



Turnov

PLÁN AKCÍ



TyfloCentrum  
Liberec, o.p.s.

LEDEN 2023

---

## KONTAKTY:

Telefon: 736 679 515

Email: [turnov@tyflocentrum-lb.cz](mailto: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](mailto:turnov@tyflocentrum-lb.cz))
- **Zajímavé aktivity** v rámci sociálně aktivizačních služeb:  
Vlasta Křapková, Hana Farská (736 679 515, [turnov@tyflocentrum-lb.cz](mailto:turnov@tyflocentrum-lb.cz))
- **Výuku a poradenství ohledně elektronických kompenzačních pomůcek:**  
lektorka Ing. Jana Smolná, Liberec (731 913 585, [jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz](mailto: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](mailto:liberec@tyflocentrum-lb.cz))

---

## GRATULACE:

V měsíci lednu oslaví narozeniny paní Boudová Jana, paní Čermáková Věra a pan Jiroš Miloslav.

Všem oslavencům přejeme pevné zdraví a hodně štěstí

---

## UPOZORNĚNÍ:

Od 1.1. 2023 se nepatrně navýšila cena za průvodcovské a předčitatelské služby z původních 100kč na 110kč za hodinu. Částka bude účtována podle skutečně spotřebovaného času.

## Program na měsíc leden:

- 3. 1. úterý 13.00**      **Klubové povídání**  
Ohlédnutí za uplynulým rokem
- 10. 1. úterý 13.00**      **Trénink paměti**  
Hra Tik tak bum vymyšlení slov na daná písmena
- 17. 1. úterý 13.00**      **Trénink motoriky**  
Cvičení na židlích
- 24. 1. úterý 13.00**      **Nácvik sebeobsluhy**  
Polévka z červené řepy
- 31.1. úterý 13.00**      **Trénink paměti**  
Hádanky a kvízy
- 
- 

## Humorné okénko

Přeje pan Kalinko sousedovi.

Tak šťastný a veselý Nový rok!

Co blbnete, vždyť už je únor.

A sakra, to zase bude doma facek – přetáhl jsem Silvestra ještě víc než vloni!

Ráno po Novém roce se muž budí a při pohledu do zrcadla si povídá:

Je vidět, že začal rok Králíka:

Červené uši, napuchlé velké oči, zarostlá chlupatá tvář!

Do Nového roku ti přeji, ať mají tvé starosti výdrž asi tak, jako tvoje novoroční předsevzetí.

## Recept

### POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY

#### Ingredience:

- 5 lžic slunečnicového oleje
- ½ cibule
- 2 červené řepy
- 1 brambora
- sůl, pepř
- 2 lžíce jablečného octa
- 700ml vody
- 1stroužek česneku
- 175ml zakysané smetany

#### Pracovní postup:

Na 3lžících rozehřátého oleje zpěňte nahrubo nakrájenou cibuli, vsypte kostky oloupané řepy a brambory. Osolte a asi 3min, restujte.

Vlijte ocet, dolijte vodou, přidejte rozmělněný česnek, opepřete a vařte 15minut.

Po uvaření odstavte polévku z ohně a rozmixujte ji ponorným mixérem dohladka. Ochutnejte a osolte.

Polévku podávejte se lžící zakysané smetany posypanou pepřem.

**PŘEJEME VÁM PEVNÉ ZDRAVÍ, HODNĚ ŠTĚSTÍ, POHODY A KLIDU PO CELÝ DALŠÍ ROK**