



KO

Česká Lípa



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Únor 2021

KONTAKTY:

Telefon: 605 383 265

Email: c.lipa@tyflocentrum.cz

Adresa: Dlouhá 2598, 470 06 Česká Lípa

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

- **Úvod**

- **Způsob poskytování služeb**

- platí, že je omezeno seskupování na max. 2 osob z různých domácností to je 1 zaměstnanec + 1 klient
- Vzhledem k doporučenému postupu a s přihlédnutím k aktuální situaci doporučujeme před návštěvou TC kontaktovat naše pracovníky a domluvit se předem na schůzku.
- Nadále platí povinnost nošení roušek.

2. 2. úterý 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Nutné nahlásit předem účast!
3. 2. středa 09:00 **Práce v terénu**
Telefonické spojení s klienty.
4. 2. čtvrtek 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Nutné nahlásit předem účast!
9. 2. úterý 09:00 **Nácvik motoriky**
Nutné nahlásit předem účast!
10. 2. středa 09:00 **Práce v terénu**
Telefonické spojení s klienty.
11. 2. čtvrtek 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Nutné nahlásit předem účast!
- 16.21. úterý 09:00 **Nácvik motoriky**
Nutné nahlásit předem účast!
17. 2. středa 09:00 **Práce v terénu**
Telefonické spojení s klienty.
18. 2. čtvrtek 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Nutné nahlásit předem účast!
23. 2. úterý 09:00 **Nácvik sebeobsluhy**
Nutné nahlásit předem účast!
24. 2. středa 09:00 **Práce v terénu**
Telefonické spojení s klienty.
25. 2. 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

Dva faráři sedí v pěkném počasí po šichtě na lavičce před farou a popíjejí mešní víno.

„Co myslíte, bratře,” prohodí otec Štěpán. „Dožijeme se toho, že Vatikán vydá dekret o zrušení celibátu?”

Otec Patrik praví: „Já myslím, bratře, že my ještě asi ne. Ale naše děti už určitě!”

Něco pro zdraví- účinky vitamínu D

Říkáte si proč je vitamin D tak oblíbený, a proč byste ho měli vlastně užívat? Jaké množství je správné množství, a v jaké formě ho užívat? Děčko je jeden z nejdůležitějších vitamínů pro náš imunitní systém a jeho nedostatek by mohl výrazně ovlivnit naši obranyschopnost.

Zajímavé na vitaminu D je to, že během letních měsíců si dokáže naše tělo tento vitamin vyrobit samo. Jeho nedostatek ale nastává při chladnějším období, kdy slunečních paprsků ubývá, a s tím zároveň klesá množství děčka v našem těle. To může být ohrožující pro náš imunitní systém. To je totiž jednou z hlavních výhod tohoto vitaminu - posílení imunitního systému. Proto bychom obzvláště v zimních měsících měli děčko pravidelně doplňovat.

Proč tedy vlastně užívat vitamin D?

Jak už jsme zmínili, vitamin D je důležitý pro náš imunitní systém. To ale není všechno. Je nepostradatelný pro normální funkci svalů, pomáhá také k zachování normální hladiny vápníku v krvi a přispívá k udržení normálního stavu zubů. Vitamin D se mimo jiné podílí na procesu dělení buněk. Pomáhá udržovat správné fungování organismu a pomáhá udržovat zdravé kosti.

Jak se může projevit nedostatek vitamínu D?

- Častá únava
- Stres, úzkost nebo deprese
- Příliš časté nachlazení
- Bolesti kloubů a kostí
- Špatná regenerace svalů a bolesti svalů
- Problémy se zažíváním

- Nadměrné pocení

Něco na zub pro dobrou náladu

INGREDIENCE:

- 3 vejce (zvláště žloutek a bílek)
- 150 g Hery
- 150 g cukru krystal
- 150 g hladké mouky
- 1/2 dcl mléka
- 1 prášek do pečiva
- vanilkový lusk nebo 2 lžičky vanilkového extraktu

Postup

Rozpálíme si troubu na 150 stupňů. Hlavně vypnout horkovzduch, jinak je budete mít šikmé!

V jedné míse si vyšleháme bílky se špetkou solí.

Do druhé vložíme žloutky. Přidáme mouku, cukru, kypřicí prášek, mléko, vanilku a Heru (rozehrát v mikrovlnné troubě), poté jí nalít do surovin a zašlehat.

Nakonec lehce metličkou nebo stěrkou vmícháme bílky. *Někdy těsto dočutím nahrubo posekanou čokoládou (výborná je mléčná Milka a ořechy).*

Vložíme po lžici do košíčku a dáme péct do trouby na cca 20 minut/150 stupňů. Hlídáme, až budou kloboučky zlatavé, tak je vyndáme a necháme důkladně vychladnout.