OKO Turnov

TyfloCentrum Liberec, o.p.s.

PLÁN AKCÍ

ŘÍJEN 2024

KONTAKTY:

Telefon: 736 679 515
Adresa: Jeronýmova 517, Turnov
Email: turnov@tyflocentrum-lb.cz
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 (736 679 515, turnov@tyflocentrum-lb.cz)
  Klára Votrubcová (778 782 679, 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)

GRATULACE:

Koncem měsíce oslaví své narozeniny paní Jaroslava Vortelová.

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

CITÁTY A MOUDRA:

Učte se, jako byste měli žít věčně, žijte, jako byste měli zítra zemřít.

Nikdy jsem nesnil o úspěchu. Pracoval jsem na něm.

Nedovolte, aby včerejšek zabíral příliš mnoho z dneška.

Viděl jsem, že jsi dokonalá, a tak jsem tě miloval. Pak jsem viděl, že nejsi dokonalá, a miloval jsem tě ještě víc.

Program na měsíc říjen:

1. 10. úterý 13.00 **Klubové posezení**

Povídání u kávy či čaje

8. 10. úterý 13.00 **Nácvik sebeobsluhy**

Uvaříme si houbovou polévku

15. 10. úterý 13.00 **Trénink paměti**

Testy a kvízy

22. 10. úterý 13.00 **Nácvik motoriky**

Dýňové tvoření

29. 10. úterý 13.00 **Nácvik motoriky**

Dušičkové tvoření

***Případná změna programu vyhrazena**

Humorné okénko

Blondýnka hraje Milionáře a na poslední otázku si vybere posledního žolíka a volá přítelkyni, též blondýnce:
„Ahoj Marto, tady Katka, hraju Milionáře a poslední - milionová - otázka je:
Který z těchto ptáků si nestaví hnízdo? Orel, vlaštovka, kukačka nebo bažant?“
Marta na beton tvrdí, že kukačka a Katka vyhraje milión. Když to večer zapíjejí, ptá se Katka:
„Marto, jak sis mohla být tak jistá?“
A ta ji poučí: „Přece každý ví, že kukačky bydlí v hodinách… “

"Co kdybychom se šli podívat na fotbal?" - "Dobrý nápad, koupíme si lahvinku pálenky a po každém góle si štrngneme."Odchází po bezgólovém, nerozhodném výsledku a přitom si postesknou: "Příště půjdeme raději na košíkovou!"

PODZIM

Léto nenávratně skončilo a místo slunečních paprsků si zvykáme na studený vánek. Když zima a vlhko zalézá až pod kabát, není nic lepšího, než se zahřát teplým jídlem! Vůně pečených brambor, kořenové zeleniny nebo hutných polévek, třeba s houbami, zažene chmury z podzimního počasí.

První chladné měsíce roku je dobré nepodceňovat. Naopak začněte rovnou pracovat na podpoře imunity. Využijte k tomu nedávno sklizená jablka, švestky a hrušky. Jablka a hrušky zařaďte do svého jídelníčku nejlépe čerstvé. Díky vysokému podílu vlákniny a u hrušek i vody, vám pročistí střeva. Působí tak blahodárně na naše trávicí ústrojí. Vyhnete se s nimi na příklad zácpě. Oproti tomu švestky kromě zmíněné zácpy podporují i krevní oběh. Chrání srdce a cévy. Velkou výhodou je, že zabírají i na revmatismus. Proto nezapomeňte zakomponovat toto ovoce do své snídaně nebo svačiny. Stačí si kaši nebo jogurt poklást plátky jablek, hrušek a švestek. Dochutit je můžete třeba skořicí.

Podzimní plodiny v kuchyni

Úkolem podzimní sklizně je tělo člověka pořádně prohřát. Z jídelníčku tak vyřaďte ochlazující saláty a zařaďte do něj hutné polévky a zapékané brambory nebo zeleninu. Nevyhýbejte se však ani houbám! Pokud vám přeje počasí, odskočte si do lesa a nasbírejte si pravé hřiby a křemenáče do zásoby. Můžete je zmrazit, zavařit anebo usušit. Za redakci ovšem doporučujeme sušení. Nejenže si houby zachovají více chuti, ale také vůni! Sušené je potom přihodíte do pokrmů nebo můžete rozemlít na koření do polévky. Oproti tomu zmrazením houby veškeré vůně a z velké části i chuti zbavíte. A co z hub uvařit? Klasika je houbová omáčka s bramborovými noky, my ale nedáme dopustit na bezlepkovou polévku s kořenovou zeleninou!

Houbaření je v České republice jednou z nejoblíbenějších volnočasových aktivit, které se více či méně aktivně věnují děti i dospělí. Alespoň jednou ročně vyrazí na houby přes sedmdesát procent obyvatel České republiky, což ve světě nemá obdoby a z Česka to tak dělá tak zvanou houbařskou velmoc. Budete-li mít štěstí, může se Vaše procházka lesem proměnit v opravdové houbařské hody.

Dejte si pozor na to, co sbíráte, a jako prevenci si raději panáka před smaženicí nedávejte. Možná vás překvapí, že houby nedělíme jen na jedlé a nejedlé. Třetí skupinu totiž tvoří houby léčivé, mezi které patří třeba oblíbená hlíva ústřičná. Obsahuje totiž lovostatin, který snižuje hladinu cholesterolu**.** Hlívu najdeme i v českých lesích na odumřelém dřevu. Dá se ale pěstovat i doma například na slámě či na pilinách. Mezi léčivé houby patří i žampion mandlový či korálovec ježatý.

RECEPT:

Houbová polévka

Potřebujeme:

- 1 střední mrkev
- ¼ celeru
- 2 brambory
- 1 větší šalotka
- 2 stroužky česneku
- 1 hrst sušených hub (předem namočených 30 minut ve vodě)
- 200 g čerstvých hub
- ¾ litru zeleninového vývaru
- lžíce másla
- 1 lžička lahůdkového droždí
- 50 ml smetany (klasické nebo rostlinné)

Jak na to:

Veškerou zeleninu, brambory a houby očistěte a nakrájejte na malé kousky. Poté na pánvi rozpalte máslo a osmahněte šalotku. Houby, čerstvé i sušené, přidejte k šalotce, mírně opečte a podlijte trochou vývaru. Nechte pod pokličkou vařit pár minut. Poté přilijte zbylý vývar, prolisujte česnek a vařte, dokud zelenina nezměkne. Nakonec přidejte do polévky lahůdkové droždí, majoránku, sůl a pepř.

Dobrou chuť!

PŘEJEME VÁM KRÁSNÉ PODZIMNÍ DNY