PLÁN AKCÍ

DUBEN 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:

Pro některé lidi je život jako špatné počasí: schovávají se před ním a čekají až přejde.

Budete-li potlačovat hněv, potlačíte i radost.

Jak žít radostně? Věřme, že život nám byl dán pro radost, přestává-li radost, hledejme, v čem jsme se zmýlili.

Program na měsíc duben:

2. 4. úterý.13.00 **<u>Klubové posezení</u>**

Písničky na přání

9. 4. úterý 13.00 **<u>Trénink paměti</u>**

Hra Tik tak bum..

16. 4. úterý 13.00 **<u>Nácvik sebeobsluhy</u>**

Procházka zakončená návštěvou restaurace

23. 4. úterý 13.00 **<u>Pobočka zavřená</u>**

Porada v Liberci

30.4. úterý 13.00 **<u>Nácvik motoriky</u>**

Tvoření z dřevěných kolíčků

***Případná změna programu vyhrazena**

Humorné okénko

Proč se vajíčkům nemají říkat vtipy? Protože prasknou smíchy.

Vajíčko říká vajíčku: Sejdeme se na cibulce.

Baví se dvě vejce o třetím. Je to citlivka. Chvilka na pánvi a je naměkko.

Baví se dvě skříně: Jak se dneska cítíš? Odstrčeně.

Povídá skříň dveřím: Nedělejte ze sebe svatouška, za něco vás zavřít museli.

V noci si povídají dvě lampy. První říká té druhé: Lampo já nevidím. Druhá řekne: tak si rozsviť.

Kohout přinesl slepicím pštrosí vejce a říká: Dámy, nechci kritizovat, jenom ukazuji, co se dělá v cizině.

Kohout se nedočkavě v porodnici ptá sestřičky, jak to dopadlo. Ta mu hned odpoví: blahopřeji, je to vejce.

Kohout se dívá, jak se kuřata opékají na grilu a povídá: Jo, solárko a kolotoč. Na to vás užije!

RECEPT:

Holubky: Zelné závitky s mletým masem a rýží

Závitky v zelném listu dělávaly už naše prababičky. Vyzkoušejte i vy tenhle skvělý recept na holubky, jak se zelným závitkům s mletým masem a rýží taky říká. Jsou pracnější, ale určitě se to vyplatí.

Ingredience: 4 porce

- 1 hlávka bílého zelí
- 1 lžička soli

Náplň

- 300 g rýže
- 500 g míchaného mletého masa
- 4 lžíce rajčatového protlaku
- 1 ks cibule
- 1 lžička mleté sladké papriky
- 1 lžička soli
- 1/2 lžičky pepře

Pečení

- 3 lžíce rostlinného oleje
- 1 hrnek vody

POSTUP:

Větší zelnou hlávku zbavte horních zavadlých listů a vykrojte z ní spodní část košťálu. V osolené vodě ji zcela ponořenou vařte asi 20 minut, dokud listy nezměknou. Pak hlávku vyndejte, nechte chvíli zchladnout a rozdělte na listy. Z těch vykrájejte spodní tuhou část košťálu.

Zatímco se zelí vaří, přichystejte si náplň. Tu připravíte jednoduše smícháním všech uvedených ingrediencí. Pak vezměte list, do horní části (bez díry po vykrojeném řapíku) doprostřed dejte asi lžíci náplně a vytvarujte ji do tvaru válečku. Přes náplň přehněte horní kousek listu, pak i oba boky zeleného listu, abyste tak náplň v podstatě uzavřeli. Teď už stačí závitek zcela dorolovat.

Srolované závitky klaďte klidně těsně vedle sebe do většího pekáče, z uvedeného množství masa jich bude asi 60. Troubu zapněte na 180 stupňů Celsia. Závitky podlijte asi 5 mm vody, přidejte pár lžic oleje a pečte asi 30 minut dozlatova.

PŘEJEME VÁM KRÁSNÉ JARNÍ DNY