

Bylinky pro zdraví

Přichází jaro a s ním i kvetoucí louky plné bylin. Bylinky se používají nejen k jídlu nebo pití, ale také jako obklady či koupele.

Pažitka - Povzbuzuje chuť k jídlu, podporuje trávení, usnadňuje zažívání při rekonvalescenci a je protizánětlivá. Obsahuje bílkoviny, sodík, vápník, železo, fosfor, vitamín C a B2.



Použití: může se pěstovat v květináči, nebo na zahradě. Jíst se může sušená i čerstvá. Přidává se do polévek, nebo na krajíc namazaný máslem.

Bez černý - Plody z této rostliny obsahují vitamíny A a C. Používá se při horečkách, zánětech plic a horních cest dýchacích (i senné rýmě), bolestech břicha a při migréně.



Použití: květy zalijeme vařící vodou a necháme asi 10 min luhovat. Přidáme med a citrón a teplý nápoj popijíme. Při bolestech břicha a migréně se nápoj pije studený.

Pampeliška lékařská - Kořeny pampelišky se používají při zánětu ledvin, ledvinových kamencích, onemocnění ledvin, jater, pálení žáhy, nechutenství a zácpě.



Použití: 2 lžičky nadrobno nakrájeného kořene se zalije ¼ l vody. Nechá se přejít varem a poté se 15 min luhuje. Nálev se přecedí a pije se vlažný.

Sedmikráska chudobka - Sbírají se květy. Používá se jako čaj nebo sirup. Konzumuje si při chřipce a kašli. Je močopudný při otocích a vodnatelnosti.



Použití: sirup- hrst květů vhodíme do ½ l vařící vody a necháme 12 hodin stát. Poté nálev scedíme, prolisujeme přes plátno. Šťávu dále vaříme s ½ kg cukru až do zhoustnutí.

Čaj- tři lžičky květů dáme do ½ l vody a necháme projít varem. Na 15 min odstavíme a poté pijeme po troškách dva šálky denně.

Máta peprná - Mátu lze pěstovat v květináči i na zahrádce (pozor, rychle se rozrůstá a může zaplevelit zahradu). Používá se při tlumení a odstraňování křečí, zmírňuje nadýmání, povzbuzuje vylučování trávicích šťáv, odstraňuje zápach z úst.



Použití: 3 lžičky nasekaných listů se nechá luhovat v ½ l vařící vody. Pije se neslazený, 2 šálky denně.

Heřmánek pravý - Čaj z heřmánku se užívá při nadýmání, střevních poruchách, nechlazení, průjemových onemocnění, bolestivé menstruaci, zánětech močových cest, má dobrý vliv na nervový systém a ulehčuje stolicí.



Použití: lžičku sušených květů heřmánku zalijeme ¼ l vařící vody a necháme asi 15 min luhovat.

Kopřiva dvoudomá - Sbírají se listy z rostlin, které nerostou v blízkosti silnice. Používá se při chudokrevnosti, na čištění krve, při zahlenění, krvácivém močení, nemocech močových cest, bolestem hlavy, při ledvinovém a močovém písku, při cukrovce a také při rakovině žaludku.



Použití: čerstvé nebo sušené listy zalijeme ¼ l vařící vody a necháme 10 min luhovat.

Zdroje: www.labuznik.cz, www.carodejnice.com, www.Instink.tyden.cz

BULLETIN

Centrum denních služeb pro sluchově postižené Vodova 35,

tel./fax: 541 211 389, mobil-SMS: 777 912 936, 733 123 177

www stránky: www.neslysici-brno.estranky.cz

e-mail: cds.brno@seznam.cz, ooVoo: cdska1

IČ: 86771396



INFORMACE

DUBEN CDS + BSN 2013/4

Ředitelka CDS a TZJ:

Šumberová Simona

Zástupce ředitelky CDS a TZJ:

Oračková Věra

Předsedkyně BSN:

Winklerová Zdeňka

Vedoucí sociální pracovnice:

Mgr. et Mgr. Kasková Silvie

Tlumočnice ZJ:

Mgr. Černá Karolína

Pracovnice pro kroužky:

Mgr. Novotná Marta

Sociální pracovnice a TZJ:

Bc. Kočková Miroslava

Provozní doba

Tlumočnické služby

ambulantní

Po: 8:00 - 12:00 13:00 - 17:00

Út: 8:00 - 12:00 13:00 - 15:00

St: 8:00 - 12:00 13:00 - 18:30

Čt: 8:00 - 12:00 13:00 - 16:30

Pá: 8:00 - 14:00

terénní

Po: 8:00 - 12:00 13:00 - 17:00

Út: 8:00 - 12:00 13:00 - 15:00

St: 8:00 - 12:00 13:00 - 18:30

Čt: 8:00 - 12:00 13:00 - 16:30

Pá: 8:00 - 14:00

Sociálně aktivizační služby

ambulantní

Po: 8:00 - 12:00 13:00 - 17:00

Út: 8:00 - 12:00 13:00 - 15:00

St: 8:00 - 12:00 13:00 - 18:30

Čt: 8:00 - 12:00 13:00 - 16:30

Pá: 8:00 - 14:00

terénní

Po: ---

Út: 11:30-15:00

St: ---

Čt: 11:30-16:30

Pá: ---

V pondělí dopoledne jsou porady, supervize a administrativní práce.

V tuto dobu budou přijímáni pouze objednaní klienti.



CDS PROGRAM

Recept – Kroužek vaření – Kuskus s tuňákem a cibulí

Suroviny:

400g kuskus
 2 ks zeleninový bujón
 2 ks cibule
 2 konzervy tuňáka
 sůl



Postup:

V 0,5 – 1 l vody rozpustíme zeleninový bujón a osolíme. Přidáme na půlkolečka nakrájenou cibulku a přivedeme do varu. Do vody přisypeme kuskus, zamícháme, vypneme a necháme pár minut dojít, aby kuskus nabobtnal. Hotový kuskus smícháme s tuňákem a můžeme podávat. Kuskus s tuňákem a cibulí chutná i za studena.

03. 04. 2013 - Kroužek ručních prací - vede: Mgr. Novotná Marta
 od **16:00 h**



24. 04. 2013 - Kroužek vaření - vede: Mgr. Novotná Marta
 od **16:00 h**



Pondělní individuální trénování paměti – vede: MgA. Milič Robert

08. 04. 2013 - 14:30 h – Co bys dělal, kdyby ...

15. 04. 2013 - 14:30 h – Raz – dva – bum

22. 04. 2013 - 14:30 h – Kde žije mnoho zvířat

29. 04. 2013 - 14:30 h – Písmenkova kimovka

Pondělní akce - vede: Mgr. Novotná Marta

08. 04. 2013 - 15:30 h – Dovedete se soustředit?

15. 04. 2013 - 15:30 h – Zdravá výživa

22. 04. 2013 - 15:30 h – Labyrint

29. 04. 2013 - 15:30 h – Anatomie



10. 04. 2013 - Skupinové trénování paměti - 16 h
vede: MgA. Milič Robert



Zájemci o TANGRAM od pí Dohnalové z přednášky o trénování paměti ze dne 13. 3. 2013 – najdou bližší informace na odkazu:

<http://www.modroocko.cz/search.asp>

Odběrná místa v Brně jsou:

Pobočka Brno

Václavská 237/6

Brno - město, PSČ 602 00

Telefon: +420774407016

Provozní doba:

PO - PÁ: 11:00 - 19:00 hod

Pobočka Brno 2

Černopolní 54/245

Brno - Černá Pole, PSČ 613 00

Telefon: +420774407017

Provozní doba:

PO - PÁ: 11:00 - 19:00 hod.

06. 04. 2013 – Putovní pohár – Šipky – DOUBLE 501 – muži
ženy bez Double 501

Start: 9:30 hodin



27. 04. 2013 – Čarodějnický slet a vítání jara

Klub seniorů

Začátek: 14:00 h



KLUB SENIORŮ

13. 04. 2013 – 14:00 h

27. 04. 2013 – 14:00 h



BSN – KLUB TURISTIKY

06. 04. 2013 - Cykloturistika

Lysá nad Labem - Výlet podél Labe

Veškeré informace u pana Brabce



20.04.2013 – Turistika BSKN České Budějovice

Lipno nad Vltavou - Kramolín

Vede: p. Vohůrka

Veškeré informace u pana Brabce



KARTY



RUSKÉ KUŽELKY



ŠIPKY - MUŽI + ŽENY

03. 04. 2013 - 16:30 h

10. 04. 2013 - 16:00 h

10. 04. 2013 - 16:00 h

17. 04. 2013 - 16:30 h

24. 04. 2013 - 16:00 h

24. 04. 2013 - 16:00 h

SPORTOVNÍ KLUB NESLYŠÍCÍCH BRNO



06. 04. 2013 - 3. kolo mistrovství ČR ve fotbale 2013

SKN Brno - I.PSKN Praha

11:00 hodin

Místo: hřiště - Sportovní areál VUT - ul. Technická 3013/14, Brno

20. 04. 2013 - 19. mezinárodní velikonoční volejbalový turnaj smíšených družstev

Zahájení: 8:30 h

Místo: hala Vysoké školy veterinární – ul. Palackého 1-3

20. 04. 2013 - Mistrovství ČR ve stolním tenise mužů, žen a mládeže 2013

Zahájení: 10:00 h

Místo: Hala stolního tenisu TTC Moravská Slavia, ulice Vojtova 12, Brno