



# KO

# Česká Lípa



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

## Leden 2021

## KONTAKTY:

Telefon: 605 383 265

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

Adresa: Dlouhá 2598, 470 06 Česká Lípa

Web: [liberec.tyflocentrum.cz](http://liberec.tyflocentrum.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 od 8 do 16 hod.)

## CO NABÍZÍME:

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu:**  
průvodkyně Ilona Prchalová (605 383 265), [c.lipa@tyflocentrum.cz](mailto:c.lipa@tyflocentrum.cz))
- **Zajímavé aktivity v rámci služeb sociální rehabilitace:**  
koordinátorka Petra Kaljevičová (605 383 265), [c.lipa@tyflocentrum.cz](mailto:c.lipa@tyflocentrum.cz))
- **Sociální rehabilitace (elektronické kompenzační pomůcky):**  
lektorka (Liberec) Ing. Jana Smolná (731 913 585), [smolna@tyflocentrum.cz](mailto:smolna@tyflocentrum.cz))
- Základní sociální poradenství, k zapůjčení v Liberci tandemová kola, zvukové knihy, digitalizace textů a další.

### • Úvod

- V závěru prosince, bude žádat vláda ČR o prodloužení nouzového stavu, o případných změnách, vás budeme včas informovat.
- Zásadní změnou pro fungování služeb TyfloCentra je **možnost se i nadále shromažďovat v počtu 6 osob**. Tím je opět umožněno znovu pořádat **například klubové setkání**, i když v komornějším rozsahu. Více než dříve však nyní prosíme, abyste se na tyto akce **hlásili předem**. Naší zodpovědností je zajistit odpovídající počet osob na každé aktivitě, zda toto bude platit i po vánocích zatím nevíme.

5. 1. úterý 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**  
Nutné nahlásit předem účast!
6. 1. středa 09:00 **Práce v terénu**  
Telefonické spojení s klienty.
7. 1. čtvrtek 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**  
Nutné nahlásit předem účast!
12. 1. úterý 09:00 **Nácvik motoriky**  
Nutné nahlásit předem účast!
13. 1. středa 09:00 **Práce v terénu**  
Telefonické spojení s klienty.
14. 1. čtvrtek 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**  
Nutné nahlásit předem účast!
19. 1. úterý 09:00 **Nácvik motoriky**  
Nutné nahlásit předem účast!
20. 1. středa 09:00 **Práce v terénu**  
Telefonické spojení s klienty.
21. 1. čtvrtek 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**  
Nutné nahlásit předem účast!
26. 1. úterý 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**  
Nutné nahlásit předem účast!
27. 1. středa 09:00 **Práce v terénu**  
Telefonické spojení s klienty.
28. 1. čtvrtek 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**  
Nutné nahlásit předem účast!

:

**TĚŠÍME SE , ŽE SE CO NEJDŘÍVE SETKÁME A MOC SE NA VÁS MYSLÍME.**

## Vtipy pro dobrou náladu

### Smích je nejlepší lék

Opilec se vrací ze silvestrovské zábavy: "Prosím vás, jak se dostanu na nádraží?"

"Musíte jít stále rovně..."

"A do prčic! Tak to se na nádraží dneska nedostanu!"

Otec dal dvacetiletému synovi na Silvestra sto korun a řekl: "Tu máš a o půlnoci si připij na mé zdraví!"

"Ale loni jsi mi dal dvě stovky!"

"Jenže letos se cítím mnohem lépe..."

Sotva přišla ta upomínka, sedl si Porges ke stolu a napsal tento dopis: "Velectěný pane! Dovolil jste si mi napsat drzý dopis. Upozorňuji Vás, že během roku ukládám všechny nezaplacené účty do obálky a vždy na Nový rok jeden z nich vytáhnu a ten pak slavnostně zaplatím. Napíšete-li mi ještě jednou podobný dopis, jste navždy ze slosování vyloučen. S veškerou úctou..."

"Ne a ne a ne!" odmítá vdaná žena nemravné návrhy souseda na silvestrovské zábavě. "Celý rok jsem byla manželovi věrná!" "Ale to by se ještě dalo napravit, vždyť nový rok začne až za hodinu..."

## Recept

### *Ingredience na 1 misku pomazánky*

- 1 balení baltických rybiček (měla jsem ty v oleji, čistá hmota 170 g)
- 1 velká mrkev
- 1 velká cibule
- 2 lžíce bio tvarohu (nebo typově obdobná alternativa)
- Olivový olej
- Na dochucení sůl, pepř, může být pár kapek citronové šťávy
- Na ozdobu čerstvá zelenina, bylinky

### *Postup*

1. Cibuli nakrájím na drobno a orestuji do zlatova na olivovém oleji. Cibuli si dám stranou a na té samé pánvi krátce orestuji mrkev nasekanou v malém robotu na drobné kousky.
2. Rybičky sliju a rozmačkám vidličkou. Přidám cibuli, mrkev, 2 lžíce tvarohu a dochutím hořčicí, solí, pepřem a pár kapkami citronové šťávy. Hotovo!