



Turnov

PLÁN AKCÍ



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

ZÁŘÍ 2023

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:** jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz
lektorka Ing. Jana Smolná, Liberec (731 913 585,
- 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)

GRATULACE:

.V průběhu měsíce oslaví své narozeniny paní Uršula Černá.

Srdečně gratulujeme a přejeme pevné zdraví, pohodu a životní spokojenost.

Pranostiky na září:

Září, na léto jde stáří.

Teplé září – dobře se ovoci a vínu daří.

Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.

Teplé září – říjen se mračí.

Program na měsíc září:

- 5. 9. úterý 13.00** **Nácvik sebeobsluhy**
Uděláme si ovocný salát
- 12. 9. úterý 13.00** **Procházka**
Návštěva klienta v DD Pohoda
- 19. 9. úterý 13.00** **Nácvik sebeobsluhy**
Návštěva restaurace
- 26. 9. úterý 13.00** **Trénink paměti**
Luštění křížovek

***Případná změna programu vyhrazena**

Humorné okénko

Zloděj vykrádá dům, ve kterém je papoušek. Papoušek povídá: Ježíš tě vidí. Zloděj na to: Co je mi do nějakého Ježíše? Papoušek si nedá pokoj a po chvílce zase: Ježíš tě vidí. Zloděj zase: co je mi do něj? A papoušek zase: Ježíš je rotwailer.

Žena vyčítá muži: Mohl bys pro mě něco udělat, abych nemusela stále chodit domů přes ten les? Večer tam bývá tma, co když mě tam někdo znásilní? Muž ji odpoví: Neboj, taková tma nikdy nebude!

Přijde Pepíček za tatínkem a ptá se ho: Tati, proč se Jézíšek u nás svléká? A tatínek na to: Jak si na to přišel? A Pepíček: Protože jsem slyšel maminku, jak říká: Ježíši, rychle se obleč a vyleť oknem. Manžel je tady.

Konec světa přišel do Čech, mávnul rukou a řekl: Tady už jsem byl. Tak zase za rok.

Recept

ITALSKÉ RIZOTO

Ingredience:

- 1 velká cibule
- 3 stroužky česneku
- 250g červená cherry rajčata
- 3 lžíce olivového oleje
- 4 lžíce másla
- 70g rajský protlak
- 1 lžička sušené bazalky
- 1 lžička oregána
- 250g rýže arborio
- 100ml bílé víno suché
- 1l zeleninového vývaru
- 100g parmazánu
- Sůl a pepř

Postup:

Oloupanou cibuli nakrájejte najemno, česnek nakrájejte nahrubo a cherry rajčátka rozpulte. V pánvi s hlubším dnem rozehejte olej a opečte cibuli, aby zesklovatěla. Přidejte česnek a dvě lžíce másla. Do směsi vmíchejte rajčatový protlak, bazalku a oregano a opečte 1 až 2 min. Vsypte rýži. Přilijte víno a nechte ho odpařit. Pak přilijte 200ml vývaru, přidejte rajčátka a vařte na mírném stupni, pokud se vývar téměř nevstřebá. Poté přilijte dalších 100 až 200ml. Toto opakujte. Celý proces trvá asi 25min. Jakmile spotřebujete veškerý vývar a rýže je uvařená, stáhněte pánev z plamene, do směsi zamíchejte zbylé máslo a nastrouhaný parmazán. Podle chuti osolte a opepřete.

A potom už jen DOBROU CHUŤ!

PŘEJEME VÁM KRÁSNÉ LETNÍ DNY