



**Česká Lípa**



**TyfloCentrum**  
Liberec, o.p.s.

**Březen 2024**

---

## KONTAKTY:

---

**Telefon:** 605 383 265

**Email:** [c.lipa@tyflocentrum-lb.cz](mailto: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](mailto:c.lipa@tyflocentrum-lb.cz))
  - **Zajímavé aktivity v rámci služeb sociální rehabilitace:**  
koordinátorka Petra Kaljevičová (605 383 265), [c.lipa@tyflocentrum-lb.cz](mailto:c.lipa@tyflocentrum-lb.cz))
  - **Sociální rehabilitace (elektronické kompenzační pomůcky):**  
lektorka (Liberec)  
Ing. Jana Smolná (771 235 976), [jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz](mailto: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,**

Únor nám utekl jako voda a blíží se nám krásné období jaro.

V březnu se můžete těšit na plno pěkných akcí.

**Zároveň znovu upozorňujeme, že je potřeba na každou akci se předem přihlásit, a to vždy nejpozději 2 dny předem.**

## Obsah čísla:

- Program: březen 2024
- Recept: Buřtguláš
- MDŽ- historie

**5. 3. úterý 09:00 Nácvik sebeobsluhy**

Buřtguláš

**6.3. středa 09:00 Práce v terénu**

Osobní návštěva u klientů.

**7.3. čtvrtek 09:00 Nácvik sebeobsluhy**

Příprava občerstvení pro klientku k narozeninám.

**12. 3. úterý 09:00 ZAVŘENO**

Tehnické důvody.

**13. 3. středa 09:00 Práce v terénu**

Osobní návštěva u klientů.

**14. 3. čtvrtek 09:00 Nácvik motoriky**

Zápichy a zdobení velikonočního květináče.

- 19. 3. úterý 09:00 Trénink paměti**  
Kvízy, hraní vědomostních her.
- 20. 3. středa 09:00 Práce v terénu**  
Osobní návštěva u klientů.
- 21.3. čtvrtek 09:00 Nácvik sebeobsluhy**  
Návštěva městské knihovny a procházka městem.
- 26. 3. úterý 09:00 Trénink paměti**  
Kvízy, společenské hry.
- 27. 3. středa 09:00 Osobní návštěva**  
Osobní návštěva u klientů.
- 28.3. čtvrtek 09:00 Nácvik sebeobsluhy**  
Velikonoční posezení s přípravou občerstvení.

**TĚŠÍME SE NA VAŠÍ NÁVŠTĚVU**

# BUŘTGULÁŠ

- **Recept:**
- [sádlo](#) **60 g**
- [špekáčky](#) (kvalitní) **600 g**
- [cibule](#) (velké) **2 ks**
- [česnek](#) **5 stroužků**
- [mletá sladká paprika](#) (nebo uzená) **2 lžíce**
- [drcený kmín](#) **2 lžičky**
- [hladká mouka](#) **3 lžíce**
- [vývar](#) (nebo voda) **1,4 litru**
- [brambory](#) (typu B) **800 g**
- [majoránka](#) (sušená) **1 lžíce**
- [sůl](#)
- [čerstvě namletý pepř](#)
- 

## Postup přípravy

1. Rozehřejte v kastrolu polovinu sádla a opékejte na něm špekáčky nakrájené na čtvrtkolečka ze všech stran. Jakmile se zbarví lehce dohněda, dejte je stranou.
2. Do kastrolu přidejte zbytek sádla a cibuli nakrájenou na kostičky, restujte asi 10 minut, až bude cibule lehce zlatavá. Přidejte nahrubo nasekaný česnek a restujte další 3 minuty.
3. Zasypte kmínem, mletou paprikou a hladkou moukou. Vše krátce zarestujte, jen ať se koření rozvoní, ale nesmí se připálit, paprika by zhořkla.
4. Základ zalijte vývarem nebo vodou a metličkou rozmíchejte dohladka. V této chvíli můžete základ promixovat ponorným mixérem, aby byl guláš hladký, ale není to nutné.
5. Do základu dejte orestované špekáčky a na kostky nakrájené brambory. Guláš osolte, opepřete, přiveďte k varu a na mírném ohni vařte 20 minut, až budou brambory měkké.
6. Nakonec vmíchejte rozemnutou majoránku, případně dochuťte šplíchancem octa. Podávejte s dobrým kváskovým chlebem.

## HISTORIE MDŽ

### ŽENY BOJOVALI ZA SVÉ PRÁVA

---

Mnozí stále považují MDŽ za socialistický přežitek. Spojují si ho s karafiáty, politickou agendou a levnými úsměvy politiků. Tento svátek byl dlouhá léta zneužívaný pro potřeby režimu a ideologie. Proto se v našich končinách MDŽ spojoval s dnem, kdy ženy většinou oslavovali doma u dětí, politici je za to velebili na tribunách a muži to vše zapíjeli s přáteli v hospodě.

### PÁR SKUTEČNOSTÍ O MDŽ

---

- Začalo to v New Yorku v roce 1908
- 40 000 žen začalo boj za rovnoprávnost
- Bojovali za právo žen volit (trvalo to 107 let, jako poslední země dala právo volit ženám Saúdská Arábie v roce 2015)
- Bojovali za 8 hodinový pracovní dobu
- Bojovali za lepší pracovní podmínky
- Bojovali za ženy a dcery a začali boj, který trval dlouho.

