



**Česká Lípa**



**TyfloCentrum**  
Liberec, o.p.s.

*Listopad 2022*

---

## KONTAKTY:

---

**Telefon:** 605 383 265

**Email:** [c.lipa@tyflocentrum-lb.cz](mailto:c.lipa@tyflocentrum-lb.cz)

**Adresa:** Dlouhá 2598, 470 06 Česká Lípa

**Web:** <http://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 8-16 hod.)

---

## CO NABÍZÍME:

---

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu:**  
průvodkyně Ilona Prchalová (771 235 976), [c.lipa@tyflocentrum-lb.cz](mailto:c.lipa@tyflocentrum-lb.cz))
  - **Zajímavé aktivity v rámci služeb sociální rehabilitace:**  
koordinátorka Petra Kaljevičová (605 383 265), [c.lipa@tyflocentrum-lb.cz](mailto:c.lipa@tyflocentrum-lb.cz))
  - **Sociální rehabilitace (elektronické kompenzační pomůcky):**  
lektorka (Liberec)  
Ing. Jana Smolná (771 235 976), [jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz](mailto: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,

máme tu podzim a můžeme se těšit na čas barevné proměny.

Dny se nám krátí a my se vám budeme snažit co nejvíce zpříjemnit chladné podzimní dny v TC.

Opět se společně budeme věnovat vaření a v rámci nácviku jemné motoriky si připravíme vánoční dárky a dekorace.

## Obsah čísla:

- Státní svátek
- Program TC listopad 2022
- Recept: dýňové muffíny

## **Státní svátky 17.11.2022**

### ***Den boje za svobodu a demokracii***

Na den 17. listopadu připadá státní svátek - Den boje za svobodu a demokracii. K tomuto datu se váží hned dvě události, první z roku 1939, kdy byly české vysoké školy uzavřené nacisty. Stalo se tak po pohřbu Jana Opletala, jehož čin byl projev odporu proti německé okupaci. Hitler následně nařídil, aby všechny demonstrace byly potlačeny silou. Následně byly uzavřeny vysoké školy a 9 vedoucích představitelů vysokoškoláků bylo popraveno. Druhý, který si většina z nás pamatuje, se váže k roku 1989, ke studentským protestům na Národní třídě, které byly rukou Veřejné bezpečnosti násilně potlačeny a tím spustily sametovou revoluci. Tyto listopadové události vedly k pádu komunistického režimu. Označení sametová revoluce vymysleli novináři, a jedná se o označení naší revoluce, která byla provedena v podstatě bez násilí a na základě vzájemného dialogu. Nejvýraznější osobností celé revoluce se stal v té době budoucí prezident Václav Havel.



## Program TC na listopad 2022

1. 11. úterý 09:00 **ZAVŘENO**  
Z provozních důvodů.
2. 11. středa 09:00 **Práce v terénu**  
Osobní návštěva u klientů.
3. 11. čtvrtek 09:00 **Trénink paměti**  
Křížovky, vědomostní kvízy a hádanky.
8. 11. úterý 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**  
Návštěva cukrárny a procházka městem.
9. 11. středa 09:00 **Práce v terénu**  
Osobní návštěva u klientů.
10. 11. čtvrtek 09:00 **Nácvik motoriky**  
Příprava vánočních dárků, kosmetická taštička.
15. 11. úterý 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**  
Bramborová polévka s houbami.

- 16. 11. středa 09:00 Práce v terénu**  
Osobní návštěva u klientů.
- 17. 11. čtvrtek 09:00 SVÁTEK**
- 22. 10. úterý 09:00 Nácvik motoriky**  
Dodělávka kosmetické taštičky.
- 23. 11. středa 09:00 Práce v terénu**  
Osobní návštěva u klientů.
- 24. 11. čtvrtek 09:00 Nácvik motoriky**  
Příprava vánočních svícňů.
- 29. 11. úterý 09:00 Trénink paměti**  
Kvízy, křížovky a hádanky.
- 30. 11. středa 09:00 Práce v terénu**  
Osobní návštěva u klientů.

## Recept – dýňové muffíny

### Suroviny

- dýně hokaido (pečen) **350 g**
- vejce **3 ks**
- podmáslí **130 ml**
- máslo (změklé) **120 g**
- olej **60 ml**
- hladká mouka **250 g**
- hnědý cukr **150 g**
- kypřicí prášek **1 lžička**
- jedlá soda **1/2 lžičky sody**
- sůl **špetka**
- skořice **1 lžičky**

1. Máslo ušlehejte. Přidejte rozmixovanou dýni i se slupkou a promíchejte s "tekutými" surovinami.
2. V druhé misce smíchejte suché suroviny a vmíchejte do mokré směsi.
3. Naplňte košíčky na muffiny do dvou třetin a peče na 180 °C přibližně 20 minut. Dejte vychladit na mřížku.



TĚŠÍME SE NA SPOLEČNÁ SETKÁNÍ S VÁMI.