



OKO Turnov

TC TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

PLÁN AKCÍ

ÚNOR 2024

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)

PŘÍSLOVÍ:

Jak žít radostně?

Věřte, že život nám byl dán pro radost.

Přestává-li radost, hledejme, v čem jsme se zmýlili.

Chatrč ze slámy, v níž se lidé smějí, má větší cenu než palác, ve kterém lidé pláč.

Program na měsíc únor:

- 6. 2. úterý.13.00** **Pobočka zavřená**
Porada v Liberci
- 13. 2. úterý 13.00** **Nácvik sebeobsluhy**
Uvaříme si zelnou polévku
Přineste si sklenici s víkem
- 20. 2. úterý 13.00** **Nácvik motoriky**
Ozdobíme si sklenici ubrouskovou technikou
- 27. 2. úterý 13.00** **Trénink paměti**
Luštění křížovek

***Případná změna programu vyhrazena**

Humorné okénko

Řekni mi, miláčku, na co zrovna myslíš? Na léto, na mořské vlny, rozpálený písek a žhavé slunce. Já taky. A ještě na slunečník, pod kterým pijeme kávu a jíme zmrzlinu. Fuj, zmrzlinu mi ani nepřipomínej. Já bych si dal třeba grog. Ty bys pořád jen chlastal! To já bych si dala raději zmrzlinu. Prosím tě, nekřič tak nahlas kvůli něčemu, co za chvíli budeš, a nedýchej tak zhluboka. Už nám pod tou lavinou dochází kyslík!

Žádosti policie, aby se kvůli padání sněhu řidiči zatím vyvarovali jízdy motorovými vozidly, vyslyšeli pouze zaměstnanci odklízecích firem.

Jak jste se letos připravili na zimu? Ptá se reportér v depu posypových vozů. Výborně, povídá hlavní technik, utěsnili jsme v kanceláři všechna okna.

Na horách: Vaše žena je víc na zemi než na lyžích. To víte, ona chvíli nepostojí.

A jaký sport pěstujete v zimě? V zimě? To kašlu...

Zimní Minestrone s kuřetem**Ingredience:**

- Olej olivový **1 polévková lžíce**
- Cibule **1 kus**
- Česnek **4 stroužky**
- Mrkev **3 kusy**
- Řapíkatý celer **3 řapíky**
- Kuře celé **1/2 ks**
- Rozmarýn čerstvý **1 snítku**
- Tymián čerstvý **6 snítek**
- Slanina **300 g**
- Bobkový list **1 kus**
- Rajský protlak **2 polévková lžíce**
- Rajčata krájená v plechovce **400 g**
- Sůl
- Fenykl **1 kus**
- Špagety **100 g**
- Pepř
- Cuketa **1 kus**

Příprava:

Ve velkém hrnci rozehřejte olej. Přidejte cibuli, česnek, polovinu mrkve, polovinu řapíkatého celeru a polovinu slaniny. Opékejte za stálého míchání asi 4–5 minut. Přidejte kuře, tymián, rozmarýn, bobkový list, zalijte 3 litry vody a přiveďte k varu. Stáhněte plamen na střední a vařte asi 1,5 hodiny. Scedte, stranou odložte vývar a uvařené kuře. Z kuřete oberte maso.

Zahřejte čistý hrnec a půl minuty v něm nasucho opékejte rajčatový protlak. Zalijte ho odloženým vývarem, přidejte rajčata z konzervy, osolte, opepřete a 5 minut povařte. Pak vhodte zbylou mrkev a celer, nakrájený fenykl a špagety. Po dalších 5 minutách přidejte cuketu, obrané maso a povařte asi 2 minuty, aby se prohřálo.

Zatímco se polévka vaří, osmahněte nasucho v pánvi zbývající slaninu.

Na závěr ji vsypte do polévky a podávejte.