



Liberec

Plán akcí



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Levandulový speciál 2020

KONTAKTY:

Telefon: 488 577 661

Email: liberec@tyflocentrum.cz

Adresa: Na Výšinách 451/9, Liberec 5

Web: <http://liberec.tyflocentrum.cz/>

CO NABÍZÍME:

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu:**
průvodkyně Květa Heligarová – Nováková (736 130 590, pps@tyflocentrum.cz)
- **Zajímavé aktivity** v rámci sociálně aktivizačních služeb:
nová koordinátorka a sociální pracovnice Mgr. Ivana Valecká (797 695 503)
- **Výuku a poradenství ohledně elektronických kompenzačních pomůcek:**
lektorka Ing. Jana Smolná (731 913 585, smolna@tyflocentrum.cz)
- **Základní sociální poradenství a metodická činnost:** sociální pracovnice Mgr. Jana Benešová, Ph.D. (benesova@tyflocentrum.cz)
- K zapůjčení tandemová kola, zvukové knihy, možnost digitalizace textů a další.

Úvodník

Milí uživatelé našich služeb, i když je pandemická situace stále neutěšená, chceme s Vámi zůstat v co nejbližším kontaktu. Vymýšlíme také, jak si vzájemně udržet dobrou náladu a optimismus. **Nám v TyfloCentru hodně pomáhají vůně a bylinky.** Když jsme přemýšlely, kterou máme nejraději, došly jsme k levanduli. A tak nám dovozte věnovat toto číslo speciálně této skvělé rostlince, která nám může pomoci posílit imunitu tělesnou i duševní. Přejeme Vám voňavé čtení. Mimochodem, všimli jste si, že obálka s časopisem tentokrát skutečně voní levandulí? 😊

Důležité informace: Provoz TC Liberec v nouzovém stavu

Jak jsme psali již v minulém speciálním vydání OKO, po dobu nouzového stavu jsme pro Vás k dispozici osobně **pouze po předchozí individuální telefonické či emailové domluvě.**

Pokud máte u sebe vypůjčené **zvukové knihy, prosíme, ozvěte se nám** a domluvíme se vzájemně na způsobu jejich vrácení.

V dalších vydáních časopisu, která Vám nyní budeme zasílat častěji, Vás budeme dle aktuální epidemiologické situace informovat o programu aktivit TC na měsíce listopad a prosinec 2020. **Naší snahou bude Vám co nejvíce připodobnit běžné aktivity,** na které jste byli zvyklí, jen budeme převážně využívat jiné způsoby „potkávání“. Momentálně **připravujeme například jógu nebo angličtinu na dálku.** Věříme, že i tato

zkušenost s jinými způsoby poskytování služeb nám může přinést něco nového, co zúročíme v pozdějším období.

Děkujeme, že s námi zůstáváte ve spojení.

Levandulovna – sociální podnik v blízké Raspenavě

Jizerská Levandulovna je environmentální sociální podnik se sídlem v Raspenavě. Zaměstnává lidi znevýhodněné na trhu práce. Na rozlehlých polích pečují zaměstnanci podniku o levanduli, z níž poté vyrábějí krásné voňavé produkty. Jsou to konkrétně květinové vody, sirupy, koupelové soli, čaje, vonné pytlíčky, polštáře a další. Že je podnik environmentální, znamená, že odpadní produkt z pěstování levandule je v zimě ekologicky využíván např. k vytápění skleníku. Podnik se hlásí k filosofii „bez obalu“, nevyužívá ani žádné plasty.

Do Levandulovny jsme měli namířeno v rámci sociálně aktivizačních služeb ve středu 14. 10. 2020. Výlet se bohužel kvůli pandemické situaci neuskutečnil, ale **provozovatelé se na naši návštěvu budou těšit v náhradním termínu na jaře – budeme Vás včas informovat.** V rámci exkurze bude možné přivonět k různým druhům výrobků, dozvědět se zajímavosti „ze zákulisí“ výroby a třeba se i potěšit milým balíčkem na domácí péči o sebe.

Těšíme se!

Levandule – všestranná mocná bylinka

Levandule má skutečně univerzální využití v lékařství, aromaterapii či jako součást pitného režimu. Používat ji může každý bez ohledu na věk - vhodná je jak pro děti, tak pro seniory. Nejčastěji se u nás prodává v podobě čaje či éterického oleje. Pokud je sušená, najde místo v polštářcích či sáčkích, které lze umístit do šatníku nebo vedle postele pro příjemné usínání nebo relaxování. Má silné dezinfekční, uklidňující a hojivé účinky – zúročit ji tedy můžete na revma, po úrazech, při zánětech nervů, bolestech břicha nebo třeba při migréně. Dokáže zklidňovat při psychické zátěži, úzkostech a stresu. Pomáhá při jaterních a žlučnickových obtížích. Levandulový olej lze aplikovat na plísňová onemocnění kůže. Tinktura je vhodná například na afty v ústech a drobné záněty.

Čaj z levandule je obzvláště využitelný v tomto období. Pomáhá při léčbě nachlazení, kašle, chřipkových onemocnění i angíny. Lze ji inhalovat, dobrá je i při léčbě astmatu.

Na pleť má levandule projasňující účinky. Běžně jsou k dostání levandulová mýdla a další hygienické přípravky. (Mýdlo si lze vyrobit také po domácku. Můžete se těšit - na jaro plánujeme výrobu levandulových produktů jako aktivitu TyfloCentra.)

Levanduli uplatníte také v domácnosti. Neradi ji mají různí drobní škůdci a hmyz. Pomocí rozprašovače je tak možné zbavit se i mšic či svlušek na rostlinách. Roztok vyrobíte z 0,5 litru vody rozmíchaného s deseti kapkami éterického levandulového oleje a se čtyřmi lžícemi slunečnicového oleje.

Možná jste nevěděli, že:

- Podle horoskopu je levandule rostlinou lidí, kteří jsou narozeni ve znamení **Panny**.
- Přestože je dnes levandule spojována především s oblastí Provence na jihu Francie, rostlina původně **pochází z Pyrenejí** a dalších španělských hor. Dnes se kromě celé jižní Evropy pěstuje také na severu Afriky, v Tasmánii, Japonsku a Chorvatsku.
- Ve středověké Evropě byla levandule pojímána jako symbol **lásky a oddanosti**. Jejím znamením je důvěra, štěstí a ticho.
- Během první a druhé světové války byla levandule využívána jako silné **antiseptikum** po úrazech.
- Název rostliny pochází z **latinského výrazu lavare** – mýti se.
- Lidově se levanduli říká špikrnát, dulenka nebo devandule.
- Levandule spadá do čeledi **hluchavkovitých** a dorůstá velikosti 20 – 120 cm.
- Nejvhodnějším měsícem pro sběr levandule je **červenec** – tehdy Vám po sběru neopadá.
- V Česku se pěstováním levandule zabývá již několik farem. Jednou z nejznámějších je **Levandulová farma pod horou Říp**. Otevřeno má letní sezóně, kdy levandule květe v plné kráse.
- Vzpomenete si na známou **píseň „Levandulová“**? Víte, kdo ji nazpíval? Ano, byla to Hana Hegerová a její nezaměnitelný hlas. Pod písní je podepsána autorská dvojice Hapka a Horáček. Pokud patří mezi Vaše oblíbené, klidně si ji s námi můžete zazpívat.

*Za mostem v úzké ulici
je krámek z dálky vonící
meduňkou, rdesnem, skořicí,
ale hlavně - ach jo.*

*Léta snad z úcty k tradici
kupuji celou krabici.
A přes ni i papír balící,
cítím, že řekneš:*

*Ty jsi má, levandulová,
úplně celá, celičká, levandulová,
nádherně levandulová,
levandulová.*

*Ne vždycky vařím dobroty
a občas mívám teploty
a nekapu ti do noty
a často vzdychám - ach jo.*

*Sotva však cinkneš za vraty,
otevřu, koukám, no a ty
upadáš vesměs v záchvaty
a vždycky voláš:*

*Ty jsi má, levandulová,
nádherně celá levandulová,
famózně levandulová,
levandulová.*

*Už dobře pětadvacet let
si honem běžíš přivonět
a dřív, než začneš vyprávět,
cos viděl, šeptáš - ach jo.*

*Mívám chuť žárlit na ten květ,
to ovšem znáš už nazpaměť.
Ať uschlé lístky vezme čert,
říkáš i bez nich - ach jo.*

*Budeš má, levandulová,
navždycky celá, celičká,
levandulová,
famózně, nádherně levandulová.*



Recept – levandulové sušenky

Suroviny:

- 250 gramů hladké mouky
- 60 gramů cukru
- 1 vanilkový cukr
- Špetka soli
- 125 gramů másla (změkklého)
- 1 vejce
- 2 - 3 lžičky sušených levandulových květů

Postup:

Nejprve v míse smícháme všechny sypké suroviny, poté přidáme máslo, vajíčko a sušené květy. Zpracujeme hladké těsto, které rozválíme na plát vysoký asi 5 mm.

Vykrajujeme sušenky různých tvarů a pečeme při teplotě 180 stupňů 10 – 12 minut, než sušenky zezlátnou.

Věříme, že v předvánočním čase přijde netradiční cukroví vhod ☺.

Jóga v levandulovém poli

Některé organizace nabízejí a pořádají lekce jógy přímo uprostřed rozkvetlých levandulových polí. Jde o skutečnou specialitu. Jen si to na chvíli zkuste představit – letní sluneční paprsky, všechny bující vůně, svěží vzduch, kolem Vás úžasné aromatické květy. Ideální moment na chvíli zastavení a vnitřní zklidnění.

Přestože se nyní nevydáme do levandulového pole fyzicky, pokud jste se myšlenkami přenesli do léta, můžete spolu s námi vyzkoušet další z osvědčených cviků od naší zkušené lektorky Jany. Atmosféru si můžete podpořit také aromatickou lampičkou, svíčkou apod.

Cvik mořské panny

Sed mořské panny, tj. roznožíme, ohneme jednu nohu v kolenu a položíme patou do rozkroku. Ohneme i druhou nohu v kolenu, ale na opačnou stranu tak, aby pata této nohy byla za tělem, u zadečku. Pak ještě zasuneme prsty této nohy vzadu za tělem pod zadeček, nebo je ohneme do pravého úhlu s holení. Podle toho, co nám tělo umožní, co je pro nás příjemnější. Sed by měl být pohodlný, sedací kosti by se měly pohodlně dotýkat podložky a neměli bychom moc vytáčet trup. Pokud sed není moc pohodlný, sedneme si do jakéhokoli jiného pohodlného sedu.

Paže jsou podél těla, dlaněmi na kolenou. Nadechneme se a s nádechem zvedáme natažené paže velkým obloukem nad hlavu, až se paže hřbety dlaní dotknou nad hlavou a zároveň vytáčíme trup rotací doprava, kam až nás tělo pustí. Nepřeháníme rotaci. Pak s výdechem vracíme trup zpět do základní pozice, tj. do středu, a zároveň dáváme i paže do základní pozice, tj. dolů, opět velkým obloukem. To samé opakujeme i na druhou stranu, tj. vytáčíme trup do rotace nalevo.

Cvikem protáhneme celou páteř, uvolníme a protáhneme malé svaly podél páteře a meziobratlové ploténky, protáhneme boky, šiji, krk a ramena, protáhneme celé paže a masírujeme plíce i dolní a horní cesty dýchací.

Dýcháme pouze nosem!

Sed mořské panny nám uvolňuje kyčle a třísla, posiluje kostrč a hlavně nám neuniká nabraná energie. Při pohybu paží nahoru a dolů si můžeme totiž přidat mentální práci i. Představovat si, jak si pohybem paží nahoru a dolů vytváříme kolem sebe ochranný obal, do kterého si můžeme vložit, co budeme chtít. Požádat vesmír s pokorou o ochranu, třeba. Požádat o to, co je větší v nás, třeba. Požádat Boha, třeba...



Soutěž o levandulové balíčky

Možná jste si již všimli, že součástí Vaší zásilky s časopisem OKO je také obálka ke zpětnému zaslání. Je na ní již nadepsaná adresa TyfloCentra Liberec a označení „slepecká zásilka“. Pokud ji tedy budete odesílat zpět na naši adresu, **není již zapotřebí na ni lepit žádnou známku** – dorazí v pořádku k nám, jen ji prosím nechte rozpečetěnou. Vloženou obálku můžete využít, pokud se chcete zapojit do soutěže o 3 levandulové balíčky, které jsme pro Vás připravili. V obálce je připraven odpovědní lístek s rámečkem, do kterého vepíšete svou odpověď.

Soutěžní otázka zní:

Kolik levandulových sušenek, upečených podle receptu z tohoto vydání, dokáže sníst tým liberecké pobočky TyfloCentra během 5 minut?

(Malá nápověda: Na pobočce v Liberci momentálně pracuje 5 žen a 1 muž.)

Vy, kteří dostáváte OKO emailem, můžete využít k zaslání své soutěžní odpovědi emailovou adresu: benesova@tyflocentrum.cz. Jednoduše lze odpovědět přímo na email, z něhož Vám OKO dorazilo.

Pokud v těchto dnech nechcete vycházet k poštovní schránce a emailem také odpovídat nemůžete, správnou odpověď nám lze i zatelefonovat. Využijte prosím kontakt na Ivanu Valeckou: 797 695 503.

Termín uzávěrky soutěže je 4. 11. 2020. Ze všech správných odpovědí vylosujeme 3 šťastlivce, které oznámíme v dalším vydání. Chystáme pro Vás také psanou reportáž z losování a fotografie. S vítězi se individuálně domluvíme na doručení výher. Přejeme hodně štěstí ☺.

Moc na Vás v těchto časech myslíme.

Váš tým TyfloCentra Liberec.