



Česká Lípa



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Červenec-Srpen2023

KONTAKTY:

Telefon: 605 383 265

Email: 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)
 - **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 (771 235 976), 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,

Jako každý rok v létě, náš měsíčník OKO bude prázdninový, vydaný na měsíc červenec a srpen, kde se budeme snažit o co nejvíce venkovních akcí.

V úvodu měsíčníku naleznete termín uzavření v době dovolené.

Zároveň znovu upozorňujeme, že je potřeba na každou akci se předem přihlásit, a to vždy nejpozději 2 dny předem.

DOVOLENÁ 1.8.2023 DO 11.8.2023

UPOZORNĚNÍ: v této době bude pobočka zcela uzavřená, nebudou probíhat žádné akce a ani nebude poskytována PPS.

Obsah čísla:

- Program TC červenec, srpen 2023
- Recept: Slané palačinky
- Lázeňské město Poděbrady

4. 7.	úterý	09:00	<u>Trénink paměti</u> Hádanky, kvízy a křížovky.
5. 7.	středa	09:00	<u>STÁTNÍ SVÁTEK</u>
6. 7.	čtvrtek	09:00	<u>STÁTNÍ SVÁTEK</u>
11. 7.	úterý	09:00	<u>Nácvik sebeobsluhy</u> Výlet do Poděbrad (NUTNÉ SE PŘEDEM PŘIHLÁSIT)
12. 7.	středa	09:00	<u>Práce v terénu</u> Osobní návštěva u klientů.
13. 7.	čtvrtek	09:00	<u>Nácvik sebeobsluhy</u> Návštěva trhů a městské knihovny
18. 7.	úterý	09:00	<u>Nácvik sebeobsluhy</u> Návštěva pizzerie, procházka městem
19. 7.	středa	09:00	<u>Práce v terénu</u> Osobní návštěva u klientů

20. 7. čtvrtek 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Návštěva trhů a procházka městem

25. 7. úterý 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Návštěva cukrárny

26. 7. středa 09:00 **Práce v terénu**
Osobní návštěva u klientů.

27. 7. čtvrtek 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Procházka do přírody

DOVOLENÁ 1.8.2023 DO 11.8.2023

15. 8. úterý 09:00 **Trénink paměti**
Hádanky, kvízy a křížovky.

16. 8. středa 09:00 **Práce v terénu**
Osobní návštěva u klientů.

17. 8. čtvrtek 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Těstovinový studený salát

22. 8. úterý 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Návštěva pizzerie, procházka městem

23. 8. středa 09:00 **Práce v terénu**
Osobní návštěva u klientů.

24. 8. čtvrtek 09:00 **Farmářské trhy**
Návštěva trhů a městské knihovny

29. 8. úterý 09:00 **Trénink paměti**
Hádanky, kvízy a křížovky.

30. 8. středa 09:00

Práce v terénu

Osobní návštěva u klientů

31. 8. čtvrtek 09:00

Nácvik sebeobsluhy

Slané plněné palačinky v trojobalu.

Recept – Slané palačinky

Suroviny

Těsto na palačinky - 1/2 litru mléka, 2 vajíčka, 20 dkg hladké mouky, špetka soli
Náplň, kečup, šunka, plátkový sýr Eidam, cibule. Ale můžete dát cokoli jiného.
Na trojobal, strouhanka, hl. mouka a vajíčka

Mléko, vajíčka a sůl smícháme ručním mixérem a za stálého míchání přisypáváme mouku, tak abychom neměli hrudky. Vypečeme si palačinky. Poté je potřeme kečupem, dáme šunku, plátky sýra a na kostičky nakrájenou cibuli (nešetříme, klidně s ní posypte celou palačinku) Srolujeme, překrojíme napůl, obalíme v trojobale a vypečeme dozlatova. Je to sice pracnější, ale opravdu to stojí za to!!!



LÁZEŇSKÉ MĚSTO PODĚBRADY



Lázeňské centrum je skryto v zeleni parků. Krajina kolem Poděbrad působí na nervový systém uklidňujícím dojmem a její romantické prostředí je ideální nejen pro lázeňské hosty, ale i pro rekreaci. K tomuto přispívá v hojné míře i možnost sportovního vyžití: tenis, golf, jezdeckví, plavání, volejbal, basketbal, fotbal, cyklistika, sportovní střelba, rybolov.

Poděbrady vznikly při důležitém přechodu přes Labe v roce 1224. Dominantu města tvoří zámek, kde se podle některých historiků narodil český král Jiří z Poděbrad, jehož mírové snahy předstihly o několik století dobu. Již v 17. století vznikly v Poděbradech malé lázničky, jejichž pramen se řadí mezi nejlepší železité vody. Nejvýznamnějším rokem pro novodobé dějiny města byl bezpochyby rok 1905, kdy při hledání pitné vody byl na nádvoří zámku objeven pramen minerální vody s výbornými léčivými účinky. První úspěšná sezóna v uhličitých lázních se od roku 1908 stala předzvěstí nového „zlatého“ věku města.

Díky úspěšnému lázeňství, bohatému kulturnímu, společenskému a sportovnímu životu a navíc krásnému přírodnímu prostředí se staly Poděbrady vyhledávanou destinací, kde se zdraví nejen navrací, ale kde je možné ho i preventivní léčbou utužit a kde lze i příjemně relaxovat.



PŘEJEME HEZKÉ PROŽITÍ SLUNÍČKOVÉHO LÉTA.