



Turnov

PLÁN AKCÍ



TyfloCentrum  
Liberec, o.p.s.

BŘEZEN 2023

---

## 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:** [jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz](mailto: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](mailto:liberec@tyflocentrum-lb.cz))

---

## GRATULACE:

Všem ženám přejeme hezký svátek MDŽ,

Hodně zdraví, štěstí a radosti za života!

## Pranostiky na březen:

Jestli březen kožich stáhl, duben by po něm rád sáhl.

Březen za kamna vlezem.

Březnové slunce má krátké ruce.

## Program na měsíc březen:

- 7. 3. úterý 13.00**      **Nácvik motoriky**  
Výroba dárku k MDŽ
- 14. 3. úterý 13.00**      **Beseda s insp.Bc. Vladimírem Hladíkem**  
Kriminalita na Turnovsku
- 21. 3. úterý 13.00**      **Trénink paměti**  
Vymýšlení slov a vět na zadaná písmena
- 28. 3. úterý 13.00**      **Nácvik sebeobsluhy**  
Avokádová pomazánka
- 

## Humorné okénko

Stojí Radek před zrcadlem, hladí si pleš a pochvaluje si.

Čtyřcítka na krku a ani jeden šedivý vlas.

Je pan šéf tady? Ptá se návštěvník v jedné soukromé firmě.

Ne není tady.

A kdy se vrátí?

Když se bude dobře chovat, tak za tři roky.

Telefon: Pane doktore, kamarád spolkl štamprdlí, honem přijedte!

A jaké opatření jste zatím provedli?

No, měli jsme jenom tu jednu, tak zatím pijeme z flašky.

Celý život piju pivo, víno a panáky a teď mi doktor říká, že mám v nohách vodu.

Jak se to mohlo stát?

To, jedině při čištění zubů...

## Recept

### CELEROVO-MRKVOVÉ KARBANÁTKY

#### Ingredience:

- 200g celeru
- 200g mrkve
- 100g tvrdého sýra
- 3 vejce
- 2 stroužky česneku
- 2lžíce ovesných vloček
- 1lžíce hrubé mouky
- 2lžíce olivového oleje
- hrst petrželky, majoránku, koření na zeleninu, sůl a pepř dle chuti.

#### Pracovní postup:

Celer a petržel nastroháme najemno, sýr nahrubo. Dáme vše do mísy, přidáme vejce, nasekanou petrželku, koření, česnek, sůl a pepř. Zahustíme vločkami a moukou.

Plech vymažeme olejem, utvoříme malé karbanátky, které na plechu ještě potřeme olejem.

Pečeme při 180°C asi 40 minut.

Nechte si chutnat!

**PŘEJEME VÁM KRÁSNÉ DNY**