



Liberec

Plán akcí



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Rukodělný speciál 2021

KONTAKTY:

Telefon: 488 577 661

Email: liberec@tyflocentrum-lb.cz

Adresa: Na Výšinách 451/9, Liberec 5

Web: <http://tyflocentrum-lb.cz/>

CO NABÍZÍME:

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu:**
průvodkyně Květa Heligarová – Nováková (736 130 590, pps@tyflocentrum-lb.cz)
- **Zajímavé aktivity v rámci sociálně aktivizačních služeb:**
koordinátorka a sociální pracovnice Mgr. Ivana Valecká (797 695 503, ivana.valecka@tyflocentrum-lb.cz)
- **Výuku a poradenství ohledně elektronických kompenzačních pomůcek:**
lektorka Ing. Jana Smolná (731 913 585, jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz)
- **Základní sociální poradenství a metodická činnost:** sociální pracovnice Mgr. Jana Benešová, Ph.D. (jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz)
- K zapůjčení tandemová kola, zvukové knihy, možnost digitalizace textů a další.

Úvodník

Milí uživatelé služeb TyfloCentra,

bedlivě sledujeme vývoj spojený s epidemiologickou situací, která je nyní na počátku podzimu nejistá. **Avšak v době uzávěrky tohoto čísla nejsou přijata žádná speciální opatření. Formát aktivit TC tak zůstává zachován.** V případě náhlé změny situace jsme připraveni zajistit pro Vás dostupnost služeb v maximální možné míře.

OKO na říjen přináší opět řadu zajímavostí a zaměřuje se na **rukodělné téma**. Zaujala nás zručnost našich klientů při Jízdě „poslepu“ i při zvukové střelbě, která je novou pravidelnou aktivitou v našem programu. Obdivovali jsme řemeslo pana Sobotky ve sklářské dílně v Těpeřích u Železného Brodu, kam jsme v září vyrazili na exkurzi. Inspiroval nás jeho citát: „Nejde o sílu, ale o cit.“ A rozhodli jsme se proto zařadit na říjen návštěvu sklářské galerie Jiřího Pačinka, abychom učinili rukodělným aktivitám za dost 😊. **Ani v tomto čísle nechybí pravidelná soutěž – tentokrát zaměřená právě na šikovné ruce.**

Tímto vydáním **zakončujeme cyklus představování jednotlivých členů a členek týmu TyfloCentra** a současně **startujeme novou rubriku**. K tématu každého OKA se

Vám vždy svěříme s našimi vlastními zkušenostmi. Tentokrát se dozvíte, jak jsme na tom v TC s šikovnýma rukama 😊.

Naše aktivita Piano „poslepu“ se v říjnu také vrací do programu a je určena jak pro pokročilé, tak i začátečníky. **Aktuálně nám na internetu běží dárcovská kampaň na pořízení přenosného digitálního piana do TyfloCentra:**

<https://www.hithit.com/cs/project/10210/posunte-piano-poslepu-o-stupinek-vys>.

V době uzávěrky OKA máme vybranou více než třetinu potřebné částky. Děkujeme Vám všem za sdílení myšlenky projektu.

Závěrem si Vás dovoluujeme informovat, že letos v říjnu slaví TyfloCentrum Liberec 18. výročí své existence, tedy plnoletost! U této příležitosti jsme pro Vás na pondělí 11. 10. 2021 připravili speciální klubové posezení, kde zavzpomínáme na důležité okamžiky růstu TyfloCentra až do nynějšího dospělého věku. Jste srdečně vítáni a těšíme se na Vás.

Vaše TyfloCentrum

Obsah čísla:

- Aktuální informace k fungování TyfloCentra
- Program TC na říjen 2021
- TyfloCentrum se představuje: Lucie Fialková
- Lidé z TyfloCentra na rukodělné téma
- Kvíz: Rukodělné činnosti
- Zkouška šikovných rukou: Soutěžní skládačka z papíru
- Výsledky soutěže z minulého čísla
- Recept: Nepečené hrací kostky pro šikovné ruce
- Oslavenci v říjnu
- Padlo nám do OKA: Šikovné ruce v akci
- Reportáž z Jízdy „poslepu“
- Závěrem: TyfloCentrum slaví 18. narozeniny
- Řešení kvízu: Rukodělné činnosti

Aktuální informace k fungování TyfloCentra

Pro měsíc říjen v tuto chvíli neplatí žádná omezení průběhu aktivit.

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu lze využívat bez omezení. Objednání služby prosím proveďte nejlépe 3 pracovní dny dopředu.**
- **Služby sociální rehabilitace** probíhají u lektorky Jany Smolné a lektora Lukáše Feifera **po předchozí individuální domluvě**, a to osobně v prostorách TC, nebo podle potřeby vzdáleně.
- **Aktivity v rámci služby SAS** probíhají převážně prezenčně, vybrané z nich také online. Podrobnosti najdete v programu aktivit.

Zvukové knihy si můžete přijít vypůjčit či vyměnit v otvíracích dnech pobočky, tedy **PO, ST, ČT** v čase od **9:00 do 12:00**.

Program TC na říjen 2021

V případě, že máte zájem účastnit se vybrané aktivity, nahlase prosím svou účast paní Ivaně Valecké na telefonním čísle 797 695 503. Na tomto čísle také probíhá odhlašování, pokud jste stálým účastníkem některé z aktivit. Děkujeme za spolupráci.

Upozorňujeme, že účast na externích aktivitách se řídí platnými vládními opatřeními. Povinností pro každého účastníka na externí akce je prokázat se v případě kontroly negativním testem na covid-19 z testovacího centra, potvrzením o prodělaném onemocnění covid-19, nebo potvrzením o ukončeném očkování.

4. 10. pondělí 10:00 Klubové posezení

Prosíme o nahlášení Vašeho zájmu o účast do pátku 1. 10. 2021.

5. 10. úterý 9:00 Piano poslepu pro začátečníky - online

Klientka TC, paní Mgr. Lucie Remerová, sdílí své letité zkušenosti učitelky hry na hudební nástroj s dalšími uživateli TyfloCentra. Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet.

5. 10. úterý 10:30 Piano poslepu pro pokročilé – online

Klientka TC, paní Mgr. Lucie Remerová, sdílí své letité zkušenosti učitelky hry na hudební nástroj s dalšími uživateli TyfloCentra, kteří již mají určitou průpravu s hrou na hudební

nástroj za sebou. Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet.

6. 10. středa 10:00

Sklárna a galerie Jiřího Pačinka – exkurze

Sraz na Autobusovém nádraží Liberec u budovy prodejny jízdenek v 8:50. Odjezd autobusem do Kunratic u Cvikova v 9:10. Možnost navštívit skleněnou zahradu, křišťálový chrám a absolvovat exkurzi ve sklárně. Do sklárny je vstupné 80,- Kč. Občerstvení je možné v místní kantýně. Předpokládaný návrat do Liberce kolem 14:00. Zájem o účast prosím hlase do pondělí 4. 10. 2021.

6. 10. středa 15:00

Angličtina - online

Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč. Stálý příspěvek na aktivitu je 30 Kč.

7. 10. čtvrtek 14:00

Jóga – prezenčně

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá v prostorách TC. Zájemcům je možné přenášet lekci také online přes odkaz na Google Meet.

11. 10. pondělí 10:00

Oslava 18. výročí TyfloCentra

Zveme Vás na oslavné klubové posezení u příležitosti výročí TC. Promítneme si momentky z historie a zavzpomínáme nad rodící se Kronikou TC. Prosíme o nahlášení Vašeho zájmu o účast do pátku 8. 10. 2021.

13. 10. středa 10:00

Bowling

Sraz v 9:50 v restauraci Rajská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení u paní Valecké nejpozději do pondělí 11. 10. 2021. Aktivita je skupinová a nemůže proběhnout s nízkým počtem účastníků. Děkujeme.

13. 10. středa 15:00

Angličtina - online

Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč. Stálý příspěvek na aktivitu je 30 Kč.

- 14. 10. čtvrtek 14:00 Jóga – prezenčně**
Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá v prostorách TC. Zájemcům je možné přenášet lekci také online přes odkaz na Google Meet.
- 18. 10. pondělí 10:00 Klubové posezení**
Prosíme o nahlášení Vašeho zájmu o účast do pátku 8. 10. 2021.
- 19. 10. úterý 9:00 Piano poslepu pro začátečníky - online**
Klientka TC, paní Mgr. Lucie Remerová, sdílí své letité zkušenosti učitelky hry na hudební nástroj s dalšími uživateli TyfloCentra. Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet.
- 19. 10. úterý 10:30 Piano poslepu pro pokročilé – online**
Klientka TC, paní Mgr. Lucie Remerová, sdílí své letité zkušenosti učitelky hry na hudební nástroj s dalšími uživateli TyfloCentra, kteří již mají určitou přípravu s hrou na hudební nástroj za sebou. Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet.
- 19. 10. úterý 14:00 Pod víčky - online**
Aktivita zaměřená na relaxaci a meditační techniky probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Lucie Fialková. Účast potvrďte do pátku 15. 10. 2021.
- 20. 10. středa 10:00 Zvuková střelba**
Nová pravidelná sportovní aktivita probíhá 1 x měsíčně na semilské pobočce TyfloCentra od 10:00 do 12:00. Odjezd z Liberce autobusem v 9:02. Sraz na AN u prodejny jízdenek. Zvuková střelba je speciální disciplína, která umožňuje střelbu na terč zrakově znevýhodněnému střelci pomocí zvukové signalizace. Příspěvek na aktivitu je 50,- Kč. Svou účast prosím hlase do pondělí 18. 10. 2021.
- 20. 10. středa 15:00 Angličtina - online**
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč. Stálý příspěvek na aktivitu je 30 Kč.

- 21. 10. čtvrtek 14:00 Jóga – prezenčně**
Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá v prostorách TC. Zájemcům je možné přenášet lekci také online přes odkaz na Google Meet.
- 22. 10. pátek 9:00 Anglická konverzace - prezenčně**
Anglická konverzace probíhá v prostorách TyfloCentra Liberec. Lektorkou je paní Michaela Grulyová. Stálý příspěvek na aktivitu je 30,- Kč.
- 22. 10. pátek 10:00 Otevřená kavárna - online**
Kavárna je otevřeným prostorem pro Vaše zážitky, zkušenosti a zájmy. Počínaje měsícem září diskutujeme na předem přihlášená témata od účastníků. O nahlášení účasti či tématu prosíme nejpozději do pátku 15. 10. 2021.
- 22. 10. pátek 13:30 Rodičovský klub - online**
Aktivita, která dává prostor sdílení zkušeností z oblasti rodičovství. O nahlášení účasti prosíme nejpozději do pondělí 18. 10. 2021.
- 25. 10. pondělí 10:00 Klubové posezení**
Prosíme o nahlášení Vašeho zájmu o účast do pátku 22. 10. 2021.
- 27. 10. středa 10:00 Pivovar Konrad Vratislavice nad Nisou - exkurze**
Vydejte se s námi nahlédnout pod pokličku výroby lahodného moku, který máme za humny. Dozvíme se způsob výroby a na konci prohlídky se můžeme stavět na ochutnávku ☺. Sraz na Fügnerově v 9:10 u nástupní zastávky linky číslo 21. Začátek exkurze je v 10:00. Provozovatel nám poskytuje slevu 70 % na vstupném, které tedy bude 30,- Kč na osobu.
- 27. 10. středa 15:00 Angličtina - online**
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč. Stálý příspěvek na aktivitu je 30 Kč.

Upozorňujeme, že ve čtvrtek 28. 10. 2021 je z důvodu státního svátku pobočka uzavřena a aktivity neprobíhají.

TyfloCentrum se představuje: Lucie Fialková

Kolegyni Lucii Fialkovou znáte z aktivity „Pod víčky“, která se zařadila do našeho programu letos na jaře. Dnes máte možnost poznat naši externí lektorku prostřednictvím obvyklé sady anketních otázek.

1) Nejoblíbenější místo v ČR?

„Je nespočet krásných míst v naší republice! Miluji naši přírodu a všeobecně všechny staré smíšené nebo listnaté lesy. Je proto těžké říct, že jen jedno místo je nejoblíbenější. Často ale jezdím do Pekelského údolí (nad Novým Městem nad Metují). Řeka Metuje se dravě vlní pod rozeklanými skalami a les má pralesní charakter, protože zde platí „bezzásahová zóna“. Terén je tak příkrý, že tu rozhodně nepotkáte pejskaře, pubescenty ani cyklisty. Zato když sedíte úplně v klidu a meditujete, běžně kolem vás proběhne srnka, jako byste byli neviditelní. A to stojí za to!“

2) Kočka, nebo pes?

„Hm, máme 2 psy a 2 kočky a je vážně legrace pozorovat je při společném škádlení. Ovšem už vidím, jak cpu kočky do postroje, jdu s nimi na pětikilometrovou procházku k řece a „do zblbnutí“ skáčou šipky pro klacek... Takže rozhodně pes, jsou to lepší parťáci na většinu aktivit. Ale pravda – mokrá kočka zase voní o něco lépe, než mokrý pes. Ještě to promyslím 😊.“

3) Moře nebo hory?

„Určitě hory.“

4) Nejmilejší roční období?

„Zase těžká otázka. Na každé období se těším. Pokud si ale musím vybrat, tak je to voňavý barevný slunný podzim.“

5) Nejoblíbenější jídlo?

„Brambory na loupačku, špenátové lasagne, pizza Quattro Formaggi, maminčina čína nebo „co dům dá“ zapečené se sýrem a smetanou v remosce.“

6) Káva nebo čaj?

„Zelený čaj přes den, bylinkový čaj večer. Příležitostně Latte Macchiato nebo ledová káva.“

7) Největší koníček?

„Hudba, zájem o věci mezi „nebem a zemí“, meditace, angličtina, masírování a posledních 5 let, co bydlíme na vesnici, je to intenzivně udržitelné zahradničení – užitkové i okrasné.“

8) Nejoblíbenější sport?

„Táta chtěl mít doma sportovkyni, a tak jsem od 1. třídy chodila na potápění (ze známosti s trenérem). Když se ho ptal, jak plavu, očekáváje chvalozpěvy, bylo mu oznámeno, že plavu... jako cihla ke dnu. Po čase to táta vzdal a přihlásili mě na zpěv, což se ukázalo jako mnohem efektivnější volnočasová aktivita. A protože i v dalších tělesných aktivitách jsem dosahovala jen minimálních úspěchů, usoudili všichni moji blízcí (nakonec i já), že jsem prostě víc na tu hudbu. Ale úplně jsem na sport nezanevřela, a přestože jsem bourala mnohokrát, neodradilo mě to od jízdy na kole. Jezdím ráda... a třeba s těmi psy k řece.“

9) Vaření, nebo mytí nádobí?

„Vzdávám hold tomu, kdo vynalezl myčku nádobí, takže teď i mně zbývá na vaření více energie a pobyt v kuchyni není až taková ztráta času, kdy by se dalo dělat cokoli jiného.“

10) Film, nebo kniha?

„Přečetla jsem hromadu knih, zhlédla mnoho filmů a zjistila jsem, že všechno životně důležité máme všichni v sobě, a pokud sami sobě nasloucháme, není třeba hledat informace kdekoli „venku“. Pravdu o čemkoli máme v sobě.“



Lidé z TyfloCentra na rukodělné téma

Počínaje tímto vydáním začínáme nový cyklus představování. Každý člen našeho interního týmu Vám tentokrát sdělí, jak je na tom s rukodělnými činnostmi. Dozvíte se o nás zase něco víc. A v každém čísle na jiné téma. ☺

Aktuální téma zní: „Já a rukodělné činnosti“.

Květa Nováková Heligarová, průvodkyně

„V současné době se již sama rukodělné činnosti moc nevěnuji. Moment, kdy lepím, vyrábím, vystřihuji a maluji je v momentě, kdy hlídám svou vnučku nebo pracuji na určitém projektu s klienty TC. V tu chvíli se snažím předat to, co jsem kdysi dělávala se svými dětmi. Mimo jiné jsem své děti učila i háčkovat a plést, stejně jako jsem já sama tuto činnost v mládí milovala. Dalším z mých koníčků bylo šití na šicím stroji a i tento koníček už přešel pouze v nutnost zašít to, co se rozpáralo či poškodilo.“

Jana Benešová, sociální pracovnice

„Byla bych na sebe asi přísná, kdybych řekla, že mám ‚obě ruce levé‘. Ale vskutku jsem se nikdy žádné tvořivé či řemeslné práci nevěnovala. Jako dítě mě sice bavilo kreslit, ale nikam dál se tato záliba neposunula. V současnosti je tak vrcholem mé rukodělné práce, když s dětmi pletu vánočku, zdobím perníčky nebo vyrábíme domácí dekorace.“

Ivana Valecká, sociální pracovnice

„Postupem času k rukodělným činnostem dozrávám. Na základce jsem prý hezky kreslila a malovala, navštěvovala jsem kroužek pro tvořivé ruce a něco z toho mi v hlavě utkvělo. V dospělosti mne chytla za srdce malba obrazů, kterým se ještě občas věnuji. Když se dostanu k možnosti zpracování dřeva, bývám nadšená hlavně z jeho vůně. Na rozličné předměty jsem pak schopna aplikovat ubrouskovou techniku či drátkování, nic náročnějšího se ode mne asi nedá čekat ☺. Co se týká dalších činností, jsem docela levá hlavně na šití - to mi moc nejde a precizní stehy málokdy vykouzím. Bývám ráda, když zašiju dětem díry na oděvech ☺. Vánoční perníčky a zdobení polevou také nebývá uměleckým dílkem. Na druhou stranu mě baví tvořit z hmoty, takové ty činnosti typu keramika, kde člověk nemusí být zcela přesný a kde se dá výsledek zakamuflovat jako promyšlený estetický tah ☺. Více než konečný výsledek mi připadá důležitější to, že si člověk u rukodělné činnosti odfrkne, zastaví se v maratonu pracovních či denních povinností, a prostě si užívá momentu tady a teď“.

Jana Smolná, odborná lektorka

„Mé rukodělné činnosti začínaly už v předškolním věku, pod postelí jsem měla tajnou krabici se šitíčkem pro panenky. Mamka se tvářila, že o ní neví, nechránila mě před rizikem popíchnutí se ostrou jehlou, byla to jiná - pro mne šťastná - doba. Jsem za to vděčná, šití jako koníček mi zůstalo, vystudovala jsem v tomto oboru a chvíli v něm pracovala a také jej učila. Jsem takový technický typ, nedělá mi problém vzít do ruky vrtačku, bavilo mě skládat kamenné zídky na zahradě a také splnit si jeden z mnoha snů a naučit se točit hrnky z keramiky na hrnčířském kruhu. Bavila mě matika a fyzika, hlavolamy, rozebírání přístrojů všeho druhu. V současnosti se ve volném čase stále věnuji šití pro sebe a pro rodinu, zvelebují zahradu a pečují fantastický kváskový chléb.“

Lukáš Feifer, odborný lektor

„Rukodělná činnost, které se nejčastěji věnuji, je výroba z hovězí kůže. To zahrnuje výrobu pásek, nátepníků, toulců. Práce s tímto materiálem není jednoduchá, ale výsledek vždy stojí za to – ať už jde o jeho kvalitu, barvu či vlastnosti. Kůže je prostě úžasný materiál.“

Anna Hrachovcová, ředitelka TC Liberec

„Práce rukama mě nesmírně baví, protože na rozdíl od práce hlavou bývají výsledky viditelné či hmatatelné skoro okamžitě. Kromě manuálních terapií, pro které mám opravdu slabost, miluju cínování kamínek. Poslední dobou na něj nemám moc čas, ale moji náklonnost k téhle činnosti to rozhodně neumenšuje a moc se už těším, až si ke kamínkům zase sednu 😊.“



Kvíz: Rukodělné činnosti

Dalo by se říci, že rukodělné a tvořivé práce zažívají v posledních letech rozmach. Možná si méně lidí než dříve volí rukodělné obory jako svou hlavní profesi, ale o to více nalezneme nejrůznějších zájmových spolků, kroužků, dílen, obchůdků a webových stránek, kde lidé prezentují či nabízejí výsledky své tvořivé práce. Ať už jde o sklo, keramiku, bižuterii, textil, dřevo, výrobky z vosku, kosmetiku, papír, slámu nebo třeba pečivo a nejrůznější gastronomické dobrůtky. Fantazii se meze nekladou a roste i počet zákazníků, kteří dávají přednost ruční domácí výrobě před tou sériovou.

V následujícím kvízu si můžete ověřit, jak se orientujete v rukodělných trendech právě Vy.

1) Co znamená označení „hand-made“ přejaté z angličtiny?

- a) Ručně vyrobený
- b) Šikovné ruce

c) Vyrobeno v tuzemsku

2) Jaký materiál na výrobu se skrývá pod pojmem „pedig“?

- a) Speciální druh jemné textilie, využívaný především na výrobu bytových dekorací
- b) Přírodní materiál získávaný z vnitřní části stonku ratanu, využívaný především na výrobu nábytku či košíků
- c) Vzácná potravina původem z Jižní Afriky, využívaná především při výrobě kořenících přípravků

3) Co je plstění?

- a) Propichování ovčí vlny (rouna) plstící jehlou, aby se jednotlivá vlákna do sebe zapletla a rouno získalo požadovaný tvar.
- b) Řezbářská technika sloužící k tvorbě uměleckých či dekorativních předmětů ze dřeva.
- c) Máčení lnu do teplé vody kolem 75 stupňů, tak aby se uvolnilo vlákno lnu ze stonku.

4) Jaký nástroj nepoužívá umělecký kovář?

- a) Měchy na udržování ohně
- b) Kovadlinu
- c) Píšťalu

5) Co by v dnešní době mohlo být označeno jako „škapulíř“?

- a) Pomůcka na výrobu foukaného skla
- b) Váček naplněný bylinkami s určitými účinky – např. na posílení zdraví
- c) Směs barviv uchovávaná typicky v kovovém obalu a využívaná především při výrobě mýdel

6) Víte, při kterém českém zámku funguje vyhlášená ruční papírna?

- a) Sychrov
- b) Hrubá Skála
- c) Velké Losiny

Řešení kvízu naleznete na konci tohoto čísla.

Zkouška šikovných rukou: Soutěžní skládačka z papíru

Jelikož jsme si ověřili, že se nezaleknete žádné soutěže, máme tu tentokrát pro Vás **skládačku z papíru**. Cílem je, abyste podle níže uvedených instrukcí poskládali z papíru hotový výrobek, jenž nám následně **zašlete ve zpětné odpovědní obálce**. Na výrobek můžete připsat, o co se jedná – a v každém případě jej prosím podepište. Výsledek Vašeho skládání nám můžete samozřejmě také **donést osobně, nebo vyfotit a poslat emailem**. Držíme Vám palce a těšíme se na Vaše výrobky! ☺

Zadání:

Krok 1: *Připravte si obyčejný papír velikosti A4. Přeložte papír v půli, tak aby překladová dělicí čára vytvořila dvě pomyslné části formátu A5. Rozložte papír a přeložte jej v půli tentokrát po delší hraně. Znovu papír rozložte. Máte na něm nyní vyznačen středový kříž vzniklý oběma překlady. **Překlady budou pro nás důležité jako vodící čáry pro následná ohýbání papíru.***

Krok 2: *Papír si umístěte na výšku. Ohněte pravý horní roh papíru směrem dovnitř tak, aby ohnutý papír končil přesně u vodící středové svislé čáry vzniklé původním přeložením (krok 1). Stejným způsobem ohněte levý horní roh papíru. Na horní části papíru tak vznikne „špička“ podobná té z papírové čepice. Špička je vysoká přibližně 10,5 cm. Tvoří vlastně takový rovnoramenný trojúhelník, jehož ramena měří asi 15 cm a přepona měří 21 cm.*

Krok 3: *Nyní ohněte dolní levý a pravý roh papíru také směrem dovnitř. Vodítkem je pro Vás opět středová vodící čára, u které ohyby zastavte. Nyní máte na obou koncích papíru „špičky“ nebo, chcete-li, rovnoramenné trojúhelníky.*

Krok 4: *Připravíme se na postupné ohýbání obou trojúhelníků směrem dovnitř papíru. Ohýbání bude dvoufázové. Nejprve každý trojúhelník ohneme tak, aby se jeho vrchol zastavil přesně na středu jeho vlastní přepony. Když to máme, upevníme si tento ohyb, aby nepovolil, a pokračujeme v ohýbání papíru směrem dovnitř – ke kratší vodící středové čáře. Papír takto znovu upevníme, aby zůstal přeložený. Když takto dvoufázově „sbalíme“ dovnitř oba trojúhelníky, vznikne nám vlastně obdélník připomínající nepatrně dopisní obálku. Obdélník je 21 cm dlouhý a asi 9,5 cm široký. Když si ho položíme před sebe delší hranou dolů, pak na pravé a levé straně můžeme pod rukama cítit malé rovnoramenné trojúhelníky. Zdola a shora se na sebe tisknou dva totožné lichoběžníky. Máte?*

Krok 5: Nynější skládačku otočíme vzhůru nohama – tedy ohyby, které nám dosud trčely vzhůru do vzduchu, budou nově přitisknuty ke stolu. V tuto chvíli tak máte pod rukama stále obdélníkový tvar skládačky. Prsty můžete na obdélníku nasahat vodící středový kříž čar vzniklý již v kroku 1. Obdélník si umístěte na výšku. Ohněte obdélník shora směrem dovnitř k vodící středové čáře. Totéž udělejte s obdélníkem zdola – zastavte ohyb přesně na vodící čáře. Ohyby se tedy nepřekryjí, ale sednou si přesně k sobě. V tuto chvíli skládačka svým obvodovým tvarem připomíná čtverec. Uvnitř čtverce nasaháte kosočtverec vzniklý ohyby – horní a dolní půlka tohoto kosočtverce se rozvírá vzhůru. Došli jste sem?

Krok 6: Přeložte čtvercovou skládačku napůl podle vodící ohybové čáry – pozor, ta je kolmá ke směru, v němž se rozvírá vnitřní kosočtverec. Překlad upevněte, aby se Vám co nejméně rozvíral. Máte nyní v rukou objekt tvaru malého obdélníku. Jeho rozměry jsou cca 11 cm a 4,5 cm. Jeho delší strany se liší v tom, že pouze jedna z nich má v sobě schované dvě pomyslné „kapsičky“. Roztáhněte opatrně tyto kapsičky malinko prsty. Z jedné z kapsiček (je jedno, ze které) opatrně vytáhněte původní „špičku“ (vznikla nám v kroku 2 a 3) a překryjte s ní celou obdélníčkovou skládačku, tak aby zastřešila obě kapsičky. Nyní byste již měli spatřit výsledek, do jehož kapsiček lze vkládat různé věci...
Co myslíte, jak byste tento výrobek nazvali?

Své výrobky nám prosím zasílejte do 15. 10. 2021. Pokud byste potřebovali zpřesnit instrukce v libovolném kroku, dejte nám vědět – rádi Vás navedeme k cíli.

Výsledky soutěže z minulého čísla

V Hudebním OKU jste luštili velmi statečně a s křížovkou z minulého čísla jste si bravurně poradili.

Správná tajenka zní: Tanec na léto

Zajímavé ceny tentokrát putují ke **dvěma vylosovaným výherkyním - paní Renatě Audyové a paní Nikol Antošové**. Gratulujeme! Vítězky se mohou těšit na hudební CD *Všechno nejlepší - Marie Rottrová* a také na jeden originální hudební nástroj: plastové kazoo. Jedná se o druh dechového hudebního nástroje (membranofon), do kterého se nefouká, ale brouká. Kazoo pak vydává zajímavé zvuky. Nemusíte tedy umět na nic hrát a stačí si jen tak „broukat“. Kazoo vydává specifický bzučivý zvuk. Návod na použití: Broukejte do většího konce Kazoo.

Recept: Nepečené hrací kostky pro šikovné ruce

Dnes si s námi můžete vyzkoušet nepečenou sladkost ve tvaru hracích kostek. Zábava tak bude nepochybně spojená jak s jejich tvorbou, tak s konzumací. Ať se Vám povedou!

Suroviny na těsto:

- 120 gramů mletých ořechů
- 100 gramů čokolády na vaření
- 90 gramů moučkového cukru
- 2 lžíce rybízové zavařeniny
- 140 gramů kakaových sušenek (např. Koka)

Suroviny na polevu a zdobení:

- 100 gramů čokolády na vaření
- 1 balíček cukrových perliček (kuliček) na zdobení

Postup:

Čokoládu na vaření rozpustíme ve vodní lázni. Ořechy a sušenky umeleme a dáme do mísy. Promícháme je se zavařeninou a cukrem a spojíme s rozpuštěnou čokoládou. Z chladnoucí hmoty mezi dvěma fóliemi vyválíme plát vysoký asi 2 cm. Necháme chvíli ztuhnout. Potom jej rozkrájíme na kostky o hraně cca 2 cm.

Každou kostku namočíme do rozpuštěné čokolády a cukrářskými perličkami na nich vytvoříme čísla od „1“ do „6“ jako na hracích kostkách. Kostky necháme zaschnout a uložíme je do chladna.

Zdroj: <https://www.vareni.cz/recepty/nepecene-hraci-kostky/>

Oslavenci v říjnu

V průběhu října oslaví své narozeniny paní **Jiřina Jiřinová**, paní **Miluše Qualizzová**, paní **Jaroslava Špiglová**, slečna **Denisa Šulcová** a pan **Miroslav Jáč**. Srdečně gratulujeme a přejeme pevné zdraví, pohodu a životní spokojenost.

Padlo nám do OKA: Šikovné ruce v akci

Na naší českolipské pobočce se v závěru léta uskutečnil „souboj“ o nejlepší recept na pomazánku. Účastníci klání si podle svých vlastních receptů pomazánky vlastnoručně zhotovili a následně došlo k ochutnávce. Pan Kamil Kraus si vybojoval prvenství se svou lahodnou mrkvovou pomazánkou. Tiše závidíme jistě výtečnou ochutnávku a mile rádi se necháme inspirovat podobným kláním v Liberci 😊.

Vyráželi jsme toho dne hodně brzo ráno vlakem z Liberce, abychom se včas dostali na okruh Autodromu. V České Lípě se přestupovalo na autobus a asi po třech hodinách statečného cestování jsme konečně byli na místě dychtivě očekávaného zážitku. Vnitřní zázemí autodromu pro nás bylo plně k dispozici, a tak jsme se mohli cítit téměř jako doma. Nechybělo domácí lahodné občerstvení. **Instruktoři z Autoškoly Horčička se nás ujali asi v 9:45 a do jejich tří vozů jsme postupně usedali, abychom si ověřili své řídičské schopnosti.** Kroužilo se poměrně svižně a ten, kdo zrovna nejezdil, měl šanci vše sledovat alespoň z dostupných teras. Instruktoři byli trpěliví, ochotní a usměvaví. **Na každého účastníka jízdy měli dostatek času – každý z celkem 11 zájemců tak řídil svěřené vozidlo po okruhu nejméně půl hodiny.** Samotnou jízdu jsme pak prožívali každý trochu jinak. Kromě samotné euforie a radosti z jízdy šlo samozřejmě o náročný úkol na soustředění, takže se dostavovala i únava. **Ale medaili za výdrž a statečnost jsme si zasloužili doslova všichni.** Kameraman, který s námi putoval vlakem z Liberce, pořizoval zájemcům autentické záběry z vnitřku vozidla a snímal průběžně všechny zajímavé momenty. Paní Linda Studničková z Autodromu Sosnová, která na náš prvotní nápad uspořádat u nich Jízdu „poslepu“ přistoupila v podstatě okamžitě, na nás přenášela pohodovou náladu. Většinu času nám všem držela palce přímo u trati a spolu s instruktory upřímně obdivovala naše řídičské schopnosti. **A když se nachýlila doba oběda, čekalo nás společné focení, rozdávání diplomů a návrat zpět do Liberce.** Náš rozjásaný hlouček se vydal k místní nenápadné autobusové zastávce a zbytek cesty jsme nepřestávali sdílet dojmy z jízdy. **Věříme, že v pondělí 30. 8. 2021 jsme takto položili pomyslný základ budoucí parádní tradice.** První ročník se, myslíme, velmi vydařil. Těm, kdo se z nějakého důvodu nemohli akce zúčastnit, slibujeme, že uděláme maximum, abychom si za rok užili brázdění autodromu znovu ☺.

Speciální poděkování patří:

- Účastníkům Otevřené kavárny, kteří jako první přišli s nápadem, že takovou Jízdu „poslepu“ bychom klidně mohli uskutečnit (a nespokojili se s variantou kroužení po parkovišti ☺);
- Autodromu Sosnová – jmenovitě paní Lindě Studničkové za její iniciativu, ochotu, skvělou náladu po celou dobu akce a také za zajištění autoškoly;
- Autoškole Horčička – panu majiteli a všem profesionálním instruktorům, kteří se nám během akce nezdolně věnovali;
- kolegyním z České Lípy, které nám pomohly se splavným přestupem na správný autobus k autodromu a na místo dorazily i s úžasnými domácími moučníky;

- paní Lucii Fialkové s rodinou za organizační podporu a výpomoc s přepravou na místo akce;
- panu Janu Myšákovi za to, že nám celou akci zdokumentoval;
- vám, klientům TC, tedy celé partě „řidičů“ a „řidiček“, kteří jste s námi do toho šli!

Krátké video z akce je již nyní dostupné na našem Facebooku:

<https://www.facebook.com/TyflocentrumLiberec/videos/382033803386914/>



Závěrem: TyfloCentrum slaví 18. narozeniny

Uteklo to jako voda a našemu a Vašemu TyfloCentru bude v nejbližších dnech už 18 let. Zveme Vás proto na oslavné a vzpomínkové setkání, které proběhne v **pondělí 11. 10. 2021 od 10:00 v rámci klubového posezení**. V této souvislosti Vás nejen srdečně zveme, ale obracíme se na Vás s prosbou: Máte-li nějaký vzkaz či přání TyfloCentru k osmnáctinám, napište nám, zavolejte, nebo samozřejmě osobně sdělte v den konání akce. A dále, máte-li zajímavou vzpomínku, která se váže k historii TC, připravte si ji také, ať můžeme na místě sdílet zážitky. Těšíme se!

Pohodový měsíc říjen!

Řešení rukodělného kvízu

1) Co znamená označení „hand-made“ přejaté z angličtiny?

- a) Ručně vyrobený
- b) Šikovné ruce
- c) Vyrobeno v tuzemsku

2) Jaký materiál na výrobu se skrývá pod pojmem „pedig“?

- a) Speciální druh jemné textilie, využívaný především na výrobu bytových dekorací
- b) Přírodní materiál získávaný z vnitřní části stonku ratanu, využívaný především na výrobu nábytku či košíků
- c) Vzácná potravina původem z Jižní Afriky, využívaná především při výrobě kořenících přípravků

3) Co je plstění?

- a) Propichování ovčí vlny (rouna) plstící jehlou, aby se jednotlivá vlákna do sebe zapletla a rouno získalo požadovaný tvar.
- b) Řezbářská technika sloužící k tvorbě uměleckých či dekorativních předmětů ze dřeva.
- c) Máčení lnu do teplé vody kolem 75 stupňů, tak aby se uvolnilo vlákno lnu ze stonku.

4) Jaký nástroj nepoužívá umělecký kovář?

- a) Měchy na udržování ohně
- b) Kovadlinu
- c) Píšťalu

5) Co by v dnešní době mohlo být označeno jako „škapulíř“?

- a) Pomůcka na výrobu foukaného skla
- b) Váček naplněný bylinkami s určitými účinky – např. na posílení zdraví
- c) Směs barviv uchovávaná typicky v kovovém obalu a využívaná především při výrobě mýdel

6) Víte, při kterém českém zámku funguje vyhlášená ruční papírna?

a) Sychrov

b) Hrubá Skála

c) Velké Losiny