

**OKO****Liberec INFORMACE****TyfloCentrum**
Liberec, o.p.s.**Říjen 2020 - speciál**

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:
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

Vítejte u netradičního vydání časopisu OKO. Doba se změnila, situace s nemocí nevypadá růžově a respektujeme nařízení vlády. Bohužel to znamená, že se v nejbližších dnech osobně tolik nepotkáme. Alespoň takto na dálku Vám můžeme představit zajímavosti, o kterých bychom si jindy popovídali tváří v tvář. Zároveň je naším cílem zpříjemnit Vám chvíle v této situaci a odvést myšlenky jiným směrem, abychom se udrželi všichni v psychické pohodě. Vytváříme prostor pro to, abychom se zúčastnili společných akcí alespoň takto na dálku psanou formou.

Představujeme Vám časopis, jehož obsahem je:

- Aktuální informace k provozu TyfloCentra v nouzovém stavu,
- dojmy z naší návštěvy expozice Tajemná Indonésie,
- představení zajímavostí ze života včelařky z našeho Medového posezení,
- recept na trdelník ozkoušený na minulé Otevřené kavárně,
- češtinářské zajímavosti,
- anglická slovíčka k procvičení,
- cvik pro domácí cvičení jógy,
- trénink vděčnosti ☺,
- aktuální informace ke zvukovým knihám a kalendářům.

Aktuální informace k nouzovému stavu

S vyhlášením nouzového stavu jsme v TyfloCentru Liberec přistoupili k omezení poskytovaných služeb, abychom nezvyšovali zdravotní rizika. Věříme, že přijatá opatření pomohou nastalou situaci rychleji zvládnout a o to dříve se shledáme v listopadu na společných akcích. **Konkrétní změny:**

- **Aktivity SAS jako jóga, výuka angličtiny, bowling, otevřená kavárna a výletní akce jsou do konce října pozastaveny.** V pondělí je i nadále **zachováno klubové posezení**, ale je nutné se na něj předem přihlásit (nejpozději v pátek předchozí týden). To proto, abychom zajistili maximální **povolený počet 6 osob**. Platí, že ve vnitřních prostorách je nutné nosit ochranné prostředky úst a nosu. Pokud nemáte k dispozici roušku, nevadí, dejte nám vědět, abychom pro Vás zajistili roušku jednorázovou.
- Výuka a poradenství ke kompenzačním pomůckám nadále probíhají. Je ovšem nutné se předem objednat u Ing. Jany Smolné. Po dohodě je možná buď osobní individuální konzultace, ale také telefonické či online poradenství.
- Služba **PPS** je nadále zachována, ale objednání u Květy Heligarové – Novákové je v této době nutné **7 dní předem**.
- Na pobočce jsme pro Vás **v otevírací dobu v pondělí, ve středu a ve čtvrtek aktuálně pouze po předchozím objednání**.

Pokud máte jakoukoli nejasnost nebo potřebujete více informací, určitě se na nás obraťte nejlépe telefonicky. Děkujeme za pochopení.

Tajemná Indonésie

Exkurze do historických materiálů cestovatelů Jiřího Hanzelky, Miroslava Zikmunda a Miloslava Stingla, dále podpořených prací Rudolfa Švaříčka, proběhla ve středu 7. 10. 2020. Akce, která proběhla na začátku října, byla zajímavým exkurzem do tajů Indonésie, Nové Guinee, Pacifiku i Šalamounských ostrovů. Do míst, kam se odvážil jen málokdo. V expozicích nám bylo představeno mnoho druhů jednotlivých kmenů, které se lišily různým způsobem života. Výstava nám podkryla život obyvatel, kterým k obživě stačily přírodniny v jejich okolí. Hned při příchodu nás ohromila dlouhá kánoe, vyrobená z jednoho kmene, s oštěpem, kterým se lovily velryby. Tato nebezpečná aktivita mohla ohrozit život celé posádky a bylo nezbytné, aby přišla pomoc v podobě další záchranné kánoe. Zaujala nás replika chýší, které si stavěli obyvatelé v korunách stromů. Obyvatelé se v přírodě mistrně vyhýbají nástrahám jedovatých živočichů, dokážou lovit prasata či aligátory, kteří jim později poslouží při rituálech. I takové předměty byly součástí pestrobarevné a rozmanité expozice. Na stěnách byly použity velké fotografie s popisky, na kterých jsme si mohli přečíst o osudech vyobrazených osob. Lidé z některých kmenů v Indonésii tvoří oddělené chýše



pro muže a ženy, jelikož věří, že žena oslabuje ducha muže. Muži nosí kostěné či pletené ochrany penisů. Ženy jsou nahé, pouze s lehkou sukénkou z trávy v objetí svých dětí, zdobené barevnými korálky na krku a čelenkami ve vlasech. Významní muži taktéž s čelenkami s peřím, travinami, kostmi a korálky. Dozvěděli jsme se, že lidé zde věří ve zlé duchy. Formou masek, tanců a rituálních obřadů si je udobřují. Dokáží se bít na život a na smrt. U kmene Lovců lebek bylo dokonce velice žádoucí sníst mozek nepřítele kmene, a ženy si pak z dolní čelisti vyráběly náhrdelníky. Domorodci věřili, že dokáží vyčíst budoucnost z vnitřností zvířat či nepřítele. Zároveň nás na stěnách zaujaly tenké tkaniny podobné papíru, na které si zaznamenávali přírodními barvami důležité informace.

Nejde popsat, co bylo nejzajímavější. Odcházeli jsme ohromeni různorodostí způsobu života obyvatel, ale také vděční, že žijeme ve střední Evropě a nemusíme usilovat mnohdy o holý život.

Ze života včelařky – Medové posezení

V pondělí 12. 10. 2020 k nám na klubové posezení dorazily speciální návštěva – regionální včelařka. Měli jsme možnost vyposlechnout spoustu historek a ochutnat medové speciality. Přinášíme Vám přehled některých zajímavostí:

- Pro včelí společenství je velmi důležitá jarní sezóna kvetoucí řepky. Ač to není zcela známo, včelstva se díky řepce posilují, aby byla následně v letní sezóně zdatná při opylování dalších vegetací.
- Medovicový med má skvělé účinky při hojení ran a oděrek. Totéž platí o propolisové masti. Nejen, že urychlují hojení, ale především zmírňují doprovodné bolesti. Ránu stačí potřít ve vysoké vrstvě a zakrýt náplastí či tkaninou. Propolisová mast je vynikající také na běžné oděrky, praskliny, ale i plísňová onemocnění kůže.
- Včely mají příznivé účinky na člověka. Jsou známy případy, kdy lidé relaxují za zvuku včelího bzúčení. Včely také dokáží energizovat např. obyčejnou vodu. Pro inhalace se zase osvědčil vzduch z včelích úlů.
- Takzvaný pastovaný med se od běžného medu liší tím, že je ve fázi přípravy dlouho a intenzivně šlehán. Jeho dobrou vlastností pak je, že nekystalizuje, ani se nestane moc tekutým. Udrží si konzistenci pasty.
- Pokud Vám běžný med zkrystalizuje, není to na závadu. Zahřejte ho ve vodní lázni, položte na topení, nebo dejte do trouby vyhřáté na maximálně 50 stupňů, abyste zachovali cenné látky. Těmi jsou především nezastupitelné včelí enzymy.
- V sortimentu paní včelařky jsou kromě běžných medů také výrobky s příchutí – skořicový, lipový, s propolisem, ale také pikantní med s pepřem, nebo lahůdka v podobě višně v medu. Dopřejete-li si med v době sychravého počasí, uděláte hodně pro svou přirozenou imunitu. Přejeme si navzájem dobrou chuť a paní včelařku určitě pozveme na některé z dalších klubových posezení ☺.



Recept – trdelník z trouby

V září jsme si v TyfloCentru upekli trdelníky. Vůně byla nádherná a tato lahodná dobrotka byla správnou tečkou k odpolední kávě. Uvádíme zde recept s postupem, který se nám při tvorbě trdelníků nejlépe osvědčil.

Ingredience (z tohoto těsta nám vyšlo 6 trdelníků):

Těsto:

- 700 g polohrubé mouky (nebo 350g hladké + 350g polohrubé)
- 80 g másla
- 1 vejce
- 3 lžičky práškového cukru
- 1 vanilkový cukr
- 200 ml mléka
- 1 kostka droždí
- špetka soli

Na obalení:

- olej
- skořicový cukr

Pomůcky:

Vyšší běžné sklenice na pití nebo zavařovací sklenice s průměrem asi 6 cm.

Postup:

Do mísy vsypeme mouku, cukr, vanilkový cukr a přidáme špetku soli (půl kávové lžičky). V sypké směsi vyhloubíme důlek, do kterého rozdrobíme droždí, a zalijeme teplým mlékem s trochou cukru. Jakmile vzejde kvásek, přidáme rozpuštěné máslo, vajíčko a postupně doléváme zbývající teplé mléko. Vypracujeme hladké kynuté těsto, které necháme kynout asi 30 minut.

Vykynuté těsto rozdělíme na bochníčky, které vyválíme na plát o tloušťce cca 0,5 cm. Vyválené těsto rozkrájíme na 2 - 3 cm široké proužky. Připravíme si vyšší sklenice, které po vnější straně lehce potřeme olejem. Směrem ode dna sklenice postupně namotáváme proužky těsta okolo skleničky tak, aby se lehce překrývaly. Jakmile máme pokrytou celou sklenici, potřeme těsto olejem a vyválíme důkladně ve skořicovém cukru.

Sklenice s namotaným těstem stavíme na plech dnem vzhůru s dostatečnými rozestupy, neboť trdelníky pečením nabydou na objemu. Ve vyhřáté troubě pečeme asi 30 – 40 minut na 160 stupňů dozlatova. Přejeme, ať se Vám povedou, a dobrou chuť!



Češtinářské zajímavosti

Pojďte s námi objevovat zajímavosti z pravidel českého jazyka hravou formou. Napadlo Vás někdy, proč se dané slovo píše tak, jak se píše, nebo jaký je jeho původ?

- **PANÍ / SLEČNO**

Oslovení „paní“ nemusíme používat pouze u žen, které jsou vdané. Věková hranice, kdy už bychom ženu měli přestat nazývat slečnou, se udává kolem 20 let.

Paní tedy zvolíme v případě, že se bavíme s ženou, která je vdaná, nebo získala vysokoškolský titul, stala se maminkou, je rozvedenou ženou nebo ženou ovdovělou. Oslovení slečno používáme pro mladou svobodnou ženu.

- **JOSEF / PEPA**

Existuje několik výkladů, proč se Josefovi říká také Pepa.

1) Jméno Josef vychází z italského Giuseppe, které zkracují na Beppe (u nás Pepa).

2) Původně šlo o latinskou zkratku PP (padre putativo = domnělý otec), kterou byl označován Josef, manžel Marie a „domnělý otec“ Ježíše.

Mezi další obměny tohoto jména patří třeba: Jožka, Pepek, Jožin, Pepíno a další.

• TVÁŘÍ SE JAKO KAKABUS

Slovo kakabus pochází z řečtiny a v překladu by mělo znamenat „černý jako hrnec odstavený od ohniště“. Taky si představte, jak byste se tvářili, kdybyste byli takto začouzení 😊. Od slova „kakabus“ vzniklo také sloveso "kabonit se".

Zdrojem představených češtinářských špeků jsou Facebookové a webové stránky: www.cestinarskespeky.cz.

Angličtina – slovíčka

Jelikož se řada z Vás v posledních týdnech začala věnovat angličtině, přinášíme i ve speciálním vydání našeho časopisu malé okénko pro angličtináře 😊.

V tabulce níže naleznete přehled nejpoužívanějších slovíček v oblasti členů rodiny. Znáte alespoň polovinu z nich?

Family	Rodina
Father	Otec
Mother	Matka
Parents	Rodiče
Grandfather	Dědeček
Grandmother	Babička
Son	Syn
Daughter	Dcera
Brother	Bratr
Sister	Sestra

Jóga pro posílení plic

Opakování je matka moudrosti, a tak přinášíme cvik z jarní sezóny, který pro Vás připravila naše lektorka Jana. Jak sama říká, nejde o množství cviků, ale hlavně o to, abychom je cvičili pravidelně.

Dopřejte si tedy chvíli pro svou relaxaci:

Libovolný sed s rovnou páteří, dlaně svineme do pěstí, palce zůstanou volně a položíme pěsti na hrudník. Nadechneme do hrudníku a zároveň rozpažíme, při nádechu myslíme slabiku „hů“ a při výdechu slabiku „hů“ vyzpíváváme, pěkně

nahlas a zároveň proboucháváme pěstmi hrudník, ramena, žebra, boky, zkrátka kam dosáhneme. Pozor! Neproboucháváme prsa.

Několikrát zopakujeme nádech i výdech dle své délky dechu, snažíme se dělat výdech o trošku delší než nádech. Po skončení cviku si lehce odkašleme do rukávu a vytvoříme několikrát sliny s polknutím.

Cvik posiluje plíce, odhlehne je a pomáhá vyprázdnit starý vzduch z plic.

Trénink vděčnosti

Podzimní čas bývá chmurné období, kdy ani slunečního svitu se nám tolik nedostává a naše energie ze slunce či pěkných letních vycházek je ta tam. Abychom se udrželi v dobré psychické pohodě, podělíme se s vámi o techniku, která pomáhá v zaměření pozornosti na pozitivní aspekty našeho života. Je to jednoduché.

Každý večer nejlépe před usnutím si sedněte či lehněte - jak je Vám zrovna pohodlné. Sepněte si dlaně, aby se prsty navzájem dotýkaly. V klidu dýchejte, pozorujte dech a zrekapitulujte si svůj den. Za co v dnešním dni můžete být vděční? Při každé vděčnosti si ťukněte prsty o sebe, palec s palcem, ukazováček s ukazováčkem při další vděčnosti a až k malíčkům. Jde tedy o to najít alespoň 5 věcí, za které jste ve dni i v životě vděční. Ze začátku může být obtížné nalézt alespoň 2 věci, ale cvikem se vše lepší a daný počet naleznete lehce. Prsty jsou jenom pomůckou a motivací k nalezení pěti prvků. Pokud se Vám do toho nechce, zkuste si alespoň v hlavě uvědomit, co Vám dělá radost. Trénink vděčnosti je dobrým pomocníkem pro uklidnění mysli a skutečné zaměření pozornosti na důležité, mnohdy opomíjené dary, které v životě dostáváme. Náповědou mohou být věci, které v životě bereme za samozřejmost. Co třeba že máme střechu nad hlavou? Vnímáme krásy světa např. i sluchem či hmatem? Je dobré vzpomenout si na vděčnost i v situacích, kdy něco řešíme a vnímáme to jako veliký problém. V širším kontextu si pak mnohdy zpětně uvědomíme, že to byla maličkost. Zkuste to a sledujte, jestli už teď se necítíte spokojenější :).

Kalendáře KTN a zvukové knihy – aktuální informace

Připomínáme, že až do 10. 11. 2020 si prostřednictvím TyfloCentra můžete objednávat tradiční kalendáře KTN.

Současně dáváme na vědomí, že do konce listopadu 2020 je potřeba vrátit zapůjčené zvukové knihy. Během prosince pak bude k dispozici nový seznam knih.

Vzhledem k aktuální situaci stanovujeme pro vracení zvukových knih **pondělí 26. 10. 2020 v době od 9:00 do 12:00**. Knihy je možné přinést individuálně i jindy, jen prosíme o předchozí telefonickou domluvu. Děkujeme.

PŘEJEME VÁM PEVNÉ ZDRAVÍ A TĚŠÍME SE NA VIDĚNOU!