



Turnov

PLÁN AKCÍ



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

BŘEZEN 2022

KONTAKTY:

Telefon: 736 679 515

Email: 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)
- **Zajímavé aktivity** v rámci sociálně aktivizačních služeb:
Vlasta Křapková, Hana Farská (736 679 515, turnov@tyflocentrum-lb.cz)
- **Výuku a poradenství ohledně elektronických kompenzačních pomůcek:**
lektorka Ing. Jana Smolná, Liberec (731 913 585, 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)

DŮLEŽITÉ INFORMACE

OZNÁMENÍ:

v hlavičce naleznete nové aktuální emailové adresy,

věříme, že budou spolehlivým spojením mezi námi a Vámi

Gratulace:

Všem ženám přejeme hezký svátek MDŽ, hodně zdraví, štěstí a radosti ze života!

Všem mužům-oslavu, bez následků!

Program na měsíc březen

Při klubových aktivitách je nutné mít respirátor!

- | | | |
|--------|-------------|---|
| 1. 3. | úterý 13.00 | <u>Trénink motoriky</u>
Sázení bylinek |
| 8. 3. | úterý 13.00 | <u>Trénink motoriky</u>
Uděláme si bramboráky |
| 15. 3. | úterý 13.00 | <u>Trénink paměti</u>
Hra Tik tak bum |
| 22. 3. | úterý 13.00 | <u>Klubové povídání</u>
Všemocné bylinky |
| 29. 3. | úterý 13.00 | <u>Trénink paměti</u>
Luštění křížovek |

Humorné okénko

Vrtá zubař babičce zub a ta se ho v době, kdy si vyplachuje, ptá:

Pane doktore, jak to bude ještě dlouho trvat?

Až se dostanu na nerv, babi, odpoví zubař.

Babička na to. No, tak to bude ještě dlouho, já mám totiž nervy v háji!

.

Každý den chodím za nějakým doktorem a lidé o mě říkají, že jsem hypochondr, stěžuje si kamarádům děda.

No a copak nejsi? Ptá se jeden kamarád.

Nejsem, zlobí se děda, já za to nemůžu, že mám mezi doktory tolik přátel!

Zkušeného doktora se ptá starší dáma. Prosím vás, co mi poradíte proti vráskám na krku, pane doktore? Nejlepší bude pěkný rolák!

Recept

LOSOS NA POMERANČÍCH, ČERVENÉ ŘEPĚ A CIBULI

Ingredience:

- 1kg filetu z lososa
- 3 červené pomeranče
- 1 červená cibule
- 1 uvařená červená řepa
- 40 ml olivového oleje
- 4 snítky čerstvého tymiánu
- sůl a pepř

Postup:

Filet lososa osolte a opepřete. Z jednoho pomeranče vymačkejte šťávu a smíchejte ji s 30ml olivového oleje. Marinádou potřete ze všech stran lososa, pokladte ho snítkami tymiánu a nechte 30min. odpočívat.

Zbylé 2 pomeranče omyjte a nakrájejte na kolečka a klínky, stejně jako oloupanou cibuli a červenou řepu. Všechny suroviny vyskládejte střídavě do vymazaného pekáčku, pokapejte zbylým olejem a navrch položte marinovaný filet lososa.

Pečte v troubě předehřáté na 180 C po dobu 20-25 min.

Dobrou chuť!

PŘEJEME VÁM VŠEM KRÁSNÉ DNY