



Turnov

PLÁN AKCÍ



TyfloCentrum  
Liberec, o.p.s.

ÚNOR 2022

---

## 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.

Řízení o průkazu osob se zdravotním postižením

Od ledna 2022 Úřad práce bude povinen 90 dnů předem písemně upozornit každého držitele o skončení platnosti průkazu.

## Program na měsíc únor

**Při klubových aktivitách je nutné mít respirátor!**

- |        |             |   |
|--------|-------------|---|
| 1. 2.  | úterý 13.00 | <b><u>Trénink paměti</u></b><br>Luštění křížovek              |
| 8. 2.  | úterý 13.00 | <b><u>Nácvik motoriky</u></b><br>Výroba srdíček ze zrněk kávy |
| 15. 2. | úterý 13.00 | <b><u>Klubové posezení</u></b><br>Cvičení na židlích v sedě   |
| 22. 2. | úterý 13.00 | <b><u>Trénink paměti</u></b><br>Testy a kvízy                 |
- 

## Humorné okénko

Ptá se vnouček: Dědo co to máš na tváři?

To je jizva z fronty.

To jsem nevěděl, že jsi bojoval ve válce.

Ale ne! Já jsem teď byl v Kauflandu.

Děda přišel do hospody a stěžuje si na babičku:

Když nosí moje pantofle, to mi nevadí. Když mi sebere celý důchod, to mi taky nevadí.  
Ale když se na mě u oběda směje mýma vlastníma zubama, to už je moc!

Dědečku, jak se dostanu nejrychleji k nádraží?

Počkej chvílku panáčku, jen co odvážu psa.

Jak to, že máš z dějepisu čtyřku? Zlobí se dědeček . Já to měl vždycky za jedna!

Ale, dědo, tenkrát byl dějepis o hodně kratší!

## Recept

### VEPŘOVÉ ZÁVITKY S KŘENEM

#### Ingredience:

- 4 větší plátky vepřového plecka
- 1 kelímek bílého jogurtu
- 2 lžíce sádla
- kousek čerstvého křenu
- sůl
- pepř

#### Postup:

Plátky masa rozklepeme a z obou stran osolíme a opeříme. Křen nastroujeme najemno a smícháme s jogurtem, aby vznikla pasta. Osolené a opeřené plátky potřeme pastou, zamotáme do závitku a sepneme jehlou nebo nití. Závitky naskládáme do sádlem vymazané zapékací mísy, potřeme zbytkem jogurtu s křenem, podlijeme troškou vody a zakryté pečeme asi hodinu a půl. Podáváme s bramborovou kaší.

Dobrou chuť!

**PŘEJEME VÁM KRÁSNÉ ZIMNÍ DNY**