



PLÁN AKCÍ

KVĚTEN 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:**
lektorka Ing. Jana Smolná, Liberec (731 913 585, jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz)
- 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:

Hlavní tajemství, jak si zachovat veselost, jest nedovolovat aby nás maličkosti znepokojovaly, a zároveň umět si vážit těch drobných radostí jenž nám osud poskytuje

Samuel Smiles

Umět se radovat ze všeho. Nečekat, že v budoucnu přijde něco, co bude to pravé, protože je možné, že to pravé přichází právě teď.

Ota Pavel

Program na měsíc květen:

- 7. 5. úterý 13.00** **Nácvik sebeobsluhy**
Výroba pomazánek
- 14. 5. úterý 13.00** **Společná procházka**
Návštěva Muzea v Turnově
- 21. 5. úterý 13.00** **Trénink paměti**
Hádanky a kvízy
- 28. 5. úterý 13.00** **Klubové povídání**
Jarní bylinky a jejich využití

***Případná změna programu vyhrazena**

Humorné okénko

Chválí sousedka souseda:

"Vy máte tak krásné děti a nám se pořád nedaří."

Soused na to: "Já vám poradím. Kupte si krásné prádélko, dobré víno a koště."

Sousedka se diví: "Prádlo a víno chápu, ale na co koště?"

"Tím zaboucháte do stropu, až nebude manžel doma."

Přijde manžel z práce domů dřív

a načapá svou ženu v posteli s milencem.

Neváhá a zastřelí ho.

Na to manželka muže pokárá:

"Poslyš, jestli se budeš takhle chovat i nadále,
nebudeš mít za chvíli žádné kamarády."

"Pane Nováku, přistihli jsme vás, jak pijete při práci alkohol!"

"To není pravda!"

"Ale nelžete, vždyť tu máte prázdnou láhev od vodky!"

"To sice jo, ale není pravda, že bych při tom pracoval."

Recept:

Krémová polévka z medvědího česneku

Máte rádi krémové polévky? Pak si jistě pochutnáte i na krému z medvědího česneku. Na rozdíl od běžné česnečky je mnohem jemnější. Výsledné hladké konzistence docílíte i bez přidání smetany.

Budete potřebovat:

1 svazek medvědího česneku

3 střední brambory

1 větší cibuli

1 litr zeleninového vývaru

špetku muškátového oříšku

1 lžíci čerstvého másla

sůl a pepř

(100 ml nízkotučné smetany)

Na másle krátce opečte najemno nakrájenou cibuli a přidejte kostky brambor. Ty podlijte zeleninovým vývarem a vařte do změknutí. Ke konci vaření přidejte posekaný medvědí česnek. Vše dohladka rozmixujte a ochuťte solí, pepřem a muškátovým oříškem. O něco méně dietní verzi doplňte (nízkotučnou) smetanou.

Polévku podávejte s kouskem celozrnného pečiva nebo s pošírovaným vejcem.

Přejeme dobrou chuť

Medvědí česnek dostal svůj název údajně podle toho, jak moc jeho cibulky chutnají po probuzení ze zimního spánku medvědům. Do jídelníčku lidí se také dostal pro svou jedinečnou chuť, ale i proto, že má blahodárné účinky na lidský organismus.

Jaké má medvědí česnek účinky?

Medvědí česnek je nabitý účinnými látkami. Obsahuje **vitamin C**, ale také minerály jako vápník, hořčík a velké množství železa. Je známý jako přírodní antibiotikum a antioxidant. Medvědí česnek je přírodním pomocníkem v boji s nejrůznějšími zdravotními neduhy. Pomáhá při:

- nachlazení
- lehčích dýchacích obtížích
- mykózách
- zvýšeném krevním tlaku
- zácpě a nadýmání
- nespavosti

Posiluje imunitu a působí jako prevence při revmatických potížích nebo nechutenství, **podporuje totiž apetit.**

PŘEJEME VÁM KRÁSNÉ JARNÍ DNY