



Turnov

PLÁN AKCÍ



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

LISTOPAD 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 (736 679 515, turnov@tyflocentrum-lb.cz)
Klára Votrubcová (778 782 679, 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:

Začátkem měsíce oslaví své narozeniny klientka paní Jaroslava Vyleťelová Poršová.

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

Pranostiky na listopad:

Když krtek v listopadu ryje, budou na Vánoce komáři.

Když se v listopadu hvězdy třpytí, mraky se brzo uchytí.

Jaký listopad, takový březen.

Program na měsíc listopad:

- 7. 11. úterý.13.00** **Nácvik motoriky**
Cvičení na židlích
- 14. 11. úterý 13.00** **POBOČKA ZAVŘENÁ**
Porada v Liberci
- 21. 11. úterý 13.00** **Trénink sebeobsluhy**
Uvaříme si bramborovou polévku
- 28. 11. úterý 11.00** **Trénink paměti**
Testy a kvízy

***Případná změna programu vyhrazena**

Humorné okénko

Proč zatahuješ ty závěsy? Ptá se manžel manželky.

V televizi říkali, že má být celý den zataženo!

Žán, běžte zalít květiny. Ale milostpane venku prší. Tak si vezměte deštník.

Blondýnka řídí auto v husté mlze. Protože není zkušená řidička, rozhodne se sledovat červená zadní světla auta, které jede před ní. Auto před ní najednou prudce zabrzdí. Blondýnka však hbitě nestačí zareagovat a do auta nabourá. Stáhne okénko a začne na řidiče vykřikovat, proč tak najednou zprudka zabrzdil. Řidič nechápavě odpoví: Protože jsem na své zahradě v garáži.

Pepíček se ptá tatínka meteorologa. A tati, vždycky ti ta předpověď vyjde? Předpověď vyjde vždycky, akorát datum někdy nesouhlasí.

Ona: Čemu se věnuješ?

On: Závodím s koňmi.

Ona: Aha, vyhráváš hodně závodů?

On: Ne, koně jsou mnohem rychlejší.

17.listopad

V dnešní den si připomínáme státní svátek, jako Den boje za svobodu a demokracii. Jedná se o jeden z nejvýznamnějších státních svátků jak České, tak Slovenské republiky. Každoročně připadá právě na datum 17. listopadu. Víme však, z jakého důvodu si jej připomínáme?

Mohou za to konkrétně dvě historické události, které připadají na toto datum. **V roce 1939 byly na základě pokynu Nacistického Německa v noci z 16. na 17. listopadu obsazeny vysoké školy v Praze, Příbrami a Brně.** Byl to následek toho, že studenti se při pohřbu Jana Opletala zformovali do protinacistické demonstrace. Vysoké školy pak byly uzavřeny tři roky.

Druhou událostí je pak 17. listopad z roku 1989. Při připomínce 50. výročí výše zmíněné události, přerostla tato akce v demonstraci proti komunistickému režimu. Na Albertově se tak sešli studenti pražských vysokých škol. Protest začal před 16. hodinou a pokračoval až do večerních hodin, kdy se dav přemístil a mířil ke Karlově náměstí. Bezpečnostní složky se však postavily studentům na odpor. Dav byl zastaven před obchodním domem Máj na Národní třídě. Několik tisíc studentů se ocitlo v obklíčení. Poté bylo shromáždění vyzváno k opuštění prostoru. Po neuposlechnutí výzvy, pak došlo k mlácení obušky ze strany bezpečnostních složek.

Tato událost vyburcovala celou veřejnost k tomu, aby se postavila na odpor proti totalitnímu režimu. Tím začala Sametová revoluce, jež následně vedla k jeho pádu.

Recept:

Plněné papriky zapečené ve šlehačce

Potřebujeme

- 10 paprikových lusků
- 10 trojúhelníků taveného sýra
- sůl, pepř
- 1 cibuli
- 3 stroužky česneku
- 1 lžičku kari
- 1/2 kg mletého masa
- 1 vejce
- 1 lžici Harmonie chuti
- 2 lžice nasekaného libečku
- 1 kečup (může být sladký i pikantní)
- 1 smetanu ke šlehání

Jak na to

Všechny ingredience kromě sýra, kečupu a šlehačky smícháme a naplníme jimi vyčištěné lusky paprik, které klademe na dno vymazané zapékací misky nebo remosky. Na každou papriku položíme jeden trojúhelník sýra.

V polovině pečení (po 20 minutách) zalijeme obsah celým kečupem a smetanou a necháme asi 7 až 10 minut dojít, až smetana tzv. probublá. Zdobíme sekanými bylinkami a podáváme s rajským salátem, rýží, pečivem nebo těstovinami.

Dobrou chuť!

PŘEJEME VÁM KRÁSNÉ DNY