



TyfloCentrum Ostrava, o.p.s.

Kontakt

prosinec 2023

Vánoční přání	3
Poděkování.....	3
Akce v TyfloCentru Ostrava	3
Akce na prosinec	3
Turistický klub.....	3
Pravidelné akce	4
Zvukové knihy.....	5
Knihy k půjčení v TyfloCentru	5
Tipy na zvukové knihy	5
Různé	9
Služby dostupné lidem se zrakovým postižením na pobočce Italského svazu nevidomých a slabozrakých v Římě	9
Sociálně-právní poradna.....	11
Aktualita z železniční dopravy.....	11
Jaký je rozdíl mezi zvláštní pomůckou a zdravotnickým prostředkem a co je měřicí přístroj pro domácnost?	11
Společenská rubrika	13
Blahopřání jubilantům	13
Tyflovařečka	13
Šišky v zelí.....	13
Kuře pro mlsné jazyčky.....	14

Slané muffiny se šunkou a sýrem	14
Šup bába aneb rychlá kompotová buchta	14
Angreštový koláč	15
Trénink paměti	15
Přeložte ze slovenštiny	15
Rozpůlená málo známá přísloví a rčení	16
Řešení z minulého čísla	17
Kontaktní údaje	17
Služby TyfloCentra podporují	18

Vánoční přání

Ucpěte komíny,
nepust'te Santu!
Použijte cement
anebo maltu,
otevřte okno,
nasad'te kulíšek,
dárky vám přinese
jedině Ježíšek!

Krásné Vánoce přejí
Petra, Petra, Eva, Karel, Kamila, Michal a Aleš

Poděkování

Rádi bychom touto cestou poděkovali všem dobrovolníkům, kteří nám letos věnovali svůj čas. Především však paní Nataši Dziakové za celoroční spolupráci.

Akce v TyfloCentru Ostrava

Akce na prosinec

7. 12. čtvrtek

14:00 – 15:30 křest audioknihy v Moravskoslezské vědecké knihovně
Křest audioknihy pro nevidomé a slabozraké Tvář plná světla autora A. C. Nora, kterou načetl Milan Cimerák.

11. 12. pondělí

9:00 – 10:00 výtvarné tvoření
Tvoření v GVUO pod vedením Zuzany Grulichové.

Turistický klub

Letošní rok byl velice plodný, podnikli jsme 16 akcí, celkem jsme nachodili 158 km a v průměru se nás sešlo 11 turistů na jednu akci.
Také se nám velice vydařil šestidenní pobyt v Plzni, kde se pobytu zúčastnilo 12 turistů.

Letos 24. srpna jsme dosáhli 10 let působení turistického klubu, tak jsem se rozhodl udělat menší průřez.

Celkově jsme podnikli 121 turistických akcí a 7 vícedenních pobytů, navštívili jsme Jeseníky, Dolní Moravu, Krkonoše, Šumavu, Českou Kanadu, Jizerské Hory a letos podhůří Šumavy. Celkem za 10 let a pár měsíců máme nachozeno 1237 km. Jsme moc šikovní.

Děkuji své asistentce – dobrovolnici Nataši Dziakové a také všem turistům za skvělou spolupráci a pohodu v našem turistickém klubu. Těším se na další setkávání.

V lednu se můžete těšit na naše tradiční akce, novoroční procházku kolem Ostravice a ledové sochy na Pustevnách.

Přeji vám krásné a pohodové Vánoce, hodně zdraví a lásky v novém roce 2024.

Michal Štefanovič

Pravidelné akce

Pozor změna

Výtvarné tvoření v galerii proběhne v pondělí 11. prosince.

Tyflovařečky 1 a 2 se uskuteční dle domluvy.

Rozvrh pravidelných akcí

pondělí

9:00 – 10:00 výtvarné tvoření (jedno pondělí v měsíci – dle domluvy s GVUO)

13:00 – 14:00 angličtina

úterý

9:00 – 13:00 Tyflovařečka 1 (dle domluvy)

9:00 – 11:00 Tyflovařečka 2 (dle domluvy)

středa

13:00 – 14:00 angličtina – pokročilí

čtvrtek

vzdělávací program – dle domluvy

pátek

13:30 – 14:30 plavání

Zvukové knihy

Knihy k půjčení v TyfloCentru

Díky darům vlastníme cca 103 audioknih. Jejich seznam zašleme na vyžádání, případně je k nahlédnutí v TyfloCentru. Nově máme v nabídce i knihy v Braillu. Pokud máte zájem o výpůjčku, kontaktujte Kamilu Rojákovou.

Tipy na zvukové knihy

Audioknihy i zvukové knihy si můžete vypůjčit v Moravskoslezské vědecké knihovně, nebo ve Zvukové knihovně KMO. Pokud nejste z Ostravy, můžete si zvukové knihy nechat oběma knihovnami zaslat, nebo si je můžete stáhnout ze stránek Macanovy knihovny (viz odkazy u jednotlivých knih).

Útočiště

autor: Jérôme Loubry

čte: Renata Volfová

žánr: literatura světová, romány, thrillery

vydavatel: KTN, Metafora

katalogové číslo: MP8624

Jediná možnost, jak přežít, je uniknout. Co skrývá tajemný ostrov? A co skrývá lidská mysl? Sandrine, která se před nedávnem přistěhovala do Normandie, dostává výzvu od notáře, aby si zajela převzít osobní věci z domu po své zemřelé babičce – svérázné ženě, jež žila osaměle na maličkém ostrově nedaleko pobřeží a odmítala se stýkat s dcerou i s vnučkou. Sandrine vystupuje z lodi na šedivém, chladném ostrově a setkává se s hrstkou obyvatel, starých lidí žijících v téměř naprostém odloučení od civilizace. Všichni jí popisují babičku jako milou a laskavou ženu, tedy obraz daleký tomu, co o ní Sandrine vyprávěla matka. Na ostrově vládne podivná atmosféra. Stačí pár hodin, aby si Sandrine uvědomila, že zdejší obyvatelé skrývají nějaké tajemství. Così, z čeho mají hrůzu. Proč tedy odtud nikdo z nich neodjede? Co se stalo s dětmi z prázdninového tábora, narychlo uzavřeného v roce 1949? Namísto odpovědí je mladá žena po několika dnech nalezena, jak bloudí po pláži na pevnině s oblečením zmáčeným krví, která není její.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31789

Čas pomsty

autor: Jeffrey Archer

čte: Václav Knop

žánr: literatura světová, detektivky, krimi, romány

vydavatel: Saga Egmont

katalogové číslo: MP8009

Měl to být kouzelný, romantický večer. Mladý automechanik Danny a jeho snoubenka vyrazí do vyhlášené restaurace v luxusní čtvrti, aby oslavili své zasnoubení. Zkříží cestu právníkovi Spenceru Craigovi. O pár hodin později je Danny obviněn z vraždy, zatčen a poté odsouzen k dvaadvaceti letům vězení. Jak je možné, že Craig podal nezvratné svědectví o jeho vině? Co se onu noc stalo? Jisté je jen jedno: ti dva se neměli nikdy potkat.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31767

Proč nepožádali Evanse?

autorka: Agatha Christie

čte: Daniel Bambas

žánr: literatura světová, detektivky, krimi, romány

vydavatel: OneHotBook

katalogové číslo: MP8087

Tentokrát nesledujeme Hercula Poirota nebo Jane Marplovou při mistrovském odhalení, bleskových dedukcích či zázračném pochopení souvislostí, ale dva úplně obyčejné lidi, kterým se tento příběh stal. Stejně tak by se mohl stát i nám. Vše začíná v Marchboltu na golfovém hřišti, kde syn místního vikáře Bobby Jones objeví umírající muže, který zabloudil a spadl. Bobbyho žene vlastní zvědavost – kdo je žena na fotografii v kapse mrtvého a kde se tu vzal? Proto začíná se svojí přítelkyní Frankie Derwentovou pátrat, aby odpověděli na jeho poslední slova – „Proč nepožádali Evanse?“

Oba mladí lidé riskují své životy, aby odhalili tajemství, zpočátku jen domnělé. Ve hře jsou podvodníci, drogy, bohatství a dědictví. Čím více se přibližují pravdě, tím tvrdší a vychytralejší je protivník. Až tváří v tvář skutečnému vrahovi začínají Frankie a Bobby chápat, jak to doopravdy bylo.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31776

Šaman (Dynastie Coleových 2)

autor: Noah Gordon

čte: František Kreuzmann

žánr: literatura světová, romány

vydavatel: KTN, Euromedia

katalogové číslo: MP8587

Klasický western, historický román, detektivka, politický thriller, román o naději a zklamání, o válce a míru, o lásce a nenávisti, o přátelství a zradě, o rozumu a víře, o demokracii a zvlůli, kniha nabitá dějem, prošpikovaná jemným humorem a ještě jemnější erotikou – to vše je Šaman, další z románů Noaha Gordona, které sledují osudy skotské lékařské dynastie Coleů v průběhu dějin. Šamanův příběh se odehrává ve Spojených státech amerických přibližně v polovině devatenáctého století. Rob J. Cole, mladý skotský lékař, se po zapojení do politických nepokojů ve vlasti ocitne na útěku a skončí v Novém světě. Rozhodne se připojit k prvním osadníkům na

původně indiánském území ve státě Illinois, kde je hrstka farmářů v nově založené osadě Holdenův Přívoz vydána na milost a nemilost drsné přírodě, úrazům i smrtícím epidemiím. Přítomnost lékaře znamená pro osadníky pouto se ztracenou civilizací i hlavní naději pro přežití. Robův hluchý syn, od dětství přezdívaný Šaman, touží kráčet v otcových stopách a oženit se s židovkou Rachel – sny, o jejichž nesplnitelnosti sám leccos tuší.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31765

Příběh Arthura Truluva (Mason 1)

autorka: Elizabeth Berg

čte: Michal Roneš

žánr: literatura světová, romány

vydavatel: KTN, Dobrovský

katalogové číslo: MP8584

Citlivý román o třech lidech, kteří po prožité ztrátě hledají cestu z osamělosti k novému štěstí. Vdovec Artur se seznámí s problémovou dospívající dívkou Maddy, která se snaží vyhnout škole a raději tráví čas na hřbitově. Právě tam chodívá Artur každý den, aby si při obědě popovídal se svou zesnulou ženou a popřemýšlel o někdejších životech dalších mrtvých. Zrodí se přátelství, které oběma pomůže vystoupit z izolace. Arturova schopnost reagovat laskavě a pozitivně na jakoukoli rozčilující věc, kterou Maddy řekne nebo udělá, mu vyslouží přezdívku Truluv. Společně s Arturovou všetečnou sousedkou Lucille vytvoří neobvyklou milující rodinu, která je živoucím důkazem toho, že nejvzácnější momenty v životě jsou ještě krásnější, když je s někým sdílíme.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31762

Domek v Irsku (Romantické útěky 8)

autorka: Julie Caplin

čte: Veronika Lazorčáková

žánr: literatura světová, romány, pro ženy

vydavatel: Cosmopolis

katalogové číslo: MP8168

Hannah Cambellová se rozhodla pro velkou životní změnu a vyměnila kariéru úspěšné právničky z uspěchaného Manchesteru za studium na vyhlášené kulinářské škole v Irsku. První den si v Dublinu užívá všechno, co nové město nabízí – speciality, skvělé drinky a také společnost charismatického Conora, se kterým se náhodou seznámí. Když se další den přesune na malebný venkov, kde se škola nachází, zjistí, že „to, co se stane v Dublinu, nezůstane jen v Dublinu“. Kulinářská škola ukrytá mezi krásně zelenými kopci naučí Hannah mnohem víc než kuchařské základy.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31790

Psí dny

autorka: Jana Jašová

čtou: Petra Špalková, Petr Čtvrtníček

žánr: literatura česká, příroda, zvířata, pro děti a mládež

vydavatel: OneHotBook

katalogové číslo: MP8088

Červencová vedra dopadla na Kostelec plnou vahou a šesťáčku Rebeku Voříškovou, jejímž tělesným proporcím i rodinným poměrům rozhodně není co závidět, čeká jen další smutná schovávačka před vrstevníky na domácí zahradě. Osamělá zakomplexovaná holka z městečka pyšného se leda tím, že leží v úředně uznaném pupku republiky, však ještě netuší, že tyhle prázdniny budou i pro ni čarovné.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31777

Underground: Revoluce (Underground 2)

autor: František Kotleta

čte: Petr Burian

žánr: romány, literatura česká, fantasy

vydavatel: EPOCH

katalogové číslo: MP8090

Svět se ponořil do temnoty, ale Praha City je šťastné město plné neonů a milionů spokojených lidí. Alespoň to tvrdí zprávy City News. Jenže i redaktoři všudypřítomného televizního kanálu vědí, že pod povrchem bublá revolta. Korporace se rozpadají a po mnoha letech se chystají volby, které přinášejí nejen slovní přestřelky, ale i krev v ulicích. V těch ulicích, po nichž prý kráčí Digitální Mesiáš, jenž přišel spasit svět poté, co čarodějky selhaly. Detektiv Petr Vachten má ale jiné starosti. Umírají vlivní lidé a do City News přicházejí informace od jejich vraha, který si říká Zodiak. A co je nejhorší – digitální mládež propadla kouzlu retrorapových verzí písní Hany Zagorové! Vítejte v postapunkovém světě Františka Kotlety, který očaroval tisíce českých čtenářů a stal se bestsellerem lockdownů v roce 2020, 2044, 2056, 2077 a v doplněné verzi i v roce 2103.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31783

Vrstva ticha (Mycelium 6)

autorka: Vilma Kadlečková

čtou: Jaroslav Plesl, Marcel Vašinka, Martin Zahálka, Gabriela Mikulková, Dana Novák Pešková, Jaromíra Mílová, Jan Plouhar, Andrea Černá, Kristýna Frejová

žánr: romány, literatura česká, sci-fi

vydavatel: OneHotBook

katalogové číslo: MP8086

Touha ovládnout psychotroniku přivedla Lucase k Aš~šádovi. Složil slib, stal se jeho učedníkem, a tím se naprosto vydal do jeho rukou. Emocím, které od začátku byly mezi nimi dvěma, už se nedá uniknout. Jenže Lucase zároveň přitahuje most v mlhách: össenská cesta larhdökawöarů, po které kráčí celý svůj život a která ho vede úplně jinam, než kde se nachází racionální a logický systém fomalhiwské psychotroniky. Tam už Aš~šádova moc nesahá. Tam je temnota, astrální bytosti a Lodě.

V druhotných myceliálních strukturách Odrodilé se probouzí život, kterého se Církev tak děsí. Pro Lucase je to výzva. A zároveň tajemství.

Tady je jeho minulost.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31775

Zápasy slepého muže: Život a doba komunisty Klementa Lukeše

autor: Pavel Kosatík

čte: Otakar Brousek

žánr: literatura faktu, biografie a memoáry, historie

vydavatel: Témbr

katalogové číslo: MP8583

České dějiny 20. století by nebyly úplné bez příběhu Klementa Lukeše (1926–2000). Po roce 1945 se nadchl pro politiku komunistické strany, která člověku se závažným zdravotním handicapem (byl nevidomý) dala nečekanou šanci: Svěřila mu školení stranických kádřů. Jako vychovatel Antonína Novotného, Lubomíra Štrougala, Miloše Jakeše a dalších se Lukeš coby jeden z prvních dozvídal o závažných mentálních limitech tehdejších vládců. Od poloviny padesátých let patřil k předním revizionistům, ve snaze najít alternativu vůči stalinismu se inspiroval jugoslávským systémem podnikových samospráv. V roce 1961 byl označen za hlavu projugoslávského spiknutí; nový proces se Slánským a spol. se neuskutečnil jen proto, že Sovětský svaz už na tom neměl zájem. Lukeš však jako opozičník pokračoval i nadále, v roce 1968, v Chartě 77, při organizaci samizdatu v 80. letech ap. Tehdejší režim měl jen málo tak schopných protivníků jako tohoto člověka, který se vzepřel předurčení k životu v neplnoprávné pozici.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31786

Zdroj anotací: databazeknih.cz

Různé

Služby dostupné lidem se zrakovým postižením na pobočce Italského svazu nevidomých a slabozrakých v Římě

Před několika týdny absolvovalo 25 členů Aktiv klubu SONS poznávací a vzdělávací zájezd do Říma. Navštívili mimo jiné jednu z poboček Italského svazu nevidomých a slabozrakých (UICI) v Římě, kde se členové Aktiv klubu potkali s představiteli tohoto svazu a také s komunitou mladých nevidomých lidí a lidí se slabozrakostí. Pro zajímavost přidáváme informaci, jaké služby místní pobočka UICI v Římě poskytuje svým členům a všem lidem se zrakovým postižením. Jde o tyto služby:

- A. Osobní asistenční služba i s využitím vozů v majetku místní pobočky.
- B. Asistenční služba, a to i v domácnosti, zaměřená především na seniory a lidi, kteří žijí sami.
- C. Pedagogická poradenská služba na podporu všech nevidomých a slabozrakých studentů na veřejných školách: přepis textů do Braillova písma, návrhy na nákup speciálních výukových materiálů nebo personalizované psychologicko-pedagogické poradenství.
- D. Školící kurzy a semináře zaměřené na všechny učitele veřejných škol, kteří se zajímají o téma integrace/inkluze ve výuce, se zvláštním zřetelem na studenty se zrakovým postižením. Témata kurzů a seminářů se týkají edukačních technik, dostupných pomůcek a prevence zrakových chorob.
- E. Poradenství a pomoc při vyřizování žádostí o důchod, odborná školení a zprostředkování zaměstnání.
- F. Služba prevence a rehabilitace zrakového postižení pro identifikaci nejvhodnějších optických pomůcek, prevence a léčba hlavních invalidizujících očních onemocnění prostřednictvím Centra pro zrakové postižení.
- G. Výuka psaní a čtení Braillova písma.
- H. IT školící kurzy zaměřené na usnadnění používání nových technologií, jako je obnovitelné Braillovo písmo, syntéza řeči, software pro zvětšení videa, automatické skenování textu, e-mail a surfování po internetu.
- I. Kurzy orientace a mobility zaměřené na podporu osobní autonomie a pohybu v domácím prostředí a v městském kontextu.
- J. Sportovní akce, jakož i rekreační a kulturní aktivity realizované ve spolupráci se spolky a sdruženími působícími v oboru. Mezi rekreační a kulturní aktivity zaměřené také na podporu sociálních dovedností/sociálnosti patří:
 - čtenářské skupiny s názvem „Lettura e chiacchiere“ (Čtení a chatování);
 - divadelní kurzy;
 - hmatové návštěvy muzeí/kulturního dědictví;
 - workshopy pořádané ve spolupráci s Associazione Museum, dobrovolným sdružením, jehož cílem je podporovat občany se zdravotním postižením, aby měli přístup k italskému kulturnímu dědictví a užívali si ho.

Kromě toho na pobočce UICI v Římě existují následující výbory, které se pravidelně scházejí, aby projednávaly příslušné otázky:

- výbor rodičů;
- výbor pro autonomní mobilitu;
- výbor pro osoby se zrakovým postižením;
- výbor cestovního ruchu a volného času;
- výbor pro rovné příležitosti;
- výbor starších lidí;
- výbor mládeže;
- výbor pro kulturu.

Připravila: Eva Drábková na základě podkladu Dagmar Filgasové

Sociálně-právní poradna

Aktualita z železniční dopravy

Práva a povinnosti cestujících v železniční přepravě jsou v Česku zakotveny v zákoně č. 266/1994 Sb., o drahách. Novela zákona, která transponuje nařízení EU o právech a povinnostech cestujících v železniční přepravě (2021/782) nabyla účinnosti 1. 10. 2023. Od tohoto dne je dle zákonné úpravy nutné si případnou asistenci objednávat nejméně 36 hodin před plánovaným odjezdem spoje, nikoliv 24 hodin, jak uvádí nařízení. Této časové výjimky může Česko využít až do 30. 6. 2026. Od 1. 7. 2026 již nebude možné výjimku aplikovat a asistenci bude možné objednávat znovu s 24hodinovým předstihem.

Zdroj: [sons.cz](https://www.sons.cz)

Jaký je rozdíl mezi zvláštní pomůckou a zdravotnickým prostředkem a co je měřicí přístroj pro domácnost?

Úvodem a obecně, zvláštní pomůcka uvedená ve vyhlášce 388/2011 Sb., je pomůckou, na kterou přispívá úřad práce. Zdravotnický prostředek pro zrakově postižené je hrazený ze zdravotního pojištění.

Všechny zdravotnické prostředky předepisované na poukaz jsou uvedeny v příloze č. 3 k zákonu č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění. Pro pacienty s poruchou zraku je určena skupina 9 tohoto seznamu. Podskupina 9.04 „Zdravotnické prostředky kompenzační pro zrakově postižené“ kromě bílých a červenobílých holí zahrnuje:

- lékařské mluvicí teploměry pro nevidomé,
- indikátory světla a hladiny.

Lékařský mluvicí teploměr podle našich informací nyní bohužel není ze zdravotního pojištění dostupný. Žádná firma ho totiž zatím nebyla ochotna jako zdravotnický prostředek registrovat u Státního úřadu pro kontrolu léčiv. Zájemce si ho tedy v současnosti musí koupit ze svého za 1890 Kč.

Indikátory světla a hladiny hrazené ze zdravotního pojištění dostupné jsou. Poukaz platí 30 dnů a nelze ho proplatit zpětně. Praktická informace: Tyflopomůcky vydávají na poukaz jen kombinovaný indikátor s oběma funkcemi v jednom výrobku, protože nejsou lékárnou ani specializovanou prodejnou zdravotnických potřeb.

Pokud jde o zvláštní pomůcky hrazené úřadem práce, měřicí přístroje pro domácnost s hlasovým nebo hmatovým výstupem jsou vyhláškou č. 388/2011 Sb. určeny pro všechny čtyři skupiny žadatelů se zrakovým postižením. Ve vyhlášce není vypočteno, co do okruhu měřících přístrojů patří, takže se musíme spolehnout na vnitřní instrukci Ministerstva práce a sociálních věcí z roku 2018 (která však není oficiálním pramenem práva). Instrukce říká: „Do této položky patří pomůcky pro každodenní používání, které naplňují znaky § 9 odst. 5 písm. b) zákona (č.329/2011), tj. typicky je osoba potřebuje k získávání informací či jí umožňují sebeobsahu. Můžeme sem zařadit například kuchyňské váhy s hlasovým výstupem, kuchyňské odměrky s hmatovým výstupem, teploměr s hlasovým výstupem k měření teploty vzduchu. Jedná se o měřicí přístroje používané v domácnosti například při vaření, přípravě či ohřívání pokrmů nebo nápojů apod. Tedy přístroje, které neslouží k měření fyziologických hodnot jako je osobní teploměr, osobní váha nebo tonometr, byť by je osoba musela používat ze zdravotních důvodů.“

Z výše uvedeného plyne, že mluvicí přístroje k měření tělesných funkcí, tedy tonometr neboli tlakoměr, glukometr a osobní váha nejsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. S přihlédnutím k citované instrukci by na ně ani neměl přispívat úřad práce. Nicméně nakonec je na jeho úvaze, zda je podřadí pod měřicí přístroje pro domácnost. Faktický stav je takový, že někde úřad práce přispěje a jinde ne. Pokud ano, musí i tak žadatel jako vždy počítat s minimální spoluúčastí 1 000 Kč, kterou mu však může úřad z důvodu prokázaných nízkých příjmů prominout.

Zdroj: sons.cz

Společenská rubrika

Blahopřání jubilantům

Blahopřejeme všem klientům, kteří oslaví v měsíci prosinci své narozeniny. Přejeme Vám hodně spokojenosti, štěstí, radosti a zdraví.

Tyflovařečka

Menu listopadových Tyflovařeček:

Šišky v zelí

500 g mletého masa
5 stroužků česneku
1 cibule
slanina nakrájená na kostičky
majoránka
2 vejce
2 rohlíky (nebo strouhanka)
1 lžíce plnotučné hořčice
olej nebo sádlo na smažení
1 kg kysaného zelí
2 lžíce kečupu
sójová omáčka
Maggi koření
sůl
pepř

500 g mletého masa osolíme, opepříme, přidáme 5 stroužků rozetřeného česneku, cibuli a slaninu nakrájenou na kostičky (kousek slaniny si necháme do zelí), majoránku, 2 vejce, 2 rohlíky nakrájené na kostičky (nebo strouhanku), 1 plnou lžici plnotučné hořčice a vše zpracujeme. Vytvoříme šišky, které upečeme na sádle nebo oleji. Osmažené šišky vyndáme, do zbytku oleje přidáme kousek slaniny nakrájené na kostičky, orestujeme a vložíme 1 kg kysaného zelí. Chvilí provaříme, pak přidáme šišky a společně dusíme. K závěru ochutíme 2 lžícemi kečupu, sójové omáčky, Maggi kořením a mletým černým pepřem, vše podle potřeby. Podáváme s chlebem.

Zdroj: Soukupová, Miroslava: Recepty z lásky

Kuře pro mlsné jazýčky

kuře
sůl
grilovací koření Kotányi na kuře
česnek
strouhaný sýr (červená cihla)
šlehačka

Kuře omyjeme, naporcujeme, osolíme a zasypeme grilovacím kořením Kotányi na kuře. Porce vložíme do pekáče, podlijeme teplou vodou a v předem vyhřáté troubě pečeme 45 minut. Pak jednotlivé kusy posypeme najemno nakrájeným česnekem a nastrouhaným tvrdým sýrem (červenou cihlou) – čím více, tím lépe. Podlijeme šlehačkou a ještě asi 20 minut pečeme. Podáváme s hranolky a zeleninovou oblohou.

Zdroj: Soukupová, Miroslava: Recepty z lásky

Slané muffiny se šunkou a sýrem

3/4 hrnku hladké mouky
3/4 lžičky prášku do pečiva
1 lžice bylinek (petržel, bazalka)
špetka soli
3/4 hrnku mléka
1 vejce
1 hrnek strouhaného sýra (mozzarella, čedar)
1 hrnek nakrájené šunky na menší kostky

Přehřejeme troubu na 190°C. Smícháme mouku, prášek do pečiva, koření a sůl. Vyšleháme mléko a vejce. Vmícháme zbytek přísad. Rozdělíme do vymazaných (nebo papírem vyložených) forem na muffiny a pečeme cca 20-25 minut.

Zdroj: az-recepty.cz

Šup bába aneb rychlá kompotová buchta

1 hruškový kompot, příp. 2, když jsou menší
30 dkg moučkového cukru
1 dcl oleje
2 lžice kakaa
40 dkg polohrubé mouky
14

4 celá vejce
1 prášek do pečiva
1 lžíci rumu, není ale nutné

Hrušky nakrájíme na kousky. Přidáme všechny ostatní přísady a pěkně umícháme dohromady. Použijeme i šťávu z kompotu, promícháme a vlijeme do mísy (těsto by nemělo být příliš husté, do pekáčku by se mělo skutečně doslova vlít). Tím je těsto hotové. Vlijeme na máslem vymazaný a polohrubou moukou vysypaný pekáček a pečeme asi půl hodiny na 180 °C. Hotovou buchtu nakrájíme na kostky a posypeme moučkovým cukrem.

Tip: Buchtou můžeme vylepšit citronovou, rumovou, anebo čokoládovou polevou.

Zdroj: ceskatelevize.cz

Angreštový koláč

25 dkg mletého cukru
38 dkg polohrubé mouky
15 dkg másla, oleje
1 sklenice zavařených angreštů (nebo meruněk)
1 1/2 lžičky sody
1 lžíce kakaa
špetka skořice
4 vejce
ořechy

Vše se smíchá a vyleje na vymaštěný a moukou vysypaný plech, pečeme na 250 °C. Je možné polít polevou.

Zdroj: Petra Ďurková

Trénink paměti

Přeložte ze slovenštiny

Pokuste se přeložit ze slovenštiny následující slova.

omrvina - ...

čučoriedka - ...

ťava - ...

august - ...

smädný - ...
pivnica - ...
hmla - ...
izba - ...
tanier - ...
kaleráb - ...
rasca - ...
kapusta - ...
mačka - ...
fľaša - ...
íver - ...
paradajky - ...
lopta - ...
raňajky - ...
korčule - ...
ceruzka - ...
červený smrek - ...

Rozpúlená málo známá prísloví a rčení

Pokuste se vždy ze dvou uvedených částí sestavit jedno přísloví.

Miluj mě málo, ...
Život má ten smysl, ...
Něco jiného si myslí kůň a něco jiné ...
Cizí chyby máme na očích, ...
Když se necháš vést krákajícím havranem, ...
Kvůli jednomu, který zaspal, ...
Prvnímu patří sláva, ...
Raději být v dobrém díle chvostem ...
S penězi není tak dobře, ...
Kdo umí dobře lhát, ...
Chceš-li ztratit přítele, ...
Kdo chválí, rád by prodal, ...
Vzácných předků potomek ...
Dobrý přítel přinese topení, ...
Lepší s moudrým plakat ...
S penězi je možné přivést k řeči mrtvého, ...
Stará větev praská, ...
Kdo pospíchá se svatbou, ...

... svoje za zády.
... kdo haní, rád by měl.
... miluj mě dlouho.

... když se má ohnout.
... půjč mu peníze.
... dojdeš k mršině.
... často bývá holomek.
... když svět zapadne sněhem.
... který mu dáme.
... než s hlupákem skákat.
... bez peněz nelze přimět ani němého k mlčení.
... bude mít dost času toho litovat.
... ten, kdo na něm jede.
... i když to ti další udělali líp.
... nebude dvojí svítání.
... jako je bez nich zle.
... jako by znal o jeden jazyk víc.
... nežli v bídném předním postem.

Řešení z minulého čísla

Určete zemi

Podle indicí uvedených níže určete, o kterou zemi se jedná.

vodka, Adam Malysz, Bolek a Lolek – Polsko

dirndl, spolkové země, bratři Grimmové – Německo

hovězí steaky, Maradona, Evita – Argentina

fez, dva kontinenty, Pamukkale – Turecko

whisky, kilt, jezero Loch Ness – Skotsko

Ikea, Vasův běh, Bergman – Švédsko

gejzíry, rybolov, Björk – Island

portské, Madeira, Azory – Portugalsko

sangria, korida, Gaudí – Španělsko

sárí, Tádž Mahal, Gándhí – Indie

krajky, Vlámové a Valoni, Hercule Poirot – Belgie

Kontaktní údaje

TyfloCentrum Ostrava, o.p.s.

náměstí Msgre Šrámka 1760/4

702 00 Moravská Ostrava

www.tyflocentrum-ova.cz

Kontakty:

Ing. Petra Ďurková – statutární zástupce, ředitelka, sociální pracovnice
odborný konzultant, lektor pro zácvik práce s elektronickými kompenzačními
pomůckami

e-mail: durkova@tyflocentrum-ova.cz

mobil: 776 069 142

Karel Kurland – sociální pracovník, odborný konzultant, lektor pro zácvik
práce s elektronickými kompenzačními pomůckami

e-mail: kurland@tyflocentrum-ova.cz

mobil: 777 231 122

Kamila Rojáková, DiS. – sociální pracovnice, koordinátorka dobrovolníků,
stáží a studentských praxí

e-mail: rojakova@tyflocentrum-ova.cz

mobil: 774 731 331

Michal Štefanovič – lektor pro zácvik práce s elektronickými kompenzačními
pomůckami

e-mail: stefanovic@tyflocentrum-ova.cz

mobil: 774 731 338

Aleš Winkler – lektor pro zácvik práce s elektronickými kompenzačními
pomůckami, poradce problematiky bariér pro ZP

e-mail: winkler@tyflocentrum-ova.cz

mobil: 774 731 337

Jana Dvorská – účetní

e-mail: dvorska@tyflocentrum-ova.cz

mobil: 733 553 083

Mgr. Petra Becherová – fundraiser

e-mail: becherova@tyflocentrum-ova.cz

mobil: 774 731 330

Mgr. Bc. Eva Drábková – metodička

e-mail: drabkova@tyflocentrum-ova.cz

mobil: 774 731 334

Služby TyfloCentra podporují

Moravskoslezský kraj

Program na podporu poskytování sociálních služeb pro rok 2023 financovaný
z kapitoly 313 - MPSV státního rozpočtu

V rámci projektu nám byla poskytnuta neinvestiční dotace ve výši 2 622 000 Kč

Na projekt „Úprava a vybavení TyfloCentra Ostrava“ nám byla v rámci Programu na podporu zvýšení kvality sociálních služeb poskytovaných v Moravskoslezském kraji na rok 2023 poskytnuta dotace 84 500 Kč

Z dotačního programu „Program na podporu financování běžných výdajů souvisejících s poskytováním sociálních služeb včetně realizace protidrogové politiky kraje na rok 2023“ v rámci dotačního titulu PSDP 3/23 nám byla poskytnuta dotace 130 000 Kč

Statutární město Ostrava

Projekt „Sociální rehabilitace 2023“ je realizován z rozpočtu statutárního města Ostravy ve výši 360 000 Kč

Projekt „Zpřístupnění veřejného prostoru a odstranění architektonických bariér“ je realizován z rozpočtu statutárního města Ostravy ve výši 40 000 Kč

Projekt „Vybavení prostor TyfloCentra Ostrava, o.p.s.“ je realizován z rozpočtu statutárního města Ostravy ve výši 109 000 Kč

Statutární město Ostrava, Městský obvod Ostrava-Jih

Na projekt „Plavání pro osoby se zrakovým postižením“ nám byla poskytnuta dotace 20 000 Kč

Nadační fond Českého rozhlasu

NF Českého rozhlasu nás podpořil v několika projektech z celonárodní veřejné sbírky Světluška,

a to jednak v rámci dlouhodobého grantového programu HGŘ 2023 – Volnočasové aktivity a seberealizace, jehož prostřednictvím jsme obdrželi nadační příspěvek 197 000 Kč na realizaci projektu „Intenzivní školení práce s náročnými kompenzačními pomůckami“

a dále pak v rámci dlouhodobého grantového programu Fond Kaufland – Volnočasové aktivity a seberealizace, z nějž jsme obdrželi částku ve výši 34 500 Kč na projekt „Tyflovařečka“

Nadace ČEZ

Od nadace jsme obdrželi v grantovém řízení Podpora regionů nadační příspěvek 66 000 Kč na projekt „Envision Glasses“

Úřad práce ČR

SONS ČR

Knihkupectví Kapitola

Ing. Pavel Zubek

Milan Vaněček

obchodní společnosti, ve kterých jsou umístěny „psí kasičky“
a anonymní dárce

Vydalo TyfloCentrum Ostrava, o.p.s., prosinec 2023
Kontakt pro vás vytvořili Eva Drábková, Michal Štefanovič a Kamila Rojáková.