



**Liberec**



**TyfloCentrum**  
Liberec, o.p.s.

*Vánoční speciál 2021*

---

## KONTAKTY:

---

**Telefon:** 488 577 661

**Email:** [liberec@tyflocentrum-lb.cz](mailto:liberec@tyflocentrum-lb.cz)

**Adresa:** Na Výšinách 451/9, Liberec 5

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

---

## CO NABÍZÍME:

---

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu**  
domluvení služby:  
Květa Heligarová – Nováková (736 130 590, [pps@tyflocentrum-lb.cz](mailto:pps@tyflocentrum-lb.cz)),
  - **Zajištění sociálně aktivizačních služeb**  
přihlášení na akce:  
Květa Heligarová – Nováková (736 130 590, [aktivita@tyflocentrum-lb.cz](mailto:aktivita@tyflocentrum-lb.cz) ),
  - **Výuku a poradenství ohledně elektronických kompenzačních pomůcek**  
domluvení služby:  
Ing. Jana Smolná (731 913 585, [jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz)),  
Lukáš Feifer ([lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz](mailto:lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz) ),
  - **Základní sociální poradenství**  
zajištění služby:  
Mgr. Jana Jakubcová (797 695 503, [jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz) ),  
Mgr. Jana Benešová, Ph.D. ([jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz)),
  - K zapůjčení tandemová kola, zvukové knihy, možnost digitalizace textů a další.
- 

## Úvodník

Milí uživatelé služeb TyfloCentra,

v závěru roku 2021 navazujeme milými personálními informacemi. Na konci listopadu nastoupila na mateřskou dovolenou stávající ředitelka organizace, Bc. Anna Hrachovcová. Funkce zastupující ředitelky TC se ujala Mgr. Ivana Valecká, kterou dosud znáte jako koordinátorku aktivit. Oběma pracovnícím blahopřejeme.

Vánoční OKO je i tentokrát nabitě zajímavostmi. Věříme, že tematické čtení i originální soutěžení získá Vaši pozornost.

Mezi aktivitami bychom rádi znovu upozornili na možnost účastnit se **Zvukové střelby, která probíhá na pobočce TC v Semilech**. A samozřejmě Vás co nejsrdečněji zveme na **tradiční předvánoční klubové setkání, které se uskuteční v pondělí 13. 12. 2021**

**od 10:00.** Láká-li Vás **adventní tvoření**, přidejte se k nám hned první prosincovou středu. A pokud nedáte dopustit na bylinky, je tu pro Vás akce **Bylinkování**, která v prosinci proběhne ve dvou různých termínech, abyste si mohli vybrat vhodný den právě pro sebe. Více v programu aktivit.

V listopadu nám do TC dorazily objednané **kalendáře z KTN**. Kdo jste ještě svůj objednaný kalendář nepřevzal, prosím ozvěte se nám. Kalendáře jsou k vyzvednutí na naší pobočce, nebo Vám je po předchozí domluvě rádi doručíme.

**TyfloCentrum je pro Vás v roce 2021 v provozu až do pátku 17. 12. 2021.** V novém roce se těšíme na shledání poprvé v pondělí 3. 1. 2022. Přejeme Vám v čase svátků především pevné zdraví, optimismus a hřejivou atmosféru.

Vaše TyfloCentrum

#### Obsah čísla:

- Aktuální informace k fungování TyfloCentra
- Program TC na prosinec 2021
- Vánoční zajímavosti
- Soutěž č. 1: Vánoční kvíz
- Výsledky soutěže z minulého čísla
- Lidé z TyfloCentra přejí veselé Vánoce
- Recept: Bramborový salát 3 x jinak
- Oslavenci v prosinci
- Soutěž č. 2: Nový rok s novinkami
- Padlo nám do OKA: Blog BLINDička
- Padlo nám do OKA: RunBo Tour
- Závěrem: Vánoční a novoroční vtipy

#### **Aktuální informace k fungování TyfloCentra**

**V prosinci probíhají aktivity bez zvláštních omezení.** Upozorňujeme na opatření vlády, která od 25. 10. 2021 zavedla povinnost **nošení respirátorů** ve všech vnitřních prostorách, tedy i v zařízeních sociálních služeb.

- **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 otevíracích dnech pobočky, tedy **PO, ST, ČT v čase od 9:00 do 12:00.**

## **Program TC na prosinec 2021**

**Pro přihlašování na akce a aktivity TyfloCentra** využívejte nově kontakt na **Květu Heligarovou – Novákovou. Tel.: 736 130 590. Email: aktivity@tyflocentrum-lb.cz.** Jste-li pravidelným účastníkem aktivity, dejte vědět v případě, že se účastnit nemůžete.

**Pro objednávání na konzultace k elektronickým kompenzačním pomůckám** využívejte nadále kontakt na **Ing. Janu Smolnou v určeném čase: každé úterý od 12:00 do 13:00.** Děkujeme.

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

### **1. 12. středa 10:00 Bowling**

Sraz v 9:50 v restauraci Rajská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení u paní Heligarové - Novákové nejpozději do pondělí 29. 11. 2021. Aktivita je skupinová a nemůže proběhnout s nízkým počtem účastníků.

### **1. 12. středa 13:00 Adventní tvoření**

Tentokrát se k našemu tvoření připojí děti z kroužku Dětské televize a bude je zajímat, jak probíhá tvořivá práce při omezení zraku. **Vyrábět budeme krásný, voňavý a přitom jednoduchý vánoční závěs ze sušených pomerančů.** Přihlášení na aktivitu je možné do pondělí 29. 11. 2021.

- 1. 12. 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.
- 2. 12. čtvrtek 14:00 Bylinkování 1**  
Mimořádná zimní aktivita, která Vás potěší, naladí a ještě posílí Vaše zdraví. **Po čichu budeme rozpoznávat vzorky voňavých bylinek, jejichž účinky na imunitu a celkovou duševní pohodu jsou nesporné.** Chcete-li se spolu s námi ponořit do voňavého dopoledne, přihlaste se do pondělí 29. 11. 2021.
- 2. 12. 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.
- 6. 12. pondělí 9:00 Anglická konverzace – prezenčně**  
Anglická konverzace probíhá v prostorách TyfloCentra Liberec. Lektorkou je paní Michaela Grulyová. Stálý příspěvek na aktivitu je 30,- Kč.
- 6. 12. pondělí 10:00 Otevřená kavárna**  
Probíhá fyzicky v prostorách TC a současně online přes stálý odkaz Google Meet. O přihlášení do diskuse či námět tématu prosíme do 3. 12. 2021.
- 6. 12. pondělí 13:00 Piano „poslepu“ - online**  
Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Lucie Remerová.
- 8. 12. 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 hlase do pondělí 6. 12. 2021.

- 8. 12. 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.
- 9. 12. 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.
- 13. 12. pondělí 10:00 Předvánoční klubové posezení**  
Tradiční posezení v adventní atmosféře. Tentokrát s možností zahrát si a zazpívat koledy u nového piana. Prosíme o nahlášení Vašeho zájmu o účast do středy 8. 12. 2021.
- 13. 12. pondělí 14:30 Rodičovský klub**  
Prosíme o nahlášení Vašeho zájmu o účast do pátku 10. 12. 2021.
- 15. 12. 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.
- 16. 12. čtvrtek 10:00 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 10. 12. 2021.
- 16. 12. čtvrtek 14:00 Bylinkování 2**  
Mimořádná zimní aktivita, která Vás potěší, naladí a ještě posílí Vaše zdraví. **Po čichu budeme rozpoznávat vzorky voňavých bylinek, jejichž účinky na imunitu a celkovou duševní pohodu jsou nesporné.** Chcete-li se spolu s námi ponořit do voňavého odpoledne, přihlaste se do pondělí 13. 12. 2021.

**Upozorňujeme, že od 20. 12. 2021 do 31. 12. 2021 je pobočka TC uzavřená a aktivity neprobíhají.**

## Vánoční zajímavosti

Každoročně se v čase Vánoc zastavujeme a upevňujeme mnohé tradice a rituály. Některé z nich jsou typické jen pro nás či naši rodinu, jiné dodržují téměř všude na světě. K Vánocům se také váže celá řada zajímavostí – ať už o historii či názvu tohoto svátku, nebo právě k zaběhnutým zvyklostem.

### Historie

Všichni jistě víme, že o Vánocích se slaví narození Ježíše Krista. Přesné datum jeho narození však není známo. To, že tímto dnem bude oficiálně 25. prosinec, určil až v roce 350 papež Julius I. Toto datum bylo vybráno zřejmě proto, že se shodovalo s pohanským svátkem saturnálií, který se slavil v antickém Římě a oslavoval boha Saturna. A právě oslavy saturnálií byly podle některých názorů v křesťanské době přetransformovány do oslavy Vánoc.

### Význam barev

Tradičními vánočními barvami jsou zelená, červená a zlatá. Zelená, zastoupená v podobě stromečku, jmelí nebo cesmíny, je symbolem života a znovuzrození. Červené bobule cesmíny představují Kristovu krev, červená jablka odkazují na Adama. A zlatá zastupuje světlo a hvězdy.

### Bílé Vánoce

V koledách a vánočních písních se často zpívá o bílých Vánocích, přestože se v posledních letech toto spíše nenaplnuje. Představa bílých Vánoc je do velké míry pozůstatkem tzv. malé doby ledové, která na zemi panovala mezi 16. a 19. stoletím a teploty byly v průměru o několik stupňů nižší.

### Název

Každý jazyk má pro tento svátek své vlastní označení. Víte ale, jak vzniklo české slovo Vánoce? Svůj původ má v německém „Weihnachten“, které v překladu znamená svatá noc (weihen - světit, Nacht - noc). Český výraz je tedy pouze částečným překladem, první část slova byla jenom uzpůsobena našemu jazyku.

### Ozdoby

V řadě domácností nechybí na vánočním stromečku kromě klasických ozdob i malé čokoládové figurky zabalené v alobalu. Právě k nim se váže další zajímavost, která souvisí přímo s naší zemí - čokoládové figurky jsou totiž českým „vynálezem“ :).

## **Jídlo**

Součástí vánoční tabule bývá smažený kapr s bramborovým salátem. Tento pokrm ale není až tak tradiční, jak se mnozí domnívají. Kapra zavedla až v 19. století díky své kuchařce Magdalena Dobromila Rettigová a bramborový salát se k nám dostal po druhé světové válce z Ruska.

## **Stromeček**

První vánoční stromeček byl podle dochovaných záznamů ozdoben v roce 1510 v lotyšské Rize. Odtud se tento zvyk dostal do německých zemí a dále pak i k nám. Dříve se také stromeček v domácnostech zavěšoval vzhůru nohama od stropu.

## **Jmelí**

Jedním z vánočních zvyků je polibek pod jmelím. Už v dávných dobách lidé jmelí přisuzovali magické účinky. Keltští druidové věřili, že do domu přináší štěstí a má léčivou moc. Domácnost mělo ochraňovat před zlými silami a duchy a bylo také spojováno s plodností. Páru, který se pod ním políbí, má přinést štěstí v lásce a pomoci mu k vytouženým potomkům.

## **Zvoneček**

Na štědrý den všechny děti netrpělivě očekávají zacinkání zvonečku. Kde se tato tradice vzala? V pohanských dobách mělo zvonění zvonku odhánět zlé duchy a démony. Později se kostelní zvony používaly pro oznamování významných událostí, nejprve těch negativních jako požár nebo úmrtí, ale poté také těch šťastných, jako byla svatba nebo narození. Zvonění zvonku si tak lidé začali spojovat s veselými momenty.

## **Santa Claus**

To, že v Americe nosí dárky Santa Claus, není žádným překvapením. Zajímavá je ale historie vzniku této postavy. Byla inspirovaná skutečnou historickou osobností svatého Mikuláše, který žil ve 4. století na území dnešního Turecka a byl známý tím, že dával dary chudým a potřebným. Po prohlášení za svatého se stal ochráncem dětí. V Holandsku získala tato postava jméno Sint Nicolaas, ve zkrácené verzi Sinter Klaas, což do Santa Claus nemá daleko. Svátek tohoto světce se zde slavil 6. prosince a děti dostávaly do bot malé dárky. Původně nosila postava svatého Mikuláše modré, zelené nebo bílé oblečení a postupně se rozšiřovala i do dalších zemí. V Americe pak získala svou současnou podobu díky společnosti Coca-Cola, která Santa Clause ve 30. letech využila ve své reklamě.

## **Soutěž č. 1: Vánoční kvíz**

I tentokrát s námi můžete soutěžit. Stačí správně zodpovědět následující kvízové otázky. Tak ať Vám přeje štěstí!

- 1. Jak se jmenuje francouzská postava, která je obdobou našeho Ježíška či ruského Dědy Mráze?**
  - a) Archanděl Noe
  - b) Père Noël
  - c) Pierre Claude
  
- 2. Co znamená slovo „advent“**
  - a) příchod
  - b) odchod
  - c) narození
  
- 3. Kde se poprvé objevil adventní věnec?**
  - a) Izrael
  - b) Německo
  - c) Česká republika
  
- 4. Co je to „štedrovka“?**
  - a) rybí šupina
  - b) tradiční vánoční hvězda
  - c) vánočka
  
- 5. Jaké dary přinesli tři králové Ježíškovi?**
  - a) zlato, kadidlo, ovci
  - b) zlato, kadidlo, myrhu
  - c) kadidlo, ovci, korunu
  
- 6. Čím byl Josef, manžel Panny Marie, maminky malého Ježíška?**
  - a) tesař



- b) truhlář
- c) kovář

### 7. Kdo napsal českou mši vánoční?

- a) Jakub Josef Ryba
- b) Jakub Jan Ryba
- c) Jan Jakub Ryba

### 8. Co původně znamenala zkratka C+M+B?

- a) jména tří králů – Kašpara, Melichara, Baltazara
- b) Označoval domy příslušníku Cechu mistrů brašnářů.
- c) latinské požehnání Christus mansionem benedicat

### 9. Který den je považován za konec vánočního období?

- a) 24. prosinec
- b) 31. prosinec
- c) 6. Leden

### 10. S kým v Rusku roznáší dárky Děda Mráz?

- a) se Sněhurkou
- b) se sobem
- c) se skřítky

Správné odpovědi nám zasílejte poštou jako obvykle na odpovědních lístcích, které naleznete v obálce s časopisem OKO. Odpovídejte také emailem, telefonicky či osobně. **Nejpozdějším termínem je 15. 12. 2021.** Úspěšní soutěžící se mohou těšit na speciální vánoční ceny.

### **Lidé z TyfloCentra přejí veselé Vánoce**

Od minulého čísla se všichni zaměstnanci a zaměstnankyně TC Liberec vyslovují k tématu daného OKA. K vánočnímu tématu přijměte naše osobní vánoční přání.

## **Květa Nováková Heligarová, průvodkyně a koordinátorka**

*„Vánoce jsou svátky klidu, lásky a pohody. Proto Vám všem přeji právě klid, lásku, pohodu a hlavně vánoční svátky prožité ve zdraví. Zachovejte nám i v dalším roce přízeň a my budeme dělat vše proto, abyste TyfloCentrum a jeho akce rádi a s radostí navštěvovali. Zároveň všem přeji plno radosti, žádné starosti a pevné zdraví v roce 2022.“*

## **Ivana Valecká, nastupující ředitelka TC Liberec**

*„Do nadcházejících dní přeji nám všem krásné prožití předvánočního času. Jako důležitý vnímám především pocit klidu na duši bez ohledu na vnější situaci. Ať jsou tedy svátky skutečně klidné, a dokážeme si vykouzlit příjemnou atmosféru s našimi nejbližšími. A v Novém roce, ať se nás drží pevní zdraví a úsměv na tváři.“*

## **Jana Smolná, odborná lektorka**

*„Přání k Vánocům? Jak jinak než zdraví. Den strávený podle sebe. Pohodu s rodinou. Umyté nádobí. Jasně, už vtipkuji. Ano, humor, to je také dar. To už je těch přání docela dost. Přeji i Vám, klientům TyfloCentra, zdraví, čas strávený dle Vašeho gusta, pohodu a humor.“*

## **Lukáš Feifer, odborný lektor**

*„Rád bych všem popřál šťastné chvíle s blízkými, pevné zdraví a klid v této neklidné době.“*

## **Anna Hrachovcová, stávající ředitelka TC Liberec**

*„Moji milí, ráda bych nám všem popřála hlavně radost v srdci a klidnou mysl, a to nejen v těchto dnech. Víím, že doba je složitá, a právě proto nám přeji, abychom v sobě našli odvahu setkávat se s těmi, kteří jsou nám blízcí. Abychom se nebáli žít a nepromarnili okamžiky, kdy si můžeme dát najevo, že se máme rádi. Přeji nám všem také šťastný a radostný vstup do nového roku a přeji nám, aby byl lepší a stabilnější, než poslední dva uplynulé. Přeji vám ze srdce vše dobré 😊.“*

## **Jana Jakubcová, sociální pracovnice**

*„Začíná nám advent, období radostného očekávání, duchovní přípravy na Vánoce, doba zklidnění, rozjímání a dobročinnosti... Přeji Vám, ať pro Vás ten letošní předvánoční čas vším tímto skutečně je. Ať toto období prožijete příjemně a v klidu. A do nového roku ať vykročíte tou správnou nohou.“*

## **Jana Benešová, sociální pracovnice**

*„Přeji nám všem, abychom byli nejen v čase vánočních svátků co nejčastěji sami v sobě a dokázali se těšit z malých věcí. Přeji nám zdraví a klid. TyfloCentru a jeho klientům přeji i v novém roce příjemné společné zážitky, dostatek legrace a naplněné dny.“*

## **Recept: Bramborový salát 3 x jinak**

Znáte to, co domácnost, to jiný recept na bramborový salát. My jsme pro Vás připravili tři zajímavé recepty, které jste možná ještě nezkoušeli. Dobrou chuť!

### **1. Německý bramborový salát**

**Klasický německý bramborový salát bez majonézy je oblíbený ke schnitzlu nebo wurstu (tedy řízku či klobásce). Existuje mnoho obdob - někde se přidává nasekaný kopr, kousky sledě nebo slanečka, kousky jablek nebo se do zálivky přidává hořčice.**

Suroviny na základní recept:

- 1 kg menších brambor
- 6 kusů okurek naložených ve sladkokyselém nálevu
- 2 červené cibule
- 2 dcl nálevu z okurek
- 2 lžíce oleje
- Pepř podle chuti
- Je-li nálev kyselejší, lžička cukru.

Postup:

Brambory uvaříme ve slupce a necháme vychladnout. Nesmíme je rozvařit, aby šly krájet na plátky a nerozpadaly se. Vychladlé brambory nakrájíme na 3 mm kolečka a rozložíme do širší mísy. Vrstvu brambor prokládáme plátky nakrájené sladkokyselé okurky. Červenou cibuli nakrájíme na tenké kroužky a přepůlíme. Do hrnku dáme nakrájenou cibuli, zalijeme lákem z okurek, přidáme olej, pepř, případně cukr a minutu povaříme. Nálev necháme mírně ochladit a přelijeme s ním brambory. Až se do nich nasákne šťáva z nálevu, opatrně lžící promícháme.

Nálev nemusíme lít na brambory celý - brambory nesmí v nálevu plavat, musí se jen nasáknout. Hotový salát uložíme do lednice a necháme vychladit.

### **2. „Bramborový“ salát bez brambor – z cukety**

**Tento vynikající salát připravovala v pořadu VIP prostřeno Lenka Holas Kořínková. Jde o odlehčenou verzi klasického bramborového salátu.**

Suroviny:

- 3 pevné menší cukety
- 2 vejce uvařená natvrdo
- 1 větší mrkev

- 1 jablko
- ¼ celeru
- Dle chuti: Kyselé okurky, šunka, majonéza, pepř, sůl

#### Postup:

Cukety, mrkev a celer dáme vařit na páru. (Cukety umístíme na páru vcelku, aby nenasákly moc vody. Mrkev a celer lze pokrájet na menší kousky.) Vejce, jablko, šunku a kyselé okurky mezitím nakrájíme na kostičky. Zeleninu uvařenou na skus necháme zcela vychladnout a také nakrájíme na kostičky či malé kousky. Všechny pokrájené suroviny smícháme, osolíme, opepříme, přidáme majonézu a hotové necháme uležet v lednici.

### **3. Selský bramborový salát – s olomouckými tvarůžky**

#### Suroviny:

- 1 kg salátových brambor
- 200 gramů olomouckých syrečků
- 1 svazek pažitky nebo cibulové natě
- 5 kusů nakládaných okurek
- 1 – 2 červené papriky
- 5 lžic vinného octa
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžičky moučkového cukru
- 1 lžička zeleninového vývaru (gelové konzistence)
- 1 lžička dijonské hořčice
- 1 lžička drceného kmínu
- Pepř a sůl dle chuti

#### Postup:

Brambory uvaříme ve slupce. Omytou pažitku či cibulovou natě nakrájíme nahrubo. Papriky očistíme, zbavíme jader a žebroví, nakrájíme na nudličky. Vařené brambory oloupeme, nakrájíme na kolečka, okurky také nakrájíme na kolečka, tvarůžky na hranolky a všechno spolu v míse promícháme.

Vyrobíme si zálivku: Ocet naředíme 50 ml horké vody, rozpustíme v něm cukr a instantní vývar, přidáme hořčici, olej, kmín a prošleháme, podle své chuti opepříme a osolíme. (Solí ale šetříme, tvarůžky jsou samy o sobě slané.)

Zálivkou přelejeme smíchané pevné suroviny a znovu opatrně promícháme. Necháme 30 minut odležet, doladíme chutě. Komu se bude salát příliš kyselý, přidá cukr. Na závěr posypeme pažitkou. Dobrou chuť!

**Máte svůj vlastní recept na salát, o který byste se rádi podělili? Nebo máte speciální ingredienci, která dodává Vašemu bramborovému salátu ten správný šmak? Napište nám, nebo zavolejte.**

## Oslavenci v prosinci

Přejeme všechno nejlepší a stálé zdraví klientům TyfloCentra Liberec, jež oslaví své narozeniny během prosince. Blahopřání putuje paní **Anně Bahníkové a panu Tomáši Seidlovi**. Gratulujeme!

## Soutěž: Nový rok 2022 s novinkami

Rádi bychom pro Vás v novém roce znovu o něco rozšířili a zpestřili nabídku aktivit TyfloCentra, ať máte z čeho vybírat a přijdete si na své. Níže naleznete krátký dotazník, jehož vyplněním nám pomůžete s výběrem těch **nejdůležitějších aktivit právě pro Vás**. **Dotazník je navíc soutěžní**. Z došlých dotazníků vylosujeme 5 výherců, kteří se mohou těšit na věcné ceny. Děkujeme za Váš čas.

### 1. Jaký typ aktivit je Vám nejbližší? (Lze zaškrtnout více odpovědí.)

- a) Sportovní a kondiční
- b) Tvořivé/rukodělné
- c) Relaxace/péče o tělo a ducha
- d) Poznávací (např. exkurze, výlety, přednášky)
- e) Vzdělávací (např. cizí jazyky)
- f) Jiné – doplňte, prosím

### 2. Jaká konkrétní aktivita Vám v tuto chvíli v nabídce TC zcela chybí a měl/a byste o ni zájem v roce 2022?

Doplňte, prosím.

Odpovědi na dotazník prosím zašlete v soutěžní obálce, nebo emailem jako odpověď na zaslané OKO. Můžete také volat, nebo nám své odpovědi sdělte osobně. Odpovědi zasílejte až do **31. 12. 2021**.

## Padlo nám do OKA: Blog BLINDička

Zaujal nás blog [BLINDička aneb Život prakticky nevidomé ženy](#), který píše paní Linda Albrechtová. Ta kromě vedení blogu pracuje na poloviční úvazek v Tyfloservisu Plzeň, kde pomáhá klientům s obsluhou ozvučených telefonů. Je také matkou malé dcery, úspěšnou absolventkou doktorského studia VŠ a její blog je plný inspirace a praktických článků. Doporučujeme!

## Padlo nám do OKA: RunBo Tour

A nyní ještě jedna pozvánka na super akci. V neděli **5. 12. 2021 od 10:00 proběhne RunBo Tour** před libereckou radnicí. Jedná se o nesoutěžní zážitkovou **běžeckou akci, do které se může zapojit doslova každý, bez ohledu na svou sportovní výkonnost.** Trasa pro běžce i pěší je dlouhá 6 kilometrů. Cílem je strávit příjemné nedělní dopoledne s trochou pohybu a s myšlenkou, že svým pohybem přispějete dobré věci. **Celý výtěžek z dobrovolného startovného bude totiž věnován libereckému Tyfloservisu.** Dobrovolné startovné se platí na místě. Co je potřeba udělat předem, je registrace na následujícím odkazu: <https://www.runid.cz/reg/velikonocni-beh-liberec-2021/>. Nenechte se zmást označením „velikonoční běh“ pod odkazem - akce se z důvodu covidových omezení musela několikrát termínově posouvat.

Motto běhu: *„Není důležité vyhrát, ale pomoci a pobavit se.“*

Za TyfloCentrum Liberec nadšeně fandíme!

## **Závěrem: Vánoční a novoroční vtipy**

- Jenda píše Ježíškovi: „Milý Ježíšku, mám malé kapesné, a proto mi prosím přines pod stromeček bubínek, trumpetku a pistoli na vodu. Dědeček mi dá peníze, abych nebubnoval, starší sestra, abych netroubil, a náš Mourek, abych ho nepoléval vodou.“
- Na pustém ostrově Robinson s Pátkem dávají do prázdných lahví dopisy a hází je do moře. Po hodině se Robinson ptá: „Nevzpomínáš si, komu ještě poslat vánoční a novoroční přání?“
- Jdou dvě blondýnky do lesa pro vánoční stromek. Po dvou hodinách se ptá jedna druhé: „Tak co, máš něco?“ „Ne nemám,“ odpoví druhá, „a co ty?“ „Já taky ne, tak víš co, vezmeme nějaký bez ozdob.“
- Baví se dva policisté: „Víš o tom, že letos je Silvester v pátek?“ „V pátek? Doufám, že ne třináctého!“

**Bílé Vánoce a šťastný nový rok 2022**

Použité zdroje:

[https://www.idnes.cz/onadnes/vanocni-kviz.Q191213\\_140040\\_ona\\_pet](https://www.idnes.cz/onadnes/vanocni-kviz.Q191213_140040_ona_pet)

<https://www.eppi.cz/tipy-na-darek/podle-prilezitosti/vanoce/nejkrasnejsi-svatky-roku>

<https://www.receptyonline.cz/15-nejlepsich-receptu-na-bramborovy-salat/>

[http://www.inforama.cz/aktuality/vtipy/old/09\\_01\\_vtip.html](http://www.inforama.cz/aktuality/vtipy/old/09_01_vtip.html)

<http://www.komik.cz/vtipy/nejlepsi-vanocni-a-novorocni/>

<https://www.loupak.fun/vtipy/svatky-a-oslavy/8224/>

<https://www.blindicka.com/p/zena-se-zbytky-zraku-pomaha-druhym.html>

[http://www.runboteam.cz/?page\\_id=194](http://www.runboteam.cz/?page_id=194)