



TyfloCentrum Ostrava, o.p.s.

Kontakt

květen 2023

Úvodní slovo	3
Akce v TyfloCentru Ostrava	3
Akce na květen	3
Turistický klub	3
Čtvrteční vzdělávací program	4
Připravujeme	4
Pravidelné akce	4
Zvukové knihy	5
Knihy k půjčení v TyfloCentru	5
Tipy na zvukové knihy	5
Různé	10
Květnové premiéry v NDM	10
Vodící pes, anebo jiné zvíře?	10
Vesmírný koncert	11
Český den proti rakovině 2023	11
Společenská rubrika	12
Blahopřání jubilantům	12
Tyflovařečka	12
Špenátové lívanečky	12
Skořicové šneky s rumem	13
Výborná velikonoční nádivka	14
Nedělní kuře s těstovinami	14
Banánový chlebíček	15

Trénink paměti.....	15
Kategorizace.....	15
Vysvětlete úsloví.....	16
Doplňte druhou část slova	16
Řešení z minulého čísla.....	16
Kontaktní údaje.....	18
Služby TyfloCentra podporují.....	19

Úvodní slovo

Milí čtenáři,

pokud k nám zavítáte a nastane taková nepříjemná věc, že uvíznete ve výtahu, zavolejte správci budovy fary panu Adamcovi 737 423 595.

Pevně doufáme, že dané číslo nebudete potřebovat.

Akce v TyfloCentru Ostrava

Akce na květen

6. 5. sobota

9:45 – 17:00 turistický klub – rozhledna Cvilín – Krnov

20. 5. sobota

7:45 – 18:00 turistický klub – Slezská Harta

20. 5. sobota

19:00 – 24:00 Ostravská muzejní noc v TyfloCentru Ostrava

Letos ukážeme návštěvníkům také počítač, který lze ovládat pouze očima. Začátky prohlídek každou celou hodinu, začínáme v 19:00, poslední vstup je ve 23 hodin. Nutná rezervace předem. Rezervace proběhne přes ostravskamuzejninoc.cz

22. 5. pondělí

9:00 – 10:00 výtvarné tvoření

Tvoření v GVUO pod vedením Zuzany Grulichové.

24. 5. středa

14:00 – 17:00 Svatodušní vaječina

Svatodušní vaječinu si letos připravíme ve velké a malé klubovně. Začátek je ve 14:00.

Přihlásit se můžete u Kamily Rojákové do pondělí 22. května.

Turistický klub

rozhledna Cvilín – Krnov 9:45 – 17:00

V sobotu 6. května 2023 zdoláme rozhlednu Cvilín v Krnově.

Pojedeme vlakem ze Svinova v 10:00 do Krnova Cvilín příjezdem v 10:51.

Sraz bude na Svinově před pokladnami v 9:45.

Délka trasy celkem cca 6 km.

Slezská Harta 7:45 – 18:00

V sobotu 20. května 2023 se projdeme okolo Slezské Harty.

Pojedeme vlakem ze Svinova v 8:00 do Bruntálu a poté autobusem do Leskovce n. Moravicí s příjezdem v 11:11.

Sraz bude na Svinově před pokladnami v 7:45.

Délka trasy celkem cca 10 km.

Je nutné, aby zrakově postižení turisté měli svého průvodce.

Michal Štefanovič

Čtvrteční vzdělávací program

4. 5. Syllabatim

11. 5. Syllabatim

18. 5. trénink paměti

25. 5. knižní klub

Připravujeme

21. června společně přivítáme léto.

Pravidelné akce

Pozor změna

Výtvarné tvoření v galerii proběhne v pondělí 22. května.

Tyflovařečka 1 proběhne v úterý 9. května, Tyflovařečka 2 16. května a Tyflovařečka 3 23. května.

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)

9:00 – 12:00 Tyflovařečka 3 (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. 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).

Nečekané přiznání (Josie Quinnová 4)

autorka: Lisa Regan

čte: Jitka Ježková

žánr: literatura světová, detektivky, krimi, romány

vydavatel: Cosmopolis

katalogové číslo: MP7886

Když je na příjezdové cestě domu v Dentonu nalezeno tělo mladého studenta s fotografií připnutou na límci, je detektiv Josie Quinnová na místě činu jako první. Dům patří Gretchen Palmerové, obětavé člence Josiina týmu, která ale zmizela.

Josie ani na okamžik neuvěří, že by pachatelem mohla být Gretchen, a pracuje nejen na tom, aby vyřešila smrt mladíka, ale i na tom, aby našla svoji kolegyni. Jenže ta se o pár dní později sama přihlásí na policii a chce se nechat zatknout. Josie ví, že Gretchen v žádném případě vrahem být nemůže. Ale proč by se přiznávala k vraždě, kterou nespáchala?

Při pátrání v Gretchenině životě obestřeném spoustou záhad a bílých míst Josie odhalí souvislost mezi chlapcem, fotografií a zničujícím případem z Gretcheniny minulosti. Ale když už si Josie myslí, že začíná rozmotávat spletená vlákna případu, stane se ve městě další zločin – tentokrát brutální vražda mladého páru. Dokáže Josie zjistit pravdu včas, aby zachránila svou kamarádku před doživotním vězením, nebo jistou smrtí?

Knihovna Wiking Biblio: <https://biblio.oui.technology/biblio/catalog/31163>

Hájovna: Příběh o ztrátě svobody a mateřské lásce

autorka: Karla Kubíková

čte: Lenka Veliká

žánr: romány, literatura česká

vydavatel: KTN, Euromedia Group

katalogové číslo: MP8360

Příběh o ztrátě svobody a mateřské lásce.

Píše se rok 1985. Linda žije na hájovně, která je součástí vojenského prostoru, v němž jsou umístěni ruští vojáci. Jedné noci změní hloupá legrace nezvaných hostů její osud v tragédii a Linda se ocitne ve vězení. Oporou jí je mimo manžela i kamarádka Hanka. Po propuštění z vězení se vrací na hájovnu.

Knihovna Wiking Biblio: <https://biblio.oui.technology/biblio/catalog/31185>

Hlas kukačky

autorka: Hana Marie Körnerová

čte: Dana Pilařová

žánr: romány, pro ženy, literatura česká

vydavatel: KTN, MOBA

katalogové číslo: MP8356

Napínavý příběh o pátrání po tajemství, o němž se i v nejužším rodinném kruhu jen šeptá. Příběh o rozplétání složitých lidských vztahů táhnoucí se hluboko do minulosti. Začalo to už v dětství jako pouhá zvědavost, ale tehdy Kristýně na otázky nikdo neodpověděl. V průběhu let se zvědavost změnila v potřebu odhalit vlastní kořeny a přijít rodinným záhadám na kloub. Už dospělá Kristýna se snaží pochopit jednání svých nejbližších, o nichž si myslela, že je důvěrně zná.

Knihovna Wiking Biblio: <https://biblio.oui.technology/biblio/catalog/31182>

Majonéza k snídani

autorka: Markéta Lukášková

čte: Pavla Dostálová

žánr: romány, pro ženy, literatura česká

vydavatel: Voxi

katalogové číslo: MP7990

Láska není příčinou vztahů, ale jejich důsledkem

Ema měla s emocemi vždycky problém. Místo, aby je prožívala, raději je pitvá a sama si drží odstup i nadhled. Nejvíce ze všeho chce analyzovat lásku. Co je vlastně zač a proč třeba jejím rodičům zmizela? Proč zůstává tichá babička

s despotickým dědou? Proč si její nejlepší kamarád nepřizná, kam ho táhne jeho srdce? Některé věci ale pochopíte jen tak, že se do nich namočíte, a proto se sama pustí do vztahového experimentu – na své první lásce.

Knihovna Wiking Biblio: <https://biblio.oui.technology/biblio/catalog/31176>

Myši patří do nebe

autorka: Iva Procházková

čte: Ondřej Brousek

žánr: literatura česká, pro děti a mládež, pohádky

vydavatel: Tympanum

katalogové číslo: MP7991

Fantaskní příběh s nečekanou a nápaditou pointou, napsaný jako humorné vyprávění o dvou kamarádech. Velké přátelství myšky Šupito a lišáka Bělobřicha je dramaticky přerušeno, ale oba přátelé se znovu setkají v přívětivé zemi na hranici mezi životem a smrtí, kde prožívají podivuhodná dobrodružství. Motiv smrti je podán tak, že se ho malý čtenář nezalekne, a přijme ho jako součást příběhu. Autorka chtěla svým barvitým vyprávěním z přírody setřást bázeň ze smrti, která děti mnohdy obestírá, a naznačit, že nějaký svět existuje i dál. Tohoto tématu se již před časem znamenitě zhostila Astrid Lindgrenová, teď se to na malém příběhu stejně dobře podařilo jedné z nejlepších současných autorek pro děti a mládež Ivě Procházkové. Vznikla odvážná knížka, která je důkazem, že moderní česká literatura pro děti stále patří k evropské špičce.

Knihovna Wiking Biblio: <https://biblio.oui.technology/biblio/catalog/31178>

Oko světa (Kolo času 1)

autor: Robert Jordan

čte: Pavel Soukup

žánr: literatura světová, romány, fantasy

vydavatel: OneHotBook

katalogové číslo: MP7887

Není příliš mnoho fantasy cyklů, které se staly legendami. Jordanovo Kolo času mezi ně rozhodně patří. Kolo času opravdu je velký fantasy epos. Velký v tom nejlepším slova smyslu. To, že má něco víc dílů, neznamená, že to je špatné. Vždy jde o autora a jeho schopnosti. Robert Jordan je toho dokladem a jeho sága bude už navždy patřit k tomu nejlepšímu z klasické fantasy.

Kolo času se otáčí a věky přicházejí a odcházejí, zanechávajíce za sebou vzpomínky, jež se mění v pověsti. Pověsti blednou v mýty a dokonce i mýty jsou dávno zapomenuty, když se věk, jež se zrodil, vrátí. Ve třetím věku, věku proroctví, jsou svět a čas v rovnováze. Co bude i co je by mohlo padnout do rukou Stínu.

Knihovna Wiking Biblio: <https://biblio.oui.technology/biblio/catalog/31164>

Stroj času

autor: Herbert George Wells

čte: Alexej Pyško

žánr: literatura světová, novely, sci-fi

vydavatel: Tympanum

katalogové číslo: MP7906

Stroj času vyšel v roce 1895, v témže roce, kdy vzniklo několik převratných technických vynálezů – například bezdrátový telegraf, film či elektrifikovaná železnice. Poutník v čase, vědec zabývající se hledáním čtvrté dimenze prostoru, se díky svému vynálezu neobyčejného stroje přenáší do daleké budoucnosti, do roku 802 701. Lidstvo v průběhu svého vývoje dosáhlo splnění některých svých tužeb – krásní človíčky eloiové žijí ve zdánlivě spravedlivém společenství na troskách zašlé kultury, ale zároveň postrádají některé přirozené obranné schopnosti, například přizpůsobivost vůči měnícím se životním podmínkám. To může být samozřejmě pro cizince z jiné doby a jiného světa klíčem k pochopení dalších záhad, na něž nenachází jednoznačnou odpověď: kdo jsou to morloci a jak je uspořádán jejich život pod zemí, co určilo vývoj jejich druhu a kam se bude ubírat život dál. Protože nejvzdálenější budoucnost lidstva na Zemi ozařované vychládajícím sluncem je líčena v soumravném, nikoliv radostném a zjednodušeném optimistickém duchu, Wellsův román nebyl několik desetiletí v češtině publikován, nejspíš pro podobnosti ani zdaleka ne náhodné.

Knihovna Wiking Biblio: <https://biblio.oui.technology/biblio/catalog/31165>

Země nomádů

autorka: Jessica Bruder

čte: Lenka Andelová

žánr: literatura světová, cestopisy a místopisy

vydavatel: KTN, Absynt

katalogové číslo: MP8345

Tvrdé probuzení z amerického snu. Novodobí kočovníci bydlí ve svých karavanech a šanci na přežití je život na cestě od jedné sezónní práce k druhé.

Vydrží všechno, protože jim nic jiného nezbyvá. Radují se z mála, protože víc nemají. Rádi by si užívali zaslouženého důchodu, místo toho češou ovoce, hlídají a uklízejí kempy nebo pracují ve skladech Amazonu – a potom jedou zase o kus dál. Žijí mimo společnost, která jim moc nenabízí a dívá se na ně podezřívavě. V Americe, kde úspěch znamená všechno a ztělesňuje ho velký dům a dobrá práce, možná dvojnásob. Sami se ale nevnímají jako bezdomovci. Rozhodnutí vyrazit ve svém pick-upu s přívěsem hledat náhodný přivýdělek pro ně představuje často jedinou možnost, jak nežít na ulici. Zbavili se skoro všeho a získali svobodu, kterou ani nečekali. Novinářka Jessica Bruder nomády neromantizuje, obdivuje spíše jejich

schopnost vydržet i ve svém věku těžkou fyzickou prací, přizpůsobit se, nestěžovat si. A uchovat si sny. Hlavní hrdinka Linda May by si ráda koupila kousek země, postavila tam nízkoenergetický domek z lahví a plechovek – zůstal by pak dcerám a vnoučatům. I když nic nemáme, chceme, aby po nás něco zbylo.

Knihovna Wiking Biblio: <https://biblio.oui.technology/biblio/catalog/31157>

Zápisky z blázince

autor: Miroslav Macháček

čtou: Jan Vlasák a Kateřina Macháčková

žánr: literatura česká, biografie a memoáry, umění

vydavatel: Tebenas

katalogové číslo: MP7891

Autentické zápisky z pozůstalosti významného českého režiséra a herce, které mimořádně ocenili jak čtenáři beletrie, tak odborná divadelní veřejnost i kritik, vypovídají dramatickým způsobem o autorovi i době normalizace, která poznamenala život i tvorbu umělců.

Podle dochovaných materiálů zpracovala Kateřina Macháčková; úvodní slovo Ondřej Šrámek.

Knihovna Wiking Biblio: <https://biblio.oui.technology/biblio/catalog/5516>

Řád není všechno: 12 dalších pravidel pro život

autor: Jordan B. Peterson

čte: Aleš Procházka

žánr: literatura světová, osobnostní rozvoj a styl, psychologie a pedagogika

vydavatel: Tympanum

katalogové číslo: MP7909

Oceňovaný komentátor a psycholog ve své předchozí knize 12 pravidel pro život nabídl „protilátky proti chaosu“ v našich životech: odvážné pravdy, uzpůsobené pro moderní život plný úzkostí. Ve své nové knize ukazuje, že smysluplného života nedosáhneme, když budeme ignorovat sféru přesahující to, co víme, a bez schopnosti přizpůsobit se neustále se proměňujícímu světu. Přemíra chaosu nás ohrožuje nejistotou, přemíra řádu zase vede k úbytku zvědavosti a tvořivé vitality a hrozí zkostnatělostí a totalitárními rysy. Kniha Řád není všechno nás tedy vyzývá k hledání rovnováhy mezi oběma principy. Autor opět čerpá z hluboké znalosti psychologie, mytologie i popkultury, uvádí také řadu příkladů ze své klinické praxe, a přichází s dvanácti novými principy, které čtenáře vedou k odvážnějšímu, pravdivějšímu, smysluplnému životu. Věnuje se zejména každodenním situacím, v nichž se všichni ocitáme ve společnosti, v zaměstnání i v rodině a manželství; a ukazuje, že cestou k překonání problémů v těchto situacích je pochopení vlastní zodpovědnosti a přijetí aktivní role.

Knihovna Wiking Biblio: <https://biblio.oui.technology/biblio/catalog/30808>

Zdroj anotací: databazeknih.cz

Různé

Květnové premiéry v NDM

Nora (činohra)

„Copak to tam švitoří? Že by skřivánek? Copak to tam rejdí? Že by veveříčka? A kdypak se nám veveříčka vrátila? Koupila říkáš? Tohle všechno? Takže náš ptáček lehkona byl už si zase vylítl rozhazovat penízky?“ Nora Helmerová nadšeně zdobí stromeček a chystá dárky pro své děti i manžela. A z té radosti si tajně vyhazuje z kopýtky a mlsá zapovězenou makronku. Pan bankovní ředitel Torvald Helmer hrozí prstem, snad naše veveříčka nemlsala, ví přece, že nesmí, aby se jí nezkazily zoubky, aby neztloustla. Pak odchází do pracovny. Má opět důležité povinnosti. Nerušit! Šťastná budoucnost září na obzoru jako maják na pobřeží fjordu. Kdyby jen kolem pořád neobcházel ten protivný Krogstad! Co pořád chce? Jde z něj taková hrůza! Co je to za dopis, který vhodil do schránky? Otevřeme ho až po svátcích, přece si teď nebudeme kazit rodinné štěstí! A doktor Rank je sám sobě nejžalostnější z všech pacientů. Ale ode dneška už je klidný, výsledky vyšetření dopadly skvěle! Jistota. Naprostá jistota. A teď si dáme šampaňské! Šťastný Nový rok! Maškarní večírek je už v plném proudu! Tančeme tarantelu!

Premiéra 20. května 2023 v Divadle Antonína Dvořáka

O zajíčkovi zapomnělkovi (muzikál z cyklu Tajemství bludných balvanů)

Stejně tak, jako je obvyklé potkat v ostravském parku vílu nebo u řeky Bídy, můžete vidět v centru Ostravy zajíce. Nedivte se, že je jaksi zmatený. Vždyť takový městský ruch je mnohdy náročný i pro nás, zvědavé lidi, a co teprve pro zajíce, který často zapomíná. Jaké nástrahy a kolik strastí na ušatého obyvatele Ostravy čeká, to vše se dozvíte v pohádce O zajíčkovi Zapomnělkovi z cyklu Tajemství bludných balvanů v Divadle „12“.

Premiéra 27. května 2023 v Divadle „12“

Zdroj: www.ndm.cz

Vodící pes, anebo jiné zvíře?

Koncem minulého měsíce proběhl Mezinárodní den vodících psů, který připadá vždy na poslední dubnovou středu. Letos byl tedy 26. 4.

O vodících psech toho ví každý z nás určitě poměrně dost. Napadla Vás ale někdy otázka, proč je právě pes tím zvířetem, které je využíváno nejčastěji pro výcvik a vodění? A existují i jiná zvířata, která by mohla být vycvičena jako průvodci?

Říká se, že pes je nejlepší přítel člověka. A určitě i pro tuto vlastnost, tedy oddanost, si pes vydobyl prvenství mezi zvířaty ve vodění osob se zrakovým postižením. Kromě toho disponuje dalšími významnými vlastnostmi či schopnostmi, které jej předurčují k tomu, aby byl spolehlivým a mnohdy nepostradatelným průvodcem. Má výborný smysl pro orientaci, je schopen přizpůsobit se prostředí a změnám, je schopen na změny a překážky na trase upozornit, má velký předpoklad pro socializaci, s čímž souvisí i schopnost návykovosti. V neposlední řadě má výborný čich a sluch, což podporuje jeho schopnost orientace a identifikace změn. Psí plemena, která jsou vytipována pro výcvik, navíc disponují klidnou povahou a rozvahou.

A jak je to s jinými vodícími zvířaty? Ano, existují i jiná zvířata, která mohou být vycvičena jako průvodci. Patří mezi ně například koně. Také mají schopnost rozpoznat překážky a změny na trase. Nutnou podmínkou v tomto případě je samozřejmě to, že osoba se zrakovým postižením je schopna na koni sedět a dávat pokyny hmatovými signály. Dále existují prý i vodící kočky či kozel.

Troufáme si závěrem napsat, že pes má „v průvodcovské disciplíně“ své postavení jisté a jen tak jej nějaké zvíře nedožene.

Autor: Eva Drábková
Vesmírný koncert

Dechový orchestr VŠB-TUO zve na koncert plný filmové hudby s vesmírnou tematikou. Čekají Vás skladby jako Stargate, Četník a mimozemšťané a spousta dalších. Vesmírné melodie budou doplněny o dechberoucí animace vesmíru a zajímavý výklad vědců z Planetária VŠB – Technické univerzity Ostrava.

Vstupné dobrovolné.

Akce se uskuteční v Aule VŠB-TUO v pátek 12. 5. 2023 od 18 hodin.

Zdroj: vsb.cz

Český den proti rakovině 2023

Český den proti rakovině je nejstarší sbírka v ČR, která se pravidelně koná již od roku 1996.

Cíle této sbírky:

1. Přinést veřejnosti informace o prevenci rakoviny prostřednictvím rozdáváných letáčků.

2. Za nabízené kvítky měsíčku lékařského získat prostředky na boj proti rakovině – na nádorovou prevenci, zlepšení kvality života onkologických pacientů, podporu onkologické výuky, výzkumu a vybavení onkologických center.

Hlavní téma letošní sbírky: Nádory průdušek a plic – prevence

Termín pro rok 2023: středa 10. května

Barva stužek kytíček pro letošní rok: světle modrá

Minimální prodejní cena (příspěvek za 1 kytíčku): 20 Kč

Zdroj: denprotirakovine.cz

Společenská rubrika

Blahopřání jubilantům

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

Tyflovařečka

Menu dubnových Tyflovařeček:

Špenátové lívanečky

100 g špenátu

150 ml mléka

2 vejce

125 g hladké mouky

1 lžička prášku do pečiva

1 lžička krupicového cukru

25 g změkklého másla

1,5 lžíce Kikkoman přirozeně fermentované sójové omáčky

olej na opékání lívanců

Dip:

150 g zakysané smetany

1 lžíce nasekané pažitky

0,5 lžíce Kikkoman přirozeně fermentované sójové omáčky

Nechte rozmrazit špenát. V mixéru jej promixujte s mlékem a vejci. Přidejte hladkou mouku, prášek do pečiva, krupicový cukr, změkklé máslo a Kikkoman sójovou omáčku. Smíchejte, vytvořte hladké těsto a nechte 10 minut odpočívat. Na lívanečnicku či pánvi vytřené rostlinným olejem opékejte lívance. Podávejte s dipem ze zakysané smetany.

Zdroj: apetitonline.cz

Skořicové šneky s rumem

Na těsto:

600 g hladké mouky
100 g cukru krupice
5 g soli
70 g másla
2 vejce
40 g rumu
30 g droždí
300 g mléka

Na náplň:

100 g másla
100 g cukru krupice
10 g mleté skořice

Na polevu:

20 g rumu
100 g cukr moučka

Do mísy dáme mouku, přidáme cukr a sůl, máslo, vejce, rum, rozdrobené droždí a vlažné mléko a vypracujeme hladké nelepivé těsto. To necháme pod utěrkou kynout asi 1 hodinu, nebo dokud nezdvójnasobí svůj objem. Poté těsto na pomoučeném vále rozválíme na obdélník o rozměru asi 50 x 20 cm. Na těsto rozetřeme skořicové máslo, které připravíme smícháním všech surovin. Těsto srolujeme do tvaru rolády a nakrájíme na 12-15 stejných kousků. Ty vkládáme řeznou stranou nahoru do pekáčku o rozměru asi 20 x 40 cm, který jsme vytřeli olejem a vyložili pečícím papírem. Necháme přikryté v pokojové teplotě dobře nakynout. Vykynuté šneky pečeme v rozehřáté troubě při 170 °C 25-30 minut, upečenost zkusíme špejlí. Na polevu smícháme rum a cukr dohladka. Právě vytažené šneky touto polevou pomocí mašlovačky dobře potřeme.

Zdroj: imnam.cz

Výborná velikonoční nádivka

10 ks housek
½ kg uzeného masa
1 cibule
2 hrsti kopřiv
máslo na opečení
6 vajec
100 ml mléka (příp. vývaru)
sůl
muškátový oříšek

Nakrájené housky opečeme na másle, přidáme cibuli, uzené maso, kopřivy, žloutky, mléko, z bílků vyšlehaný sníh, sůl a muškátový oříšek. Pečeme 30 minut na 180 °C.

Zdroj: Paní Winklerová

Nedělní kuře s těstovinami

1 kuře
sůl
1 velká cibule
3 stroužky česneku
rozmarýn dle chuti
200 ml smetany ke šlehání
česnekový bok (nebo Vahalova slanina + stroužek česneku navíc)
400–500 g těstovin dle vlastního výběru

Kuře naporcujeme na menší kusy, osolíme a poklademe do pekáčku na pokrájenou cibuli, česnekový bok nebo slaninu, nasekané stroužky česneku a rozmarýn. Podlijeme smetanou, zaklopíme a vložíme do předehřáté trouby na 190 stupňů na 30 minut. Pak odklopíme a dopečeme do barvy a doměkka, za občasného přelití smetanovým výpekem. Je-li třeba a smetana se hodně odpařila, podlijeme maličko vodou, ale ne příliš. Měl by ze smetany vzniknout pod kuřetem krémový smetanový sos.

Před koncem pečení uvaříme těstoviny dle návodu a scedíme.

Porce kuřete vyndáme z pekáče stranou, do smetanového výpeku, ze kterého vyndáme větvičky rozmarýnu, nasypeme scezené těstoviny, které v něm promícháme a můžeme podávat.

Zdroj: toprecepty.cz

Banánový chlebíček

100 g arašídového másla pokojové teploty
100 g cukru krupice
5 větších banánů
100 ml kysaného podmáslí
80 ml oleje
2 vejce
4 lžíce holandského kakaa
1 lžička kypřicího prášku
1 lžička jedlé sody
1/2 lžičky soli
125 g hladké mouky
citronová šťáva

2 lžíce arašídového másla na ozdobu

Troubu zapneme na teplotu 180 °C. Větší formu na biskupský chlebíček vyložíme namočeným pečicím papírem.

Arašídové máslo utřeme s cukrem. Postupně zašleháme vejce, 4 nakrájené banány, kakao, podmáslí, olej, sůl, sodu a prášek do pečiva. Nakonec vmícháme mouku.

Těsto nalijeme do formy a uprostřed ozdobíme posledním banánem, který jsme nakrájeli na kolečka. Banán zakápneme citronovou šťávou, aby nezhnědl. Pečeme 50–60 minut.

Necháme vychladnout na mřížce a vyklopíme.

Jemné arašídové máslo rozežřejme ve vodní lázni a pokapeme jím vyklopený chlebíček.

Arašídové máslo se prodává hrubé s kousky arašídů, to se hodí do těsta, jemné máslo zase na ozdobu. Ale bohatě postačí koupit jen jednu sklenici jemného másla a použít ji do těsta i na ozdobu.

Zdroj: ceskatelevize.cz

Trénink paměti

Kategorizace

Který pojem je nadřazený uvedeným pojmům?

1. Austrálie, Evropa, Asie
2. tempera, akvarel, pastel
3. brokolice, květák, romanesco
4. sukně, halenka, rukavice

5. vysavač, fén, lednice
6. Otava, Malše, Sázava

Vysvětlete úsloví

Zapište, co znamenají následující úsloví nebo rčení.

mít něco v malíčku
slupnout něco jako malinu
natahovat moldánky
namočit se do něčeho
vzít nohy na ramena
mít máslo na hlavě
sedět na dvou židlích
obtočit si někoho kolem prstu
utáhnout opasek
padnout do oka
vzít si někoho na paškál
zavolat si někoho na kobereček
žít jako poustevník
prolézt s odřenýma ušima

Doplňte druhou část slova

Doplňte část slova, kterou lze umístit za následující tři neúplná slova tak, aby vznikla správná slova. Počet pomlček v závorce naznačuje počet doplňovaných písmen.

hegem(- - - -), symf(- - - -), cerem(- - - -)
filmo(- - - -), disko(- - - -), karto(- - - -)
byro(- - - -), auto(- - - -), techno(- - - -)
věšť(- - - -), čist(- - - -), tanč(- - - -)
fonendo(- - - -), mikro(- - - -), steto(- - - -)
limo(- - - -), kano(- - - -), mari(- - - -)
kori(- - - -), ole(- - - -), palis(- - - -)
auto(- - - -), tanko(- - - -), velo(- - - -)
kaval(- - - -), mašin(- - - -), tapis(- - - -)
dikta(- - - -), klavia(- - - -), agen(- - - -)

Řešení z minulého čísla

Počet hráčů

Kolik hráčů tvoří družstvo hrající na hřišti při těchto sportech?

1. fotbal – 11
2. hokej – 6
3. basketbal – 5

- 4. házená – 7
- 5. volejbal – 6

Odeberte písmeno

V následujících slovech odeberte jedno písmeno na libovolném místě tak, aby vzniklo smysluplné slovo.

nivea – niva
lotos – loto
kloub – klub
podhled – pohled
svetr – setr
horský – horký
pakt – akt
klicka – klik
cejch – cech
dříví – dřív
pudl – pud
slovní – sloní
téma – tma
klasa – kasa, klas
akord – kord
šlichta – šichta
činka – čina
slova – sova
mráz – ráz
zlom – lom

Slovní rébusy

Zjistěte, o jaká slova se jedná. Část slova je vždy nahrazena legendou (v závorce). Může jít také o zeměpisné názvy.

ob(opak líce)ník – obrubník
re(bodná zbraň) – rekord
(díl)(díl) – kuskus
(porost v lese)anizace – mechanizace
(dopravní prostředek)nom – metronom
(smrtelné středověké onemocnění)álka – morálka
od(část) – oddíl
o(ovocná zahrada)ník – osadník
(časová jednotka)(vtip) – rokfór
(osamocena)ritán – samaritán
s(osten)ad – strnad
živo(jeden ze smyslů) – živočich
zá(pokolení)ek – zárodek
(hmota)kr – masakr

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

Statutární město Ostrava

Projekt „Nové vybavení kanceláří TyfloCentra Ostrava, o.p.s.“ je realizován z rozpočtu statutárního města Ostravy ve výši 50 000 Kč

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

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 něž 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 dárci

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