



OKO Turnov

PLÁN AKCÍ



ČERVEN 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:

Jsme tu pro druhé lidi, především pro ty,
na jejichž úsměvu a blahu závisí naše vlastní štěstí.

– Albert Einstein

GRATULACE:

V průběhu měsíce června oslaví své narozeniny naše dvě klientky. Paní Jarmila Bohunková a paní Eva Urbanová.

Srdečně gratulujeme a přejeme pevné zdraví, pohodu a životní spokojenost

Program na měsíc duben:

- 4. 6. úterý 13.00** **Trénink motoriky**
Malování kamínků a lepení ubrousků
- 11. 6. úterý 13.00** **Klubové posezení**
Oslava narozenin dvou klientek
- 18. 6. úterý 13.00** **Pobočka zavřená**
Porada v Liberci
- 25. 6. úterý 13.00** **Nácvik sebeobsluhy**
Uvaříme si jahodové knedlíky

***Případná změna programu vyhrazena**

Humorné okénko

Baví se dva kutilové:

"Představ si, že u mě včera ve tři v noci zvonil soused! Nekecám, ve tři v noci přišel a zazvonil.. Jsem se tak lekl, že mi vypadla vrtačka z ruky!"

Pepíček volá radostně na tatínka:

„Tati, já už umím psát!“

„A co jsi napsal?“

„To nevím, ještě neumím číst!“

Pozdě večer přechází přes tmavý park osamělá žena, když se ze tmy náhle ozve:

„Stát!“

Žena se zastaví.

„Lehni!“

Žena si lehne.

„Plazit se!“

Žena je tak ustrašená, že se hned začne plazit. Po chvíli se nad ní někdo skloní a s účastí v hlase se zeptá:

„Paní, je vám špatně? Já tu sice cvičím svého psa, ale mohl bych vám zavolat doktora!“

RECEPT:

Chřest je snadno připravitelná a chutná zelenina, která je již mnoho let oblíbená v mnoha kuchyních. Chřest, jehož sezóna trvá od poloviny března do konce dubna, nabízí výraznou, svěží chuť, kterou lze snadno proměnit v lahodnou polévku jen s několika jednoduchými přísadami. Pomocí tohoto snadného receptu si můžete připravit lahodnou a aromatickou chřestovou polévku přibližně za 30 minut.

Chřestová polévka je jedním z nejtýpčtějších pokrmů jarní kuchyně na celém světě. Je chladivá, osvěžující a lze ji podávat jako přílohu nebo lehké hlavní jídlo. Ať už hledáte způsob, jak zužitkovat úrodu chřestu, nebo si prostě jen užíváte kulinářských požitků jara, chřestová polévka je skvělou volbou.

Chřestová polévka

Chřest je již dlouho známý pro své zdraví prospěšné účinky. Je plný antioxidantů, **vlákniny**, **vitaminů** a **minerálů**, které mohou podpořit váš imunitní systém a celkové zdraví. Když se přidá do polévky, můžete si vychutnat všechny zdraví prospěšné účinky chřestu v chutné a pohodlné formě.

Chřestovou polévku si můžete vychutnat samotnou nebo s **krutony** či **tousty**. Pokud se cítíte odvážně, můžete přidat několik kreativních prvků, jako je pečená červená paprika, **parmezán** nebo kopeček zakysané **smetany**, které jí dodají texturu a hloubku chuti. Polévku můžete také dochutit kapkou bílého vína nebo dokonce olivovým olejem.

Polévka je oblíbená také pro svou jednoduchost a pohodlnost. Zabere méně času než příprava tradiční večeře a lze ji dokonce připravit předem. Můžete ji uložit do vzduchotěsné nádoby v lednici a vychutnat si ji za chladného, rušného večera.

TIP: Nemáte chuť na chřestovou polévku? Zkuste recepty na jiné polévky, např. [hrstkovou polévku](#), [česnekovou polévku](#), [květákovou polévku](#), [rajskou polévku](#) nebo veganskou [chřestovou polévku](#).

Ingredience:

- 2 lžíce másla (nebo olivového oleje, pokud jste vegan/vegetarián)
- 1 malá cibule nakrájená na kostičky
- 2 stroužky česneku, mleté
- 500 g chřestu, oříznutý a nakrájený na malé kousky
- 4 šálky [zeleninového vývaru](#)
- 1 šálek plnotučného kokosového mléka z plechovky
- 1 lžička sušeného oregana
- 1 lžička sušené bazalky
- sůl a pepř podle chuti

Chřestovou polévku můžete připravit předem.

Postup:

1. Ve velkém hrnci na polévku **rozpustíte máslo** nebo rozehřejte olivový olej na mírném ohni.
2. Do hrnce přidejte na kostičky nakrájenou cibuli a česnek a **4-5 minut** restujte, dokud cibule mírně nezměkne a nezprůsvitní.
3. Do hrnce přidejte kousky chřestu a pokračujte v restování dalších **4-5 minut**, dokud chřest nezměkne a nebude jasně zelený.
4. Přilijte **zeleninový vývar**, kokosové mléko, oregano a bazalku a promíchejte, aby se všechny ingredience spojily.
5. Přiveďte polévku k varu, snižte teplotu a nechte ji vařit **15-20 minut**, dokud chřest zcela nezměkne.
6. Pomocí ponorného mixéru polévku rozmixujte, dokud nedosáhne **krémové konzistence** (volitelné).
7. Podle chuti osolte a opepřete a podávejte **teplé**.

Vychutnejte si tento snadný a chutný recept na chřestovou polévku. Chuť čerstvé chřestové polévky je jasná a živá a můžete si ji vychutnávat po celý rok!

Přejeme dobrou chuť

PŘEJEME VÁM KRÁSNÉ DNY