

**KO****Liberec****Plán akcí****TyfloCentrum**
Liberec, o.p.s.**Slavnostní speciál 10/2022**

ONTAKTY

Telefon: 488 577 661**Adresa:** Na Výšinách 451/9, Liberec 5**Email:** liberec@tyflocentrum-lb.cz**Web:** <http://tyflocentrum-lb.cz/>

CO NABÍZÍME

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

Úvodník

Vážení čtenáři OKA,

pokud si hned na úvod říkáte, proč tentokrát právě **Slavnostní speciál**, vězte, že v říjnu slavíme již 19. narozeniny TyfloCentra Liberec. Ty vycházejí konkrétně na 9. 10. 2022. Důvodů k oslavám se ovšem, jak věříme, najde všeobecně dostatek ☺. A tak nás v říjnu kromě **slavnostního klubového posezení** čeká také třeba **rodičovský klub v halloweenském stylu**. A rovněž několik úplných novinek.

Začněme zlehka formátem OKA – hned za úvodníkem nově naleznete interaktivní obsah, kdy se klikáním na jednotlivé kapitoly posouváte na požadovanou stránku časopisu.

První obsahovou novinkou je **Historické OKÉNKO**. Zbrusu nová online aktivita, kde mohou nadšenci do historie diskutovat své názory i se leccos dozvědět. Aktivitou provází a moderuje ji pan Peter Tkáč, kterého někteří znáte také jako lektora online

angličtiny. **Poprvé se setkáme nad tématem vzniku Československa.** Příznacně, neboť na koci měsíce slavnostně vzpomínáme důležité historické výročí naší země.

Speciální novinkou je **tajný „Výlet podle satelitu“, jehož trasu pro Vás připravili lektoři kompenzačních pomůcek** – Jana Smolná, Lukáš Feifer a Míša Baculáková. Pokud Vás při cestování často doprovázejí navigační aplikace a chcete si je spolu s dalšími účastníky akce otestovat, je výlet určen právě pro Vás.

Poslední novinka se netýká programu aktivit, ale obsahu OKA. V tomto čísle se **naposledy objeví rubrika „Lidé z TyfloCentra na dané téma“.** Prozradíme Vám, jak jsme na tom v našem týmu se slavnostmi a oslavami. **Počínaje tímto číslem Vám pak nově budeme přinášet zajímavé články, jež pro Vás bude psát klientka TC Lucie Fialková.** Autorku článků Vám krátce představíme v tomto čísle. Prvním článkem z pera paní Fialkové je inspirativní rozhovor s panem Milanem. S ohledem na rozsah rozhovoru Vám jej zasíláme v samostatném souboru spolu s říjnovým OKEM. Máme upřímnou radost, že náš měsíčník začínáte spoluutvářet právě Vy, naši čtenáři.

V říjnu pokračujeme se **zážitkovým vařením, tentokrát na podzimní notu.** Nebude chybět **Horolezecká stěna** v libereckém Šutru nebo cyklus **Libercem provází Nina Medková**, kdy opět blíže poznáme některou z libereckých čtvrtí.

Je nám nesmírným potěšením, že se **speciálním hostem našich pravidelných besed** tentokrát stane **pan Jiří Mojžíšek**, který k nám zavítá 19. 10. 2022 dopoledne. Nenechte si ujít jedinečnou možnost osobního setkání a přijďte si s panem Mojžíškem popovídat třeba o **lukostřelbě pro zrakově znevýhodněné, o rodičovství, o práci programátora nebo o výrobě hraček a pomůcek** pro lidi se zrakovým hendikepem.

Přejeme Vám pohodové podzimní čtení, ať už budete zrovna slavit, nebo třeba jen relaxovat (mezi oslavami) ☺.

Vaše TyfloCentrum

Obsah čísla

Program TC na říjen 2022	3
Pozoruhodné slavnosti z celého světa	8
Slavnosti Halloweenu: Původ a zvyklosti	9
Lidé z TyfloCentra na téma: „Já a oslavy“	10
Soutěžní kvíz č. 1: Oslavy svatebních výročí	11
Soutěž č. 2: Báseň pro TyfloCentrum k 19. narozeninám	12

Výsledky soutěže z minulého čísla	13
Recept č. 1: Salát Caprese	13
Recept č. 2: Spaghetti carbonara aneb špagety po uhlířsku	14
Oslavenci v říjnu	15
Ohlédnutí: Jízda „poslepu“ 2022	15
Z OKA do OKA: Autorské články paní Lucie Fialkové	16
Nakoukněte poprvé: Šicí workshop pod vedením Pavly Kovaříkové	16
Nakoukněte podruhé: Floor aerobic pro nevidomé	18
Informace: Valorizace invalidních důchodů od září 2022	19
Další použité zdroje	19

Program TC na říjen 2022

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

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

3. 10. pondělí 10:00 Slavnostní klubové posezení

Přijďte si s námi posedět, popovídat a třeba i zavzpomínat u příležitosti 19. narozenin TC Liberec. Drobné občerstvení na akci bude zajištěno. Zájemce prosíme o přihlášení do 29. 9. 2022.

3. 10. pondělí 15:00 Angličtina pro začátečníky - online

Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

4. 10. úterý 15:00 Angličtina pro pokročilé - online

Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

- 5. 10. středa 10:00 Bowling**
- Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o závazné přihlášení do 3. 10. 2022.
- 5. 10. středa 12:30 Keramika**
- V dílně TC můžete vyrábět dle vlastního přání a fantazie, nebo se zapojte do většího díla – společně tvoříme figurky do vánočního keramického Betlému. Těší se na Vás lektorka paní Radka Valentin. Aktivita je vhodná i pro úplné začátečníky. Příspěvek na aktivitu je 30,- Kč. O přihlášení prosíme do 3. 10. 2022.
- 6. 10. čtvrtek 10:00 Piano poslepu pro začátečníky**
- Výuka hry na hudební nástroj probíhá pod vedením lektorky paní Lucie Remerové.
- 6. 10. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky**
- S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 3. 10. 2022.
- 10. 10. pondělí 10:00 Keramika**
- V dílně TC můžete vyrábět dle vlastního přání a fantazie, nebo se zapojte do většího díla – společně tvoříme figurky do vánočního keramického Betlému. Těší se na Vás lektorka paní Radka Valentin. Aktivita je vhodná i pro úplné začátečníky. Příspěvek na aktivitu je 30,- Kč. O přihlášení prosíme do 6. 10. 2022.
- 10. 10. pondělí 15:00 Angličtina pro začátečníky - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 11. 10. úterý 15:00 Angličtina pro pokročilé - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

- 12. 10. středa 10:00 Vyjíždka na koních**
- Sraz je v 8:10 na vlakovém nádraží v Liberci. Odjezd vlakem v 8:33 do Hejnic. Prosíme o přihlášení do pondělí 10. 10. 2022.
- 12. 10. středa 14:00 Horolezecká stěna – Šutr Liberec**
- Baví Vás lézt, nebo si chcete lezení vůbec poprvé vyzkoušet? Obojí je možné. V doprovodu pracovníků TC a pod vedením zkušeného instruktora vše zvládnete. Sraz pro účastníky je v 13:30 na terminálu Fügnerova na zastávce spoje číslo 21. O přihlášení prosíme do pondělí 10. 10. 2022.
- 13. 10. čtvrtek 10:00 Piano poslepu pro začátečníky**
- Výuka hry na hudební nástroj probíhá pod vedením lektorky paní Lucie Remerové.
- 13. 10. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky**
- S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 10. 10. 2022.
- 13. 10. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá **prezenčně v klubovně TC, ale též s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.
- 17. 10. pondělí 10:00 Zážitkové vaření s Jiřím Pikešem**
- Nová aktivita, kdy se můžete zapojit do zhotovení vybraného pokrmu s milovníkem gastronomie a naším klientem, panem Jiřím Pikešem. Tento měsíc vaříme dýňovou polévku a podzimní moučník. Co se uvaří, to se také bude ochutnávat 😊. Příspěvek na aktivitu je 30,- Kč. Prosíme o přihlášení do 13. 10. 2022.
- 17. 10. pondělí 9:00 Výlet podle satelitu**
- Aneb výlet s navigačními aplikacemi všeho druhu. Mimořádná akce našich lektorů kompenzačních pomůcek, kteří pro Vás nachystali tajnou trasu. Sraz v 9:00 v klubovně TC. Dobrou obuv a spolehlivé oblečení

s sebou. Zkušenosti s navigačními aplikacemi vítány. O přihlášení na akci prosíme do pondělí 10. 10. 2022.

17. 10. pondělí 15:00

Angličtina pro začátečníky - online

Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

18. 10. úterý 15:00

Angličtina pro pokročilé - online

Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

19. 10. středa 10:00

Beseda s panem Jiřím Mojžíškem

Jedinečná příležitost přijít si popovídat s mužem mnoha zájmů a profesí, významným programátorem a tyflografikem Jiřím Mojžíškem. Dozvíte se, **jak se pan Mojžíšek dostal od hudby k profesi programátora, jak vyrábí pomůcky a hračky pro zrakově znevýhodněné, jak se se zrakovým hendikepem staral o miminko nebo jak se lze i se zrakovým znevýhodněním věnovat lukostřelbě.** Pan Mojžíšek se věnuje tvorbě reliéfních obrázků vytvářených termovakuovou technikou. Je autorem mnoha barevných reliéfních pohlednic. Kromě lukostřelby se věnuje rovněž lyžování a je průkopníkem v řadě dalších sportů. **Beseda se koná prezenčně v klubovně TC Liberec.** Připraveno bude drobné občerstvení. Neváhejte si připravit na hosta své dotazy. Prosíme o přihlášení na akci do středy 12. 10. 2022.

20. 10. čtvrtek 10:00

Piano poslepu pro začátečníky

Výuka hry na hudební nástroj probíhá pod vedením lektorky paní Lucie Remerové.

20. 10. čtvrtek 11:00

Trénink paměti - telefonicky

S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 17. 10. 2022.

20. 10. čtvrtek 14:00

Jóga

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá **prezenčně v klubovně TC, ale též s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.

- 24. 10. pondělí 9:00 Anglická konverzace**
Anglická konverzace probíhá prezenčně v TC Liberec. Lektorkou je paní Michaela Grulyová.
- 24. 10. pondělí 9:30 Libercem provází Nina Medková**
Již druhá komentovaná procházka po vybraných libereckých čtvrtích, zaměřená na historické zajímavosti. Průvodkyní je klientka TC Liberec, paní Nina Medková. O přihlášení prosíme do pondělí 17. 10. 2022.
- 24. 10. pondělí 15:00 Historické OKÉNKO - online**
Nová aktivita má formát povídání o historii na předem zvolené téma a probíhá 1 x měsíčně online. Prvním tématem je vznik Československa. Okénkem provází a odborný obsah dodává pan Peter Tkáč. K online přenosu se můžete připojit také z klubovny TC Liberec. O přihlášení prosíme do pondělí 17. 10. 2022.
- 25. 10. úterý 15:00 Angličtina pro pokročilé - online**
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 26. 10. středa 10:00 Bowling**
Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o závazné přihlášení do 24. 10. 2022.
- 26. 10. středa 11:30 Bowlingové posezení**
Po bowlingovém turnaji se s hráči přesuneme restaurace k příjemnému posezení u oběda. Prosíme o přihlášení do 24. 10. 2022.
- 26. 10. středa 12:30 Tvoření (nejen) pro slavnostní příležitosti**
S Janou Jakubcovou tentokrát budeme tvořit originální přívěsek z FIMO hmoty. Určitě jej uplatníte nejen pro slavnostní chvíle. O přihlášení prosíme do 24. 10. 2022. Příspěvek na aktivitu je 30,- Kč.
- 27. 10. čtvrtek 10:00 Piano poslepu pro začátečníky**
Výuka hry na hudební nástroj probíhá pod vedením lektorky paní Lucie Remerové.

27. 10. čtvrtek 11:00

Trénink paměti - telefonicky

S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 24. 10. 2022.

27. 10. čtvrtek 14:00

Jóga

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá **prezenčně v klubovně TC, ale též s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.

31. 10. pondělí 10:00

Čteme OKO - telefonicky

Nemáte z nejrůznějších důvodů možnost přečíst si program akcí a zajímavosti z našeho OKA? Je tu pro Vás nová měsíční aktivita Čteme OKO. Připojte se k telefonickému hovoru s Květou Heligarovou – Novákovou a nezmeškejte už žádnou akci z programu TC. V případě zájmu se přihlaste do čtvrtka 27. 10. 2022.

31. 10. pondělí 10:00

Slavnostní rodičovský klub

Aktivita pro rodiče a jejich malé ratolesti probíhá v prostorách TC Liberec. Tentokrát slavnostně v halloweenském stylu ☺. Kostýmy rozhodně nejsou na překážku! V případě zájmu prosíme o přihlášení do 27. 10. 2022.

Pozoruhodné slavnosti z celého světa

Kdy jindy než ve Slavnostním speciálu se rozhlédnout po netradičních, možná až bizarních oslavách napříč zeměkoulí. Vybíráme pro Vás některé z nich.

Rajčatová bitva

Kde se koná: Španělsko

Srpnové slavnosti La Tomatina se odehrávají ve španělském městečku Buñol nedaleko Valencie. Za vznikem slavnosti stála kuriózní nehoda. V roce 1945 došlo během tamějšího průvodu masek k nehodě, která vyvrcholila hádkou a divokou strkanicí, která zasáhla nedaleko stojící stánek se zeleninou. Příštího roku už na náměstí Buñolu dorazili lidé vyzbrojení vlastní rajčatovou „municí“ a položili základ rajčatové bitvy zvané La Tomatina.

Svátek barev

Kde se koná: po celém světě

Festivaly barev pochází z Indie, postupně se ale rozšířily do celého světa a s úspěchem se uchytily v Singapuru, Německu či USA. Svátek, při němž po sobě účastníci stříkají obarvenou vodu a malují po sobě barevným práškem Gulal, je vlastně vítáním jara a loučením se zimou. Původ má festival v příběhu o démonce Holice a zbožném Pralahadovi. Démonka se jej pokusila upálit, ale ten díky své víře ohni unikl a Holika sama uhořela. V roce 2015 hostila Hólí, jak se svátku říká, i Praha.

Kukeri - masopust bohů plodnosti

Kde se koná: Bulharsko

Kukeri je tradiční bulharský rituál oslavující jaro. Odehrává se obvykle kolem počátku roku a před postní dobou, kdy kukeri (božství ztělesňující plodnost) chodí a tancují vesnicí, aby vyplašili zlé duchy s pomocí svých komplikovaných kostýmů a zvuku zvonů. Cílem je zajistit vesnici dobrou sklizeň, zdraví a spokojenost.

Mořské panny a mořští pánové

Kde se koná: USA

Festival Merfest v Severní Karolíně se koná každý rok na počátku ledna v aquacentru ve stopadesátitisícovém americkém městě Cary. Mořské panny a mořští pánové se zde učí, jak správně používat ploutev a jak zadržet pod vodou dech.

Opulentní opičí hostina

Kde se koná: Thajsko

V thajské provincii Lopburi je každým rokem k vidění jeden z nejpodivnějších festivalů na světě, pojmenovaný Monkey Buffet Festival. Opičí hody jsou určeny zdejší zhruba dvoutisícové populaci makaků a zahrnují až 4 tisíce kilogramů ovoce, zeleniny, koláčů a dalších pochutin. Na slavnostním menu nechybí ani pití a spousta květin. Opičí festival vznikl na podporu místního turistického ruchu a každoročně jej navštíví desetitisíce návštěvníků.

Slavnosti Halloweenu: Původ a zvyklosti

Ačkoli řada z nás má dnes Halloween spojený s americkou populární kulturou, Halloween je **keltský svátek s historií sahající až do doby před naším letopočtem**. Den 31. října byl hranicí mezi dvěma hlavními periodami (létem a zimou). Keltové tento den vnímali jako pomezí, kdy se stírá hranice mezi světem živých a mrtvých. Stavěli proto oltáře, které obsahovaly ptačí pera, či zvířecí lebky, a měly za účel navázat spojení s mrtvými, pro které se pak pořádaly uctívací obřady. Svátek se v keltštině nazýval **Samhain**. Mnohé z původního Halloweenu se

dochovalo dodnes. Lidé před svými domy staví malé oltáře, ovšem k jejich stavbě jsou používány vyřezávané dýně, místo ohňů se zapalují svíčky.

Zvyky dnešního Halloweenu se rozvinuly v Irsku pravděpodobně na základě prolnutí zvyků vycházejících ze staroirského pohanského svátku Samhain, oslav římských pohanských svátků a křesťanských slavností Všechny svatých, které byly přineseny do Říma společně s křesťanstvím.

Vystěhovalci zvyk přenesli v 19. století do USA, kde se všeobecně rozšířil, a odtud ho s expanzí americké kultury přejímaly další země. Komericializace svátku začala počátkem 20. století, od třicátých let začíná být populární nošení kostýmů a koledování po domech se objevuje kolem roku 1950.

Lidé z TyfloCentra na téma: „Já a oslavy“

Květa Heligarová – Nováková, průvodkyně a koordinátorka aktivit

„Svým dětem jsem mile ráda připravovala narozeninové oslavy i oslavy svátků. Nesměly chybět balónky, dort, občerstvení, nealkoholické šampaňské, jejich kamarádi a soutěže. Oslavy mých narozenin a svátků neřeším a nerada je slavím. Samozřejmě ale bylo nabídnout vždy gratulantům něco k zobnutí a k pití. Ráda ale zajdu s přáteli oslavit konec roku či se ráda účastním nějaké venkovní party spojené s grilováním apod.“

Ivana Valecká, ředitelka

„Oslavy mám ráda, zvláště pak dětí, ale sama už je poslední dobou tolik nevyhledávám. Dříve jsme s partou přátel dělávali tematické kostýmové oslavy, kterých jsem se účastnila i jako těhotná - tedy jsem využila většího břicha a šla například za klokancí s malým našitým klokánkem na břicho či za sněhuláka s pořádnou prostřední koulí. Bylo to zábavné. Přeji Vám, ať máte stále mnoho důvodů k oslavám ☺ a třeba se potkáme právě u nás v TC na oslavě jeho narozenin.“

Jana Smolná, odborná lektorka

„Oslavám se zásadně nevyhýbám ☺. Vnímám, že nejvzácnější na oslavách je čas, který si při nich lidi navzájem věnují.“

Michaela Baculáková, odborná lektorka

„Oslavy a nejruznější slavnosti si skutečně užívám. V této uspěchané době je to skvělý důvod k setkání s lidmi, které mám ráda a na kterých mi záleží. Se třemi dětmi je stále co slavit (narozeniny, svátky, první vypadlý zub nebo hezké vysvědčení). A protože naplánovat oslavu tak, aby měli všichni čas, není lehké, zavedli jsme u nás pravidelná víkendová setkání, na kterých se hromadně slaví vše, co za oslavu stojí. A někdy je to vážně jízda!“

Lukáš Feifer, odborný lektor

„Většina oslav, ať už narozenin nebo jiných událostí, se u nás odehrávala v podobě posezení v užším rodinném kruhu. Dnes preferuji spíše oslavy v podobě akcí jako bowling, nebo něco více zážitkového, jednoduše něco spojeného s fyzickou aktivitou.“

Jana Jakubcová, sociální pracovnice

„Velkolepé oslavy s velkým počtem účastníků nemám ráda. V posledních několika letech si ale velmi užívám oslavy malé, rodinné, které se týkají mých dětí. Moc ráda pro ně chystám oslavy narozenin, svátků či čehokoliv jiného (např. konce školního roku, Halloweenu, Velikonoc atd.). Baví mě vymýšlet téma, které celou slavnost propojí a poté v rámci něho chystat dárky, dekorace, soutěže, aktivity, dobroty... Líbí se mi, když je to pěkně propojené. Také mě pak moc těší sledovat rozzářená očička dětí, když spatří vyzdobený byt, jejich nadšení při plnění úkolů, radost z rozbalovaných dáreků, chuť, s jakou se do toho všeho zapojují. To je vždy moc hezká odměna za vynaložené úsilí. Takovéto oslavy mám ráda.“

Jana Benešová, sociální pracovnice

„Na předem plánované oslavy si moc nepotrpím, a dokonce je mám spojené s lehkou nervozitou. Za ideální považuji, když se milé lidské setkání či návštěva zcela nečekaně překloupí v oslavu. To jsou pak jedinečné zážitky! Učím se také oslavovat mimořádné každodenní okamžiky, být vděčná a všímavá k drobnostem, které činí slavnostními i všední dny.“

Soutěžní kvíz č. 1: Oslavy svatebních výročí

Svatba a její výročí patří mezi typické slavnostní příležitosti. Nepochybně znáte třeba svatbu stříbrnou či zlatou. Ale slyšeli jste také o těch méně populárních? Nejprve si krátce připomeňme některé z nich.

1 rok po svatbě: Bavlněná svatba

Je to doba vzájemného poznávání, učení tolerance a pochopení. V prvním roce by se měl pár cítit jako v bavlnce ☺. Podle tradice by si měli oslavenci v den výročí vyměnit kapesníčky nebo něco z bavlny.

2 roky po svatbě: Papírová svatba

Dle starých zvyků se má vyrobit papírová lodička a společně ji poslat po vodě.

3 roky po svatbě: Kožená svatba

K třetímu výročí se měli oslavenci obdarovat něčím koženým.

4 roky po svatbě: Květinová svatba

Název již napovídá, že darem k 4. výročí svatby by měla být kytice.

5 let po svatbě: Dřevěná svatba

Dárek k pátému výročí by měl být dřevěný, ale ne příliš velký, aby manželství ještě dlouho vydrželo.

6 let po svatbě: Železná svatba

Železo je symbol stálosti a pevnosti. Dárkem by měla být nějaká maličkost ze železa, která připomene pevný svazek.

7 let po svatbě: Vlněná svatba

Kromě tradice v podobě vlněného dárku je sedmička považována ve výročích za šťastné číslo.

8 let po svatbě: Bronzová svatba

Jako dárek je příznačné věnovat například pěkný přívěsek či řetízek, nejlépe z bronzu.

9 let po svatbě: Měděná svatba

Typická je pro toto výročí nejen přímo měď, ale například výrobek z pálené keramiky.

10 let po svatbě: Cínová svatba

Některé páry lijí do vody roztavené olovo, aby zjistili, co je v budoucnu (dalších desítkách let) čeká.

Ale teď už naše znalostní otázka: Kolik let od svatby připomíná výročí tzv. platinové svatby?

a) 65 let

b) 70 let

c) 75 let

Správnou odpověď pište, mailujte či volejte jako obvykle do **15. 10. 2022**.

Soutěž č. 2: Báseň pro TyfloCentrum k 19. narozeninám

A je to tu! Soutěž pro tvořivé duše. Složte báseň k 19. výročí TC Liberec a zašlete ji poštou či emailem, z něhož dostáváte OKO. Báseň musí mít alespoň 8 veršů (= 8 řádků). Došlé básně zveřejníme (anonymně) na stránkách příštího OKA. Následně

proběhne hlasování čtenářů OKA o nejlepší dílo. Autor či autorka vybrané básničky bude odměněn.

Termín pro zaslání básní je 15. 10. 2022. Přejeme Vám dostatek inspirace a těšíme se na Vaši tvorbu! ☺

Výsledky soutěže z minulého čísla

Kdo s námi soutěžil v září, možná teď již s napětím očekává, zda bude v říjnu další důvod k oslavě v podobě výhry ☺. Nejprve ale správné řešení našeho houbového kvízu:

- 1) A
- 2) C
- 3) A
- 4) C
- 5) B

Mezi úspěšnými je tento měsíc paní Andrea Tkáčová, paní Hana Lopatková a paní Nikol Antošová. Blahopřejeme! Úspěšné soutěžící se mohou i tentokrát těšit na krásné ceny.

Recept č. 1: Salát Caprese

Salát Caprese, tradiční klasiku italské kuchyně, jsme měli příležitost si uvařit na prvním zážitkovém vaření s Jiřím Pikešem, které proběhlo v pondělí 19. září v TC Liberec. Recept na tento jednoduchý lahodný salát, tak jak jsme jej zvládli a ochutnali na místě, Vám přinášíme také v OKU.

Suroviny na 6 porcí:

- 500 gramů cherry rajčat
- 250 gramů sýru mozzarella (2 balíčky)
- 30 gramů snítka bazalky
- svazek jarní cibulky – pouze bílá část
- šťáva z 1 limetky
- olivový olej dle chuti (cca 4 lžíce)
- 2 rovné lžíce bazalkového pesta

Postup:

Mozzarellu necháme okapat a nakrájíme na kousky. Rajčata omyjeme, osušíme a nakrájíme na plátky nebo měsíčky. Spodní bílé části jarní cibulky nakrájíme na tenká kolečka. Lístky bazalky natrháme na kousky. Vše smícháme v míse. Zvlášť si připravíme zálivku, na kterou využijeme šťávu z jedné limetky, olivový olej v množství podle chuti (asi 4 lžíce) a 2 rovné lžíce bazalkového pesta. Zálivkou zalijeme připravený salát a vše důkladně promícháme. Podávat můžeme například s čerstvou bagetkou. My jsme však salát konzumovali k hlavnímu chodu v podobě těstovin carbonara, neboli špaget po uhlířsku. Recept najdete níže.

Recept č. 2: Spaghetti carbonara aneb špagety po uhlířsku

Zážitkové vaření v italském stylu zahrnovalo také hlavní chod v podobě voňavých těstovin, v nichž se spojuje chuť slaniny a výtečného sýru. Co budete potřebovat na přípravu?

Suroviny na 6 porcí:

- 500 gramů kvalitních semolinových špaget
- 300 gramů slaniny
- 10 žloutků
- Olej na podlití slaniny (asi 3 lžíce)
- Pepř a sůl na dochucení
- 100 gramů strouhaného parmazánu na posyp

Postup:

Ve velkém hrnci v dostatečně osolené vodě uvaříme špagety. Současně na pánvi na oleji vypékáme slaninu pokrájenou na kostičky. Slaninu můžeme jemně dochutit solí a pepřem. Z vajec vydělíme žloutky. Uvařené špagety scedíme, přidáme k nim vypečenou slaninu a k obojímu vmícháme 10 žloutků. Ty necháme v horké směsi pod pokličkou tzv. dojít, případně celý hrnec na sporáku ještě volně prohřejeme asi 1 minutu. Žloutky by se měly jen lehce zatáhnout – nebudou ani syrové, ani úplně uvařené. Špagety servírujeme na talíře a podle chuti je závěrem zasypeme parmezánem.

Přejeme Vám nejméně tak dobrou chuť, jakou jsme měli my! Přijďte příště také ☺.

Oslavenci v říjnu

Říjen bude náležitě slavnostní nejen v TyfloCentru, ale také u některých z Vás. Během října oslaví totiž své narozeniny **paní Miluše Qualizzová, pan Miroslav Jáč, paní Jiřina Jiřinová a paní Denisa Šulcová**. Srdečně blahopřejeme!

Ohlédnutí: Jízda „poslepu“ 2022

Na sklonku letních prázdnin jsme zažili na Autodromu v Sosnové už druhou Jízdu „poslepu“. Akce byla vskutku takovou malou oslavou léta. V panujícím tropickém počasí si desítka z Vás vyzkoušela, co obnáší usednout za volant a rozhýbat automobil. Samozřejmě se zkušenými instruktory autoškoly po boku. Letos jsme si díky jejich podpoře troufli i na „školu smyku“ ☺. Novinkou na okruhu byly také bílé vodící linky na trati, což některým účastníkům usnadňovalo orientaci. Zázemí pod slunečníky s dobrou kávou a občerstvením doplňovalo skvělou atmosféru. Děkujeme za milou a profesionální spolupráci i v tomto roce celému týmu Polygonu a Autodromu Sosnová a všem instruktorům z Autoškoly Horčička. Za finanční podporu pak patří obrovské poděkování Nadačnímu fondu Lasvit a Nadaci Preciosa.

Připomenout si zážitek z druhého ročníku Jízdy „poslepu“ můžete na našem youtube kanálu, kde je zveřejněn krátký spot z akce. Následuje odkaz:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y94qC8FfDhg>

Fotografie níže zachycuje všechny účastníky akce spolu s týmem TC Liberec a řidiči autoškoly před novým cateringovým zázemím autodromu:



Z OKA do OKA: Autorské články paní Lucie Fialkové

Přijměte nyní malé osobní představení klientky TC Liberec, která pro Vás bude od října připravovat poutavé čtení v podobě rozhovorů se zajímavými osobnostmi:

Zdravím vás, milí čtenáři OKA,

paní Jana Benešová mě požádala, abych se vám představila. Ptáte se proč? Tak tedy: Jmenuji se Lucie Fialková a jsem, stejně jako vy, klientkou libereckého TyfloCentra. Mám tedy zrakové handicap a každodenně zažívám trable, která takové omezení přináší, stejně jako vy. Jsem čtenářkou OKA a účastním se některých aktivit TyfloCentra, no stejně tak, jako vy. Máme toho tedy dost společného a bezesporu nás aktivity TyfloCentra propojují. Jsem ráda, že i díky nim můžu potkávat fajn lidi. Obzvláště ráda si povídám s lidmi, kteří i přes nepřízeň osudu nehodili flintu do žita a našli způsob, jak se zapojit do společnosti, a dokonce pomáhat dalším lidem s postižením. Každý jsme jedinečný originál a každý máme co nabídnout. A tak se zrodil nápad, že spojím příjemné s užitečným – tedy že budu psát články formou rozhovorů právě se zrakově postiženými lidmi, kteří se naučili žít se svým omezením, nebo jim naopak ztráta zraku přinesla něco nového, možná i lepšího, a chtějí se o své poznatky podělit s ostatními. Vždyť takový článek může být o každém z vás... každý máme svůj příběh, ale podstatné je, že ať už si procházíme v životě čímkoliv, nikdy v tom nejsme sami.

Těším se na vás a na vaše příběhy!

P. S.: Články budou psány tak, aby je co nejpohodlněji přečetl čtecí software. Vidoucím se omlouvám, že text nebude zcela stylisticky správně – vím o tom ☺.

Lucka

Za TyfloCentrum Liberec vítáme **náměty z Vaší strany na zajímavé osobnosti**, o kterých byste si v připravovaných článcích rádi přečetli. Stejně tak nám dejte vědět, pokud byste sami chtěli poskytnout rozhovor.

Pište prosím na email: jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz.

Vznik autorských článků finančně podporuje Nadace ČEZ. Děkujeme!

Nakoukněte poprvé: Šicí workshop pod vedením Pavly Kovaříkové

Nahlédněte spolu s námi o trochu dříve do chystaného programu na listopad. Je totiž nač se těšit. **Ve spolupráci s paní Pavlou Kovaříkovou**, ředitelkou neziskové organizace Rozhledna, která byla již dříve hostem naší besedy, **chystáme na listopad unikátní šicí workshop**. Ten je určen obecně všem zájemcům o rukodělnou tvorbu, avšak nejvíce vhodný je svým zaměřením pro lidi s úplnou či

téměř úplnou ztrátou zraku a vycvičeným hmatem. Co si můžete v rámci workshopu vyzkoušet a naučit se?

- přišití knoflíku
- navlečení gumy/šňůrky
- výrobu hmatných značek (pomocí miniaturních knoflíčků nebo vyšitím jednoduché značky)
- záplaty (nejen na dětské oblečení)
- zapošití rozpáraného švu
- přišití poutka na ručník/utěrku
- výrobu žínky s poutkem
- obšití třepících se nohavic
- výrobu malého pytlíčku třeba včetně kapsičky, možno se všitým zipem apod.
- výrobu voňavého bylinkového polštářku
- vyhotovení jehelníčku
- základní steh k hmatovému vyšívání: představení a nácvik

Naposledy jmenované **hmatové vyšívání je autorskou technikou paní Kovařikové, která díky ní tvoří náramné věci**. Na fotografiích níže jsou některé z nich zachyceny. Jedná se o patchworkový kapsář a výšivkou zdobený textilní pytlíček. Sledujte včas program na listopad a nenechte si workshop ujít.

Předběžní zájemci o akci se nám mohou hlásit už nyní. Připojte prosím rovněž informaci, čemu konkrétně byste se na workshopu chtěli věnovat.

Kontakt: jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz



Nakoukněte podruhé: Floor aerobic pro nevidomé

O metodice aerobiku pro osoby se zrakovým postižením jsme Vám v OKU již dříve psali. Ve spolupráci s autory této metody pro Vás na zimní období chystáme možnost výuky aerobiku přímo v TC Liberec.

Pokud je pro Vás téma aktivního pohybu lákavé a chtěli byste aerobní cvičení vyzkoušet, dejte nám vědět svůj předběžný zájem na email: jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz.

Více o metodě se dozvíte pod odkazem:

<https://www.rozhledna.info/aerobik/>

Informace: Valorizace invalidních důchodů od září 2022

Vedle základní výměry Vašeho invalidního důchodu, která je pevnou složkou celkové částky, existuje tzv. **procentní výměra**, která je pohyblivější. U každého se stanovuje individuálně a závisí na konkrétním průběhu a délce účasti na důchodovém pojištění a také na výši předešlého příjmu.

V lednu 2022 došlo k prvnímu navýšení této procentní výměry o 1,3 % a ještě dodatečně o 300 Kč. Další valorizace pak proběhla v červnu. Procentní výměra se zvýšila o 8,2 %. Vzhledem k panujícímu zdražování letos došlo ještě ke třetí valorizaci, a to v září 2022. Procentní výměra bude zvýšena o dalších 5,2 %. Novou zvýšenou částku invalidního důchodu by měli pobíratelé důchodu obdržet ve výplatě dávky již v září.

Navýšení **základní výměry** důchodu lze opětovně očekávat pravděpodobně na začátku roku 2023.

Přejeme slavnostní náladu po celý říjen!

Další použité zdroje

<https://www.stoplusjednicka.cz/nejpodivnejsi-slavnosti-sveta-rajcatova-bitva-vajecna-revoluce-i-opici-hody>

<https://www.svatebni-diar.cz/vyroci-svatby-a-jejich-nazvy/>

<https://www.finance.cz/542951-valorizace-invalidnich-duchodu/>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Halloween>

<http://mojzisek.brailnet.cz/>

<https://www.apogeum.info/tlex/heslo.php?id=683>