



Turnov

PLÁN AKCÍ



TyfloCentrum  
Liberec, o.p.s.

LISTOPAD/2021

---

## KONTAKTY:

---

Telefon: 736 679 515

Email: [turnov@tyflocentrum-lb.cz](mailto:turnov@tyflocentrum-lb.cz)

Adresa: Jeronýmova 517, Turnov

Web: <http://tyflocentrum-lb.cz/>

---

## PROVOZNÍ DOBA:

---

Úterý 13:00 – 15:00

Středa 10:00 – 16:00 po předchozí domluvě

(Mimo regionální pobočku v Turnově Vám služby poskytneme i na pracovišti v Liberci)

---

## CO NABÍZÍME:

---

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu:**  
průvodkyně Vlasta Křapková (736 679 515, [turnov@tyflocentrum-lb.cz](mailto:turnov@tyflocentrum-lb.cz))
- **Zajímavé aktivity** v rámci sociálně aktivizačních služeb:  
Vlasta Křapková, Hana Farská (736 679 515, [turnov@tyflocentrum-lb.cz](mailto:turnov@tyflocentrum-lb.cz))
- **Výuku a poradenství ohledně elektronických kompenzačních pomůcek:**  
lektorka Ing. Jana Smolná, Liberec (731 913 585, [jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz))
- Základní sociální poradenství, k zapůjčení tandemová kola, zvukové knihy, digitalizaci textů a další – zprostředkuje hlavní pracoviště v Liberci  
(488 577 661, [liberec@tyflocentrum-lb.cz](mailto:liberec@tyflocentrum-lb.cz))

---

## DŮLEŽITÉ INFORMACE

### OZNÁMENÍ:

v hlavičce naleznete nové aktuální emailové adresy,  
věříme, že budou spolehlivým spojením mezi námi a Vámi.

### GRATULACE:

V měsíci listopadu oslaví narozeniny paní Jaroslava Vyleťelová Poršová.

Přejeme pevné zdraví a hodně štěstí!

11.10.2021 VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

Lékaři oční kliniky VFN a 1.LFUK provedli jako jedni z prvních v ČR unikátní a zcela novou operaci zeleného zákalu. Při ní se pacientovi ambulantně pouze v místním znecitlivění zavedou do oka dva titanové mikroimplantáty, takzvané steny – ty regulují odtok nitrooční tekutiny tak, aby došlo k poklesu nitroočního tlaku. Právě dlouhodobě zvýšený nitrooční tlak je příčinou zeleného zákalu neboli glaukomu. Při něm dochází ke změnám zrakového nervu a způsobuje nevratné poškození, někdy i úplnou slepotu pacientů. Tento zákrok umožní snížit počet užívaných očních kapek. Díky minimální zátěži celého zákroku jsou pacienti okamžitě bez obtíží.

Čerpáno z FB stránek VFN v Praze dne 11.10.2021

## Program na měsíc listopad

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 2.11.úterý 13.00  | <u>Trénink paměti</u><br>Hádanky a kvízy             |
| 9.11 úterý 13.00  | <u>Trénink motoriky</u><br>Výroba květin             |
| 16.11.úterý 13.00 | <u>Klubové posezení</u><br>Cvičení na židlích v sedě |
| 23.11.úterý 13.00 | <u>Trénink motoriky</u><br>Výroba adventních věnců   |
| 30.11.úterý 13.00 | <u>Trénink paměti</u><br>Vědomostní test             |
-

## Humorné okénko

Manžel: Vědci zjistili, že muži řeknou za den průměrně 10 000 slov, zatím co ženy kolem 20 000.

Manželka z kuchyně: To proto, že Vám vždycky všechno musíme říkat dvakrát.

Manžel: Cožé ?

Učitelka volá jednomu z rodičů.

Dobrý den, váš syn neustále lže.

Otec na to: No, tak to je v tom fakt dobrej, protože já žádného syna nemám.

Maminka mě má hodně ráda, chlubí se malý Filípek.

A jak to víš? Ptá se kamarád.

Tátu už vyměnila čtyřikrát, ale mě ani jednou!

Dobrý den, nezlobte se, hledám tady vlakové nádraží.

Dobrý den, nezlobím se, hledejte.

Paní učitelka – Pepíčku, zase máš ten domácí úkol celý špatně!

Pepíček – chudák táta, on se s tím tak nadřel.

Rozhodla jsem se, že nebudu chodit spát naštvaná...

Od pondělí jsem nespala...

## Recept

### KŘEHKÝ JABLKOVEC

#### Ingredience:

- 300 g hladké mouky
- 250 g másla
- 3 žloutky
- 2 lžíce vlažné vody

#### Náplň:

- 4 velká jablka
- 2 vanilkové cukry
- 2 lžíce cukru krupice
- hrst rozinek
- hrst mandlových lupínků, nebo nasekaných ořechů

#### Postup:

Smíchejte všechny ingredience na těsto, dobře ho propracujte, aby bylo hladké a nechte asi hodinu vychladit v lednici. Těsto rozdělte na dvě poloviny a vyválejte z nich úplně tenké pláty na velikost plechu. První dejte na pečícím papírem vyložený plech a nahrubo na něj nastrouhejte oloupaná jablka, posypte oběma cukry, rozinkami a mandlemi a zakryjte druhým plátem těsta. Ten na několika místech propíchněte vidličkou a pečte ve vyhřáté troubě na 180°C asi 45 minut. Podávejte se šlehačkou.

Dobrou chuť!

VŠEM VÁM PŘEJEME KRÁSNÉ DNY!