



Liberec

Plán akcí



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Vajíčkový speciál 4/2022

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

Vážení klienti našeho TyfloCentra,

jaro se více či méně sebevědomě hlásí ke slovu a nachýlil se čas Velikonoc. Kdy jindy než teď je tedy prostor pro Vajíčkový speciál!

Čekají Vás tipy na barvení vajíček, velikonoční soutěžení a řada zajímavých aktivit během celého dubna, který čím dál víc vyzývá k venkovním aktivitám. Zařadili jsme proto do aktuálního programu například **Pomazánkování spojené se sběrem medvědího česneku a kopřiv**. Navštívit s námi budete moci libereckou **tvořivou dílnu spolku Amos**, kde bude šance zhotovit si vlastní košík z pedigu. Vydáme se také do **libereckého muzea** na zajímavou expozici skládaček Porigami. A projdeme si **velikonoční trhy na náměstí**, abychom vzápětí usedli na něco dobrého k zakousnutí například v **kavárně Catfé Kočičárna** v centru Liberce, ve které se Vám naposledy líbilo.

Velkou část tvořivých aktivit nově přenášíme z TyfloCentra i online pro ty vzdálenější z Vás. Pohlídejte si v programu například **vyrábění velikonočních mýdel** přenášené také na dálku.

Navazujeme na nabídku přednášek a besed a i tentokrát Vás čeká inspirativní host. **Paní Linda Albrechtová**, jež při práci v Tyfloservisu Plzeň pečuje o malou dceru, vystudovala doktorské studium a vede skvělý praktický blog Blindička, o kterém jsme Vám již dříve psali. Druhou atraktivní dubnovou besedu pak pro Vás chystá klientka a spolupracovnice TC, **paní Andrea Tkáčová**. Bude na téma vodicích pejsků! Velmi se na obě akce těšíme!

Srdečně Vás zveme rovněž na **velikonoční Vajíčkový pětiboj**, který pořádáme na zahradě TC začátkem dubna. V závěru měsíce se naopak těšíme na **Čarodějný rej spojený s opékáním buřtíků! Kdo přijde v kostýmu, nemine ho symbolická pozornost**. Čarodějný rej navíc proběhne i ve variantě pro rodiče s malými dětmi, tak si jej nenechte ujít.

Přinášíme také úplnou novinku pro jaro 2022! **Redakční radu časopisu OKO**. Ti z Vás, kteří by se chtěli jako autoři zapojit do **vzniku prázdninového vydání** našeho časopisu, prosíme, ozvěte se nám. První dvě redakční rady proběhnou už tento měsíc prezenčně i online. Pro všechny **aktivní autory** je připravena atraktivní audiokniha.

Tak hezké Velikonoce a pohodové jaro.

Obsah čísla:

- Program TC na duben 2022
- Velikonoční vajíčka
- Barvení vajíček s využitím přírodních materiálů
- Lidé z TyfloCentra na téma: Já a (nejen) velikonoční vajíčka
- Soutěž: Znalostní kvíz
- Výsledky soutěže z minulého čísla
- Recept: Vejce v rajčeti
- Oslavenci v dubnu
- Koutkem OKA: Co přinesl březen
- Novinky v TC: Nové navigační prvky a sdílený kalendář akcí
- Padlo nám do OKA: Soutěž ve čtení a psaní Braillova písma

- Závěrem: Vtípek

Program TC na duben 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.

4. 4. pondělí 10:00 Pomazánkování

Nejprve nasbíráme čerstvé jarní bylinky – medvědí česnek a kopřivy. V TC si následně zhotovíme a zaslouženě sníme výtečnou a zdravou pomazánku. Přihlášení na akci do pátku 1. 4. 2022.

4. 4. pondělí 13:30 Redakční rada OKO – prezenčně i online

Staňte se redaktory prázdninového vydání našeho časopisu, které vychází na konci června 2022. Navrhněte téma, zpracujte zajímavý článek, nebo jen buďte při tom, když se rodí časopis. **Každý autor zveřejněného příspěvku obdrží super audioknihy.** Redakční rada probíhá v klubovně TC a současně bude přenášena online přes odkaz na Google Meet. Prosíme o přihlášení do pátku 1. 4. 2022.

6. 4. středa 10:00 Host TC: paní Linda Albrechtová – online

Mimořádná příležitost setkat se prostřednictvím online spojení s paní Lindou Albrechtovou, která je mimo jiné autorkou blogu Blidnička aneb Život prakticky nevidomé ženy:

<https://www.blindicka.com/>

Na blogu uveřejňuje své zkušenosti a „vychytávky“ z oblasti běžných denních činností, VŠ studia, cestování, seznamování, nakupování, péče o psa či o dítě, pracovního života či dalších lidských radostí. Akce probíhá přes odkaz na Google Meet. O přihlášení prosíme do pátku 1. 4. 2022.

- 6. 4. středa 9:30 Prohlídka Severočeského muzea v Liberci**
- Těšit se můžete například na novou expozici papírových skládaček Porigami:
- <https://www.muzeumlb.cz/detail-vystavy/id/porigami-prace-s-papirem-terezy-hradilkove>
- Vstup do muzea je až do 30. 4. 2022 zdarma. Využijte tuto skvělou příležitost. Přihlášení na akci do pátku 1. 4. 2022.
- 6. 4. středa 12:30 Výroba velikonočních mýdel I. – prezenčně i online**
- Zhotovte si s námi spolu s námi voňavá a kvalitní mýdla, která Vám zpříjemní velikonoční čas. Na akci je možné přijít do klubovny TC Liberec a přenášíme ji také online přes odkaz na Google Meet! O přihlášení prosíme do pátku 1. 4. 2022.
- 6. 4. středa 15:00 Angličtina - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 7. 4. čtvrtek 10:00 Piano poslepu pro začátečníky**
- Prezenční výuka probíhá v klubovně TC Liberec. Lektorkou je paní Lucie Remerová.
- 7. 4. 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 4. 4. 2022.
- 7. 4. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá nyní **prezenčně, nadále však s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.
- 11. 4. pondělí 10:00 Vajíčkový pětiboj v TyfloCentru**
- Čeká Vás převážně venkovní velikonoční aktivita sestavená z **pěti disciplín**, které budete postupně plnit. Hod vejcem, přenášení vajíčka na lžici, hledání vejce

a mnoho dalšího. Především však spousta legrace na zahradě TC. Přihlášení do čtvrtku 7. 4. 2022.

- 11. 4. pondělí 13:00 Piano poslepu pro začátečníky - online**
Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Lucie Remerová.
- 11. 4. pondělí 14:30 Rodičovský klub - online**
Sdílení zkušeností z oblasti rodičovství a péče o děti probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet.
- 13. 4. středa 9:30 Velikonoční trhy na náměstí + Kočičí kavárna**
Nasajeme tu správnou velikonoční atmosféru na libereckých trzích na náměstí E. Beneše. Poté se přesuneme na něco dobrého – například do Vámi oblíbené kočičí kavárny Catfé. Výběr je jen na Vás. Prosíme o přihlášení do čtvrtku 7. 4. 2022.
- 13. 4. středa 10:00 Redakční rada OKO – prezenčně i online**
Staňte se redaktory prázdninového vydání našeho časopisu, které vychází na konci června 2022. Navrhněte téma, zpracujte zajímavý článek, nebo jen buďte při tom, když se rodí časopis. **Každý autor zveřejněného příspěvku obdrží super audioknihy.** Redakční rada probíhá v klubovně TC a současně bude přenášena online přes odkaz na Google Meet. Prosíme o přihlášení do čtvrtku 7. 4. 2022.
- 13. 4. středa 12:30 Výroba velikonočních mýdel II. – také online**
Zhotovte si s námi spolu s námi voňavá a kvalitní mýdla, která Vám zpříjemní velikonoční čas. Na akci je možné přijít do klubovny TC Liberec a přenášíme ji také online přes odkaz na Google Meet! O přihlášení prosíme do pátku 8. 4. 2022.
- 13. 4. středa 15:00 Angličtina - online**
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 14. 4. čtvrtek 10:00 Tvoření z pedigu v dílně Amos**
Zavítejte na pracoviště jedné z klientek TC Liberec, paní Nikol Antošové, která Vás srdečně zve na rukodělné

vyrábění! Zhotovte si vlastnoruční košíček z pedigu! Pod vedením zkušených pracovníků z dílny spolku Amos to zvládnete během čtvrtěčního dopoledne a výrobek Vám poslouží například pro velikonoční kraslice či jiné důležité drobnosti. Příspěvek na aktivitu je 60,- Kč. O přihlášení prosíme do čtvrtku 7. 4. 2022.

14. 4. čtvrtek 14:00

Jóga

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá nyní **prezenčně, nadále však s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.

V pátek 15. 4. 2022 a v pondělí 18. 4. 2022 je z důvodu státního svátku TyfloCentrum Liberec zcela uzavřené a aktivity neprobíhají.

20. 4. středa 10:00

Bowling

Sraz v 9:50 v restauraci Rajská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 14. 4. 2022. Aktivita je skupinová a nemůže proběhnout s nízkým počtem účastníků. Děkujeme.

20. 4. středa 12:30

Vajíčkové kuriozity

Dozvíte se zajímavosti a kuriozity ze světa nejen velikonočních vajíček. Přijďte do TC a jako bonus ochutnejte i různé vaječné dobroty. O přihlášení prosíme do 14. 4. 2022.

20. 4. středa 15:00

Angličtina - online

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

21. 4. čtvrtek 10:00

Piano poslepu pro začátečníky

Prezenční výuka probíhá v klubovně TC Liberec. Lektorkou je paní Lucie Remerová.

21. 4. 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 čtvrtku 14. 4. 2022.

- 21. 4. čtvrtek 14:00 Jóga**
Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá nyní **prezenčně, nadále však s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.
- 25. 4. pondělí 9:00 Anglická konverzace - prezenčně**
Anglická konverzace probíhá v prostorách TyfloCentra Liberec. Lektorkou je paní Michaela Grulyová.
- 25. 4. pondělí 10:00 Pálení čarodějnic v TC**
Nenechte si ujít **tradiční čarodějný rej v TyfloCentru spojený s opékáním na ohni či grilu**. Uzeninu dle svého výběru mějte prosím s sebou. Pečivo bude zajištěno. Kdo přijde v čarodějném kostýmu, čeká ho speciální bonus! Přihlášení do čtvrtku 21. 4. 2022.
- 25. 4. pondělí 14:30 Vodící pes jako čtyřnohý pomocník – online beseda**
Zajímavosti i praktické záležitosti, které souvisí s prací vodícího psa, Vám formou online besedy představí klientka TC Liberec, paní Andrea Tkáčová. Připojit se můžete přes online odkaz na Google Meet z domova, nebo přijďte do klubovny TC, odkud bude připojení zajištěno. Zájem o účast prosím hlase do čtvrtku 21. 4. 2022.

Akce probíhá k příležitosti Týdne vodících psů:
<https://www.facebook.com/vodicipsi>
- 27. 4. středa 10:00 Čarodějny rej pro rodiče s dětmi**
Speciální vydání Rodičovského klubu, tentokrát prezenčně na zahradě TyfloCentra a s **čarodějným programem i pro nejmenší ratolesti našich klientek**. Čarodějné kostýmy rodičů i dětí jsou vítány! Užijte si u nás prima zábavné dopoledne. O přihlášení prosíme do čtvrtku 21. 4. 2022.
- 27. 4. středa 15:00 Angličtina - online**
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

28. 4. čtvrtek 10:00 Piano poslepu pro začátečníky

Prezenční výuka probíhá v klubovně TC Liberec. Lektorkou je paní Lucie Remerová.

28. 4. 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 25. 4. 2022.

28. 4. čtvrtek 14:00 Jóga

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá nyní **prezenčně, nadále však s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.

Velikonoční vajíčka

Velikonoční vajíčka jsou symbolem Velikonoc stejně jako třeba pomlázka, koleda nebo beránek. Vajíčka se barví, ale také různě zdobí mnoha způsoby.

Vejsce v symbolice Velikonoc znamená nový život nebo znovuzrození. V západním křesťanství symbol uzavřeného hrobu, ze kterého vstal Kristus, ve východním křesťanství se barva červeného vajíčka vysvětluje jako Kristova krev.

Historie barvení vajíček začíná zcela jistě už ve starověkém Egyptě a Persii, kde se na svátky jara barvila na červeno, skořápky se ale pravděpodobně zdobily už v pravěku. Nejstarší zdobená kraslice má podle vědců stáří 2300 let. První historicky doložené barvení vajíček je z roku 1290, kdy král Edward I. nechal jako dar obarvit zlatou barvou 450 vajec.

Velikonoční vajíčka se podle některých historických úvah objevovala už 5 000 let před Kristem, ale prokázat to samozřejmě nelze. Nicméně znamená to, že tradice barvení vajíček bude mnohem starší než křesťanství a církevní velikonoční svátky.

Důvod barvení vajíček a jejich použití o Velikonocích byl především praktický. Ve čtyřicetidenním postním období, které končí Bílou sobotou, se nesmělo jíst maso, mléčné produkty a také vejce. V tomto ročním období ale slepice po zimě opět plně snáší a lidé řešili problém, co s takovým množstvím vajec. Uvařená vejce měla delší trvanlivost, ale bylo potřeba rozlišit je od čerstvých, a tak se vařená barvila na červeno. Postupem času se začaly používat i další přírodní barvy a vajíčka se také po večerech různě, zpočátku poměrně jednoduše, zdobila.

Barevná a zdobená vajíčka pak dostávali o Velikonočním pondělí koledníci. Vajíčka musela být plná, uvařená a barevná, vyfouknuté skořápky - takzvané kraslice - se používaly pouze jako dekorace.

Barvení vajíček s využitím přírodních materiálů

Vajíčka je před jakýmkoli barvením třeba pořádně **umýt a odmastit**. K tomu postačí hadřík namočený v octu, kterým vajíčka otřeme. Podle toho, jaké barvy chceme dosáhnout, se vajíčka barví buď zastudena, nebo zatepla.

Při **barvení zastudena** si nejprve připravíme barvivo. Odměřené suroviny povaříme 15 až 30 minut, a poté scedíte a nechte úplně vychladnout. Barvivo dáme do sklenice, přidáme ocet a promícháme. Následně vložíme opatrně do nálevu již uvařená a zchlazená vejce natvrdo a necháme nabarvit (klidně několik hodin nebo i přes noc v lednici). **Barvení zatepla** začíná stejně jako předchozí varianta. Ingredience se povaří 20 až 30 minut, pak se scedí. Horký nálev vrátíme do hrnce a povaříme spolu s vejci do požadované sytosti, což by nemělo trvat více než 10 minut. Vejce po uvaření vejce zchladíme ve studené vodě.

A jak na vybrané barvy:

Žlutá – o zářivě žlutou barvu se postará kurkuma. Na 500 ml vody přidáme 2 lžíce kurkumy a 2 lžíce octa. Barvit můžeme zastudena i zatepla.

Hnědá – vyzkoušené jsou slupky z cibule. Dostaneme z nich snadno červenohnědou barvu. Na 500 ml vody použijeme slupky z 10 žlutých cibulí a 2 lžíce octa. Pro sytý jednolitý odstín barvíme zatepla.

Cihlově oranžová/červená – povaříme vodu (500 ml), do které přidáme 2 polévkové lžíce mleté papriky (popř. 3 kávové pro jemnější odstín) a 2 lžíce octa. Získáme velmi sytou cihlově červenou barvou.

Růžová – na růžovou barvu se nejlépe hodí červená řepa nebo červené víno. Intenzitu barvy si můžeme přesně určit podle délky barvení. Na barvivo si připravíme v 500 ml vody, 400 g strouhané červené řepy a 2 lžíce octa. U řepy je lepší barvit zastudena. Pokud se rozhodneme pro červené víno, barvíme raději zatepla. Nezapomeneme do něj (také do 500 ml) přidat dvě lžíce octa.

Modré odstíny – u modré barvy nastává ta správná alchymie. Vše se odvíjí od octa a jedlé sody. Hlavní ingrediencí je červené zelí. Pro tvorbu odstínů se zaměříme na pH – zásaditý roztok (**jedlá soda**) bude **barvit světlemodře**, kyselý (**ocet**) pak sytým **tmavým odstínem indigo**, až do **fialové**. K barvení použijeme asi ¼ hlávky (cca 600 g) nakrouhaného zelí a 500 ml vody. Podle vůle přidáme k vývaru buď 2 lžíce octa, nebo 2 lžičky jedlé sody. Vejce nejlépe chytají odstíny zastudena, pro silný odstín necháme vejce barvit i 12 hodin.

Zelená světlá i tmavá – svěží jarní barvy docílíme pomocí špenátového protlaku nebo petrželové nati. Půl kostky špenátového protlaku je potřeba povařit s 750 ml vody. Pak se špenát osolí a pro lepší barvu okmínuje, vejce se barví zatepla.

Vajíčkové rekordy a zajímavosti

Slepice snese v závislosti na plemeni **200 - 325 vajec ročně**. Pro „výrobu“ jednoho vejce potřebuje 24 - 26 hodin.

Čím jsou slepice starší, tím **větší vajíčka** snášejí. Věkem slepice se skořápka vejce ztenčuje.

Slepice při hnízdění **otočí vajíčko** v hnízdě denně až 50 krát.

Slepice plemene Araucanía se nazývají také „**velikonoční slepice**“, protože snášejí modrá, zelená, růžová a hnědá vejce.

Vaječné bílkoviny mají přesně tu správnou směs **všech esenciálních aminokyselin**, které člověk potřebuje k budování tkání. Z tohoto hlediska je lepší už jen mateřské mléko.

Žloutek je jednou z mála potravin, které přirozeně **obsahují vitamin D**. Obsahují ho také sardinky, losos, tresčí játra a mléko.

Na jedné vaječné skořápce je přes **17 tisíc pórů**.

Největším světovým producentem vajec je Čína. Ročně jich vyprodukuje více než **160 bilionů**.

Nejmenší vajíčka snášejí kolibříci. Nejmenší vajíčko na světě snesl kanárek z Holandska. Měřilo 7 mm a vážilo 0,027 g.

Největší vejce snáší pštros, ale největší vejce v poměru ke své tělesné velikosti snášejí novozélandské **kiwi**. Pro lepší představu – vejce pštrosa tvoří pouze 2 % jeho váhy, dítě 5 % hmotnosti matky a vejce kiwi má až 20 % hmotnosti samičky.

Nejtěžší slepičí vejce vážilo 454 g. Mělo dvojitý žloutek i dvojitou skořápku a v roce 1956 ho snesla slepice v americkém New Jersey.

Největší vejce na světě bylo z pštrosí farmy ve Švédsku. Vážilo 2,589 kg.

Největší slepičí vejce mělo v průměru přes 23 cm. Snesla ho britská slepice Harriet v roce 2010.

Světový **rekord v pojídání vajec** drží Sonya Thomas z Virginie z USA. Dokázala sníst 65 vajec natvrdo za 6 minut a 45 sekund. Sonya je držitelkou několika rekordů v pojídání.

Lidé z TyfloCentra na téma: Já a (nejen) velikonoční vajíčka

Květa Heligarová – Nováková, průvodkyně a koordinátorka aktivit

„Když jsem měla děti ve věku, kdy ještě chodily koledovat u babičky na vesnici, obdivovala jsem vajíčka, která nosily z pomlázky v košíčku domů. Tehdy jsem si z těchto vajíček brala inspiraci a s dětmi vyráběla vajíčka zdobená voskem, barvila vejce v nálevu z cibulových slupek, která jsem před ponořením do nálevu obtáčela obvazem, zbytky záclon a podobně. Když už děti vyrostly, práci se zdobením jsem si začala ulehčovat. K barvení již používám koupennou barvu v sáčcích a použiji obtisky nebo tzv. navlékací košilky. Díky různým tematickým velikonočním obrázkům na košíčkách vypadá vajíčko také krásně a mně zbyde více času na jarní úklid.“

Lukáš Feifer, odborný lektor

„Na velikonoce jsem nikdy vajíčka nezdobil, ale obdivoval jsem ty, kteří to dokáží. Nejhezčí vajíčka zdobila má bývalá učitelka, která je barvila a pak je horkým voskem a jehlou zdobila. Nicméně tato vajíčka jsou stejně nejlepší ve vajíčkovém salátu 😊.“

Ivana Valecká, ředitelka TC

„Co se týká vajíček obecně - jako malá jsem se přejídala vajíčky "nahniličko", ta mi s rohlíkem moc chutnala. Nicméně jak šel čas, začala mi méně a méně chutnat, k vajíčkům "na tvrdo" jsem měla najednou odpor a jejich "vůně" při vaření mi nedělala vůbec dobře. To mi vydrželo do dospělosti, na milost jsem je opět vzala až po narození dcerky, ale pouze ty "na tvrdo" 😊. Velikonoční hledání vajíček držím s dětmi, kde si na zahradě hledají čokoládovou mňamku. Vajíčka zdobím, jen to jsou spíše abstraktní obrazce, moc pečlivá při malování voskem nejsem, ale baví mě to - včelí vosk krásně voní 😊.“

Jana Smolná, odborná lektorka

„Vajíčka považuji za takový malý zázrak, bez nich by nebylo pečení a já pečou ráda. O Velikonocích jsem si jich vždy užila, nejdřív chystání s dcerou pro koledníky, pak zpracovávání toho, co syn s tátou nakoledovali.“

Jana Jakubcová, sociální pracovnice

„Tvoření překrásných velikonočních vajíček považuji za umění a obdivuji každého, kdo má dostatek zručnosti a trpělivosti, aby tato malá umělecká díla vytvářel. Já jsem sice poměrně kreativní člověk, ale toto jsem nikdy neuměla. A tak se na krásně ozdobená velikonoční vajíčka ráda podívám, pomyslím si, že to tedy muselo dát spoustu práce... a spokojím se s tím, že s dětmi pomalujeme pár kraslic, případně obarvíme a samolepkami polepíme několik vajíček. Ještě mnohem raději s nimi ale vytvořím velikonoční vajíčka z papíru, nebo jiných materiálů (protože k nim mám mnohem větší důvěru). A protože takové tvoření mě i moje dítě velmi baví, míváme nakonec v období Velikonoc byt pestře vyzdobený nejrůznějšími obrázky, vlastními dekoracemi, výtvary, a to jak těmi vajíčkovými, tak i obecně velikonočními či jarními.“

Jana Benešová, sociální pracovnice

„Jako dítě jsem z vajíčka jedla pouze bílek. Ten mám dodnes raději. Z vajíček si ráda pochutnám na nejrůznějších studených i teplých pomazánkách – např. droždové. No a u zdobení velikonočních vajíček většinou relaxuji. Mou oblíbenou technikou je barvení rozpuštěnými barevnými voskovkami. Baví mě vymýšlet každý rok nové motivy.“

Soutěž: Znalostní kvíz

K Velikonocům se váže i soutěž z tohoto čísla. Pro znalce tradic jistě nebude složité zodpovědět správně soutěžní otázku:

Co je řehtačka a k čemu se používala (a někde dodnes používá)?

Odpovědi nám neváhejte posílat poštou, případně telefonujte nebo využijte osobní kontakt při aktivitách TyfloCentra. Uzávěrka je 15. 4. 2022.

Výsledky soutěže z minulého čísla

V našich minulých soutěžích zabodovaly:

Paní Nikol Antošová, ke které putuje sada sladkých vůní (tangerinka, jablko se skořicí a anýz).

Paní Renata Audyová, která získává velký box sladkých Mixit cereálií.

A kdo nebo co je caletník? Bývali to specialisté pekaři vyrábějící sladké pečivo. Šlo o prvotní „perníkáře“, kteří k nám přišli ještě před rokem 1524.

Recept: Vejce v rajčeti

Jednoduchá slaná dobrůtka, která v sobě pojí prospěšné látky obsažené ve vajíčku a rajčeti.

Suroviny:

- 8 velkých rajčat
- sůl
- pepř
- bazalka
- 8 vajec
- 2 jarní cibulky

- 2 plátky sýra (eidam)
- Olej nebo máslo na vymazání zapékací mísy

Postup:

Za rajčat odstraníme stopky. Omyjeme je a osušíme. Vrchní část každého rajčete odřízneme a vydlabeme dužinu. Rajčata uvnitř osolíme, opepříme a pokapeme olejem. Vložíme kousek lístku bazalky (případně použijeme špetku sušené bazalky). Do každého rajčete pak rozklepneme vajíčko, které také lehce osolíme a opepříme. Zapékací mísu důkladně vymažeme (máslem nebo olejem) a naskládáme do ní rajčata. Vložíme do vyhřáté trouby a při 200 stupních zapékáme nejprve 15 minut. Na závěrečných 10 minut položíme na vrch každého rajčete čtvrtinu plátku sýra a dopečeme. Hotové posypeme nasekanou cibulkou a podáváme např. s pečeným toustovým chlebem.

Ať Vám chutná!

Oslavenci v dubnu

Dubnovými oslavenci, kterým tímto srdečně gratulujeme, jsou paní **Jana Bíbrová**, paní **Nina Medková** a pan **Michal Balatka**. Přejeme hodně zdraví, štěstí a spokojenosti za celé TyfloCentrum.

Koutkem OKA: Co přinesl březen

V březnu jsme měli šanci zúčastnit se online besedy s panem Ladislavem Kubečkem, který se s námi podělil o své zkušenosti z osobního i pracovního života. Před lety začínal bez předchozích zkušeností podnikat a v oboru nakonec zůstal 27 let. Působil jako masér, zpočátku jen pro okruh svých známých, ale ti ho začali spokojeně doporučovat, takže získal i stálou firemní klientelu. Začátky nebyly vůbec jednoduché, ale vůle a vytrvalost pana Kubečka posouvaly dál. Kontaktem se svými zákazníky se naučil, jak jednat s lidmi z různých prostředí, jak se na ně naladit a jak svým masážím propůjčit přidanou hodnotu pro každého. Začal psát i webové stránky, kde sdílel svou životní cestu. I díky nim si jej všiml současný ombudsman firmy Emerge a začali spolu promýšlet, jak by mohla vypadat jejich pracovní spolupráce. Nyní tak působí jako asistent ombudsmana a usiluje o to, aby všichni ve firmě, včetně zaměstnanců s různými zdravotními hendikepy, měli s kým probrat své záležitosti a mohli pracovat ve větší pohodě. Sociální zaměření, o kterém u sebe pan Kubeček hovoří, tak našlo plnohodnotné uplatnění. Pan Kubeček však nadále spolupracuje také s KTN v Praze jako technická podpora, takže jeho záběr zůstává

neuvěřitelně široký. **Děkujeme ještě jednou za poutavou besedu a přejeme panu Kubečkovi, ať se mu ve všech jeho projektech i nadále daří.**

Během března jsme také absolvovali cyklus jarního klíčení. Každý čtvrtek dopoledne bylo možné přijít do TyfloCentra založit si super zdravé klíčky nabité vitamíny a minerály. Níže na fotografii si dovoluujeme uveřejnit pěstitelský úspěch naší klientky Nikol Antošové, která si nechala naklíčit čočku a směs obilovin zvanou „klíčivý mix“.



Do třetice během března proběhlo báječné **Vítání jara spojené s klavírními ukázkami účastnic „Piana poslepu“ a s ochutnávkou po domácku pečených trdelníků**. Akce to byla vsutku mimořádná, zazpívali jsme si s chutí s našimi pianistkami a užili krásný odpolední čas v klubovně TyfloCentra. Blahopřejeme ještě jednou našim stálým pianistkám k dosavadním společným úspěchům a už se velmi těšíme na jejich další vystoupení!



Novinky z TC: Nové navigační prvky a sdílený kalendář akcí

Víme, že je stále co zlepšovat. Novinkou v procesu „zviditelňování“ TyfloCentra je nejen **cedule na jeho zelené venkovní bráně**, ale také další **dvě menší navigační cedule**, díky nimž by měla být cesta do TC pro naše klienty a zájemce o služby zase o něco snazší. První z nich potkáte při výstupu z autobusu na Králův Háj na zastávce „U Vodárny“ – je zavěšena na zeleném plotě poblíž seznamu spojů. Další je umístěna na konci parkoviště - na rohu plotu, jež lemuje pozemek MŠ Pramínek, kde je třeba odbočit k budově TyfloCentra. Kromě toho nás naši příznivci nově

vyhledají pomocí **GPS souřadnic**, jež jsou dostupné na webu organizace v sekci O nás: <http://www.tyflocentrum-lb.cz/o-nas>.

Za zrod těchto novinek vděčíme Vám, našim současným klientům. Na podzimní Otevřené kavárně k tématu propagace TC totiž od Vás zazněly právě tyto hlavní nápady. Vaše podněty bereme vždy vážně a děkujeme za ně!

A ještě jedna novinka v oblasti zviditelňování: Jelikož chceme, aby i program aktivit TyfloCentra byl pro Vás co nejdostupnější, nabízíme těm z Vás, kdo vlastníte emailový účet gmail.com, **možnost nasdílet si kalendář akcí pořádaných TC do Vašeho vlastního emailového kalendáře.** Všechny aktivity, které pro Vás zveřejňujeme v programu OKA, tak budete mít rychle „na dosah“ přímo ve svém účtu. Máte-li zájem o **pomoc s nastavením sdíleného kalendáře akcí TC**, kontaktujte Ing. Janu Smolnou každé úterý v čase od 12:00 do 13:00. **Pro ty z Vás, kterým vyhovuje klasicky zasílaný program v OKU, se samozřejmě nic nemění.**

Padlo nám do OKA: Soutěž ve čtení a psaní Braillova písma

V letošním roce opět proběhne tradiční soutěž ve čtení a psaní Braillova písma, jejíhož pořádání se i tentokrát ujímá redakce spolkového časopisu Zora ve spolupráci s krajskými koordinátory a oblastními odbočkami SONS. Vyhlášeny jsou tyto typy soutěží:

1. čtení Braillova písma,
2. psaní na mechanickém braillském psacím stroji,
3. psaní na tabulce,
4. psaní na počítačové klávesnici,
5. samostatná soutěž v práci s elektronickým braillským řádkem.

Více informací naleznete zde: <https://www.sons.cz/Soutez-ve-cteni-a-psani-Braillova-pisma-2022-P4011634.html>

Závěrem: Vtípek

Proč nesmíme vyprávět vajíčkům vtipy?

Protože prasknou smíchy 😊.

Veselé Velikonoce a vydařené pálení
čarodějnic!

Další použité zdroje:

<https://www.kudyznudy.cz/aktuality/velikonoce-jak-nabarvit-velikonocni-vajicka-prirod>

<http://www.milujivelikonoce.cz/cs/temata/show/vajicka/129-velikonocni-vajicka/>

<https://zivotvcesku.cz/kuriozity-i-neuveritelne-rekordy-22-zajimavosti-o-vejcich-o-kterych-jste-nejspis-ani-netusili/>