



Liberec

Plán akcí



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Narozeninový speciál 2021

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:**
průvodkyně Květa Heligarová – Nováková (736 130 590, pps@tyflocentrum-lb.cz)
 - **Zajištění sociálně aktivizačních služeb:**
Koordinátorka sociálně aktivizačních služeb Květa Heligarová - Nováková (736 130 590, pps@tyflocentrum-lb.cz), sociální pracovnice Mgr. Jana Jakubcová (jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz)
 - **Výuku a poradenství ohledně elektronických kompenzačních pomůcek:**
lektorka Ing. Jana Smolná (731 913 585, jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz), lektor Lukáš Feifer (lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz)
 - **Základní sociální poradenství a metodická činnost:** sociální pracovnice 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 TyfloCentra,

V říjnu oslavilo TyfloCentrum osmnáctiny. Máte proto před sebou příznačně **narozeninový speciál časopisu OKO**.

S přelomem října a listopadu se v našem TyfloCentru odehrává **několik milých personálních změn**, o kterých bychom Vás tímto rádi informovali. **Z rodičovské dovolené se od listopadu vrací Mgr. Jana Jakubcová**, jež v TC Liberec už v minulosti působila jako sociální pracovnice. Spolu s Mgr. Janou Benešovou budou nadále připravovat program TyfloCentra, zajišťovat poradenství a metodickou činnost. Koordinátorkou a hlavní kontaktní osobou pro všechny sociálně aktivizační služby se od listopadu stává Květa Heligarová Nováková, kterou většina z Vás dlouhodobě zná z akcí TyfloCentra i jako průvodkyni.

Narozeninové OKO přináší pravidelné rubriky – program na měsíc listopad, soutěž, slavnostní recept a nechybí ani tematické představení týmu. A vzhledem k návratu naší

milé kolegyně z rodičovské dovolené se i tentokrát můžete těšit na **anketní otázky, které zodpoví Mgr. Jana Jakubcová.**

V programu TC dochází k dílčím úpravám. **Klubové setkání nově probíhá pouze 1 x měsíčně** – termín je stanoven v programu. Do pondělního dopoledne se ve zbývajících termínech přesouvá **Otevřená kavárna a Předvánoční tvoření**. Svůj zájem o tyto aktivity nám neváhejte dát včas vědět.

Rádi bychom pro Vás zajistili také Keramické tvoření jako pravidelnou aktivitu. **Máte tip na šikovného lektora či lektorku keramiky, ozvěte se nám.**

Tak jako každoročně pro Vás i letos **zajišťujeme kalendáře z pražské Knihovny a tiskárny pro nevidomé**. Máte-li zájem o kalendář ve zvětšeném černotisku nebo v braillově písmu, dejte nám vědět nejlépe **do 15. 11. 2021**. Kalendář stojí 60,- Kč.

Abychom pro Vás mohli zajistit novou várku zvukových knih, prosíme o vrácení těch stávajících do 30. 11. 2021. Děkujeme za spolupráci.

Máme nesmírnou radost, že i díky Vašemu úsilí se nám podařilo v kampani na pořízení pianina do TC uspět. Dosáhli jsme na stanovenou částku a nyní již nezbývá než pořídit vybraný nástroj. Poslouží nejen při výuce hry na piano v rámci sociálně aktivizačních služeb, ale věříme, že bude milým společníkem v naší klubovně i na terase. Ještě jednou děkujeme za Vaše zapojení!

Vaše TyfloCentrum

Obsah čísla:

- Aktuální informace k fungování TyfloCentra
- Program TC na listopad 2021
- Narozeninová jídla a tradice
- TyfloCentrum se představuje: Jana Jakubcová
- Lidé z TyfloCentra na narozeninové téma
- Narozeninová soutěž
- Výsledky soutěže z minulého čísla
- Recept: Jednoduchá slavnostní vajíčková pečínka
- Oslavenci v listopadu
- Padlo nám do OKA: Výstava betlémů
- Závěrem: Přihlaste své téma do Otevřené kavárny

Aktuální informace k fungování TyfloCentra

Pro měsíc listopad v tuto chvíli neplatí žádná omezení průběhu aktivit. Upozorňujeme nicméně na zpřísnující se opatření vlády, která od 25. 10. 2021 opět zavádí povinnost **nošení respirátorů** ve všech vnitřních prostorech, tedy i v zařízeních sociálních služeb.

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu lze využívat bez omezení. Objednání služby prosím proveďte nejlépe 3 pracovní dny dopředu.**
- **Služby sociální rehabilitace** probíhají u lektorky Jany Smolné a lektora Lukáše Feifera **po předchozí individuální domluvě**, a to osobně v prostorech TC, nebo podle potřeby vzdáleně.
- **Aktivity v rámci služby SAS** probíhají převážně prezenčně, vybrané z nich také online. Podrobnosti najdete v programu aktivit.

Zvukové knihy si můžete přijít vypůjčit či vyměnit v otevíracích dnech pobočky, tedy **PO, ST, ČT** v čase od **9:00 do 12:00**.

Program TC na říjen 2021

Pro přihlašování na akce a aktivity TyfloCentra využívejte nově 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 využívejte nadále kontakt na Mgr. Janu Smolnou v určeném čase: každé úterý od 12:00 do 13:00. Děkujeme.

Upozorňujeme, že účast na externích aktivitách se řídí platnými vládními opatřeními. Povinností pro každého účastníka na externí akce je prokázat se v případě kontroly negativním testem na covid-19 z testovacího centra, potvrzením o prodělaném onemocnění covid-19, nebo potvrzením o ukončeném očkování.

3. 11. středa 10:00 Bowling

Sraz v 9:50 v restauraci Rajská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení u paní Heligarové - Novákové nejpozději do pondělí 1. 11. 2021. Aktivita je skupinová a nemůže proběhnout s nízkým počtem účastníků. Děkujeme.

3. 11. středa 15:00 **Angličtina - online**
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč. Stálý příspěvek na aktivitu je 30 Kč.
4. 11. čtvrtek 9:00 **Piano poslepu pro začátečníky - online**
Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Lucie Remerová.
4. 11. čtvrtek 10:30 **Piano poslepu pro pokročilé - online**
Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Lucie Remerová.
4. 11. čtvrtek 14:00 **Jóga – prezenčně**
Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá v prostorách TC. Zájemcům je možné přenášet lekci také online přes odkaz na Google Meet.
8. 11. pondělí 10:00 **Otevřená kavárna – náhradní termín**
Diskutujeme na předem přihlášená témata od účastníků. Probíhá fyzicky v prostorách TC a současně online přes stálý odkaz Google Meet. Tentokrát na téma: **Propagace TyfloCentra navenek**. O přihlášení do diskuse prosíme nejlépe do 3. 11. 2021.
11. 11. čtvrtek 10:00 **Pod víčky - online**
Aktivita zaměřená na relaxaci a meditační techniky probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Lucie Fialková. Účast potvrďte do pátku 5. 11. 2021.
11. 11. čtvrtek 14:00 **Jóga – prezenčně**
Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá v prostorách TC. Zájemcům je možné přenášet lekci také online přes odkaz na Google Meet.
15. 11. pondělí 10:00 **Předvánoční tvoření**
Přijďte si s námi do TyfloCentra užít příjemné chvíle rukodělného tvoření. Potřebujete jen chuť a trochu té trpělivosti. Svůj zájem nahlaste do čtvrtka 11. 11. 2021. Příspěvek na aktivitu je 30,- Kč.

Upozorňujeme, že ve středu 17. 11. 2021 je z důvodu státního svátku pobočka uzavřena a aktivity neprobíhají.

- 18. 11. čtvrtek 9:00** **Piano poslepu pro začátečníky - online**
Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Lucie Remerová.
- 18. 11. čtvrtek 10:30** **Piano poslepu pro pokročilé - online**
Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Lucie Remerová.
- 18. 11. čtvrtek 14:00** **Jóga – prezenčně**
Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá v prostorách TC. Zájemcům je možné přenášet lekci také online přes odkaz na Google Meet.
- 22. 11. pondělí 10:00** **Klubové posezení**
Prosíme o nahlášení Vašeho zájmu o účast do pátku 19. 11. 2021.
- 22. 11. pondělí 13:30** **Rodičovský klub**
Prosíme o nahlášení Vašeho zájmu o účast do pátku 19. 11. 2021.
- 24. 11. středa 10:00** **Bowling**
Sraz v 9:50 v restauraci Rajská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení u paní Heligarové - Novákové nejpozději do pondělí 22. 11. 2021. Aktivita je skupinová a nemůže proběhnout s nízkým počtem účastníků. Děkujeme.
- 24. 11. středa 15:00** **Angličtina - online**
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč. Stálý příspěvek na aktivitu je 30 Kč.
- 29. 11. pondělí 9:00** **Anglická konverzace - prezenčně**
Anglická konverzace probíhá v prostorách TyfloCentra Liberec. Lektorkou je paní Michaela Grulyová. Stálý příspěvek na aktivitu je 30,- Kč.

Diskutujeme na předem přihlášená témata od účastníků. Probíhá fyzicky v prostorách TC a současně online přes stálý odkaz Google Meet. Tentokrát na téma: **Intuitivní vnímání – sdílení zkušeností z kurzu**. O přihlášení do diskuse prosíme nejlépe do 24. 11. 2021.

Narozeninová jídla a tradice

Nahlédněte spolu s námi pod pokličku tradičních narozeninových pokrmů a narozeninových tradic v různých koutech světa.

Narozeninová jídla

Číně se u příležitosti narozenin konzumují vaječné nudle zvané chang shou mian, které symbolizují dlouhověkost.

Taarties jsou dorty plněné ovocem a pokryté šlehačkou a jsou podávány o narozeninách v Nizozemí.

Dort se jménem dostává oslavenec mimo jiné v Rusku. Tato tradice však není sdílena zdaleka všude ve světě.

Miyeok-guk je polévka z mořské řasy podávaná v Jižní Koreji jako narozeninová snídaně.

Narozeninové tradice

Hlavní narozeninovou tradicí se stalo dávání dárků oslavenci. Tato tradice pochází z biblických dob: kdy mudrci dávali dárky narozenému Ježíši. Na narozeniny byli tradičně pozváni hosté z řad příbuzných a přátel.

Dort je symbolem narozenin, svíčky jsou k němu připevněny podle počtu let oslavence, který by měl po vyslovení přání svíčky sfouknout najednou. Pokud se to podaří, pak se přání splní, pokud ne, pak se splnění přání odkládá na neurčito. Věří se, že kouř ze zhasnutých svíček stoupá přímo k nebi a andělé strážní, kteří sledují splnění přání, berou kouř jako výzvu k „akci“.

Také se věří, že je nemožné oslavit narozeniny předem, protože v oslavný den přicházejí k oslavenci nejen žijící příbuzní, ale i ti, kteří již dávno zemřeli, takže narozeninový člověk by se pak nemusel dožít svých narozenin. Víra říká, že oslavenec se stává obzvláště zranitelným a je vystaven různým problémům a nemocem. Pokud si své narozeniny označíte předem, můžete se nelíbit vyšším silám.

Dílčí tradice pak nabývají charakteristických podob napříč státy a kulturami:

Ukrajina

Počáteční tradice oslavy narozenin na Ukrajině jsou velmi neobvyklé - v tento den bylo obvyklé bičovat děti na poli poblíž hranic. To se děje proto, aby dítě „vědělo, kde je hranice nakreslena“. Dnes se v Rusku a na Ukrajině tato tradice trochu změnila - nyní je oslavenec tažen za uši. V Anglii je to stále krutější než u nás, tam je zvykem házet oslavence na zem.

Rusko

V Rusku se narozeniny poprvé slavily kolem 17. století. Toto je nejnovější zmínka o tomto svátku v historii. Tradice tohoto svátku byly úplně jiné než ty současné. V předvečer narozenin upekla rodina oslavence koláče a narozeninové rolky a vařila pivo. O samotných narozeninách dospělí (rodiče, příbuzní) zpívali oslavenci píseň o bochníku. Nejčastěji se narozeniny shodovaly se jmeninami osoby, proto tyto dva svátky původně nebyly rozlišeny.

Afrika

V kmeni Galla pojem narozeniny jako takový neexistuje, protože tento svátek se tam slaví jednou za osm let. To je způsobeno skutečností, že kmen nemá kalendář, a roční období se prakticky nemění, takže je velmi obtížné určit čas. Totéž lze říci o africkém kmeni Kukuya, ve kterém se narozeniny slaví jednou za třináct let. V severní Africe se narozeniny slaví ještě méně často - dvakrát za život. Poprvé, když se člověk narodí, a podruhé ve věku 52 let (protože jde o věk samotného proroka Mohameda).

Čína

V Číně jsou tradice oslav narozenin ještě zajímavější. Tam kromě bezprostředních narozenin slaví také „sidiny“ a „hodiny“. To jsou fáze, kdy člověk začne sedět a chodit. Narozeninovým atributem je slavnostní stůl, který je symbolem dlouhého života. V tento den musí narozeninová osoba dostat peníze (bez ohledu na věk).

Japonsko

V Japonsku není obvyklé slavit narozeniny. Rodičům dítěte je v této zemi blahopřáno za to, že dokázali určitý výkon - porodit dítě. Dále slaví tří-, pěti- a sedmileté děti, pro které je určena oslava „City-Go-Sun“. Tento svátek je pro všechny děti stejný a nemusí se shodovat s osobními narozeninami dítěte. Jakkoli se to může zdát zvláštní, v Japonsku je obvyklé dávat dárky, jen když je člověku 60, 70, 79, 88 a 99 let.

Argentina

V této zemi se k patnáctým narozeninám dívky musí tančit valčík. Oslavenkyně zve na tento valčík své mladé fanoušky a svého otce.

Brazílie

V Brazílii je také tradice tahání za ucho - kolik let člověk žil, tolikrát tahají za ucho. Po takových gratulacích je narozeninová osoba povinná nabídnout první kousek dortu nejoblíbenějšímu členovi rodiny. Zpravidla je to máma nebo táta.

Spojené království

Pro Brity je svátek narozenin ve skutečnosti symbolický svátek. V tento den je předvídán osud a překvapení lze najít i v dortu. Nalezená mince například symbolizuje, že člověk bude bohatý. V Anglii existuje také tradice, kdy každému, kdo se dožil 80, 90 a 100 let, posílá anglická královna osobní gratulaci.

Německo

Narozeniny v Německu lze právem nazvat Den světél. V tento den jeden z členů rodiny vstává za úsvitu a zapaluje svíčky v domě a na svátečním dortu, který hoří celý den. Podle tradice jsou svíčky na dortu o něco více než narozeniny oslavence. Protože jedna svíčka je symbolem, který by měl oslavenci přinést štěstí. A teprve po skončení slavnostní večeře, pozdě večer, může oslavenec vyslovit přání a sfouknout svíčky. Stejně jako v Rusku, pokud oslavenec sfoukne všechny svíčky na první pokus, jeho přání se splní. Po tomto druhu slavnostního „rituálu“ je možné začít otvírat dárky.

Dánsko

V této zemi rodina oslavence vyvěšuje na den narozenin vlajku z okna - to je symbolem skutečnosti, že dnes se v tomto domě slaví narozeniny. Většinou jsou dárky pro děti umístěny vedle postele, a jakmile dítě ráno otevře oči, okamžitě přistoupí k jeho vybalení. Podle dánské tradice je v den narozenin obvyklé posadit dítě na slavnostní židli a zvednout ho tolikrát, kolik je právě dítěti let.

Irsko

V Irsku je počet let narozenin zdůrazněn nikoli svíčkami, ale vyhozením dítěte nahoru. Hrdina této příležitosti je zvednut vysoko a náhle spuštěn na podlahu. A tolikrát, kolikáté jsou to narozeniny. Každý další hod znamená štěstí navíc.

Itálie

V Itálii se očekává, že otevřete svůj dárek k narozeninám přímo před osobou, která vám jej dala. Považuje se za hrubé, když balíček nerozbalíte a odložíte jej stranou.

Vietnam

Ve Vietnamu lidé obvykle své individuální narozeniny neslaví. Místo toho všichni společně slaví vietnamský Nový rok a stanou se o rok staršími.

<https://profiprekladatel.cz/ru/magazin/narozeninove-tradice-celeho-sveta-ktere-vas-mohou-prekvapit:2331/>

TyfloCentrum se představuje: Jana Jakubcová

Někteří z Vás si paní Janu Jakubcovou jistě pamatují z dřívějšího – působila jako sociální pracovníce v TC před svým odchodem na mateřskou a rodičovskou dovolenou. I jí jsme položili známou sadu otázek, abyste mohli naši staro-novou kolegyni blíže poznat.

1) Nejoblíbenější místo v ČR?

„Mám 3 nejoblíbenější místa... Přepeře - narodila jsem se tu a nyní zde opět žiji. Žďár u Kumburku - naše chalupa, spousta hezkých vzpomínek. Krčkovice - dětské tábory, později dovolené, skvělé zážitky.“

2) Kočka, nebo pes?

„V tomhle nejsem vyhraněná. Domů si asi nepořídíme ani jedno (máme doma alergika) a od druhých lidí si ráda pohladím jak hodnou kočku, tak přátelského psa.“

3) Moře nebo hory?

„Nemám ráda velké horko. Takže buď studenější přímořská oblast, anebo hory.“

4) Nejmilejší roční období?

„Léto – prázdniny.“

5) Nejoblíbenější jídlo?

„Špagety.“

6) Káva nebo čaj?

„Ovocný čaj.“

7) Největší koníček?

„Mám jich víc... V žádné z těchto oblastí jsem nikdy nevynikala, ale vždy mě to moc bavilo a těšilo ☺. Pohyb - nejraději chůze, ale ráda mám i kolo, plavání, brusle, lyže, a mnoho dalšího. V dětství jsem i závodila (atletika, orientační běh). Tvoření - nejraději kreslím a maluji, nyní mě hodně baví vymýšlet a realizovat nejrůznější tvoření s dětmi (mými i cizími). Hudba - ráda ji poslouchám i provozuji (zpívám, hraji na klavír). Knihy - moc ráda čtu.“

8) Nejoblíbenější sport?

„Viz má předchozí odpověď.“

9) Vaření, nebo mytí nádobí?

„V běžném životě oboje 😊. Kdybych si mohla vybrat, tak raději vaření.“

10) Film, nebo kniha?

„Určitě kniha. Na filmy koukám jen velmi zřídka.“



Lidé z TyfloCentra na narozeninové téma

Dnes se rozepisujeme na téma: „Můj nejmilejší narozeninový dárek“. Příjemné čtení 😊.

Květa Nováková Heligarová, průvodkyně a koordinátorka

„Ráda se s Vámi podělím o vzpomínky na dárky, které jsem během svého života dostala. Nebylo jich málo, ale již si nevzpomenu na ten, který byl k mé plnoletosti. Krom těch dražších, jako poukazu do autoškoly, horského kola a různých voucherů na wellness pobyty a masáže, to byla velmi často kosmetika, parfémy, bonboniéry a oblečení. Jeden z nejkrásnějších darů bylo narození dvou dcer, z nichž jedna měla termín právě na moje narozeniny. Poté si to rozmyslela a přišla na svět o 2 dny později.“

Ivana Valecká, nastupující ředitelka TC

„V životě jsem dostala mnoho krásných a milých dáreků, nicméně nejvíce mi utkvěly v hlavě dárky prožitkové. Takže skvěle hodnotím dárek paraglidový tandem - tedy let na paraglidovém křídle s instruktorem na zádech 😊. Byl to silný zážitek, nechat se unášet větrem.“

Jana Smolná, odborná lektorka

„Když byly děti malé, měli jsme v rodině zvyk přinést oslavenci snídani do postele. Moc ráda vzpomínám, jak se děti s tatínkem snažili být nenápadní a tiší a chystali v kuchyni překvapení. Také vlastnoručně vyráběná přáníčka pro děti měla své kouzlo.“

Lukáš Feifer, odborný lektor

„Nejmilejší dárek jsem dostal k dvanáctým narozeninám. Šlo o stíhačku Lego X-WING. Ukotvilo to mou lásku ke Star Wars.“

Anna Hrachovcová, stávající ředitelka TC Liberec

„U mě je to s dárky jednoduché. Mám radost většinou ze všeho, co dostanu. Co mě ale vždycky potěšilo nejvíc, byl punčový dort. Miluju ho od dětství, takže když byl na narozeniny celý ten veeelký nacucaný růžovák k dispozici, byla jsem v sedmém nebi. To mi asi zůstalo dodnes – punčák a květina a jsem úplně spokojená 😊.“

Jana Jakubcová, sociální pracovnice

„Nejhezčí narozeninový dárek jsem dostala ke svým 29. narozeninám, kdy se mi (2 týdny před narozeninami) narodilo mé 1. dítě... 😊“

Jana Benešová, sociální pracovnice

„V dětství jsem měla vždy vysněnou hračku. Doteď si pamatuji, jak jsem zářila štěstím, když jsem v devadesátých letech obdržela exkluzivní velkou Lego stavebnici středověkého hradu. V jistém období se moje preference změnily a nyní se o svých narozeninách těším zejména ze společného oslavného zážitku. Rodina mi obvykle nachystá „bojovku“, kdy plním úkoly a dostávám drobné dárečky. To je naprosto jedinečné a vždy originální. Děti mi namalují obrázky s přáníčky, a to je v pravém smyslu slova nejmilejší dárek.“

Narozeninová soutěž

Počínaje listopadem 2021 budou v TC Liberec pracovat již tři Jany! Služebně nejdéle je s námi Jana Smolná. Jana Jakubcová již v TC pracovala a po rodičovské se opět vrací na post sociální pracovnice. Služebně nejmladší pak je Jana Benešová.

Čelíme nyní výzvě, jak budeme Jany pojmenovávat, abychom se v nich dobře vyznali. Máte-li tip na trefné pojmenování či milou přezdívku pro kteroukoli Janu, napište nám nebo zavolejte.

Soutěžit můžete s libovolným počtem nápadů a nemusí se týkat všech Jan 😊.

Vylosované soutěžící opět čekají zajímavé odměny! Těšíme se!

Výsledky soutěže z minulého čísla

V Rukodělném OKU jste zdolávali skládačku z papíru podle psaných instrukcí. Výsledkem měla být papírová peněženka s dvěma vnitřními kapsičkami. Pokud se Vám podařila, blahopřejeme! Do TC nám nedorazil výrobek žádný, proto ceny tentokrát nerozdáváme. Soutěžit můžete zase příště 😊.

Recept: Jednoduchá slavnostní vajíčková pečínka

Tentokrát vyzkoušejte super jednoduchou a rychlou slanou dobrůtku, kterou využijete například jako náhradu obložených chlebíčků při jakékoli oslavě.

Suroviny:

- 5 vajec
- 5 polévkových lžic hladké mouky
- 5 polévkových lžic kysané smetany
- 300 gramů slaniny
- 2 papriky (zelená, červená)
- Polovina cibule
- 1 lžice másla
- 1 stroužek česneku
- Sůl, pepř, mletá červená paprika
- Snítek petrželky

Na vymazání zapékací formy:

- Máslo a strouhanka

Postup:

Do misky nasypeme mouku, přidáme vejíčka a zakysanou smetanu. Důkladně metličkou vyšleháme, přidáme na kostičky nakrájenou slaninu a papriku. Ochutíme solí, pepřem, rozdrceným česnekem a mletou červenou paprikou. Přidáme nasekanou petrželku. Na pánvi osmažíme cibulku na másle a po zchladnutí přidáme do směsi.

Připravené těstíčko navrstvíme do hranaté úzké formy, kterou jsme vymastili tukem a vysypali moukou. Zapékáme v předem vyhřáté troubě při teplotě 180 stupňů asi 40 minut.

Dobrou chuť!

Zdroj: <https://www.nejrecept.cz/recept/dokonala-nahrada-za-oblozene-chlebicky-nejjednodussi-a-nejchutnejsi-predkrm-pro-navst-r7292>

Oslavenci v listopadu

V průběhu října oslaví své narozeniny **paní Nikol Antošová, pan Jaroslav Zedník, paní Jiráková a paní Vlčková**. Přejeme všechno nejlepší, hodně zdraví a spoustu milých zážitků nejen s TyfloCentrem Liberec.

Padlo nám do OKA: Výstava betlémů

Blíží se Advent, čas Vánoc, a my máme milou informaci z kostela Sv. Jana Křtitele. Jako každý rok, i letos se v tomto kostele uskuteční výstava betlémů. Pokud máte doma pěkný betlém, který chcete ukázat světu, máte příležitost ho nechat v kostele vystavit spolu s dalšími kousky. Nabízíme pro Vás možnost donést jej do TyfloCentra Liberec, případně ho u Vás doma můžeme vyzvednout a dovézt na farnost - termínově do 10. 12. 2021.

Zhruba od 15. 12. 2021 (bude upřesněno) pak bude probíhat výstava těchto a dalších betlémů v kostele sv. Jana Křtitele v Rochlicích. Můžeme se sem společně vypravit v rámci programu TyfloCentra.

Děkujeme za spolupráci.

Závěrem: Přihlaste své téma do Otevřené kavárny

V programu jste již jistě zaznamenali, že diskusní aktivita „Otevřená kavárna“ je pro Vás nyní k dispozici v pondělí dopoledne. Bude tomu tak obvykle jednou měsíčně. Máte-li jakékoli téma dle Vašeho zájmu, můžete jej přihlásit a diskutovat s ostatními

přihlášenými klienty. Nově je možné diskutovat nejen online, ale také prezenčně v naší klubovně, kterou již brzy ozdobí také nové piano. Těšíme se!

Malebný měsíc listopad přejeme!