



Česká Lípa



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Březen 2023

-c

KONTAKTY:

Telefon: 605 383 265

Email: c.lipa@tyflocentrum-lb.cz

Adresa: Dlouhá 2598, 470 06 Česká Lípa

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

PROVOZNÍ DOBA:

Úterý 9:00 – 13:00

Středa práce v terénu

(Pracovnice bude na pobočce k dispozici po předchozí telefonické dohodě.)

Čtvrtek 9:00 – 13:00

(Mimo pobočku Vám služby poskytneme každý všední den, po předchozí tel. dohodě 8-16 hod.)

CO NABÍZÍME:

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu:**
průvodkyně Ilona Prchalová (771 235 976), c.lipa@tyflocentrum-lb.cz)
- **Zajímavé aktivity v rámci služeb sociální rehabilitace:**
koordinátorka Petra Kaljevičová (605 383 265), c.lipa@tyflocentrum-lb.cz)
- **Sociální rehabilitace (elektronické kompenzační pomůcky):**
lektorka (Liberec)
Ing. Jana Smolná (771 235 976), jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz)
- Základní sociální poradenství, k zapůjčení v Liberci tandemová kola, zvukové knihy, digitalizace textů a další.

Úvodník

Vážení uživatelé našich služeb,

tak už nám jaro klepe na dveře.

Věříme, že společně s námi vám zima utekla rychle a byli jste u nás v centru spokojeni.

Opět se společně budeme věnovat nácviku sebeobsluhy, jemné motoriky a procvičování paměti.

Obsah čísla:

- Program TC březen 2023
- Recept: Buřtguláš
- Pranostiky na jaro

Program TC na březen 2023

- | | | | |
|--------|---------|-------|--|
| 1. 3. | středa | 09:00 | <u>Práce v terénu</u>
Osobní návštěva u klientů. |
| 2. 3. | čtvrtek | 09:00 | <u>Nácvik motoriky</u>
Šití látkové kočičky. |
| 7. 3. | úterý | 09:00 | <u>Nácvik motoriky</u>
Dodělávka látkové kočičky. |
| 8. 3. | středa | 09:00 | <u>Práce v terénu</u>
Osobní návštěva u klientů. |
| 9. 3. | čtvrtek | 09:00 | <u>Nácvik sebeobsluhy</u>
Návštěva pizzerie. |
| 14. 3. | úterý | 09:00 | <u>Procvičování paměti</u>
Kvízy a hádanky o drobné sladké ceny. |
| 15. 3. | středa | 09:00 | <u>Práce v terénu</u>
Osobní návštěva u klientů. |
| 16. 3. | čtvrtek | 09:00 | <u>Nácvik motoriky</u>
Velikonoční věnec. |

21. 3. úterý 09:00 **Zavřeno**
Z technických důvodů zavřeno.
22. 3. středa 09:00 **Práce v terénu**
Osobní návštěva u klientů.
23. 3. čtvrtek 09:00 **Nácvik motoriky**
Dodělávka velikonoční výzdoby.
28. 3. úterý 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Buřtguláš s pečivem.
29. 3. středa 09:00 **Práce v terénu**
Osobní návštěva u klientů.
30. 3. čtvrtek 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Procházka městem s návštěvou cukrárny.



Recept – Buřtguláš

Suroviny

Suroviny na buřtguláš ala Pohlreich

- 6 větších brambor
- 4-5 špekáčků – můžete použít i libovolnou uzeninu či jemný salám, špekáčky jsou však ideální
- 2 bílé cibule – cibule můžete přidat klidně i tři, pokud máte jinou než bílou, tak ji lze také použít
- 2 stroužky česneku
- sádlo – můžete použít **olej**
- 2 lžíce sladké mleté papriky
- sušené chilli – pokud nemáte rádi pikantní jídla, tak jej vynechejte
- hladká mouka – hladká mouka slouží především ke spojení buřtguláše, pokud ji přidávat nechcete, můžete pár brambor v buřtguláši rozmačkat
- majoránka
- sůl & pepř
- smetana na vaření – smetanu požit nemusíte, zjemní vám však výsledné jídlo
- voda – můžete použít hovězí vývar, Masox však nepoužívejte!

Jak připravit buřtguláš podle Pohlreicha

1. Nejprve si nakrájejte cibuli na drobno, uzeninu na větší kostky a brambory oloupejte a nakrájejte je zhruba na stejně velké kostky jako špekáčky.
2. Ve větším hrnci rozehřejte sádlo nebo olej a zpěňte na něm cibulku. Poté přidejte nakrájené špekáčky a rozetřený česnek a nechte zarestovat.
3. Jakmile vám špekáčky budou připadat dostatečně opečené, tak přidejte na pár vteřin červenou papriku a chilli a poté zalijte zhruba 1 litrem vody. Do směs osolte a přidejte brambory nakrájené na kostičky. Ještě do směsi přidejte 1-2 lžíce majoránky a vařte dokud brambory nezměknu.
4. Nyní je potřeba guláš spojit a zahustit, rozšlehejte v trošce vody hladkou mouku a směsí guláš zahustěte tak, že kašičku vmícháte do guláše. Pokud

máte rádi jídla se smetanou, která jim dodá jemnost, tak ještě přidejte hrnek smetany na vaření.

Guláš podávejte s chlebem nebo jen tak. Můžete do něj přidat syrovou cibuli nebo zelenou část jarní cibulky, která na talíři bude vypadat skvěle. Dobrou chuť!



Pranostiky na jaro

Jarní pranostiky jsou takové malé předpovědi počasí, které se s pravidelností opakují každý rok. Některé pranostiky mají větší pravděpodobnost naplnění než jiné. Dříve se však jimi lidé řídili, a naplnění pranostiky pro ně bylo určitou předzvěstí toho, jaká bude například letošní úroda. Pranostiky se týkaly hlavně předpovědí počasí určitých dnů nebo ročních období, často se také vztahovaly k zemědělství.

Dnes se s tímto útvarem lidové slovesnosti setkáváme stále, i když víme, že někdy mohou být tato pořekadla nepřesná. Jelikož jsou pranostiky povětšinou veršované, učí se je často děti v mateřských nebo základních školách. Pro pěstitele mají pranostiky často význam dodnes – nezřídka kdy se do zahrady vysazují plodiny právě podle počasí dle různých pranostik, stejně tak zahradníci očekávají například podzimní úrodu.

Pranostiky pro jarní měsíce

Jelikož začíná jaro, pojďme se podívat na nejběžnější české pranostiky, které se k jarním měsícům vztahují.

Nejběžnější březnovou pranostikou, kterou určitě zná každé dítě je

- *„Březen – za kamna vlezem,*

Hezkou, a zároveň poměrně spolehlivou pranostikou je také *„Jestli březen kožich stáhnul, duben by rád po něm sáhl“*. To znamená, že je-li březen teplý natolik, že nenosíme „kožichy“, v dubnu nás čeká studené počasí a mrazy.

Pro duben zase platí: *„Hodně-li vítr v dubnu duje, stodola se naplňuje“*. Kromě silného větru pak předvídá dobrou podzimní úrodu také duben deštivý a vlhký.

Další jarní pranostiky pro březen:

- Březnové slunce má krátké ruce.
- Březen bez vody – duben bez trávy.
- Suchý březen, studený duben, mokrý máj – bude v stodole ráj.
- Mnoho dešťů březnových – hubené léto.
- Skřivan si v březnu musí vrznout, i kdyby měl zmrznout.

TĚŠÍME SE NA SETKÁNÍ S VÁMI