



Liberec

Plán akcí



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

7-8/2024 Speciál Dovolená

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:

Zuzana Čadová (771 278 733, pps@tyflocentrum-lb.cz)

Květa Nováková Heligarová (aktuálně dlouhodobá nemoc),

- **Zajištění sociálně aktivizačních služeb**

přihlášení na akce:

Mgr. Jana Benešová (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 (771 235 977, lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz),

Mgr. Ivana Valecká (771 235 978, ivana.valecka@tyflocentrum-lb.cz)

- **Základní sociální poradenství**

zajištění služby:

Mgr. Jana Jakubcová (797 695 503, jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz),

Mgr. Jana Benešová (736 130 590, jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz),

- K zapůjčení tandemová kola, zvukové knihy, možnost digitalizace textů a další.

Pro přihlášky a odhlášky na akce TyfloCentra využijte kontakt 736 130 590,

a to v určené dny: v pondělí v čase 8:00 – 16:00 a ve středu v čase 8:00 – 16:00.

Mimo tyto dny využijte SMS zprávu, nebo email aktivity@tyflocentrum-lb.cz.

Pro objednávání na konzultace ke kompenzačním pomůckám využijte kontakt

na Ing. Janu Smolnou v určeném čase: každé úterý od 12:00 do 13:00, na Lukáše

Feifera v určeném čase: každý čtvrtek od 12:00 do 13:00 nebo na Mgr. Ivanu

Valeckou v určeném čase: každý čtvrtek od 12:00 do 13:00. Děkujeme.

Provozní pracovníci centra je nově paní Michaela Čalounová (737 788 199, michaela.calounova@tyflocentrum-lb.cz).

Vážené čtenářky a vážení čtenáři OKA,

než se ponoříte do čtení aktuálního vydání, dovoluujeme vám informovat Vás o některých novinkách v libereckém TyfloCentru. V květnu rozšířila naše personální řady nová posila. **Paní Michaela Čalounová nastoupila u nás jako administrativní a provozní pracovnice.** Do budoucna ji však pravděpodobně potkáte i na některých našich akcích. Tradiční medailonek o ní najdete uvnitř tohoto zpravodaje.

Jsme moc rádi, že **od 1. 6. 2024 se do TyfloCentra vrátila Ivana Valecká, a to primárně jako začínající lektorka pokročilých elektronických pomůcek.** Zajišťovat však bude i vybrané akce a programy v roli sociální pracovnice.

Někteří jste si již jistě všimli, že **od jara průběžně renovujeme a zútlňujeme interiéry našeho centra.** V klubovně postupně probíhá výměna skříní za nové, barevně a stylově sladěné s prostorami centra. V kuchyni došlo k nahrazení již dosloužilého gauče praktickým stolečkem s křesílky. Na WC byly odinstalovány vnitřní dveře mezi toaletami a umývacím koutkem, a to zejména z bezpečnostních důvodů. Jakékoli Vaše podněty k probíhajícím změnám uvítáme – chceme, abyste se u nás i nadále cítili dobře.

Aktuální vydání je jako již tradičně dvojčíslem. Červenec a srpen mají každoročně omezený provoz z důvodu čerpání dovolených. **Proto prosím pečlivě sledujte harmonogram akcí a věnujte pozornost plánované programové pauze. Budete-li nás chtít navštívit mimo rámec akcí uvedených v programu, využijte prosím předchozí domluvu s konkrétním pracovníkem či pracovnící, a to telefonicky či lépe emailem.** Pokud si potřebujete ověřit dostupnost daného zaměstnance a nedaří se Vám s ním spojit, využít můžete nově také **kontakty na paní Michaelu Čalounovou, která Vám poskytne potřebné informace. (Veškeré kontakty najdete na první straně zpravodaje.)** Děkujeme za pochopení.

O prázdninách se těšte například na vyjížďku na koních, výlet do Lomnice nad Popelkou a rozhlednu Tábor nebo na návštěvu Motomuzea v Borku pod Troskami. Pokračujeme také kurzem malby s Lukášem Černým, tentokrát s letními motivy. Zvukové knihy Vám rádi zapůjčíme v termínech konání akcí na pobočce a v dalších dnech uvedených v programu.

Těšíme se na Vás a přejeme načerpání sil během Vašich prázdninových aktivit, pobytů či dovolených.

Vaše TyfloCentrum Liberec

Obsah čísla

| | |
|--|----|
| Úvodník..... | 2 |
| Obsah čísla | 3 |
| Program TC na červenec a srpen 2024..... | 3 |
| O dovolené..... | 7 |
| TyfloCentrum se představuje: Michaela Čalounová..... | 8 |
| Výsledky soutěže: Zmrzlina třikrát jinak..... | 11 |
| Soutěž: Zážitek z dovolené | 11 |
| Oslavenci v létě..... | 11 |
| Ohlédnutí: Co přinesl květen a červen..... | 11 |
| Recept: Langoše podle restaurace Zvěříněk | 13 |
| Koutkem OKA: Bakalářská práce Kláry Ladomerské..... | 14 |
| Pozvánky: Akce Tyfloturist'áku | 14 |

Program TC na červenec a srpen 2024

Dne 5. 7. 2024 je z důvodu státního svátku TyfloCentrum zcela uzavřeno.

V termínu od 29. 7. 2024 do 9. 8. 2024 probíhá programová pauza.

1. 7. pondělí 10:00 Trénink paměti – telefonicky

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 27. 6. 2024.

1. 7. pondělí 9:00 Zvukové knihy

V čase od 9:00 do 12:00 jsme Vám k dispozici pro výpůjčky zvukových knih.

3. 7. středa 10:00 Bowling

Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 1. 7. 2024.

3. 7. středa 11:30 Bowlingové posezení

Na trénink navážeme posezením ve zvolené kavárně nebo restauraci. Prosíme o přihlášení do 1. 7. 2024.

- 3. 7. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**
 Výuka angličtiny probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Peter Tkáč.
- 8. 7. pondělí 9:30 Vyjížd'ka na koních – Jiřetín pod Bukovou**
 Navštívíme „Stáj Aneta“ v Jiřetíně pod Bukovou, kde se zájemci budou moci projet na koních. K dispozici budou přílby i opěrné schůdky. Ceník: Budeme mít k dispozici dva koně. Každý kůň stojí 500,- Kč / hodina. Celková částka bude spravedlivě rozpočítána mezi účastníky akce. Odjezd vlakem č. Os2656 z Liberce v 9:35. Dorazíme do vlakové stanice Jiřetín pod Bukovou. Odtud pokračujeme pěšky cca 1 km do zázemí Stáje Aneta. Po projíždce počítáme s obědem v obci. Předpokládaný návrat do Liberce kolem 16:00. Sraz na akci ve vestibulu vlakového nádraží Liberec v 9:15. Prosíme o přihlášení do 3. 7. 2024.
- 10. 7. středa 10:00 Keramika**
 V dílně TC se na Vás těší lektorka paní Radka Valentin. Prosíme o přihlášení do 8. 7. 2024.
- 10. 7. středa 12:30 Německá konverzace**
 Lektorkou je paní Andrea Tkáčová. Přihlášení nových zájemců do 8. 7. 2024.
- 15. 7. pondělí 10:00 Trénink paměti – telefonicky**
 V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 11. 7. 2024.
- 15. 7. pondělí 12:00 Zvukové knihy**
 V čase od 12:00 do 15:00 jsme Vám k dispozici pro výpůjčky zvukových knih.
- 17. 7. středa 10:00 Keramika**
 V dílně TC se na Vás těší lektorka paní Radka Valentin. Prosíme o přihlášení do 15. 7. 2024.

- 17. 7. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**
- Výuka angličtiny probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Peter Tkáč.
- 22. 7. pondělí 14:00 Vystoupení pěveckého sboru Pastelky – společná akce se SONS Liberec**
- Jedenáctičlenný sbor dětí se zrakovým znevýhodněním Pastelky vystoupí v prostorách TC Liberec – za příznivého počasí na terase, v případě deště v klubovně. Drobné občerstvení zajištěno. Prosíme o přihlášení do 15. 7. 2024.
- 24. 7. středa 9:00 Borek pod Troskami – Motomuzeum a rybník Vidlák**
- Vydáme se vlakem do Borku pod Troskami, kde navštívíme místní muzeum motocyklů. V muzeu je k dispozici přes 80 exponátů z 30. – 70. let 20. století. Ve sbírce se nachází motocykly značek jako Jawa, ČZ a Praha, ale i méně známých. Vstupné do muzea pro dospělou osobu činí 80,- Kč. Po návštěvě muzea se vydáme příjemnou procházkou kolem Rokytnického rybníku až k rybníku Vidlák. K doplnění sil zde využijeme stánek Občerstvení Hrubá Skála. Délka procházky je asi 2,5 kilometru přírodním terénem. Zpět k vlakové zastávce se vracíme stejnou cestou. Odjezd vlakem č. Os 26225 v 8:31 do Turnova, zde přestupujeme na spoj Os 5551 do Borku. Sraz na akci ve vestibulu vlakového nádraží v Liberci v 8:10. Předpokládaný návrat do Liberce je mezi 15:30 – 16:00. Prosíme o přihlášení do 17. 7. 2024.
- 24. 7. středa 14:00 Angličtina online – gramatika (90 minut)**
- Výuka angličtiny probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Andrea Francová.
- 12. 8. pondělí 9:00 Zvukové knihy**
- V čase od 9:00 do 12:00 jsme Vám k dispozici pro výpůjčky zvukových knih.
- 12. 8. pondělí 10:00 Kurz malby Lukáše Černého – letní motivy**
- Pokračujeme kurzem malování s profesionálním regionálním malířem, panem Lukášem Černým. Účastníci si odnesou hotový obrázek. Prosíme o přihlášení do 8. 8. 2024.

- 21. 8. středa 9:00 Ještědská smečka v Kunraticích u Cvikova**
- Další výprava Ještědské smečky, tedy majitelů vodicích psů s jejich čtyřnohými parťáky. Akce je určena i pro všechny další sympatizanty přírodních výletů. Autobusem dorazíme do Kunratic u Cvikova na náves. Odtamtud nás čeká příjemná stezka přírodním terénem (částečně v lese), která nás jako okruh dovede zpátky na náves. Délka trasy je cca 5 kilometrů. Občerstvení si lze dát v bistru u sklárny Jiřího Pačinka, kde budeme moci obdivovat i úchvatnou skleněnou zahradu. Odjezd z Liberce autobusem č. 440 v 9:05. Sraz na AN v Liberci u budovy prodejny jízdenek v 8:45. Předpokládáný návrat do Liberce mezi 15:00 – 16:00. Prosíme o přihlášení do 14. 8. 2024.
- 21. 8. středa 14:00 Angličtina online – gramatika (90 minut)**
- Výuka angličtiny probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Andrea Francová.
- 26. 8. pondělí 10:00 Německá konverzace**
- Lektorkou je paní Andrea Tkáčová. Přihlášení nových zájemců do 22. 8. 2024.
- 26. 8. pondělí 10:00 Trénink paměti – telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 22. 8. 2024.
- 28. 8. středa 9:00 Výlet do Lomnice nad Popelkou**
- Navštívíme město Lomnice nad Popelkou a pěšky zdoláme cestu na vrch Tábor. Trasa vede po modré turistické značce a v závěru lemuje křížovou cestu. Na vrcholu se mimo jiné nachází Tichánkova rozhledna. U rozhledny počítáme s občerstvením. Délka trasy z centra Lomnice na rozhlednu je 4,5 kilometru. Zdoláme asi 200 výškových metrů. Zpět se vrátíme stejnou cestou. Odjezd autobusem číslo 550 z Liberce v 9:02. Sraz u prodejny jízdenek na AN v Liberci v 8:45. Předpokládáný návrat do Liberce je v 16:55 opět autobusem. Prosíme o přihlášení do 21. 8. 2024.

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

O dovolené

Dovolená v létě i v zimě, případně dle potřeby během roku, je dnes vnímána jako samozřejmost. Nebylo tomu tak ovšem vždy. Nahlédněte s námi do opatrných prvopočátků dnů pracovního volna.

Od poloviny 19. století rychle rostl počet továrního dělnictva a vznikla objektivní nutnost mezinárodní úpravy pracovních podmínek a řízení práce. Začaly vznikat odborové organizace, dělnické spolky a politické strany, dokonce i mezinárodní organizace.

Institut dovolené je velmi mladý - z hlediska právní historie je v podstatě novinkou. Moderní evropské země vyvinuly institut dovolené pouze v souvislosti s dočasným odpočinkem mimo službu pro vyšší vojenské důstojníky (od majora výše), vyšší státní úředníky a učitele. V roce 1910 měli nárok na dovolenou i obchodní pomocníci a od roku 1914 i úředníci na statcích.

Dovolená byla dlouho podmíněna odpracováním mnoha let u stejné firmy, později alespoň ve stejném oboru, změny se nepodporovaly, a kdo by skákal z místa na místo, byl bez volna. Od roku 1925 získali nárok na dovolenou v délce šest dnů všichni zaměstnanci, kteří pracovali u jednoho zaměstnavatele alespoň jeden rok. Po deseti letech u téhož zaměstnavatele měli nárok na sedm dnů dovolené. A pokud vydrželi u firmy více než patnáct let, mohli čerpat dovolenou v délce osm dnů. Zatímco běžné profese se po deseti letech propracovaly k jednomu týdnu volna, úřednictvo státní správy si mohlo od roku 1926 užívat dva až šest týdnů dovolené v kalendářním roce podle své dosažené třídy. Ta závisela na vzdělání, výsledcích práce a délce zaměstnaneckého poměru. Speciální podmínky měli také horníci.

Během protektorátu bylo dnů volna méně a v roce 1944 bylo čerpání dovolených prozatímně zastaveno.

Teprve v roce 1968 se zavedly volné soboty, tedy pětidenní pracovní týden. Od roku 1984 byla základní délka dovolené nově v délce tří kalendářních týdnů pro všechny zaměstnance. V roce 2000 byla základní délka dovolené prodloužena na čtyři týdny, což trvá do současnosti. Přesto dnes některé firmy nabízejí i pět či šest týdnů dovolené ročně.

Paní Michaela Čalounová pracuje v TC Liberec od letošního května a na starosti má provozní a administrativní úkoly, kterých je v každé organizaci více než dost. I díky její podpoře postupně zvelebujeme prostory a snažíme se více myslet na důležité detaily. Níže se Vám naše nová kolegyně představí v již známé anketě.

1) Nejoblíbenější místo v ČR?

Mám ráda přírodu, takže pro mě oblíbenými místy jsou hory. Primárně naše Jizerské hory a pak se také ráda vracím do České Kanady. Ale Jizerky jsou číslem jedna.

2) Kočka, nebo pes?

Sice žádná zvířátka nechovám, ale z podstaty je mi bližší asi pes. Přejde mi, že je to větší „parták“.

3) Moře, nebo hory?

Mám ráda oboje. Hory i moře mi přinášejí radost, když vyrazím na dovolenou načerpat novou energii a vyčistit si hlavu. Z hlediska dostupnosti vyhrávají hory. A čas od času se ráda dostanu i k moři, mořský vzduch má pro mě jako pro astmatika také zdravotní benefit.

4) Nejmilejší roční období?

Každé roční období má své kouzlo a jedinečnou atmosféru. V každém ročním období ráda podnikám nějakou sportovní aktivitu, což je můj oblíbený relax. Od jara do podzimu ráda vyrážím na pěší a cyklistické výlety a na lezecké výpravy do skal. V zimě už se zase netrpělivě těším, až napadne sníh a budu moct vyrazit do bílé stopy na běžky. Pokud mám uvést jen jedno roční období, tak u mě asi nakonec vyhraje jaro, protože je pro mě symbolem nového začátku, probouzení se přírody, které dodává tolik potřebnou novou energii, a člověk může trávit také více času venku a za denního světla, oproti dlouhému a temnému zimnímu období.

5) Nejoblíbenější jídlo?

Mám ráda těstoviny na různé způsoby. A k tomu dobrý zeleninový salát, ideálně řecký.

6) Káva, nebo čaj?

Mám ráda oba nápoje. Kávu si ráda vychutnám ráno s novým dnem. Čaj máme zase spojeným s rituálem odpolední siesty, u kterého zrelaxuji a naberu trochu nové energie do odpoledních aktivit. Takže čaj je pro mě pak takový životabudič.

7) Největší koníček?

Mám ráda venkovní sportovní aktivity a velkou radost mi dělají ruční práce, při kterých tvořím něco svýma rukama - šití, vyšívání, pletení z pedigu, korálkování, různé tvoření. Přivítám možnost se naučit něčemu novému. K ručním pracím se většinou dostanu při krátkých chvilkách, které si člověk „ukradne“ sám pro sebe. Sportovní aktivity mi přinášejí rychlejší odreagování se od běžných povinností, a tudíž mi přinesou rychlejší „vyčištění si hlavy“ a také nadýchání se čerstvého vzduchu v přírodě. Tudíž díky tomu dávám na první místo sport.

8) Nejoblíbenější sport?

Mám ráda sportovní aktivity během celého roku, které mi kromě vyplavených endorfinů a „vyčištění si hlavy“ přinášejí radost a také zdravotní benefity, v neposlední řadě také příležitost k setkávání se s přáteli. Ráda jezdím na kole, proběhnu se v lese, ráda jezdím v zimě na běžkách. Ale největším mým koníčkem a „sportovní láskou“ je lezení po skalách (alternativně na lezecké stěně).

9) Vaření, nebo mytí nádobí?

Obě aktivity беру jako nezbytné. Ale přeci jen kreativnější je vaření, navíc tím člověk zasytí sebe i zbytek rodiny, takže to má zásadní bonus. Mytí nádobí je už vedlejší a nudnější činnost. Takže u mě vyhrává vaření.

10) Film, nebo kniha?

Jsem ráda, když mám možnost se kouknout na pěkný film, u kterého se můžu odreagovat. Do knížky se také ráda ponořím, ale na čtení je potřeba více klidu a času, což se mi naskytne většinou během nějaké dovolené, kdy večer je pak pro mě klidnější a dovolím si ten komfort se přeci jen na delší dobu začíst. V mezidobí občas během týdne stihnu přečíst pár stránek v rozečtené knížce a některý týden se ke knížce nedostanu vůbec. Když jsem byla šolačkou a studentkou, tak jsem byla v knížkách ponořená skoro pořád. Teď je pro mě rychlejší a dostupnější se pasivně zrelaxovat u pěkného filmu.

Následuje fotografie Michaely Čalounové – portrét ve velkém detailu, kdy v pozadí je scenérie zámeckého parku a budovy zámku.



Výsledky soutěže: Zmrzlina třikrát jinak

Správné odpovědi ze zmrzlinového kvízu z minulého čísla Vám přinášíme níže.

Otázka č. 1: Víte, co v inuitštině znamená „nanuk“?

Správná odpověď: b) Bílý medvěd

Otázka č. 2: Kde byla vytvořena největší zmrzlina na světě, která měřila úctyhodných 3,66 metru?

Správná odpověď: b) V Kalifornii

Otázka č. 3: Jaká je dle statistik nejoblíbenější příchuť zmrzliny v Česku?

Správná odpověď: a) Vanilková

Vyhlašujeme tímto výherkyni červnového zmrzlinového čísla, kterou je paní Andrea Tkáčová. Gratulujeme!

Soutěž: Zážitek z dovolené

Vyhlašujeme tematickou soutěž na nejbližší dva prázdninové měsíce. **Podělte se s námi o svůj zážitek z dovolené.** Krátký text, případně též foto, nám zasílejte nejpozději **do 15. 8. 2024.** Vylosovaný příspěvek odměníme a zveřejníme v dalším vydání OKO.

Oslavenci v létě

Během letních prázdnin slaví své narozeniny paní **Kateřina Hájková**, pan **Jaroslav Postelt** a paní **Radka Hradilová**. Všechno nejlepší, hodně zdraví a krásné zážitky nejen v létě!

Ohlédnutí: Co přinesl květen a červen

Ještědská smečka v Brništi

Celkový počet 36 psích tlapek – taková byla bilance našeho premiérového výletu „Ještědské smečky“. Jeli jsme z Liberce vlakem do Brniště, kde se k nám připojily ještě dvě členky výpravy cestující v doprovodu svých vodících psů z České Lípy. Naše skupina směřovala kolem místních rybníků Hastrmanskou stezkou. Odpočinek pro majitele pejsků znamenal vždy prostor pro řádění smečky. ☺ Přes místní náves jsme se dostali až do pohostinství U Strachotů, kde kromě oběda přišla vhod i kopečková

zmrzlina. Pěšky jsme se pak vraceli stejnou cestou, o poznání unavenější, ale zcela spokojení. Při závěrečném čekání na vlak už neřádili ani psí parťáci. Cíl byl tak zcela naplněn. A počasí parádně vyšlo. Ještědská smečka znovu vyráží do terénu už v srpnu. Nahlédněte do aktuálního programu.



Posezení v cukrárně LEDA

Chtělo by se říci, že sladké posezení v provozovně LEDA na Sokolském náměstí nebylo jen tak LEDAjaké. 😊 Vskutku jsme se s účastníky akce shodli, že tak dobrou zmrzlinu jen tak někde nemají. Kopečky jsme obdržely obrovské a chuťově naprosto famózní. Zaujala nás například příchuť mandlové cremino nebo řecký jogurt s ořechy a medem. Rozhodně sem opět zavítáme. Po studeném mlsání jsme se vyrazili malinko ohřát na polévku a završili jsme tak všednodenní hodování.

Vyjíždka na koních do Jiřetína pod Bukovou

Na konci června jsme vlakem vyrazili do Jiřetína pod Bukovou. Vraceli jsme se sem po pár měsících – v lednu jsme zde totiž navštívili továrnu na výrobu hraček DETOA. Náš cíl byl tentokrát jiný. Od vlakového nádraží jsme putovali necelý kilometr pěšky směrem ke Stáji Aneta. Tam se nás ujal příjemný personál, který nám pomohl do třmenů. K dispozici jsme měli po dobu jedné hodiny dva koně, na kterých jsme střídavě lehkým klusem a pomalejším krokem objeli trasu dlouhou asi pět kilometrů. Část naší výpravy v mezičase stihla občerstvení v kavárně a všichni dohromady jsme se následně vydali na oběd do nedalekých Albrechtic v Jizerských horách. Panorama nám dotvářel Tanvaldský špičák se zdejšími lyžařskými vleky. Restaurace Sněžěnka nabídla výtečnou českou kuchyni a relaxaci na prostorné zahradě. A poté už jsme se vraceli zase zpátky na vlak. Do Jiřetína na koně vyrážíme znovu již 8. 7. 2024.

Recept: langoše podle restaurace Zvěříněk

Naše klientka, paní Nina Medková, se s námi podělila o recept na výtečné langoše. Pochází prý z restaurace Zvěříněk, která bývala v libereckém Harcově. S jejím svolením jej na stránkách OKA zveřejňujeme.

Co budete potřebovat:

- 1 kg hladké mouky
- 1 kostka droždí
- 1 lžička cukru
- 5 lžic oleje
- 2 lžičky soli
- 0,6 – 0,7 litru vody

Postup:

Z droždí, trochy vody a lžičky cukru nejprve necháme vzejít kvásek. Poté jej zpracujeme s ostatními surovinami. Necháme kynout. Po vykynutí znovu propracujeme a znovu necháme vykynout. Následně smažíme ve vysoké vrstvě oleje (nebo ve fritovacím hrnci) a dochucujeme dle chuti ve sladké či slané variantě.

Dobrou chuť!

Koutkem OKA: Bakalářská práce Kláry Ladomerské

Paní Klára Ladomerská se na TC Liberec obrátila s prosbou týkající se její připravované bakalářské práce. Jejím tématem je **Sebeobsluha a prostorová orientace u lidí s nevidomostí**. Podkladem pro závěrečnou práci je dotazník, o jehož vyplnění si dovoluje případné zájemce poprosit i touto cestou. Dotazník je k dispozici elektronicky na níže uvedeném odkazu. Autorka však případným zájemcům nabízí možnost vyplnění dotazníku i po telefonu, případně po domluvě též osobně.

Kontakt na autorku práce: klara.ladomerska@tul.cz, 734 436767

Odkaz na dotazník: <https://forms.gle/nrcJ4wpcrV1hJpcz7>

Pozvánky: Akce Tyfloturistáku

Dovolte nám s Vámi níže sdílet dvě prázdninové pozvánky od skvělého týmu lidí z Tyfloturistáku.

JINDŘICHOVICE 2024 (12. 7. - 26. 7. 2024)

Zveme Vás na společnou cestu do Jindřichovic pod Smrkem pro děti se zrakovým postižením.

Vyzkoušíme si tábornické dovednosti, naučíme se mnoho nového, zlepšíme se v prostorové orientaci a zažijeme spolu spoustu dobrodružství. Vedoucí mají přichystané hry přizpůsobené různým dovednostním úrovním, aby si každý účastník mohl vyzkoušet své možnosti, posunout se dál či se zdokonalil v tom, co už umí. Cena tábora je: 5700 Kč, pro účastníky nad 18 let 6 000 Kč.

Kontakt: Klára Krupová, 721930019, info@tyfloturistak.cz

Místo: Jindřichovice Pod Smrkem

<https://tyfloturistak.cz/prihlasky/>

PROPOJENÍ SKRZ JÍDLO (23. - 25. srpna 2024)

Jídlo vyživuje mé tělo... a co mou duši? Jak cítím hlad a jak cítím plnost? Co by moje tělo potřebovalo, kdyby mi to mohlo říct? Jaké to je cítit se po jídle dobře? A při jídle? Pojďme prozkoumávat, jak se máme, když sdílíme stůl s dalšími lidmi nebo jíme v restauraci. Naučíme se pár jednoduchých receptů a zároveň strávíme víkend v kuchyni poznáváním a ochutnáváním nejrůznějších dobrot. Pojďme sdílet nejen zážitky, ale i plný stůl jídla.

Kontakt: Hana Šimková, +420 720191407, sobipobyty@tyfloturistak.cz

<https://tyfloturistak.cz/prihlasky-sobi/>

Báječnou dovolenou přejeme!

Další použité zdroje:

<https://advokatnidenik.cz/2020/12/10/vyvoj-pracovne-pravnich-podminek-a-institutu-dovolene-v-cr-a-ve-sr-v-letech-1918-2020/>

<https://magazin.almacareer.com/cz/tipnete-si-jak-dlouha-byla-dovolena-pred-100-lety>

https://cs.wikipedia.org/wiki/Dovolen%C3%A1_na_zotavenou