



---

### 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

---

Vážení čtenáři a vážené čtenářky OKA,

rádi bychom Vám poděkovali za uplynulý rok ve Vaší společnosti. Ať už na akcích TyfloCentra, při výuce práce s pomůckami, při využívání průvodcovství nebo i v podobě projevené přízně na dálku.

Během roku 2022 jsme pro Vás uspořádali celkem **349 akcí**, vydali jsme **11 čísel časopisu OKO**, uskutečnili **15 soutěží** a **14 besed**. Největší radost ale máme z toho, že trvá zapojení Vás, uživatelů našich služeb, přímo do zajištění programu TC. Paní Nina Medková Vás opakovaně provedla po libereckých čtvrtích. S panem Jiřím Pikešem jste si měli šanci vařit originální pokrmy a navrch se dozvědět řadu gastronomických tipů. Paní Lucie Remerová nadále vyučovala hru na piano, spolu s paní Nikol Antošovou připravila vystoupení pro veřejnost a v závěru roku i hudební soutěž. Paní Lucie Fialková pro Vás sepsala zatím čtyři autorské články s inspirativními osobnostmi se zrakovým hendikepem. Paní Andrea Tkáčová uskutečnila online

přednášku na téma vodicích psů. Paní Nikol Antošová zajistila možnost tvoření z pedigu v keramické dílně Amos. A paní Miluše Qualizzová nás přivítala u sebe doma na jarní návštěvě. **A tak byl program TC v roce 2022 doslova o každém z Vás.**

A co nás čeká v lednu? Těšit se můžete na **novinku v podobě prezenční německé konverzace**. Lektorsky ji zajišťuje paní Andrea Tkáčová. Novinkou je také **Hudební dopoledne**. Doporučujeme besedu k tématu tohoto vydání – „Půst a jeho různé formy“, kterou povede pan Jiří Pikeš. V závěru měsíce lákáme na **přednášku s panem Radkem Seifertem**, další významnou osobností se zrakovým hendikepem. (Upoutávku najdete uvnitř čísla.) Oblíbená keramika zůstává i v novém roce, nepřijďte ani o soutěž. **Z OKA do OKA pokračuje rozhovorem s paní Olgou**. Jednoznačně FIT se udržíme díky bowlingu, józe či horolezectví v ŠUTRu a zrelaxujeme se při návštěvě botanické zahrady. A z nutričně hodnotných luštěnin pro změnu nebudeme vařit, ale tvořit! Jste zvědaví?

**Zvukové knihy na nové pololetí jsou Vám již k dispozici. Nabídka je opět velmi pestrá.**

Přejeme šťastný závěr roku i vstup do roku nového. Ať se Vám daří být FIT po celý rok.

Vaše TyfloCentrum Liberec

## Obsah čísla

Úvodník.....	1
Obsah čísla.....	2
Program TC na leden 2023 .....	3
Být FIT... ..	7
Soutěž: Nejhezčí zážitek roku 2022 .....	8
Výsledky soutěže z minulého čísla.....	8
Recept č. 1: Kanec se šípkovou omáčkou podle Jiřího Pikeše.....	9
Recept č. 2: Zelný salát se slaninou a koprem podle Jiřího Pikeše .....	10
Oslavenci v lednu .....	11
Ohlédnutí: Co přinesl listopad a prosinec .....	11
Zaostřeno: Host besedy pan Radek Seifert .....	13
Nakoukněte: Workshop práce s kůží.....	14
Koutkem OKA: Komentovaná podívaná na stadionu FC Slovan.....	14

Informace: Tisk v Braillově písmu ..... 14

Závěrem: Tyflobetlém a PF 2023..... 14

## Program TC na leden 2023

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 nadále kontakt na Ing. Janu Smolnou v určeném čase: každé úterý od 12:00 do 13:00. Děkujeme.

### 2. 1. pondělí 10:00 Čteme OKO na leden - telefonicky

Nemáte z nejrůznějších důvodů možnost přečíst si program akcí a zajímavosti z našeho OKA? Připojte se k telefonickému hovoru s Květou Novákovou Heligarovou a nezmeškejte už žádnou akci z programu TC.

### 2. 1. pondělí 15:00 Angličtina pro začátečníky - online

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

### 3. 1. úterý 15:00 Angličtina pro pokročilé - online

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

### 4. 1. středa 10:00 Keramika

V dílně TC můžete vyrábět dle vlastního přání a fantazie. Těší se na Vás lektorka paní Radka Valentin. Příspěvek na aktivitu je 30,- Kč. O přihlášení prosíme do 2. 1. 2023.

### 4. 1. středa 12:30 Německá konverzace

Novinka v našem programu! Německá konverzace probíhá prezenčně v prostorách TyfloCentra Liberec a lektorkou je paní Andrea Tkáčová. Přijďte vyzkoušet své jazykové znalosti. O přihlášení prosíme do 2. 1. 2023.

- 5. 1. čtvrtek 9:30 FIT výrobky z luštěnin I.**
- Přijďte si užít netradiční tvoření z různých druhů luštěnin. Vyrábět budeme originální mandaly. Aktivita probíhá ve dvou blocích – druhý termín je 19. 1. 2023. Je možné přijít na jeden termín i na oba. O přihlášení prosíme do 2. 1. 2023.
- 5. 1. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky**
- S Květou Novákovou Heligarovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 2. 1. 2023.
- 9. 1. pondělí 10:00 Zážitkové vaření s Jiřím Pikešem**
- Na zpravidla kaloricky náročnější vánoční svátky navážeme zážitkovým vařením v odlehčeném duchu. Čekají Vás hned dva FIT recepty: polévka z červené řepy a zapečená zelenina. Příspěvek na aktivitu je 30,- Kč. Prosíme o přihlášení do 5. 1. 2023.
- 9. 1. pondělí 15:00 Angličtina pro začátečníky - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 10. 1. úterý 15:00 Angličtina pro pokročilé - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 11. 1. středa 10:00 Půst a jeho různé formy – prezenční beseda**
- Na hojně diskutované aktuální téma přijde do klubovny TC Liberec přednášet pan Jiří Pikeš. Prosíme zájemce o přihlášení do 9. 1. 2023.
- 11. 1. středa 14:00 Horolezecká stěna – Šutr Liberec**
- Zajištěn je pro Vás školený instruktor. Potřebné vybavení lze zapůjčit přímo na místě. Sraz pro účastníky je v 13:30 na terminálu Fügnerova na zastávce spoje číslo 21. O přihlášení na akci prosíme do pondělí 9. 1. 2023.

- 12. 1. čtvrtek 10:00 Hudební dopoledne**
- Novinka v našem programu. Od ledna je pro Vás 2 x měsíčně připraveno diskusní dopoledne na hudební notu. Pokud přijdete i s nástrojem a budete si chtít zahrát či zazpívat, žádný problém. Nutné je však předem se přihlásit. Termín pro přihlášení je čtvrtek 5. 1. 2023.
- 12. 1. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky**
- S Květou Novákovou Heligarovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 2. 1. 2023.
- 16. 1. pondělí 10:00 První novoroční klubové setkání**
- Tentokrát si diskusní posezení zpříjemníme zdravými FIT dobrůtkami. Pokud i Vy přinesete své oblíbené zdravé pochutiny, jsou předem vítány ☺. Prosíme o přihlášení do 12. 1. 2023.
- 16. 1. pondělí 15:00 Angličtina pro začátečníky - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 17. 1. úterý 15:00 Angličtina pro pokročilé - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 18. 1. středa 10:00 Bowling**
- Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 16. 1. 2023. Aktivita nemůže proběhnout s nízkým počtem účastníků. Děkujeme.
- 18. 1. středa 12:30 Lednové tvoření**
- Tentokrát se budeme věnovat tvoření svíček z voskových plátů. Příspěvek na materiál je 30,- Kč. Prosíme o přihlášení do 16. 1. 2023.
- 19. 1. čtvrtek 9:30 FIT výrobky z luštěnin II.**
- Přijďte si užít netradiční tvoření z různých druhů luštěnin. Vyrábět budeme originální mandaly. Aktivita probíhá ve

dvou blocích – první termín je 5. 1. 2023. Je možné přijít jen na jeden termín i na oba. O přihlášení prosíme do 16. 1. 2023.

- 19. 1. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky**
- S Květou Novákovou Heligarovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 16. 1. 2023.
- 19. 1. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové (Salačové) probíhá **prezenčně v klubovně TC, ale též s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.
- 23. 1. pondělí 9:30 Botanická zahrada Liberec**
- Zahřát se a náležitě okysličit plíce vyrazíme do Botanické zahrady v Liberci. Vstupné pro ZTP je 70,- Kč, pro ZTP/P je zdarma. Po prohlídce je možné zajít na společný oběd. Sraz v 9:30 na terminálu Fügnerova na zastávce spoje číslo 21. O přihlášení prosíme do 19. 1. 2023.
- 23. 1. pondělí 15:00 Angličtina pro začátečníky - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 24. 1. úterý 15:00 Angličtina pro pokročilé - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 25. 1. středa 10:00 Čteme OKO na únor - telefonicky**
- Nemáte z nejrůznějších důvodů možnost přečíst si program akcí a zajímavosti z našeho OKA? Připojte se k telefonickému hovoru s Květou Novákovou Heligarovou a nezmeškejte už žádnou akci z programu TC.
- 25. 1. středa 13:30 Beseda s panem Radkem Seifertem - prezenčně**
- V klubovně TyfloCentra Liberec přivítáme dalšího speciálního hosta. Pan Radek Seifert je osobnost velmi širokého záběru. Jeho stručné představení naleznete v tomto vydání OKA v rubrice „Zaostřeno“. O přihlášení na besedu prosíme do 18. 1. 2023.

- 26. 1. čtvrtek 10:00 Hudební dopoledne**
- Novinka v našem programu. Od ledna je pro Vás 2 x měsíčně připraveno diskusní dopoledne na hudební notu. Pokud přijdete i s nástrojem a budete si chtít zahrát či zazpívat, žádný problém. Nutné je však předem se přihlásit. Termín pro přihlášení je čtvrtek 19. 1. 2023.
- 26. 1. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky**
- S Květou Novákovou Heligarovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 23. 1. 2023.
- 26. 1. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové (Salačové) probíhá **prezenčně v klubovně TC, ale též s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.
- 30. 1. pondělí 9:00 Anglická konverzace**
- Anglická konverzace probíhá v prostorách TyfloCentra Liberec. Lektorkou je paní Michaela Grulyová.
- 30. 1. pondělí 10:00 Keramika**
- V dílně TC můžete vyrábět dle vlastního přání a fantazie. Těší se na Vás lektorka paní Radka Valentin. Příspěvek na aktivitu je 30,- Kč. O přihlášení prosíme do 26. 1. 2023.
- 30. 1. pondělí 15:00 Angličtina pro začátečníky - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 31. 1. úterý 15:00 Angličtina pro pokročilé - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

## **Být FIT...**

Možná si někteří z Vás vzpomenete, že „Bud' fit!“ byl název akce, která se u nás rozběhla roku 1972 a měla vést k zapojení co největšího počtu občanů do aktivní tělovýchovy. Jednalo se tehdy o celoevropské hnutí, které se ujalo v Německu, v Rakousku nebo třeba Skandinávii. V našem prostoru navázalo na tradici Tyršových hesel nebo třeba na pionýrský pozdrav „Bud' připraven!“

Výraz „fit“ je přitom původně z angličtiny. V českém jazyce, kam pronikl ve druhé polovině 19. století, měl zpočátku spíše hovorový význam. Nejprve se ujal ve sportovním slangu ve významu „způsobit“ nebo „připravený“.

Pokud dnes zmíníte, že jste *fit*, budete mít patrně na mysli, že se těšíte dobré kondici (anglicky *fitness*), pečujete o své zdraví – jak psychické, tak fyzické.

Návodů, jak se udržovat fit, najdete celou řadu, a nepochybně máte svůj osvědčený.

Nám se líbí třeba jednoduchý systém 5 S:

1. Stres. Snažme se jej odbourávat a hledat pro sebe relaxační aktivity.
2. Spánek. Odpočinek je základ.
3. Strava. Nutričně hodnotné potraviny jsou v zimě obzvlášť důležité.
4. Sport. Přiměřené pohybové aktivity přispějí i k výše zmíněnému snižování stresu.
5. Stay Safe. Z angličtiny pocházející zásada „zůstat v bezpečí“ znamená pečovat o svou imunitu a nevystavovat se zbytečným zdravotním rizikům.

**A jaké tipy na dobrou kondici se osvědčují Vám?**

## **Soutěž: Nejhezčí zážitek roku 2022**

Tentokrát soutěžíme s takovým malým ohlédnutím. Zajímá nás totiž Váš **nejhezčí zážitek ve společnosti TyfloCentra Liberec, který jste prožili v roce 2022**. Popište nám svůj zážitek - osobně, telefonicky, poštou, nebo emailem. Rozsah zpracování je zcela na Vás. Uzávěrka soutěže je 15. 1. 2023.

Vylosované soutěžící jako obvykle odměníme. Těšíme se na Vaše příspěvky.

## **Výsledky soutěže z minulého čísla**

V minulém čísle pro Vás měly nachystanou hudební poznávací soutěž paní Lucie Remerová a paní Nikol Antošová.

**Zde je odtajnění ukázek:**

1. ukázka: Okoř
2. ukázka: Pod tou skálou
3. ukázka: Tři citronky
4. ukázka: Vzhůru, bratři milí
5. ukázka: Ty a Já

Tato soutěže nakonec nenašla svého výherce. Nevadí, věříme, že Vás hudební ukázky alespoň příjemně naladily. A část z Vás si společné tipování užila na předvánočním klubovém posezení, o kterém píšeme níže.

**Děkujeme ještě jednou oběma autorkám soutěže!**

## **Recept č. 1: Kanec se šípkovou omáčkou podle Jiřího Pikeše**

Listopadové zážitkové vaření bylo velkolepé – vařil se kanec se šípkovou omáčkou. A abychom si ušetřili debatu známou z filmu Slavnosti sněženek, zda je kanec lepší v této úpravě, nebo se zelím, připravili jsme si k němu zelný salát se slaninou a koprem. Oba recepty Vám přinášíme v aktuálním OKU. Nejprve tedy kanec.

### Suroviny na vývar potřebný do omáčky:

- 1 kg masa z divokého prasete – lze koupit nakrájené na kousky na guláš
- Podle chuti koření: bobkový list, nové koření, jalovec, celý pepř
- 2 vrchovaté lžičky soli
- 1 velká bílá cibule

### Postup přípravy vývaru:

K masu ochucenému kořením a solí přidáme cibuli i se slupkou, které jsme předtím odřízli oba vrcholy. Cibuli přidáváme rozkrojenou na poloviny. Zalijeme 1,5 litrem studené vody a pomalu táhneme asi 2,5 hodiny. Maso poté z vývaru vyjmeme a použijeme ho do připravené omáčky.

### Suroviny na omáčku:

- 6 mrkví
- Polovinu bulvy celeru
- 3 velké petržele
- 100 gramů slaniny
- 30 gramů másla
- 10 kuliček jalovce
- 2 červené cibule
- 2 lžičky mletého nového koření
- 2 lžíce rajčatového protlaku (nebo ½ tuby)
- 1 sklenička (400 gramů) šípkové marmelády
- 150 ml červeného vína
- 0,6 litru vývaru

Zeleninu oškrábeme a pokrájíme na menší kousky. Slaninu nakrájíme na kostičky. Ve velkém hrnci se silnějším dnem rozehřejeme máslo a vysmažíme na něm slaninu (5 – 10 minut). Poté do hrnce přidáme pokrájenou zeleninu, kterou restujeme mírně do hněda (celkem asi 30 minut). Kuličky jalovce rozdrtíme v hmoždíři a přidáme k zelenině. Červené cibule nasekáme nadrobno a přidáme asi v polovině restování k zelenině. Dále přidáme nové koření, 2 lžíce rajčatového protlaku a celou skleničku marmelády. Potom, co se všechny suroviny společně zasmaží, přidáme 150 ml červeného vína, ještě chvíli krátce restujeme, a nakonec přilijeme asi 0,6 litru připraveného kančího vývaru. Hrncem nyní přiklopíme poklicí a obsah vaříme až do mírného vybublání. Přímo v hrnci pak omáčku rozmixujeme tyčovým mixérem a necháme ještě pár minut probublat. Výsledek lze ještě dochutit – například pepřem.

K omáčce jako přílohu podáváme tradiční karlovarský knedlík. My jsme si k ní podle návodu na přípravu uvařili balené noky (italsky gnocchi).

## **Recept č. 2: Zelný salát se slaninou a koprem podle Jiřího Pikeše**

Využili jsme jej jako přílohu ke kanci se šípkovou omáčkou. Důležité je dopřát zelí čas na vstřebání soli.

### Suroviny:

- 2 hlávky (1 kg) špičatého zelí
- 200 gramů slaniny
- Sklenička (240 gramů) sterilovaného kopru
- 2 lžičky soli
- 30 gramů másla

### Postup:

Nožem nakrouháme 2 hlávky zelí a dáme do větší mísy. Přidáme dvě lžičky soli a rukama důkladně promneme zelí se solí. Poté necháme zelí alespoň hodinu a půl zkřehnout a natáhnout sůl. Mezitím nakrájíme slaninu na kousky a necháme ji na pánvi na másle vysmažit. Ze skleničky sterilovaného kopru slijeme vodu. Pevný podíl zamícháme do zkřehlého zelí, přidáme slaninu a můžeme podávat.

Ať Vám chutná a přijďte v lednu vařit s námi ☺.

## Oslavenci v lednu

Leden je bohatý na oslavence. Krásné narozeniny tentokrát přejeme **paní Haně Lopatkové, paní Evě Pilařové, panu Jaroslavu Jírovi, panu Jiřímu Žáčkovi, paní Elišce Koldové, paní Janě Knoblochové, panu Miroslavu Franců a panu Miroslavu Serdy**. Za celý tým TC Liberec vše nejlepší, hodně zdraví a dobré pohody.

## Ohlédnutí: Co přinesl listopad a prosinec

### Beseda s panem Maximem Čamborem

Ve středu 16. 11. 2022 jsme v online prostředí přivítali vzácného hosta – pana Maxima Čambora ze spolku [Jeden na jednoho](#). Posláním spolku je podporovat integraci sportovců se zrakovým postižením do široké škály sportovních disciplín. Pan Čambor vyprávěl o svých zkušenostech z prostředí biatlonu, ale i z dalších disciplín (plavání, štafetový běh, zvuková střelba a další), vysvětloval principy trasování nevidomých sportovců. Dodal, že jemu samotnému přináší práce traséra pozitivní energii a možnost navzájem si se sportovci předat radost i zkušenosti. Děkujeme za velmi inspirativní povídání!

### Tvořivý workshop s paní Pavlou Kovaříkovou

Velmi názorný workshop zaměřený na možnosti tvoření se zrakovým hendikepem jsme mohli uskutečnit díky spolupráci s paní Pavlou Kovaříkovou. Jelikož záběr naší přednášející je nesmírně široký, v rámci prvního setkání s lektorkou jsme se nakonec zaměřili na výtvarné a tvořivé činnosti, využitelné také při kreativních činnostech s dětmi. Vyzkoušeli jsme si třeba práci s dekorativní děrovačkou nebo techniku hmatového kreslení. Až k nám paní Pavla Kovaříková zavítá příště, budeme se věnovat technikám šití.

Na fotografii paní lektorka zhotovuje věrnou kresbu Ferdý Mravence pouze za využití hmatu.



## Předvánoční klubové setkání

Navzdory sněhové nadílce, která v den konání „besídky“ ochromila dopravu v Liberci i okolí, se předvánoční setkání náramně vydařilo. Děti z MŠ Pramínek sice nakonec ze zdravotních důvodů nemohly vystoupit, ale vyrobily pro naše přítomné klienty přáníčka a nádherné přírodní svícný ze skořápek ořechů. Bylo co obdivovat – vystaven byl totiž také náš Tyflobetlém, který, osvícen září svíček, vypadal skutečně úchvatně. Ukázky svého hudebního umu nám v rámci posezení prezentovala paní Nikol Antošová ve spolupráci s lektorkou Piana „poslepu“, paní Lucií Remerovou. Kolektivně jsme měli možnost uhádnout zadané ukázky z hudební soutěže zveřejněné v minulém OKU. Vedli jsme si statečně a odměnili jsme se originálními hudebními nástroji v podobě kazoo 😊. Děkujeme všem, kdo jste dorazili, a na Vás ostatní se o to více těšíme v novém roce!

Fotka zachycuje některé z účastníků akce u stolu v klubovně při společném zpěvu koled za doprovodu piana.



## Zaostřeno: Host besedy pan Radek Seifert

Abyste se mohli začít těšit na lednovou besedu s hostem, přinášíme Vám o něm pár informací. Pan Seifert vystudoval magisterský obor Sociální práce a sociální politika na UK v Praze, pracoval jako scénárista a moderátor pořadu **Hendycamping ČRo 1 Radiožurnál** (spolu s Veronikou Žilkovou a Janem Kašparem), od roku 2008 je ženatý a v roce 2010 se mu narodila dcera. Stal se spoluzakladatelem Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách (AP3SP) a obor podpory VŠ studia je dominantní v celém jeho životě. Od roku 2010 učí semestrální předmět Asistivní technologie na pražském ČVUT, nyní již také dva roky moderuje **audioměsíčník Téčko plus** na sociální síti Clubhouse - podcasty je možné si v sestřihu poslechnout např. [zde](#).

Za největší úspěch své pracovní kariéry považuje realizaci technologie [Haptické mapy](#). Pan Seifert má také za sebou pětileté období na postu předsedy správní rady **Okamžiku**, přičemž tato organizace je považována za nejzkušenější a nejprestižnější v oblasti dobrovolnictví pro zdravotně postižení klienty. Pan Seifert zde působil 4 roky jako poradce pro klienty především v těžké životní situaci - např. ztrácející zrak. Tomu předcházela výcvik v krizové intervenci a po nějakou dobu i práce na lince pražského krizového centra RIAPS. Ve volném čase pan Seifert rád cestuje, věnuje se turistice, plavání a tandemové cyklistice, relaxací je pro něj četba. Považuje se za workoholika ☺. **Nejnověji věnuje energii např. takzvaným „[hmatákům](#)“:**

**Pokud přijdete na besedu s panem Seifertem, budete mít možnost doptat se na oblast, která zajímá právě Vás.** Pan Seifert také slíbil, že pro účely tohoto setkání zhotoví a přiveze **haptickou mapu adresního bodu liberecké pobočky TyfloCentra**. Máme se zcela určitě na co těšit.

## **Nakoukněte: Workshop práce s kůží**

Dovolte nám už nyní pozvat Vás na další ze série interaktivních workshopů. Dne **15. 2. 2023 od 10:00** proběhne v prostorách TC Liberec workshop zaměřený na práci kůží. Lektorskou roli zastane náš kolega Lukáš Feifer, kterého znáte jako vyučujícího pokročilých kompenzačních pomůcek. Vyrábět se budou kožené náramky s různými zdobnými prvky. Ukážeme si techniky obšívání kůže. Workshop je vhodný pro každého, kdo má k tomuto materiálu vztah, včetně úplných začátečníků. Kapacita akce je 5 osob. Dejte nám prosím v případě zájmu o účast co nejdříve vědět.

## **Koutkem OKA: Komentovaná podívaná na stadionu FC Slovan**

Zapojili jsme se do průzkumu potřeb mezi lidmi se zrakovým postižením, kteří aktivně fandí fotbalu. Vzniká totiž místní iniciativa, jejímž cílem je zajistit zrakově znevýhodněným fanouškům tohoto sportu osobního komentátora dění na hřišti. Pokud patříte mezi fanoušky, kteří by službu komentátora uvítali, prosíme, dejte nám vědět.

## **Informace: Tisk v Braillově písmu**

Spolupracující organizace SONS poskytuje služby zrakově postiženým čtenářům Braillova písma. Využít lze například službu malonákladového tisku v Braillově písmu pro soukromé i komerční účely. Osobám se zrakovým postižením je tato služba poskytována zdarma při dodržení množstevních limitů. Konkrétně jde o množství do 30 listů měsíčně či 100 listů ročně.

Zajistit je možné také soutisk - tedy současné potištění dokumentu běžným „černotiskem“ a též bodovým písmem.

U braillového tisku je třeba předem se domluvit na dalších parametrech tisku (jednostranný/oboustranný, formát papíru, vazba atd.). V případě zájmu lze kontaktovat paní Marcelu Lelkovou. Tel.: 221 462 487, e-mail: [brail-tisk@sons.cz](mailto:brail-tisk@sons.cz).

Více informací je k dispozici [zde](#).

## **Závěrem: Tyflobetlém a PF 2023**

Závěr OKA tentokrát patří přání do nového roku. Ústředním motivem PF 2023 od TyfloCentra Liberec **je fotografie všech keramických postaviček našeho nového Tyflobetlému**. Motiv je doprovázen následujícím textem: „Přejeme Vám mnoho radosti a úspěchů v roce 2023!“ Připomínáme, že betlém bude k zhlédnutí v rámci

výstavy betlému v kostele sv. Jana Křtitele v Rochlici, a to po dobu jednoho týdne od 25. 12. 2022 v čase od 13:30 do 16:45.

**Jsme nesmírně rádi, že letošní PF nese otisk práce našich klientů. Děkujeme!**

