



**OKO Turnov**



**ZÁŘÍ 2024**

## 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 (736 679 515, [turnov@tyflocentrum-lb.cz](mailto:turnov@tyflocentrum-lb.cz))  
Klára Votrubcová (778 782 679, [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))

## PŘÍSLOVÍ:

„Přijměte odpovědnost za Váš život. Vězte, že jste to Vy, kdo Vás dostane tam, kam chcete, nikdo jiný to neudělá.“ – *Les Brown*

„Nelituji ničeho, co jsem udělal/a. Lituji pouze toho, co jsem neudělal/a, když jsem měl/a šanci.“ – *neznámý autor*

## GRATULACE:

V průběhu měsíce oslaví své narozeniny paní Uršula Černá.

Srdečně gratulujeme a přejeme pevné zdraví, pohodu a životní spokojenost

## Program na měsíc duben:

- 3.9. úterý 13.00**      **Nácvik motoriky**  
Výroba květinového obrazu
- 10.9. úterý 13.00**      **Klubové posezení**  
Posezení v restauraci
- 17.9. úterý 13.00**      **Pobočka zavřená**  
Porada v Liberci
- 24.9. úterý 11.00**      **Pobočka zavřená**  
Porada v Liberci

**\*Případná změna programu vyhrazena**

---

## Humorné okénko

Přišli manželé Novákovi k zubaři. Na panu Novákovi bylo vidět, že spěchá. Povídá zubaři: "Pane doktore, žádné vymyšlenosti. Žádné umrtvení, žádné prášky. Prostě jen vezměte kleště a vytrhněte ho."

"Tedy, obdivuji vás stoický klid. Kéž bych měl víc takových pacientů. Tak mi ukažte, který zub to je."

"Marie, ukaž mu ten svůj zub!"

Ozval se zvonek, Pepíček šel otevřít a za dveřmi objevil svého kamaráda, který na něj vybafl:

"Pepíčku, pojď ven, zahrajeme si fotbal."

"Já nemůžu," hořekoval Pepíček, "musím mamince utírat nádobí."

Pak se ovšem na chvíli zamyslel a dodal již s úsměvem:

"Počkej chvíli, mám nápad, rozbijí dvě skleničky a maminka mě vyžene."

Slyšela jsem, že Váš syn studuje na univerzitě. Co z něho bude, až skončí? ptá se známá paní Novákové. Obávám se, že důchodce.

## RECEPT:

**Cuketa obsahuje jen velmi malé množství kalorií. V kousku, který má asi 223 g je jich jenom 14. Ve stejném množství je přitom 1 g proteinu, 1 g sacharidů a 1 g vlákniny. Dále v cuketě najdeme vitamín A, mangan, vitamín C, hořčík, vitamín K, měď, fosfor nebo vitamín B6.**

Kromě toho, že cuketa přispěje k vyššímu zastoupení **antioxidantů** v těle má pozitivní vliv na trávení. Také může pozitivně ovlivnit hladinu **krevního cukru**, nebo podpořit **normální stav vašeho zraku**.

## Cuketové kousky

### Ingredience:

- 2 cukety
- 1 vejce
- ½ hrnku strouhaného pecorina
- ½ hrnku strouhanky
- 1 stroužek česneku
- pepř

### Postup:

Předehejte si troubu na 200° C. Dále si vyložte plech pečicím papírem. Nastrouhejte najemno cuketu a v ubrousku ji vymačkejte do sucha. Následně smíchejte cuketu s vejcem, nastrouhaným sýrem, panko strouhankou, rozmačkaným česnekem a pepřem.

Poté tvořte lžící malé bochánky, které poskládáte vedle sebe na plech. Následně je dejte péct do trouby na 20-22 minut. Podávejte jako přílohu.

## Cuketa plněná kukuřicí a bylinkami

### Ingredience:

- 4 cukety
- 2 lžice olivového oleje
- 2 hrnky čerstvé kukuřice
- ½ pálivé papričky
- 2 lžice čerstvé krájené petržele
- 1 lžičku estragonu
- ¼ hrnku sýra asiago
- jarní cibulku

### Postup:

Rozpalte troubu na 230° C a vyložte plech pečicím papírem. Poté rozkrojte všechny cukety podélně na půlku. Ty pak uprostřed vydlabejte lžičkou. Takto připravené cukety

uvnitř potřete olejem, rozkrojenou stranou je položte na plech a dejte je péct na 5 minut do trouby.

Mezi tím v míse smíchejte kukuřici, čili, jarní cibulku, olej, sůl a pepř. Následně přidejte bylinky a sýr. Po vytažení cukety z trouby každou opepřete a osolte. Do každé dejte připravenou směs. A vše dejte péct do trouby na dalších 10-12 minut.

Přejeme dobrou chuť

**PŘEJEME VÁM KRÁSNÉ DNY**