



KO

Česká Lípa



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Únor 2022

KONTAKTY:

Telefon: 605 383 265

Email: c.lipa@tyflocentrum-lb.cz

Adresa: Dlouhá 2598, 470 06 Česká Lípa

Web: www.tyflocentrum-lb.cz

PROVOZNÍ DOBA:

Úterý 9:00 – 13:00

Středa práce v terénu

(Pracovnice bude na pobočce k dispozici po předchozí telefonické dohodě.)

Čtvrtek 9:00 – 13:00

(Mimo pobočku Vám služby poskytneme každý všední den, po předchozí tel. dohodě od 8 do 16 hod.)

CO NABÍZÍME:

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu:**
průvodkyně Ilona Prchalová (605 383 265), c.lipa@tyflocentrum-lb.cz
- **Zajímavé aktivity v rámci služeb sociální rehabilitace:**
koordinátorka Petra Kaljevičová (605 383 265), c.lipa@tyflocentrum-lb.cz
- **Sociální rehabilitace (elektronické kompenzační pomůcky):**
lektorka (Liberec) Ing. Jana Smolná (731 913 585), jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz
- Základní sociální poradenství, k zapůjčení v Liberci tandemová kola, zvukové knihy, digitalizace textů a další.

ÚVODNÍK

Vážení uživatelé našich služeb, doufáme, že se coronavirová situace nezhorší a my se budeme moc opět scházet. Pokud nastane nějaká změna, budeme vás včas telefonicky informovat.

Budeme se snažit, abychom pro vás připravili bohatý program plný kvízů, her a zároveň si společně procvičíte jemnou motoriku, odměnou pro vás budou výrobky, které vás nebo vaše blízké potěší.

1. 2. úterý 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Krémová bramborová polévka. (Nutné se přihlásit do 25.1.)
2. 2. středa 09:00 **Práce v terénu**
Osobní návštěva u klientů.
3. 2. čtvrtek 09:00 **Trénink paměti**
Kvízy a hádanky o ceny.
8. 2. úterý 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Návštěva cukrárny, prohlídka vodního hradu.
(Nutné se přihlásit do 2.2.)
9. 2. středa 09:00 **Práce v terénu**
Osobní návštěva u klientů.
10. 2. čtvrtek 09:00 **Nácvik motoriky**
Šití látkového obalu na papírové kapesníčky.
15. 2. úterý 09:00 **Cvičení na židli**
Sestava cviků na bolavá záda a správné dýchání.
- 10:00 **Trénink paměti**
Kvízy a hádanky o ceny.
16. 2. středa 09:00 **Práce v terénu**
Osobní návštěva u klientů.
17. 2. čtvrtek 09:00 **Nácvik motoriky**
Dohotovení obalů na papírové kapesníčky.
22. 2. úterý 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Brokolicové placičky. (Nutné se přihlásit do 17.2.)
23. 2. středa 09:00 **Práce v terénu**
Osobní návštěva u klientů.
24. 2. čtvrtek 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Návštěva pizzerie, procházka městem.

Pranostiky na únor

- **Únor** bílý – pole sílí.
- Sněhový **únor** – sílí úhor.
- **Únorová** voda – pro pole škoda.
- Netrkne-li **únor** rohem, šlehne ocasem.
- Když v **únoru** mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.

Recept na krémovou bramborovou polévku

1.5 l	vývar
3 lžíce	máslo
5 ks	brambory
1 ks	cibule
50 g	celer
2 ks	mrkev
1 ks	petržel

Postup přípravy

Mrkev, celer a petržel očistíme a nakrájíme nadrobno. Cibuli oloupeme a pokrájíme nadrobno. Brambory oloupeme a nakrájíme na kostky. V kastrole na másle osmahneme nakrájenou mrkev, celer a petržel. Když je zelenina orestovaná, přidáme pokrájenou cibuli a necháme zesklivatět. Zalijeme vývarem nebo vodou a přidáme pokrájené brambory. Přisypeme majoránku, mleté nové koření, mletý černý pepř, drcený kmín a osolíme. Vaříme, dokud nejsou brambory měkké. Polévku promixujeme a necháme ještě krátce povařit. Jemnou krémovou bramboračku ozdobíme petrželkou a ihned podáváme.



Těšíme se na společné setkání