



Liberec

Plán akcí



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Houbařský speciál 9/2022

KONTAKTY:

Telefon: 488 577 661

Email: liberec@tyflocentrum-lb.cz

Adresa: Na Výšinách 451/9, Liberec 5

Web: <http://tyflocentrum-lb.cz/>

CO NABÍZÍME:

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu**
domluvení služby:
Květa Heligarová – Nováková (736 130 590, pps@tyflocentrum-lb.cz),
- **Zajištění sociálně aktivizačních služeb**
přihlášení na akce:
Květa Heligarová – Nováková (736 130 590, aktivity@tyflocentrum-lb.cz),
- **Výuku a poradenství ohledně elektronických kompenzačních pomůcek**
domluvení služby:
Ing. Jana Smolná (731 913 585, jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz),
Lukáš Feifer (lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz),
- **Základní sociální poradenství**
zajištění služby:
Mgr. Jana Jakubcová (797 695 503, jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz),
Mgr. Jana Benešová, Ph.D. (jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz),
- K zapůjčení tandemová kola, zvukové knihy, možnost digitalizace textů a další.

Úvodník

Milí uživatelé služeb TC,

pevně věříme, že jste strávili prázdninové měsíce podle svých představ a třeba i s občasnou společností TyfloCentra Liberec. Jelikož jsme ani přes léto s přípravou programu nezaháleli, můžete se v září těšit na spoustu zajímavých akcí i zbrusu nových stálých aktivit.

Obnovujeme **keramiku s naší novou lektorkou, paní Radkou Valentin**, která se Vám představí v medailonku uvnitř tohoto čísla. Keramiku vyráběnou hmatem si můžete přijít užít v září hned dvakrát. Startujeme také **zážitkové vaření s panem Jiřím Pikešem**. Poprvé budeme vařit v italském stylu, příznačném pro ohlédnutí za slunným létem. Hned **1. 9. 2022 nepřehlédněte exkurzi do Vodní elektrárny v Rudolfově v Jizerských horách**, kam se vydáme s pořadatelem výletu, SONS Liberec. Novinkou je telefonická aktivita **Čteme OKO**, která Vám umožní získat každý měsíc přehled o obsahu našeho časopisu, pokud pro Vás je čtení v černotisku

náročné. OKO na nadcházející měsíc Vám bude číst vždy na konci měsíce předchozího Květa Heligarová – Nováková.

Po prázdninách opět startuje **horolezecká stěna, pravidelný bowling, jóga nebo výuka hry na piano**. Chcete-li si aktivně tříbit mozek, každý čtvrtek dopoledne telefonicky probíhá **trénink paměti po telefonu**. Pokud preferujete trénink mozkových závitů formou učení se cizím jazykům, **angličtina online** je ideální příležitost. V případě zájmu jsme nadále připraveni otevřít také francouzský a německý jazyk, tak neváhejte a naskočte do nového „školního“ roku podle svého gusta.

V době uzávěrky zářiového čísla panuje venku to správné houbařské počasí. Kéž je Vám tedy náš houbařský speciál inspirací například pro procházku v lese na čerstvém vzduchu, nebo třeba pro kulinářské speciality z hub. Více už uvnitř čísla.

Těšíme se na radostné zážitky ve Vaší společnosti.

Vaše TyfloCentrum

Obsah čísla:

- Program TC na září 2022
- Zajímavosti ze světa hub
- TyfloCentrum se představuje: Paní Radka Valentin
- Lidé z TyfloCentra na téma: „Můj vztah k houbám a houbaření“
- Soutěž: Houbový kvíz
- Výsledky soutěže z minulého čísla
- Recept č. 1: Hříbková omáčka Funghi Porcini
- Recept č. 2: Okurkovo-hruškový koktejl
- Oslavenci v září
- Ohlédnutí: Co přinesly letní prázdniny
- Padlo nám do OKA: Kreslení z provázků nejen pro nevidomé
- Informace: Nový e-shop Tyflopomůcek Praha a Olomouc
- Koutkem OKA: Děkujeme Světlušce!
- Závěrem: Vtipy o houbách a houbaření

Program TC na září 2022

Pro přihlašování na akce a aktivity TyfloCentra využijte kontakt na Květu Heligarovou – Novákovou: 736 130 590. Jste-li pravidelným účastníkem aktivity, dejte vědět v případě, že se účastnit nemůžete.

Pro objednávání na konzultace k elektronickým kompenzačním pomůckám využijte nadále kontakt na Ing. Janu Smolnou v určeném čase: každé úterý od 12:00 do 13:00. Děkujeme.

1. 9. čtvrtek 10:00 Vodní elektrárna Rudolfov – exkurze se SONS Liberec

Připojte se s námi k akci pořádané SONS Liberec a navštivte národní **kulturní památku na Černé Nise** v Jizerských horách. Elektrárna postavená v letech 1925 – 1928 se dochovala jak po stavební, tak i mechanické stránce. Odjezd z Liberce autobusem MHD č. 18 na Českou chalupu v 10:25 hodin. (POZOR: Od 1. září 2022 se mění jízdní řády MHD, a proto čas odjezdu autobusu č. 18 bude upřesněn!). **Před prohlídkou elektrárny společně poobědváme v restauraci na České chalupě**, kde máme rezervovaná místa mimo otevírací dobu, a to na 11:00 hodinu. Na výběr je z cca 8 jídel v ceně od 130 – 190 Kč). **Po obědě se vydáme procházkou k elektrárně v Rudolfově** (cesta pěšky cca 20 minut). Návrat do Liberce kolem 15:00 hodin. Zájemce prosíme o přihlášení do 29. 8. 2022.

1. 9. čtvrtek 14:00 Jóga

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá **prezenčně v klubovně TC, ale též s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.

1. 9. čtvrtek 15:15 Angličtina pro pokročilé - online

Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

5. 9. pondělí 10:00 Keramika

Obnovujeme oblíbené tvoření z keramiky. Vyrábět můžete dle vlastního přání a fantazie, nebo se zapojte do většího díla – společně tvoříme figurky do vánočního keramického Betlému. Těší se na Vás lektorka paní Radka Valentin. Aktivita je vhodná i pro úplně

začátečníky. Příspěvek na aktivitu je 30,- Kč. Zájemce prosíme o přihlášení do 1. 9. 2022.

- 7. 9. středa 12:30 Houbové tvoření**
- Ani v září nebudou chybět kreativní středy. Tentokrát budeme vyrábět bavlněný sáček s potiskem ubrouskovou technikou, kde motivem potisku budou právě houby a další podzimní dary přírody.
- 7. 9. středa 15:00 Angličtina pro začátečníky - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 8. 9. čtvrtek 10:00 Piano poslepu pro začátečníky**
- Prezenční výuka probíhá v klubovně TC Liberec. Lektorkou je paní Lucie Remerová.
- 8. 9. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky**
- S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 5. 9. 2022.
- 8. 9. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá **prezenčně v klubovně TC, ale též s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.
- 8. 9. čtvrtek 15:15 Angličtina pro pokročilé - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 12. 9. pondělí 10:00 Keramika**
- Obnovujeme oblíbené tvoření z keramiky. Vyrábět můžete dle vlastního přání a fantazie, nebo se zapojte do většího díla – společně tvoříme figurky do vánočního keramického Betlému. Těší se na Vás lektorka paní Radka Valentin. Aktivita je vhodná i pro úplně začátečníky. Příspěvek na aktivitu je 30,- Kč. Zájemce prosíme o přihlášení do 8. 9. 2022.

- 14. 9. středa 10:00 Bowling**
Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 12. 9. 2022. Aktivita nemůže proběhnout s nízkým počtem účastníků. Děkujeme.
- 14. 9. středa 11:30 Bowlingové posezení**
Po bowlingovém turnaji se s hráči přesuneme restaurace k příjemnému posezení u oběda. Prosíme o přihlášení do 12. 9. 2022.
- 14. 9. středa 15:00 Angličtina pro začátečníky - online**
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 15. 9. čtvrtek 10:00 Piano poslepu pro začátečníky**
Prezenční výuka probíhá v klubovně TC Liberec. Lektorkou je paní Lucie Remerová.
- 15. 9. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky**
S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 12. 9. 2022.
- 15. 9. čtvrtek 14:00 Jóga**
Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá **prezenčně v klubovně TC, ale též s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.
- 15. 9. čtvrtek 15:15 Angličtina pro pokročilé - online**
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 19. 9. pondělí 10:00 Zážitkové vaření s Jiřím Pikešem**
Zbrusu nová aktivita, kdy se můžete zapojit do zhotovení vybraného pokrmu s milovníkem gastronomie a naším klientem, panem Jiřím Pikešem. Tento měsíc vaříme na italskou notu – těstoviny carbonara a salát Caprese. Co se uvaří, to se také bude ochutnávat ☺. Příspěvek na aktivitu je 30,- Kč. Prosíme o přihlášení do 15. 9. 2022.

- 21. 9. středa 10:00 Vyjíždka na koních**
Sraz je v 8:10 na vlakovém nádraží v Liberci. Odjezd vlakem v 8:33 do Hejnic. Prosíme o přihlášení do pondělí 19. 9. 2022.
- 21. 9. středa 12:00 Beseda s preventistou – zvuková repríza**
V červenci se konala poutavá beseda s preventistkami městské policie. Pokud jste ji zmeškali, můžete si přijít do klubovny TC poslechnout zvukový záznam společného povídání v náhradním termínu. Prosíme o přihlášení zájemců do 19. 9. 2022.
- 21. 9. středa 15:00 Angličtina pro začátečníky - online**
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 22. 9. čtvrtek 10:00 Piano poslepu pro začátečníky**
Prezenční výuka probíhá v klubovně TC Liberec. Lektorkou je paní Lucie Remerová.
- 22. 9. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky**
S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 19. 9. 2022.
- 22. 9. čtvrtek 14:00 Horolezecká stěna – Šutr Liberec**
Baví Vás lézt, nebo si chcete lezení vůbec poprvé vyzkoušet? Obojí je možné. V doprovodu pracovníků TC a pod vedením zkušeného instruktora vše zvládnete. Na stěnu vyrážíme 1 x měsíčně v odpoledním čase od 14:00 do 15:00 do libereckého Šutru v centru města. Sraz pro účastníky je v 13:30 na terminálu Fügnerova na zastávce spoje číslo 21. O přihlášení na akci prosíme do čtvrtka 15. 9. 2022.
- 22. 9. čtvrtek 15:15 Angličtina pro pokročilé - online**
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

26. 9. pondělí 9:00 **Anglická konverzace**
Anglická konverzace probíhá v prostorách TyfloCentra Liberec. Lektorkou je paní Michaela Grulyová.
26. 9. pondělí 10:00 **Čteme OKO - telefonicky**
Nemáte z nejrůznějších důvodů možnost přečíst si program akcí a zajímavosti z našeho OKA? Je tu pro Vás nová měsíční aktivita Čteme OKO. Připojte se k telefonickému hovoru s Květou Heligarovou – Novákovou a nezmeškejte už žádnou akci z programu TC. V případě zájmu se přihlaste do čtvrtka 22. 9. 2022.
26. 9. pondělí 14:30 **Rodičovský klub - online**
Sdílení zkušeností z oblasti rodičovství a péče o děti probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet.

Ve středu 28. 9. 2022 je TC Liberec zcela uzavřeno z důvodu státního svátku. Aktivity v tomto termínu neprobíhají.

29. 9. čtvrtek 10:00 **Piano poslepu pro začátečníky**
Prezenční výuka probíhá v klubovně TC Liberec. Lektorkou je paní Lucie Remerová.
29. 9. čtvrtek 11:00 **Trénink paměti - telefonicky**
S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 26. 9. 2022.
29. 9. čtvrtek 14:00 **Jóga**
Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá **prezenčně v klubovně TC, ale též s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.
29. 9. čtvrtek 15:15 **Angličtina pro pokročilé - online**
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

Zajímavosti ze světa hub

O Češích se traduje, že jsou národem houbařů. Něco na tom asi bude. Věříme, že i Vy si rádi přečtete zajímavosti a kuriozity z říše hub.

Houby rostou velmi rychle. Třicentimetrový hříbek za 24 hodin povyroste zhruba o pět centimetrů.

Houby dříve patřily do skupiny rostlin. Později mykologové začali tvrdit, že jsou houby evolučně více příbuzné živočichům, a tak se jim udělala samostatná skupina.

Jíst červivé houby není přímo životu nebezpečné, ale nedoporučuje se to. Červi do hub mohou zanášet mikroorganismy, které způsobují rychlejší zkázu hub.

Dohromady s vínem nám houby začnou v břiše kvasit a mohou způsobit velké křeče.

Podle vědců se na planetě Zemi vyskytuje 8,7 milionu druhů hub.

Houby se ve světě používají i na výrobu kvalitního papíru.

Největší houbou v Čechách je pýchavka. Ta může dorůst až do jednoho metru a vážit i čtyři kilogramy.

Králem houbařské říše je hřib smrkový. Patří mezi bílé hříbky a je oblíbený pro svou téměř oříškovou chuť. Zpravidla neroste sám, má tedy smysl hledat kolem. Hřib smrkový může mít až 20 cm klobouk a váhu kolem 1 kg.

Babky patří k oblíbeným jedlým houbám, ale ve skutečnosti bychom se jim měly spíše vyhnout. Na klobouku hříbu žlutomasého parazituje takzvaný nedohub. Tato plíseň i v malých houbách vytváří toxické látky.

Zdravé, nečervivé houby vydrží v lednici i týden

Podle statistik České zemědělské univerzity v Praze nasbírání každá česká domácnost skoro 6 kilo hub ročně.

Hřib dubový roste v blízkosti dubů a buků a má pro to dobrý důvod. **Tyto stromy a houby si vzájemně pomáhají při příjmu vody, fosforu, dusíku a zinku výměnou za energii z fotosyntézy ve formě cukrů.** Hříby se také stávají lákadlem pro spoustu druhů hmyzu, slimáky a hlodavce, a dokonce je okusují také jeleni. Obsahuje vitamíny A, B1 a B2 a připravuje se z něho známá **omáčka Funghi Porcini, na kterou naleznete recept v tomto OKU!**

Kozáky a křemenáče se řadí do jednoho rodu, který se latinsky označuje Leccinum. Obecně se u nás vžilo, že mezi kozáky patří kozáky s kloboukem, který má spíše hnědé či šedé odstíny, kdežto za křemenáče se považují kozáky s většinou žlutooranžovými či oranžově červenými odstíny klobouku. Křemenáče a kozáky se

tedy opravdu liší pouze barvou klobouku. Tento rod u nás sdružuje kolem dvaceti různých druhů křemenáčů a kozáků.

Není bedla jako bedla. Existuje řada drobných bedel (např. bedla kaštanová), které mají plodnice jen několik centimetrů veliké, ale jsou velmi prudce jedovaté – obsahují toxiny nazývané amanitiny, které jsou přítomny i v naší nejjedovatější houbě – muchomůrce zelené. Naštěstí otravy těmito druhy jsou velice vzácné – pozornost houbařů nepřitahují, a i množství toxinů v drobných plodnicích je výrazně menší než u zmíněné muchomůrky zelené.

Vůbec nejjedovatější houbou je „čepičatka“ Galerina sulciceps, která roste na Jávě. Obsahuje dokonce 3 - 5x větší množství amanitinů než muchomůrka zelená. Ta se sice řadí až na 2. místo světového žebříčku, ale je nejzákeřnější. Její toxiny totiž působí dlouhodobě a jed postupně poškozuje vnitřní orgány.

Nejdražší houbou světa je bílý lanýž. Loni byl například vydražen obří bílý lanýž za 117 000 euro. Vážil 0,9 kg, jeden gram tak přišel kupce v přepočtu na více než 3 000 korun. Lanýže se dají zcela výjimečně najít i u nás, ale je to jedna z našich nejchráněnějších hub a za její sběr hrozí mnohatisícová pokuta. Sbírat ale můžeme nejdražší českou houbu, kterou je smrž. Za kilogram lze dostat i přes 6 000 korun, ovšem musí být v sušeném stavu.

TyfloCentrum se představuje: Paní Radka Valentin

Paní Radka Valentin u nás od září vede keramiku pro začátečníky. Abyste ji měli šanci blíže poznat, položili jsme jí naše obvyklé anketní otázky.

1) Nejoblíbenější místo v ČR?

„Nedokážu vybrat.“

2) Kočka, nebo pes?

„Pes.“

3) Moře, nebo hory?

„Koupání v moři a koukání na hory zvedající se těsně z pobřeží.“

4) Nejmilejší roční období?

„Všechna.“

5) Nejoblíbenější jídlo?

„Nemám.“

6) Káva, nebo čaj?

„Káva. Hodně.“

7) Největší koníček?

„Tvorba.“

8) Nejoblíbenější sport?

„Kolečkové brusle.“

9) Vaření, nebo mytí nádobí?

„Vaření.“

10) Film, nebo kniha?

„Oboje.“



Lidé z TyfloCentra na téma: „Můj vztah k houbám a houbaření“

Květa Heligarová – Nováková, průvodkyně a koordinátorka aktivit

„Na houby chodím velmi ráda, už jenom proto, že houbaření a pobyt v lese беру jako příjemný relax. Pokud už nějaké houby najdu, opravdu nesnáším jejich čištění apřípravu. Co se ale týká pokrmů z nich, ty miluju. Mezi nejoblíbenější patří houbové řízky, bílá houbová polévka, různé druhy mas připravovaných na houbách a babiččin houbový nákyp. Všem fanouškům houbaření přeji bohatou houbovou sezónu.“

Ivana Valecká, ředitelka TC

„Houby mám ráda, konzistence ani barva mi nevadí, naopak mám ráda vůni smažených hub. Jako dítě jsem na houby chodila, a jelikož jsem byla blízko zemi, docela se mi dařilo je nacházet 😊. Nyní už to možné není - ne, že bych byla limitována svou průměrnou výškou, ale bohužel mi barva hub splývá s barvami mechu, trav a stromů. Nicméně houbaření může být ve výsledku jen záminka k příjemné procházce na čerstvém vzduchu 😊.“

Jana Smolná, odborná lektorka

„Jsem holka z hor, takže sbírání darů lesa mám zažité od dětství. Ne že bych znala mnoho druhů, to ne. U nás doma se sbíraly pouze praváky a lišky, občas jsme vzali na milost suchohříby a modráky. Miluji houbovou polévku, kterou dělala mamka hned po návratu z čerstvých hub, mám ráda i smaženici a vzpomínkou na houbařskou sezonu jsou vždy ty sušené ve speciální Vánoční kapustnici dle rodinného receptu.“

Michaela Baculáková, odborná lektorka

„Přestože u nás houby skoro nikdo nejí, vyrážíme s košíkem do lesa každý rok alespoň jednou. Užíváme si ten relax při pobytu v přírodě a snažíme se dětem předat to málo, co o houbách víme. A nejoblíbenější jídlo z hub? Bílá houbová polévka 😊.“

Lukáš Feifer, odborný lektor

„K houbaření mám celkem pozitivní vztah, ale jen jako konzument. Houby se přede mnou v lese vždy schovaly až moc dobře. Ale když je někdo našel, tak nejlepší věc, která se z nich dala udělat, byly houbové řízky (když byly dost velké), případně je přidat do bramboračky.“

Jana Jakubcová, sociální pracovnice

„Miluji les. Chodím do něj moc ráda v kteroukoliv roční dobu. Avšak během léta a brzkého podzimu je pro mě určitě nejpříjemnější... Kromě krás přírody, které tu kolem sebe mám, si totiž mohu užívat i dobrot, které les nabízí. Raději sbírám ty letní sladké, které mohu hned konzumovat (borůvky, maliny atd.). Ale ani houby mi nejsou proti mysli. Sbíráni hub je pro mě příjemným zpestřením mých procházek po lese. Několik posledních roků si pak užívám houbařskou radost svých dětí... nejdřív napínavé hledání a pak nadšení z nalezení čehokoliv, co trochu připomíná houbu. Když už nějaké houby najdeme, ráda je pak i jím. Asi nejraději mám různé směsi masa a hub, ale určitě nepohrdnu ani třeba houbovými řízkami.“

Jana Benešová, sociální pracovnice

„V naší rodině mělo sbírání hub tradici. Pamatuji, že celý podzim se jedla se střídavými obměnami smetanová houbová polévka, smaženice, houbový guláš a houbové řízky. Já sama jsem konzumaci hub i navzdory tomu nikdy nepřišla na chuť. Zato procházku lesem zpříjemněnou nějakým plánovaným i překvapivým houbovým úlovkem považuji za skutečnou nádheru a pohlázení po duši. Pocit při vyndávání hříbku ze země je jedinečný a nezaměnitelný.“

Soutěž: Houbový kvíz

Připravili jsme si pro Vás 5 kvízových otázek. U každé z nich máte na výběr ze tří možností, z nichž pouze jedna je správná. Jak v našem soutěžním kvízu obstojíte? My věříme, že skvěle jako obvykle.

Na odpovědi od Vás budeme čekat až do 15. 9. 2022. Využijte buď odpovědní poštovní lístky, emailový kontakt, telefon či jednoduše osobní setkání na aktivitách TC Liberec. V případě úspěchu se můžete těšit na houbové dobroty!

Znění kvízu:

1) Je pravda, že muchomůrka zelená je prudce jedovatá houba?

- a) Ano, smrtelná otrava se však projeví až za několik hodin.
- b) Nikoli, patří sice mezi houby jedovaté, ale nehrozí nic víc než lehká nevolnost.
- c) Ano, ale pouze když je nedostatečně tepelně upravená.

2) Je pravda, že jedovaté houby se dají poměrně jednoduše poznat po chuti, jelikož silně pálí?

- a) Ano, toto pravidlo platí, ale pouze u hub s rourkami.
- b) Takto se dají poznat jen prudce jedovaté houby.
- c) Takto se jedovaté houby nedají poznávat, ochutnáním se dají rozlišit pouze jedlé a nejedlé holubinky.

3) Některé houby jsou konzumovány jako jedlé a dobré, je však třeba je opravdu důkladně tepelně upravit, protože jinak mohou způsobit nevolnost. Které to například jsou?

- a) hřib kovář, hřib koloděj, václavka obecná
- b) ryzec smrkový, holubinka olivová, kotrč kadeřavý
- c) hřib hnědý, křemenáč osikový, holubinka smrdutá

4) Houbaři mívají svá tajná místečka. Vědí, kam pro které houby vyrazit, protože ty rostou často ve společnosti konkrétních dřevin. Která z těchto hub roste hlavně pod borovicemi?

- a) hřib koloděj
- b) holubinka nazelenalá
- c) kotrč kadeřavý

5) Za jak dlouho vlastně vyroste plodnice houby například u hříbu dubového?

- a) Přibližně za 20 dní, pak teprve je vhodná ke sběru a konzumaci.
- b) Asi za 10 dní, polovinu té doby však bývá schovaná pod zemí.
- c) Přes noc, druhý den večer už je obvykle stará a nepoživatelná.

Výsledky soutěže z minulého čísla

V létě jste zdolávali kvízovou otázku, **jaký je název známého filmu, ve kterém si zahrál Paul Newman s Joanne Woodward?**

Správnou odpovědí bylo b): Dlouhé horké léto. Tento film z roku 1958 je zajímavý mimo jiné tím, že herecká dvojice se spolu na natáčení seznámila a následně v manželském svazku strávila půl století. Paul Newman se kvůli Joanne Woodward tehdy rozvedl. Společně pak měli tři dcery. Paul Newman zemřel v 83 letech a jeho manželce je nyní 92 let.

Správných odpovědí tentokrát přišlo skutečně hodně. Vylosovanými výherkyněmi jsou: **Paní Jana Kuklová, paní Hana Lopatková, paní Miluše Quallizová a paní Nikol Antošová.** Gratulujeme! Výherkyně se mohou těšit na krásná mýdla z Mýdlárny Koukol, kterou jsme navštívili v červnu.

Recept č. 1: Hříbková omáčka Funghi Porcini

A nepůjde o recept ledajaký. Tento údajně pochází od herce Pierce Brosnana. To už je důvod omáčku vyzkoušet, co myslíte? 😊

Suroviny:

- 5 lžic olivového oleje
- 4 kusy čerstvých hříbků pokrájených na menší kousky
- 2 stružky česneku (utřené)
- 1 šálek posekané petrželky kudrnky
- sůl
- pepř
- 1 šálek kvalitního bílého vína
- 1 hrnek loupaných rajčat (lze koupit nakládaná)
- 1 balení těstovin – nejlépe typu penne
- 2 lžíce nastrouhaného sýru typu parmazán
- 1 snítky bazalky na ozdobu

Postup:

Na velké pánvi na oleji orestujeme hříbky s česnekem a petrželkou a dochutíme solí a pepřem. Přidáme víno a dusíme, dokud se nevypaří (cca 8 minut). Poté přidáme rajčata a vaříme na mírném ohni dalších 5 minut. Mezitím si zvlášť v hrnci uvaříme těstoviny. Uvařené těstoviny pak přidáme k omáčce z hříbků a posypeme parmazánem. Podáváme horké ozdobené snítkou bazalky.

Recept č. 2: Okurkovo-hruškový koktejl

V létě jsme se pravidelně osvěžovali na aktivitě Letní osvěžení. Ale ještě předtím v červnu proběhlo vydařené Dopoledne s koktejly. **Jelikož patrně největší ohlas sklidil koktejl ze salátové okurky, uveřejňujeme nyní na stránkách OKA recept, abyste si jej mohli zhotovit kdykoli sami.**

Suroviny (na 2 – 4 porce):

- 1 menší salátová okurka
- 1 hruška
- 2 dl vody
- Šťáva z 1 pomeranče (nebo ½ citronu)
- 2 hrsti baby špenátu

Postup:

Všechny suroviny by před přípravou měly být dobře vychlazené. Okurku dobře omyjeme, neloupeme a rozkrájíme ji na menší kousky. Hrušku omyjeme, zbavíme jádřince a stopky a rozkrájíme na menší kousky. Pomeranč či citron rozkrojíme a vymačkáme čerstvou šťávu. Špenát opláchneme. Připravíme si mixér a všechny pevné suroviny do něj nasypeme. Přidáme pomerančovou šťávu a vodu a vše důkladně rozmixujeme do jemné konzistence. Rovnou rozléváme do sklenic.

Oslavenci v září

Oslavenci pro měsíc září jsou pan **Pavel Červa**, paní **Veronika Kaprálková** a slečna **Kateřina Smolná**. Všem přejeme krásnou oslavu, hodně zdraví, štěstí a celkové spokojenosti za celý tým TyfloCentra Liberec.

Ohlédnutí: Co přinesly letní prázdniny

Nabídka aktivit byla jako obvykle náležitě pestrá. Za všechny vybíráme nejprve červencovou **besedu s preventistkami z liberecké městské policie**, které nám vyprávěly o online hrozbách, před kterými je třeba být při využívání internetu ve střehu. Informace k tématu můžete v případě zájmu dohledat na portále projektu <https://www.e-bezpeci.cz>. Řeč byla také o tzv. mapě kriminality, kterou zájemci o tuto problematiku najdou online také [zde](#). Kdo se z nějakého důvodu nemohl zúčastnit besedy prezenčně, má možnost využít „reprízu“. Se svolením lektorek jsme pro Vás totiž pořídili **zvukový záznam z besedy, který si můžete přijít poslechnout v září k nám do klubovny**. Těšíme se!

Snímek níže zachycuje dění v naší klubovně v den konání besedy – dva stoly obsazené účastníky a v popředí jednu z přednášejících v uniformě městské policie.



Ze srpnových akcí nelze opomenout příjemné odpoledne ve společnosti **Vodní záchranné služby Jablonec nad Nisou**, které jsme si užili v **pondělí 15. 8. 2022 na přehradě Mšeno**. Členové služby nás nechali nahlédnout do obsahů jejich záchranných kufrů, sdělili nám postup při záchraně člověka z vodní plochy. Také nám představili pravidla, jak se bezpečně ve vodě pohybovat a jak reagovat v případě, že se staneme svědky tonutí osoby. Některé z pomůcek jsme si mohli i osahat a ve stínu u vody to byla vážně pohoda. Mimochodem, víte, jaké písně se vyplatí znát při udržení správného rytmu na resuscitaci srdce?

Na obrázku níže jsou zachyceny klientky TC pod stanovým přístřeškem při zkoušení jednotlivých pomůcek, například AED defibrilátoru či masky pro umělé dýchání.



Padlo nám do OKA: Kreslení z provázků nejen pro nevidomé

Tentokrát v rubrice „Padlo nám do OKA“ zveřejňujeme skvělý tip od paní Pavly Kovaříkové na tvoření, resp. malování z barevných provázků, které umožňuje průběžnou hmatovou kontrolu. Je tak vhodné mimo jiné pro společné aktivity s dětmi, pokud má například rodič zrakové znevýhodnění.

Paní Kovaříková píše ve svém článku na portálu Rozhledna:

„Na trhu jsme narazili na zajímavé lepidivé provázky prodávané pod názvem Bendaroos (magické voskové pásky). Jedná se o obarvené voskové knoty, jimiž lze tvořit lineární tvary, všelijak je promotávat, zaplétat je do copánků, ale i tvořit trojrozměrně. Kromě črtání obrysů se pomocí provázků dá tvar i „vybarvit“, takže na podložce může pro hmat vzniknout velmi dobře čitelná, až jednodušná plocha s jasným ohraničením. Samotné provázky jsou hmatově krásně zřetelné a při kladení na podložku, například papír nebo plastový táč, dobře drží tvar, což umožňuje pohodlné prohlížení hmatem (provázky prstům neuhýbají). Obrovskou výhodou provázků je, že se dají zpětně rozmotat, narovnat a opakovaně použít. Jako nevidomý rodič tak mám jedinečnou příležitost prohlédnout si kreslířské výtvořky svých dětí a navzájem si spolu vstupovat do tvoření obrázků a prostorových ztvárnění. Pomocí těchto provázků si s dcerkou také ukazujeme tvary jednotlivých písmen a číslic a já mohu zkontrolovat i jí vytvořené znaky. Když jsou obrázek nebo stavba dostatečně pevně

pospojovány, je možné výtvar přesouvat z podložky na jiná místa, což se rovněž často hodí. Provázky se dodávají v krabici v souboru osmnácti odstínů a barevných dvojkombinací, které jsou natolik výrazné, že mohou být zajímavé i pro děti a dospělé se zbytky zraku.“

Zdroj: <https://www.rozhledna.info/clanky-a-texty/rodice-a-deti/dva-tipy-na-spolecne-hrani/>

Informace: Nový e-shop Tyflopomůcek Praha a Olomouc

Dne 13. 7. byl spuštěn nový internetový obchod Tyflopomůcek SONS. Prodejny Tyflopomůcek v Olomouci a Praze k tomuto dni ukončily provoz svých starých e-shopů, které jsou nahrazeny společným novým e-shopem na adrese: eshop.tyflopomucky.cz. Pro uživatele internetového obchodu tak dochází k zjednodušení a zpřehlednění. Díky sloučení původních dvou obchodů do jednoho není nutná registrace na dvou různých místech a není třeba zjišťovat, jaké zboží je ve kterém z obchodů dostupné. Všechno zboží nyní naleznete na jednom místě. Nový e-shop je plně připraven nejen na uživatele počítačů, ale i chytrých mobilů či tabletů. Nakupovat nyní lze z libovolného zařízení s internetovým prohlížečem, který splňuje běžné webové standardy.

Koutkem OKA: Děkujeme Světlušce!

Máme velkou radost, že díky [Světlušce - Nadačnímu fondu Českého rozhlasu](#) pro Vás můžeme aktualizovat vybavení učebny, v níž probíhá výuka v obsluze elektronických kompenzačních pomůcek. Nově si tak u nás v TyfloCentru můžete osahat a vyzkoušet třeba iPhone 13, nebo digitální zápisník Apple iPad. Dále jsme mohli pořídit digitální zvětšovací lupu Dell Vostro a monitor Philips, díky kterým je ovládání ještě komfortnější. Samozřejmostí je pak i nadále profesionální výuka v ovládání těchto pomůcek, aby Vám byly co nepřínosnější a udělali jste tak maximum pro svou soběstačnost.

Projekt je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška. Děkujeme!

Fotografie, která následuje, je pohledem na výuku v naší učebně – zachycuje naši lektorku při zácvičku práce s pomůckou.



Závěrem: Vtipy o houbách a houbaření

- „Sbírání hub je otrava.“
- Hříbek představuje rodině svoji novou přítelkyni bedlu se slovy: „Já byl vždycky na dlouhonohé.“
- „Já ty houbaře nechápu, jdou na půl dne do lesa a přinesou houby!“
- Vyšla nová kniha: Jedlé houby České republiky. Druhé, opravené vydání!
- Farář se ptá Pepíčka: „Modlíte se před jídlem?“ Pepíček: „No, jen když máme jíst houby, co nasbíral tatínek.“

Po celé září přejeme nejen
houbařské úspěchy!

Další použité zdroje:

<https://zena-in.cz/clanek/10-zajimavosti-o-houbach-mohou-se-jist-cervive-a-proc-je-babka-jedovata>

https://mostecky.denik.cz/zpravy_region/zajimavosti-ze-sveta-hub-bedly-lysohlavky-muchomurky-a-dalsi-20190922.html

<https://www.nasezahrada.com/hrib-dubovy-zajimavosti-o-krali-hub/>

<https://www.igurmet.cz/recepty/slane/testoviny/penne-al-funghi-porcini-pierce-brosnana-1378/>

<https://www.vareni.cz/recepty/osvezujici-okurkovo-hruskove-smoothie/>

https://www.idnes.cz/hobby/jak-se-vyznate-v-houbach.Q200630_183950_hobby_bma

<https://www.ivtipy.cz/vtipy-o-houbareni/>

<https://zena.aktualne.cz/volny-cas/18-zajimavosti-ktere-o-houbach-nejspis-nevite/r~i:article:809729/>

<https://hobby.blesk.cz/clanek/hobby-moje-hobby/157978/3x-nej-ze-sveta-hub-ktere-jsou-nejvetsi-nejdrazsi-nejjedovatejsi.html>