



**KO Turnov**

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

**PLÁN AKCÍ**

**11-12 / 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 (778 782 979, [turnov@tyflocentrum-lb.cz](mailto:turnov@tyflocentrum-lb.cz))
- **Výuku a poradenství ohledně elektronických kompenzačních pomůcek:** [jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz)  
lektorka Ing. Jana Smolná, Liberec (731 913 585,
- 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:

Začátkem měsíce listopadu oslaví své narozeniny paní Jaroslava Vyleťelová Poršová.

Srdečně gratulujeme a přejeme pevné zdraví, pohodu a životní spokojenost.

## CITÁTY A MOUDRA:

Máme se od každého, kdo se ocitne v našem životě, něco naučit. Některé lekce jsou bolestivé, jiné bezbolestné, ale všechny jsou k nezaplacení.

Být šťastný neznamená, že je všechno perfektní. Znamená to, že jste se rozhodli podívat se za hranice nedokonalosti.

## Program na měsíc listopad a prosinec:

5. 11. úterý 13.00 Pobočka zavřená  
Porada v Liberci
12. 11. úterý 13.00 Nácvik motoriky  
Podzimní pomazánky
19. 11. úterý 13.00 Trénink paměti  
Listopadové a prosincové pranostiky
26. 11. úterý 13.00 Nácvik motoriky  
Výroba Vánoční dekorace
3. 12. úterý 13.00 Klubové posezení  
Předvánoční besídka se salátem a řízkem

\*Případná změna programu vyhrazena

**Od 10.12.2024 do 5.1.2025  
bude TyfloCentrum pobočka  
v Turnově ZAVŘENÁ z důvodu  
čerpání dovolené.**

V úterý 7.1.2025 ve 13hod. se na Vás budeme opět těšit v klubovně.

Sousedky stojí na chodbě a drbou. Okolo jde Pepíček a slyší co si paní od vedle povídají. Přejde domů a říká tátovi: Tati letos budeme mít hodně cukroví. Jak to? Opoví táta. No, protože sousedky říkaly, že máma už měsíc peče s listonošem.

Jenda píše Ježíškovi: Milý Ježíšku, mám malé kapesné a proto mi prosím přines pod stromeček bubínek, trumpetu a pistoli na vodu. Dědeček mi dá peníze abych nebubnoval, starší sestra mi dá peníze abych netroubil, a brácha mi dá peníze, abych po něm nestříkal vodou

Jdou dvě blondýnky do lesa pro Vánoční stromek. Po dvou hodinách se ptá jedna druhý: Tak co, máš něco? Ne nemám odpoví druhá a co ty? Já taky ne, tak víš co vezmeme nějaký bez ozdob!

Malý Filípek volá na maminku: mamí, mamí, stromeček hoří.  
Maminka říká Filípkovi: Filípku, říká se svítí a né hoří.  
A za chvíli volá Filípek zase: mamí, mamí, záclona už také svítí...

Pane řediteli, můžete mi dát zítra volno? ptá se v práci pan Novák. Manželka chce, abych jí pomohl s vánočním úklidem.

Z takového důvodu vám přece nebudu dávat volno! rezolutně to odmítne ředitel. Děkuji, oddechne si pan Novák. Věděl jsem, že je na vás spolehnutí.

Na Ježíška čeká optimistické a pesimistické dítě. Pesimista si je jistý, že toho moc nedostane. Optimista se těší, že ho dárky určitě potěší. Přichází Ježíšek a pesimistické dítě dostává super dárky: vláčky, auta a čokoládu. Optimistické dítě dostává ... hnůj. Děti se setkávají a vyměňují si dojmy.

Pesimista říká: Dostal jsem vláček, ale je dost malý. Autíčko nemá barvu, kterou jsem chtěl. Čokoláda je bez oříšků. A co jsi dostal ty?

Optimista povídá: Já dostal koně! Ale nemůžu ho najít!

Na vánoční besídce vlezlo jedno malé děcko Santa Clausovi na klín. On se ho zeptal, jako všech dětí, co by chtělo najít pod stromečkem. Dítě vyvalilo oči a poklesla mu brada. Po pěti vteřinách dítě povídá: Cože? Tys nečetl můj e-mail?

## RECEPT:

Pomazánky jsou skvělou, ale především zdravou alternativou šunky a rohlíku. Pokud nevíte, co ke svačině či k večeři, inspirujte se lahodnými pomazánkami, které připravíte i ze sezonní zeleniny.

### **Pomazánka z červené řepy s vůní česneku**

Pěstujete si řepu například na zavařeniny nebo jen tak? Do salátů, na polévku či na moučník? Vyzkoušejte tuto Českou superpotravinu nabitou antioxidanty, vitamíny a minerálními látkami dát i do pomazánky. Předem bychom chtěli říci, abyste si přípravu pomazánky naplánovali tehdy, když budete mít rozpálenou troubu. Neboť se pomazánka skládá z jedné pečené bulvy. Byla by teda škoda kvůli ní rozehřívát troubu. Připravte si tedy 1 střední bulvu červené řepy, 1 kostku lučiny a 2 polévkové lžíce pomazánkového másla, sůl a pepř podle chuti a 3 stroužky česneku. Řepu oloupejte a nakrájejte na kostičky. Poté ji dejte na plech vyložený pečicím papírem a pečte po dobu 20 minut. Pokud nesnesete čerstvý česnek, přidejte oloupané stroužky k řepě, ale až na posledních deset minut. Poté zeleninu nechte vychladnout, rozmačkejte ji nebo rozmixujte tyčovým mixérem a přidejte lučinu s pomazánkovým máslem. Osolte, opepřete. Lepší chuť má samozřejmě čerstvý česnek. Na závěr nastrouhejte 50 gramů goudy či čedaru, ten je s řepou vynikající.

### **Pestrá pomazánka s tvarohem**

Tuto pomazánku máme velice rádi. Je rychlá, jednoduchá, výživná, svěží a dodá potřebné živiny i bílkoviny. Rádi ji pojídáme s domácím chlebem se semínky. Připravte si na ni půlku červené papriky, půlku žluté papriky, 1 mrkev, 1 rajče, 1 čajovou lžičku červené papriky, sůl, pepř, tvaroh ve vaničce a půlku cibule. Papriky nakrájejte na co nejmenší kousíčky, z rajčete odstraňte semínka a šťávu a nakrájejte ho na malinké kousky. To stejné proveďte s cibulí a mrkev nastrouhejte. Poté zeleninu promíchejte s tvarohem, přidejte papriku, sůl a pepř podle chuti.

### **Křenová pomazánka**

Tato pomazánka má vynikající a lehce štiplavou chuť. Pokud vás trápí nachlazení nebo chřipka, připravte si ji. Na přípravu budete potřebovat: vaničku tvarohu, 1 lžičku hrubozrnné hořčice, 2 lžíce majonézy, 3 lžíce nastrouhaného křenu, 90 gramů kvalitní šunky nakrájené na malé kousíčky a sůl podle chuti. V případě, že máte pouze křen ve smetaně, použijte ho. Vše smíchejte dohromady a máte hotovo.

**PŘEJEME VÁM KRÁSNÉ ZIMNÍ DNY, V KLIDU A POHODĚ PROŽITÉ VÁNOČNÍ SVÁTKY, HODNĚ ŠTĚSTÍ A ZDRAVÍ V DALŠÍM ROCE A BUDEME SE TĚŠIT NA SETKÁNÍ V LEDNU 2025**