



Turnov

PLÁN AKCÍ



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

ÚNOR 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)

UPOZORNĚNÍ:

Od 1.1. 2023 se nepatrně navýšila cena za průvodcovské a předčitatelské služby z původních 100kč na 110kč za hodinu. Částka bude účtována podle skutečně spotřebovaného času.

Pranostiky na únor:

Leží-li kočka v únoru na slunci, ještě v březnu poleze za kamna.

Na hromnice o hodinu více.

Na svatého Blažeje slunce ještě nehřeje.

Svatá Agáta bývá na sníh bohatá.

Program na měsíc únor:

- 7. 2. úterý 13.00** **Klubové povídání**
České filmy pro pamětníky
- 14. 2. úterý 13.00** **Trénink paměti**
Luštění křížovek
- 21. 2. úterý 13.00** **Trénink motoriky**
Hmatové skládanky
- 28. 2. úterý 13.00** **Nácvik sebeobsluhy**
Uděláme si celerový salát
-

Humorné okénko

Prodám svatební šaty velikost 42, 44, 46,48,50,52,54,56

Už nemám sílu čekat!

Vybral jste si dobře, pochvaluje ženichovi nevěstu oddávající úředník.

Paní je velice oblíbená.

Už je tu počtvrté!

Přijde žena do komory, rozsvítí a říká muži.

Můžeš mi laskavě vysvětlit, co je na těch fotkách tak tajné, že je vyvoláváš potmě!

Lidi tak strašně lžou!!

Koupila jsem auto a majitel mi řekl, že dal do auta 50tisíc!

No, celé auto jsem rozebrala, prohledala a nikde ani koruna!!

Můj muž je velmi zvědavý. Ať uvařím cokoliv, vždycky se ptá co to je.

Recept

KUŘE S HOŘČICÍ A JAVOROVÝM SIRUPEM

Ingredience:

- 800g kuřecích řízků
- 4 lžíce dionské hořčice
- 60ml javorového sirupu
- 1 lžíce citronové šťávy nebo vinného octa
- sůl, pepř
- 2 lžičky čerstvého rozmarýnu na ozdobu
- 1 lžíce másla
- vařené brambory nebo grilovaná zelenina k podávání

Pracovní postup:

Předehejeme troubu na 230°C

V malé misce promícháme hořčici, sirup, citronovou šťávu nebo ocet, sůl a pepř.

Do směsi vložte kousky kuřete a pořádně je obalte ze všech stran. Přeneste je do pekáče vymazaného máslem, lehce podlijte vodou, nebo vývarem a pečte 40minut, až bude maso propečené.

Nakonec přidejte rozmarýn a podávejte s bramborami nebo zeleninou.

Grilovaná zelenina.

Zeleninu nakrájejte na stejně velké kusy. Na plech dejte nejdřív mrkev, pokapejte olivovým olejem, osolte. Pak přidejte ostatní zeleninu, ochuťte ji bylinkami dle vlastního výběru, solí, pepřem a pokapejte olejem. Přikryjte alobalem a pečte 20min v troubě.

Přeji dobrou chuť!

PŘEJEME VÁM KRÁSNÉ ZIMNÍ DNY