



TyfloCentrum Ostrava, o.p.s.

Kontakt

duben 2025

Úvodní slovo	3
Akce v TyfloCentru Ostrava	3
Akce na duben	3
Turistický klub	3
Pravidelné akce	4
Zvukové knihy	5
Knihy k půjčení v TyfloCentru	5
Tipy na zvukové knihy	5
Různé	9
Výtvarné techniky - GVUO	9
Dubnové premiéry v NDM	10
Palačinkový seriál o tom jak zvyšovat svou schopnost prožívat štěstí, díl první: Umění odměnit se aneb smažení palačinek bez zrakové kontroly s radostí	12
Doprava	14
Dopady dopravních omezení na MHD v Ostravě	14
Společenská rubrika	14
Blahopřání jubilantům	14
Tyflovařečka	15
Kuřecí prsa s jemně pikantní rajčatovou omáčkou	15
Kuřecí prsa s Teriyaki omáčkou	15
Kávová bábovka s mandlemi a pomerančem	16
Trénink paměti	17

O jakou píseň jde?.....	17
Synonyma	17
Řešení z minulého čísla.....	18
Kontaktní údaje.....	18
Služby TyfloCentra podporují.....	20

Úvodní slovo

Milí čtenáři,

TyfloCentrum Ostrava je s vámi již 25. let. Toto výročí oslavíme v pátek 23. května v 16:00 tancovačkou. Vstupenky ve výši 200 Kč je možné si zakoupit u Petry Ďurkové.

Srdečně zveme

Akce v TyfloCentru Ostrava

Akce na duben

8. 4. úterý

8:45 – 9:45 výtvarné tvoření

Tvoření v GVUO pod vedením Zuzany Grulichové.

5. 4. sobota

7:40 - 19:00 turistický klub – zámek a přehrada Plumlov

12. 4. sobota

8:20 - 17:00 turistický klub – Vendryňské vápenky

26. 4. sobota

8:30 - 17:00 turistický klub – vodní nádrž Sedlinka

28. 4. pondělí

6:45 – 19:00 Stavovské divadlo

Zveme vás na komentovanou prohlídku Stavovského divadla v Praze, která se uskuteční v pondělí 28. dubna v 11 hod.

Zájemci se mohou přihlásit u Kamily Rojákové do čtvrtka 24. dubna.

Turistický klub

Zámek a přehrada Plumlov 7:40 – 19:00

V sobotu 5. dubna 2025 si pojedeme prohlídnout zámek a přehradu v Plumlově.

Pojedeme vlakem ze Svinova v 7:53 do Prostějova s přestupem v Olomouci a poté autobusem do Plumlova s příjezdem 11:19.

Sraz bude na Svinově před pokladnami v 7:40.

Vstupné na prohlídku zámku činí 120 Kč pro ZTP/P a průvodce zdarma.

Předpokládaný příjezd do Ostravy je v 19 hodin.

Délka trasy celkem cca 6 km.
Akce je plně obsazená.

Vendryňské vápenky 8:20 – 17:00

V sobotu 12. dubna 2025 se projdeme k Vendryňským vápenkám.
Pojedeme vlakem ze Svinova v 8:34 do Třince Centrum s příjezdem v 9:29.
Sraz bude na Svinově před pokladnami v 8:20.
Délka trasy celkem cca 8 km.

Vodní nádrž Sedlinka 8:30 – 17:00

V sobotu 26. dubna 2025 se projdeme k vodní nádrži Sedlinka.
Pojedeme vlakem ze Svinova v 8:42 do Mokřých Lasců s příjezdem v 9:03.
Sraz bude na Svinově před pokladnami v 8:30.
Délka trasy celkem cca 9 km.
Je nutné, aby zrakově postižení turisté měli svého průvodce.

Michal Štefanovič

Pravidelné akce

Pozor změna

Tyflovařečky 1, 2 a 3 se uskuteční dle domluvy.
Angličtina – jednotlivé lektorky informují účastníky kurzů o termínech.
Čtvrteční vzdělávací program probíhá dle domluvy.
Posezení u kávy pro mladé a PC klub v dubnu odpadají, na další se můžete hlásit u Zuzany Kielarové.

Rozvrh pravidelných akcí

pondělí

10:00 – 11:00 angličtina – začátečníci

úterý

9:00 – 10:00 výtvarné tvoření (jedno úterý v měsíci – dle domluvy s GVUO)
9:00 – 13:00 Tyflovařečka 1 (dle domluvy)
9:00 – 12:00 Tyflovařečka 2 (dle domluvy)
9:00 – 13:00 Tyflovařečka 3 (dle domluvy)

středa

13:00 – 14:00 angličtina – pokročilí

čtvrtek

vzdělávací program – dle domluvy

13:00 – 15:00 PC-klub (jednou měsíčně)

14:00 – 16:00 posezení u kávy pro mladé (jednou měsíčně)

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. V nabídce máme 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).

Volný pád (Jack Reacher 11)

autor: Lee Child

interpret: Vasil Fridrich

žánr: literatura světová, romány, thrillery

vydavatel: OneHotBook

katalogové číslo: MP8758

Jedenácté září změnilo Reacherův tulácký život jedním praktickým způsobem. Kromě skládacího kartáčku na zuby s sebou začal nosit průkaz totožnosti s fotografií. Přesto se mu stále daří zůstat téměř nevystopovatelný – nejlépe, jak je to v Americe vůbec možné. Proto když dostane zprávu od člena své staré vojenské jednotky, ví, že se musí jednat o smrtelně vážnou záležitost: chci, abys sehnal dohromady naši starou partu. Se zvláštními vyšetřovateli si není radno zahrávat. Vždy kryjí záda jeden druhému. Nyní našli jednoho z nich mrtvého v kalifornské poušti. A dalších šest není vůbec k nalezení.

Nezahrávejte si Jackem Reacherem. Jeho kamarádi se dostali do obrovských nesnází a to on nehodlá připustit. Nyní ani kdykoliv jindy.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/32954

Pomsta

autorka: Sandra Brown

interpret: Filip Čáp

žánr: literatura světová, thrillery

vydavatel: KTN, Ikar

katalogové číslo: MP9209

Příběh Crawforda Hunta. Crawford Hunt chce získat nazpět svoji malou dceru. Po smrti manželky žil rozháraně a vyčítal si, že zavinil smrt své ženy, ale teď už nepracuje jako policista v terénu a požádal o svěření Georgie do péče. A právě ve chvíli, kdy se v soudní síni projednává jeho případ, vtrhne dovnitř maskovaný střelec a spustí palbu. Tento klíčový okamžik rozehraje drama pomsty, nenávisti, důmyslných pletich a vydírání, ale i strhující vášně a dobrodružství, kdy vyplouvají na povrch dávné události.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/32991

Tajemný protivník (Tommy & Pentlička 1)

autorka: Agatha Christie

interpret: Jana Stryková

žánr: literatura světová, detektivky, krimi, romány

vydavatel: Radioservis

katalogové číslo: MP9100

Pokud jste si oblíbili Tommyho a Pentličku, sympatickou dvojici mladých detektivů, v této knize se s nimi setkáte v době jejich společných začátků. Není tomu dlouho, co skončila válka, kdy Tommy sloužil v armádě a Pentlička byla ošetřovatelkou. Nyní jsou oba ještě svobodní, bez zaměstnání a bez prostředků, ale plní odhodlání něco se svým životem podniknout. Odvážně spolu zakládají kancelář Mladí dobrodruzi, a sotva stačí svůj nápad promyslet, dostanou první, zcela výjimečnou zakázku. V sázce je osud Anglie, jíž hrozí nejen změna vlády, ale možná i další válka.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/32958

Kalman (Kalman 1)

autor: Joachim B. Schmidt

interpret: Jan Meduna

žánr: literatura světová, detektivky, krimi, romány

vydavatel: OneHotBook

katalogové číslo: MP8761

Jako rapl a šašek vypátrá víc, než je zdrávo. A to i bez zdravého rozumu Kalman Óðinsson z rybářské víscky Raufarhöfn na nejsevernější výspě Islandu má o kolečko víc. Nebo míň, což je mu putna, protože matematiku a celou školu protrpěl a v Kristových letech dál ztělesňuje obecního rapla s tátou bůhvídkde. A místní, co nemíní pocítit sílu jeho vzteku, jeho stav respektují i s hvězdou samozvaného šerifa na klopě. Má taky udržovanou starou mauserovku, chuť najít si ženu a řešit záhady, kterých mu život do cesty nastavěl habaděj. Když jednou na návrší nad vesnicí objeví kaluž krve

a hned poté se začne pohřešovat zdejší prachatý hoteliér, je v kulisách arktické běloby zaděláno na černou grotesku s praštěným antihrdinou.

Jenže tady cosi smrdí. Že by dobře uleželá krize v zemi, již dávno neuživí pouze turisté? Vraždila tu snad litevská drogová mafie? Anebo žralok, kterého umí Kalmann ulovit a naložit stejně božsky jako jeho milovaný děda? Houby. Policistka Birna i my budeme ještě čubrnět. Značně nespolehlivý šaškovský vypravěč je sice „tam nahoře pomalejší“, zato ví o islandské přírodě víc než kdo jiný. Korrektomundo!

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/32995

Smrt a jiné vrcholy mého života (Smrt a jiné vrcholy mého života 1)

autor: Sebastian Niedlich

interpret: Radek Valenta

žánr: literatura světová, romány

vydavatel: KTN, Ikar

katalogové číslo: MP9177

Hlavní hrdina Martin není právě nadšený, když u postele své umírající babičky potká ztělesněnou Smrt. Ta si přišla pro duši staré dámy a raduje se, že ji konečně někdo vidí a slyší. Jedním si je jistá: Jim dvěma s Martinem je předurčeno, aby se stali nejlepšími přáteli. Tenhle kluk je opravdu milý človíček. A mimochodem, nikdo vám s jistotou nezaručí, že se nedá umřít na nudu nebo na zlomené srdce. Martin si časem zvykne, že se Smrt vynoří vždycky ve chvíli, kdy se mu to nejméně hodí. Když však potká ženu, o níž tuší, že je to ta pravá, musí si položit rozhodující otázku: Má vůbec smysl žít, milovat a toužit po štěstí, když stejně všechno skončí smrtí?

Hořká i laskavá komedie oplývající nadsázkou a černým humorem

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/32960

Údolí tyrannosaura (Wyman Ford 1)

autor: Douglas Preston

interpret: Lukáš Jůza

žánr: literatura světová, dobrodružné, romány

vydavatel: KTN, BBart

katalogové číslo: MP9212

V pustině Nového Mexika je zavražděn hledač dinosaurů. Umírajícího nalezne místní usedlík Tom Broadbent a převezme od něj zápisník spolu se slibem, že ho doručí jeho dceři. Rozjíždí se napínavé pátrání Toma po totožnosti neznámého a obsahu šifrovaného zápisníku.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/33005

Vítězové (Medvědín 3)

autor: Fredrik Backman

interpret: Pavel Soukup

žánr: literatura světová, romány

vydavatel: OneHotBook

katalogové číslo: MP8752

Završení trilogie z hokejového městečka Medvědn. Od událostí, o nichž nikdo nechce mluvit, uběhly dva roky. Všichni se snažíme posunout dál, jenže cosi v tomhle lese to člověku nikdy úplně nedovolí. Jsme město se smutkem v srdci a násilí zde visí ve vzduchu, máme rádi pohádky s dobrým koncem, ale vlastně jsme tušili, že tahle mezi ně nepatří. Tentokrát to začíná vichřicí a končí střelbou. Někdo, kdo byl dlouho pryč, se vrací domů. Někdo nás opouští navždy. Někdo se zamiluje, někdo sní o NHL a někdo o pomstě. Někdo usíná vedle své nejlepší kamarádky, někdo se pokouší vzkřísit manželství a někdo se snaží ochránit své děti. Někdo nenávidí, někdo bojuje, někdo popadne zbraň a zamíří ke stadionu. Ne všichni, za koho jsme bojovali, se dočkají šťastného konce a ne všichni, které milujeme, zestárnou. Nejpůsobivější na této trilogii je způsob, jakým Backman popisuje svět sportu. Vylíčí jeho krásu a zároveň vytáhne na světlo veškerou jeho odpornost. Když příběh skončí, máme pocit, že jsme viděli to nejhorší, ale přesto je to pro nás stále krásné.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/33007

Sama sebou (Než jsem tě poznala 3)

autorka: Jojo Moyes

interpret: Marcela Šiková

žánr: literatura světová, romány, pro ženy

vydavatel: KTN, Ikar

katalogové číslo: MP9216

Louisa Clarková z bestsellerů Než jsem tě poznala a Život po tobě se vrací v novém románu Jojo Moyes. A hodně toho ví. Tak například ví, jak daleko je z jejího nového domova v New Yorku do Londýna, kde žije její přítel Sam. Ví také, že její nový zaměstnavatel je dobrý člověk a že před ním jeho manželka skrývá tajemství. Co ovšem Louisa ještě netuší, je to, že nová práce v novém městě jí rozhodně nezaručí idylický život, ve který tolik doufala, a že bude její vztah se Samem z obou stran podroben zkoušce ohněm. A neví také, že lidé, s nimiž se ve své nové životní etapě setká, ji možná postrčí dost nečekaným směrem.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/33009

Samotka (Útěk z Výhně 2)

autor: Alexander Gordon Smith

interpret: Josef Pejchal

žánr: literatura světová, romány, fantasy

vydavatel: Kanopa

katalogové číslo: MP9022

Pod nebem je peklo. Pod peklem je Výheň Káznice jménem Výheň. Představa smrti je tu vaší nejmenší starostí. Útěk je pouhý začátek. Mysleli jsme, že se nám podařilo vyváznout, že jsme volní. Mělo nás napadnout, že z Výhně nevede cesta ven. Ocitli jsme se ještě hlouběji v útrobách vězení: zavření na samotce v místech, kde žijí skutečné noční můry: správce, sípáči a něco ještě mnohem, mnohem horšího.

Čas neúprosně běží. Jestli brzy neutečeme, udělají z nás stvůry – jako z nich. Navždycky.

V temnotě díry ožívají nejhorší přízraky.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/32955

Setkání se smrtí

autor: Joe Simpson

interpret: Ondřej Novák

žánr: literatura světová, biografie a memoáry, cestopisy a místopisy

vydavatel: Jota

katalogové číslo: MP8750

Joe Simpson dokázal z hlediska vysokohorského horolezectví skoro nemožné. Se zlomenou nohou, opuštěný, obklopen ledovými stěnami, ovlivněn halucinacemi - hladový a žíznivý se doplazil do základního tábora. Spolu s ním prožíváme vteřinu za vteřinou jeho dilema - žít - vzdát se, žít - vzdát se, vzdát se - žít. Pevná vůle a odhodlání nevzdat se v podmínkách sebekrutějších dokázala, že život zvítězil. Četba tohoto zdánlivě prostého a neokázalého příběhu o hrdinství je povzbuzením pro každého člověka při překonávání překážek v jeho vlastním životě.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/32953

Zdroj anotací: databazeknih.cz

Různé

Výtvarné techniky - GVUO

Ve výtvarném tvoření v Galerii výtvarného umění Ostrava se seznamujeme s různými technikami. Na výstavě Darkroom in The Garden and The Garden in The Darkroom experimentální fotografky Terezie Foldynové jsme měli možnost blíže poznat tyto:

Camera obscura

Camera obscura (dírková komora) může být místností, krabicí nebo jiným světlotěsným objektem, do kterého malým otvorem proniká světlo a utváří na protější straně výškově a stranově obrácený obraz z vnějšku. Čím menší je tento otvor, tím ostřeji se vykresluje obraz. Tento jev byl popsán více jak dvě tisíciletí před zkonstruováním prvních dírkových kamer, určených pro záznam fotografického obrazu.

Lumeny-fytogramy

Lumen vzniká pokládáním libovolných předmětů na světlocitlivý materiál, kterým může být kromě fotografických papírů také film. Materiál je po nějaký čas (hodiny, dny, týdny) ponechán v kontaktu s denním světlem. Působení větru zdůrazňuje plynutí času částečným nebo úplným rozostřením exponovaných motivů. Výsledné otisky se následně zafixují ustalovačem, aby obraz dále nepodléhal světlu, které způsobuje jeho postupné tmavnutí. Působením slunečního světla vzniká obraz zahrnující díky UV záření také barevné odstíny, jejichž pestrost a škála se odvíjejí od zvoleného fotografického materiálu.

Technika fytogram je specifická využitím ekologických vývojek, které po kontaktu s rostlinou na citlivé vrstvě zanechají výrazně zbarvený otisk. Účinnost vyvolávacího procesu zvyšuje přítomnost fenolových látek v rostlinách a jejich superaditivní schopnost v kombinaci s kyselinou askorbovou. Díky fenolům má zároveň celá řada rostlin schopnost čistit kontaminovanou půdu absorbováním rizikových látek. Vysokým výskytem fenolů disponují například rajčata, jablka, máta, červené hrozny nebo káva.

Strukáže a fokalky

Strukáž je speciální technika, která se provádí v běžných světelných podmínkách nanášením fotochemie na světlocitlivý papír, například technikou malování, otiskování nebo rozprašování. Pro strukáž jsou charakteristické barevné odstíny způsobené přirozeným světlem.

Fokalk se tvoří podobnými postupy na světlocitlivý filmový materiál, ze kterého se následně v temné komoře tvoří fotografické zvětšeniny nebo kontaktní kopie.

Dubnové premiéry v NDM

Mamma Mia! (muzikál)

Sluncem zalité nejznámější hity skupiny ABBA

Kdo by neznal nesmrtelné hity jako Dancing Queen, Super Trouper anebo The Winner Takes It All z repertoáru jedné z nejúspěšnějších kapel v historii populární hudby? Skupina ABBA je světovým fenoménem a stejně tak muzikál Mamma Mia!

Tento tzv. jukebox muzikál obsahuje všechny nejznámější a nejoblíbenější skladby švédské čtyřky a neotřelým způsobem je kloubí do strhujícího

příběhu. Mladinká Sophie se snaží proniknout do minulosti své maminky Donny, aby zjistila, kdo je jejím opravdovým otcem. To vše pod hřejivým řeckým sluncem, za zvuku šplouchajících vln a s blížící se svatbou.

Muzikál Mamma Mia! – to jsou legendární hity skupiny ABBA, originální příběh a moře!

Premiéry 3. a 5. dubna 2025 v Divadle Jiřího Myrona

Guru Tartuffe (činohra)

„Ty žvásty chcete brát opravdu? S vážnou tváří?“

Nebyl by svět krásnější, kdybychom našli někoho, komu můžeme bezmezně věřit? Někoho, kdo by nám pomáhal se všemi životními rozhodnutími? Orgon to štěstí měl. A od té doby je pro něho Tartuffe ztělesněním dobra a zbožnosti. Tartuffe je totiž guru! Co na tom, že ve skutečnosti všechno jen předstírá a ze všeho nejvíc ho zajímá přístup k Orgonovu bankovnímu účtu.

Režisér Tomáš Svoboda přichází s autorskou variací na slavnou Molièrovu komedii a prostřednictvím vtipných dialogů a satirického zobrazení pokrytectví poukazuje na nebezpečí nekontrolované důvěřivosti a slepé víry. Děj hry umístil do nahrávacího studia, ve kterém žije a tvoří stárnoucí rocker Orgon se svými zaměstnanci, a pokrytce Tartuffa vykreslil jako ezo kouče. Zvítězí pravda a láska, nebo barevné krystaly a mandaly?

Světová premiéra 12. dubna 2025 v Divadle Antonína Dvořáka

Soumrak nad krajinou (činohra)

Za kolik by se dal prodat Hitlerův obraz?

Černá komedie s nahořklou příchutí plná důvtipných dialogů, současných témat a palčivých otázek. Například o tom, za kolik se dá koupit naše svědomí a jak si poradit s odkazem minulosti v podobě dědictví celospolečenské viny. Hra současného německého dramatika plná slovního humoru, zamyšlení a nečekaných zvratů.

Bratr a sestra přijedou do domu nedávno zesnulého otce, aby vypořádali pozůstalost. Na půdě najdou schovaný obraz. Krajinku s kostelíkem, za kterým zapadá slunce. Proč otec schovával obraz? O umění se přece nikdy nezajímal. A co je to dole v rohu plátna za podpis? Malíř A. Hiller. Nebo je to druhé písmeno spíše „t“? Našli obraz, který namaloval Adolf Hitler? Než vstoupil do politiky, býval přece malířem krajinek a toužil se dostat na akademii umění, kam nikdy nebyl přijat. Proč by otec doma něco takového skrýval a jak k tomu přišel? Je v pořádku něco takového vlastnit, nebo prodat? A za kolik by vlastně šel prodat Hitlerův obraz? Sourozenci se rozhodnou předložit dílo ke znaleckému posudku...

Takové dědictví nikdo nečekal. Za peníze z dražby by se dala pořídit spousta věcí. Ale co morální ohledy? Jaké morální ohledy? Je v pořádku vydělávat na fenoménu člověka, který způsobil smrt milionů lidí? Obohatit se na nechvalné slávě masového vraha? Mají větší hodnotu peníze, nebo etické hodnoty?

Na nalezeném obraze se snáší soumrak nad krajinou. Smráká se také nad naší kulturou, hodnotami, civilizací? Snáší se soumrak nad svobodným světem?

Premiéra 17. dubna 2025 v Divadle „12“

Zdroj: ndm.cz

Palačinkový seriál o tom jak zvyšovat svou schopnost prožívat štěstí, díl první: Umění odměnit se aneb smažení palačinek bez zrakové kontroly s radostí

Autor: Kateřina Pešková, PoznejSveJa.cz

Radost z vědomého vaření

Smažení palačinek může být mnohem víc než jen rutinní příprava jídla. Pokud se do něj ponoříme všemi smysly, můžeme v něm objevit hlubokou radost, která pramení ze soustředění, propojení s vlastním tělem a přirozeného rytmu činnosti. Tento přístup nejen usnadňuje samotné vaření, ale také nás učí vnímat běžné činnosti jako prostor pro to odměnit se radostí z činnosti samotné. Požitku z tady a teď.

Radost všemi smysly

Radost může přicházet z několika zdrojů. Prvním z nich je vnímání všemi smysly – místo vizuální kontroly se mohou spolehnout na vůni palačinek, která se během smažení postupně mění, na jemné praskání těsta a na hmatovou kontrolu povrchu palačinky, který se při správném propečení lehce oddělí od pánve.

Hravost

Velkou radostí v lidském životě je hravost, pokud si ji dopřejeme. Jakmile získám jistotu, mohu si hravě dovolit i otáčet palačinky ve vzduchu a tím přidat prvek lehkosti a uvolnění.

Radost z pohybu

Dalším zdrojem radosti je vědomé propojení s vlastním pohybem. Když těsto rozliji po pánvičce, zároveň vnímám kroužení ruky. Pro radost si mohu rozverně zakroužit i svou pánev. Tím si připomenu svůj postoj. Uvědomím si, zda stojím pevně na obou chodidlech, jestli mám podsazenou pánev, volný dech a uvolněné tělo. Možná se na chvíli zastavím a vnímám svůj fyzický stav, čímž získávám nejen stabilitu, ale i vnitřní klid.

Pohodový rytmus

V neposlední řadě je tu plynulý rytmus a soustředění. Metodou pokusu a omylu jsem si vychytala, že se moje palačinky usmaží za 1 minutu a 15 sekund na rozehráté pánvičce. Zapnu si minutku na tento čas a pak si užívám prostor ohraničený jednotlivými signály minutky jako prostor pro to být tady a teď. Jako prostor odměnit se vůní, pohybem a sbíhajícími se slinami. Potlačím chuť odskakovat k jiné práci, například vyskládat pár věci z myčky, utřít linku, přečíst si zprávu apod. Užívám si přítomný okamžik. Díky jasnému časovému rozvrhu a vědomému vnímání přecházím mezi jednotlivými fázemi smažení bez spěchu a stresu. Pokaždé, když zazvoní minutka, přesouvám se k další palačince s klidem a jistotou. Mám čas nejen na samotné smažení, ale i na přechodové procesy, jako je nalití těsta nebo potírání olejem. Je to taková meditace v pohybu.

Radost z dávání

Nemluvě o tom, že na palačinky můžete pozvat své blízké, a to je také radost, mít možnost někoho potěšit a pohostit.

Pozitivní inteligence a koučování

Pozitivní inteligence je schopnost prožívat štěstí. Tuto schopnost můžeme zvyšovat jako kteroukoli jinou schopnost.

Líbí se Vám představené principy, ale máte obavy, zda to zavedete do svého života? Stává se Vám že se inspirujete seberozvojovými články, ale pak na to zapomenete a děláte věci „po staru“?

Můžete si na své cestě najít partáka například v podobě kouče.

Nadační fond Melodio pomáhá zdravotně postiženým osobám překonávat bariéry. Jmenuji se Kateřina Pešková a sama jsem prakticky nevidomá. Jsem kouč certifikovaný Mezinárodní federací koučů a koučuji zdravotně postižené pro NF Melodio. S klienty mimo jiné přetváříme každodenní činnosti ve zdroj radosti a sebepoznání. Tím, že své činnosti vykonáváme vědomě, respektujeme své limity a zároveň rozvíjíme své silné stránky. Žijeme plnohodnotný život. Pokud máte zdravotní postižení a chtěli byste využít finanční podporu pro realizaci koučovacích setkání, s důvěrou se můžete obrátit na Nadační fond Melodio, nebo přímo na mě:

telefon: 777 002 412

email: kontaktni.komunikace@gmail.com

web: poznejsveja.cz

Ať už vidíte dobře, špatně nebo vůbec, můžete se inspirovat a prožívat plnohodnotný život. Můžete se inspirovat a udělat si své palačinky.

Recept

Na 21 palačinek: 1 litr mléka, 400 g polohrubé mouky, 3 vejce, špetka soli, trochu oleje a něco na potřetí po usmažení

Doprava

Dopady dopravních omezení na MHD v Ostravě

Kvůli rozsáhlým stavebním investicím prochází letos Ostrava řadou dopravních omezení, která se výrazně promítnou i do provozu městské hromadné dopravy. Omezení budou zřejmě největší od roku 1990. Kvůli neobvyklému množství výluk a nutnosti náhradní autobusové dopravy si Dopravní podnik Ostrava musel nasmlouvat vozidla i řidiče u jiných dopravců.

Z pohledu Dopravního podniku bude k nejzásadnějším patřit výluka kvůli rekonstrukci Náměstí Republiky. Jde o klíčový dopravní uzel, s uzávěrou tramvajové trati se zde počítá od května do září. Mezi dvěma tramvajovými okruhy, které přerušením dopravního uzlu přirozeně vzniknou, bude probíhat takzvaný autobusový pendlí. Mezi zastávkami Don Bosco a Elektra bude zavedena náhradní autobusová doprava, která bude jezdit ve třiminutovém intervalu.

Na výlukových trasách budou cestujícím na zastávkách pomáhat také informátoři, kteří je budou směřovat na náhradní spoje.

Vedle rekonstrukce dopravního uzlu Náměstí Republiky se v Ostravě bude renovovat například několik mostů v Rudné ulici, opravovat most ve Výškovické ulici nad ulicí Dolní, rekonstruovat ulice Přemyslovců nebo křižovatka ulic 17. listopadu a Dr. Slabihoudka.

Pro cestující spustil Dopravní podnik města Ostravy i speciální informační web, kde najdou informace o jednotlivých výlukách. Odkaz je k dispozici zde: [Výluky MHD z důvodu dopravních staveb v Ostravě](#)

Zdroj: ct24.ceskatelevize.cz

Společenská rubrika

Blahopřání jubilantům

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

Tyflovařečka

Zde jsou recepty březnových Tyflovařeček:

Kuřecí prsa s jemně pikantní rajčatovou omáčkou

400 g kuřecích prsou
2 polévkové lžíce oleje
2 cibule
3 polévkové lžíce rajčat ve vlastní šťávě
½ sklenice masového vývaru
½ lžičky koření adžika
2 polévkové lžíce nasekaného kopru

Cibuli nakrájíme najemno a vložíme ji do hrnce společně s rajčaty a 1 lžící oleje (pokud budete připravovat v hrnci Catler, zvolte program FRY/Smažit a nastavte 5 minut). Společně za občasného míchání smažíme. Poté odložíme stranou.

Kuřecí prsa nakrájíme na menší kousky, posypeme adžikou a promícháme s 1 lžící oleje. Maso vložíme do hrnce a opečeme ho dozlatova (pokud budete připravovat v hrnci Catler, zvolte program FRY/Smažit).

K opečenému masu přidáme odloženou osmaženou směs cibule a rajčat a přilejeme vývar. Přikryjeme hrnec víkem a dusíme cca 20 minut (pokud budete připravovat v hrnci Catler, zvolte program STEW/Dusit a nastavte 20 minut).

Hotový pokrm posypeme nasekaným koprem a podáváme se zeleninovým salátem.

Zdroj: Catler – Objevujte nové chutě a recepty pro multicooker

Kuřecí prsa s Teriyaki omáčkou

kuřecí prsa
paprika
mrkev
brokolice
cibule
nudle – nejlépe WOK, které se dají nasypat přímo do pánve ke směsi a uvaří se společně
máslo na orestování zeleniny

Marináda:

Teriyaki omáčka - hrnek

sójová omáčka – dle chuti
zázvor – 1-2 cm
chilli paprička – dle chuti

Kuře nakrájíme na kostky a smícháme s připravenou marinádou. Necháme odležet. Zeleninu nakrájenou na nudličky zprudka opečeme na másle, aby byla uvnitř měkká, ale křupavá. Přidáme k ní kuře naložené v marinádě, orestujeme. Následně přidáme ke směsi nudle a podle potřeby doplníme tekutinou.

Zdroj: Renata Jandrtová

Kávová bábovka s mandlemi a pomerančem

300 g vajec
250 g cukru krupice
100 g uvařené kávy
100 g másla
250 g hladké mouky
75 g celých mandlí
3 g mleté skořice
1 prášek do pečiva
kůra i šťáva z 1 pomeranče
2 g soli
10 g kakaa
10 g lógru
20 g vody

Na polevu:

150 g cukru moučka
35 g espressa
10 g oleje

K dokončení:

50 g sekaných loupaných mandlí

Vejce ušleháme s cukrem do velmi husté pěny, poté postupně vmícháme kávu a rozpuštěné vychladlé máslo. Přidáme všechny zbývající ingredience kromě kakaa, lógru a vody. Tuto hmotu nalejeme do olejem vymazané a hladkou moukou vysypané bábovkové formy. Stranou necháme asi 4 lžíce těsta, do kterého vmícháme kakao a lógr a také vodu. Dobře rozmícháme, nalejeme na hmotu ve formě a vidličkou promramorujeme. Bábovku pečeme velmi pomalu při 160 °C 50-55 minut. Upečenost vždy zkusíme špejlí. Formu vytáhneme z trouby a postavíme ji na mokrou utěrku vychladnout.

Po 15 až 20 minutách můžeme bábovku vyklopit. Na polevu umícháme dohladka cukr, espresso a olej a nalejeme ji na povrch bábovky. Ještě před zaschnutím posypeme opraženými, nahrubo pokrájenými mandlemi.

Zdroj: Josef Maršálek

Trénink paměti

O jakou píseň jde?

Podle uvedeného úryvku se pokuste určit, o jakou píseň jde.

...dostal jsem šáteček, v každém rohu kvíteček a uprostřed z rozmarýny pěkný věneček...

...žádnej neví, co je to železo, žádnej neví, co je kroužek...

...nejsou všechny holky stejný, některá má voči černý...

...počkej na mě, mé srdce, zastřelím ti zajíce, aby se ti zalíbila myslivecká čepice...

...kdybych ji dostal, to bych si vejskal, tři sta tolarů bych s ní vyzejskal...

...když mě nechceš milovati, nechtěj si, bude si mne namlouvati hodnější...

Synonyma

Uvedená slova se pokuste nahradit jinými se stejným či podobným významem – synonymy. Uveďte vždy nejméně jednu možnost.

fauna

extrabuřty

grundle

gurmán

herynek

hexagon

abonent

akcelerace

ambit

arktický

komisní

almara

talisman

kriminál

běhavka

binec

slámka

stigma

ciráty
cmunda
čahoun
žížala
dírkovaný
divan

Řešení z minulého čísla

Vymýšlení slov dle zadání

Vymyslete, co nejvíce slov:

- označujících zvířata, kde není obsaženo písmeno A (Á)
- označujících ženská jména, kde není obsaženo písmeno E (É, Ě)
- označujících moravská města, kde není obsaženo písmeno I (Í)
- označujících květiny, kde není obsaženo písmeno O (Ó)
- označujících české řeky, kde není obsaženo písmeno U (Ů, Ú)
- označujících mužská jména, kde není obsaženo písmeno Y (Ý)

Zapomenutá povolání

Přiřadte k sobě dřívější povolání (pod číselným označením) a jejich vysvětlení (pod písemným označením)

1. cajkář – B. tkadlec, který vyráběl hrubou režnou látku
2. jirchář – K. řemeslník, který zpracovával kůže pomocí roztoku kamence
3. jílovník – A. člověk, který rýžoval zlato
4. kolšíř – G. topič v huti
5. profous – D. správce vězení v dřívější armádě
6. ohánečník – M. řemeslník, který vyráběl vějíře z peří
7. sanytrník – N. řemeslník, který vyráběl střelný prach
8. nunvář – F. zvěrokleštič
9. dráteník – L. řemeslník, který vyráběl kuchyňské předměty z drátu a opravoval prasklé nádobí
10. krumplář – O. řemeslník, který vyráběl pohřební štíty a vyšívání roucha
11. truplař – H. cihlář
12. konvář – I. řemeslník, který vyráběl cínové nádobí
13. platněř – E. kovář, který vyráběl brnění
14. pohodný – C. ras, který chytal potulující se zvířata a odstraňoval uhynulá zvířata
15. sekerník – J. tesař, který se specializoval na výrobu dřevěných strojů a zařízení, především mlýnů a hamrů

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

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

e-mail: rojakova@tyflocentrum-ova.cz

mobil: 774 731 331

Bc. Zuzana Kielarová – sociální pracovnice

e-mail: kielarova@tyflocentrum-ova.cz

mobil: 770 175 831

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, sociální pracovnice

e-mail: drabkova@tyflocentrum-ova.cz

mobil: 774 731 334

Služby TyfloCentra podporují

Moravskoslezský kraj

Program na podporu poskytování sociálních služeb pro rok 2025 financovaný z kapitoly 313 - MPSV státního rozpočtu

V rámci projektu nám byla poskytnuta neinvestiční dotace ve výši 2 727 000 Kč

Statutární město Ostrava

Projekt „Sociální rehabilitace 2025“ je realizován z rozpočtu statutárního města Ostravy ve výši 450 000 Kč

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

Projekt „Plavání pro osoby se zrakovým postižením - dofinancování“ je realizován z rozpočtu statutárního města Ostravy ve výši 25 000 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 z celonárodní veřejné sbírky Světluška, v rámci dlouhodobého grantového programu HGR 2025 – Volnočasové aktivity a seberealizace, jehož prostřednictvím jsme obdrželi nadační příspěvek 183 820 Kč na realizaci projektu „Intenzivní školení práce s náročnými kompenzačními pomůckami“

Úřad práce ČR

SONS ČR

Ing. Pavel Zubek

Milan Vaněček

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

Vydalo TyfloCentrum Ostrava, o.p.s., duben 2025
Kontakt pro vás vytvořily Eva Drábková a Kamila Rojáková