



KUKÁTKO

3/2017

vydáno: 21. 4. 2017

vydává:
TyfloCentrum Pardubice, o.p.s.
nábř. Závodu míru 1961
530 02 Pardubice

OBSAH:

Obsah	2
Adresář	3
Co je u nás nového	4
Informace k pobytu v Poděbradech	4
Sociálně právní poradenství	5
Informace o akcích.....	6
Blahodárné účinky pohanky	15
Recept-valašský kontrabáš.....	16
Představujeme vám kompenzační pomůcky	18
Naši partneři	20



TyfloCentrum

Pardubice, o.p.s.

TYFLOCENTRUM PARDUBICE, o.p.s.

nábř. Závodu míru 1961, 530 02 Pardubice

tel.: 466 500 615

e-mail: pardubice@tyflocentrum.cz

www.tcpce.cz

ÚŘEDNÍ HODINY: Pondělí 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00
 Úterý 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00
 Středa 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00
 Čtvrtek 8:00 – 12:00

PRACOVIŠTĚ CHRUDIM:

Městský park 274, 537 01 Chrudim

tel.: 469 623 368

ÚŘEDNÍ HODINY: Středa 8:00 – 12:00, 12:30 – 15:00
 Čtvrtek 8:00 – 12:00

PRACOVIŠTĚ VYSOKÉ MÝTO:

Plk. B. Kohouta 914, 566 31 Vysoké Mýto

tel.: 774 415 173

ÚŘEDNÍ HODINY: Čtvrtek 8:30 – 13:00

CO JE U NÁS NOVÉHO

Děkujeme, že nám pomáháte tvořit Kukátko a přispíváte svými články. Abychom je mohli uveřejnit, je třeba nám je doručit do uzávěrky, která je pro následující Kukátko ve středu 7. června 2017.

INFORMACE K POBYTU V PODĚBRADECH

Vážení čtenáři Kukátka, přinášíme vám bližší informace k pobytu v Poděbradech. Čtyřdenní pobyt se uskuteční od pondělí 23. října do čtvrtka 26. října 2017. Jak jsme již avizovali v minulém čísle Kukátka, bude pobyt koncipován dvojím způsobem. Pro angličtináře bude zajištěna výuka anglického jazyka pod vedením Lenky Vaněčkové. Pro ostatní se bude jednat o tradiční lázeňský pobyt.

Cena pobytu je pro všechny účastníky stejná a činí 2 540 Kč. Zahrnuje ubytování, plnou penzi, jednu proceduru dle vlastního výběru v rámci pobytu a pro uživatele služeb TyfloCentra Pardubice jednu návštěvu solné jeskyně. V případě, že byste si chtěli doobjednat procedury (perličková koupel, uhličitá koupel, solná jeskyně či inhalace), bude cena navýšena o 80 Kč za jednu proceduru. V případě, že byste chtěli zvolit další jiné procedury, bude cena navýšena dle aktuální nabídky a ceníku Lázní Poděbrady. Ceny ostatních procedur se pohybují okolo 350 Kč. S jejich výběrem vám případně rádi pomůžeme individuálně.

Doprava na místo je vlastní, případně doporučeným vlakovým spojem. Náklady na dopravu si hradí každý sám. Nácvik tras na procedury, do restaurace na jídlo a odpolední program zajistí zaměstnanci TyfloCentra Pardubice. Doporučujeme vzít si svého průvodce. Pokud

budete potřebovat doprovodit, průvodcovská služba bude zajištěna na základě vašeho objednání a bude zpoplatněna dle ceníku služeb.

Prosíme, abyste se nahlásili nejpozději do 20. června 2017 a přišli vyplnit přihlášku a zaplatit zálohu v těchto termínech: čtvrtek 4. května od 8 do 12 hodin a od 13 do 14 hodin, v úterý 6. června od 8 do 12 hodin nebo úterý 20. června od 8:00 do 12 hodin a od 13 do 15 hodin. Záloha činí 1500 Kč. Pokud se někomu tyto termíny nehodí, lze se s kolegyní Míšou Rekovou domluvit individuálně. Zároveň, prosím, nahlaste výběr procedury, plus případné doobjednání dalších procedur.

Doplatek 1040 Kč vybereme v září spolu s úhradou za vaše přibjedené procedury. Informace o termínech, kdy vybíráme doplatek, se dočtete v Kukátku na konci prázdnin. V případě odhlášení pobytu budeme storno podmínky řešit se zaměstnanci lázní.

Na společný pobyt v Poděbradech s vámi se těší
Lenka Rendošová

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENSTVÍ

Osvobození od placení televizního a rozhlasového poplatku

Osvobození od placení televizního a rozhlasového poplatku ze zdravotních důvodů se týká osob s úplnou nebo praktickou slepotou obou očí a osob s oboustrannou úplnou nebo praktickou hluchotou, pokud jsou osaměle žijící. Osvobozeny jsou tyto osoby rovněž v případě, kdy žijí společně v domácnosti s jinou osobou splňující podmínky osvobození ze zdravotních důvodů. Osvobození ze zdravotních důvodů se nevztahuje na domácnosti, kde je alespoň jeden člen domácnosti, který jinak splňuje

podmínky pro poplatníka, na kterého se osvobození ze zdravotních důvodů nevztahuje.

Jak postupovat při žádosti o osvobození od poplatků? Záleží na tom, jakým způsobem poplatky hradíte. Platíte-li přes SIPO na poště, tak je třeba zajít na pobočku České pošty, vzít si oční zprávu prokazující úplnou či praktickou nevidomost a vše vyřídíte na přepážce.

Platíte-li poplatky přímo na účet Českého rozhlasu a České televize, je třeba o osvobození zažádat jak u Českého rozhlasu, tak České televize. Tzn. zaslat oční zprávu a vyplněný formulář (v případě Českého rozhlasu) či uvést důvody osvobození písemně či do e-mailu (v případě České televize). Více informací lze získat na infolinkách k poplatkům Českého rozhlasu – 221 553 636 či České televize 261 133 885 nebo se obraťte na nás.

Kolektiv pracovníků TyfloCentra Pardubice, o.p.s.

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od středy 26. dubna 2017.

2. 5., 23. 5. Cyklovyjížd'ky

Cyklisté pozor! Před červnovým pobytem (12. - 16. 6.) na dvojkolech v Kolesách u Kladrub nás čekají ještě dvě cyklovyjížd'ky. První proběhne v úterý 2. května, kdy se sejdem v pardubickém TyfloCentru před desátou hodinou tak, abychom v 10 hodin vyrazili. Návrat plánujeme asi ve 12:30. Tato vyjížd'ka bude asi 30 až 40 km dlouhá a je plánovaná bez nějakých větších zastávek, takže si vezměte s sebou drobnou svačinu a pití. Předběžná cena průvodcovské a předčitatelské služby je cca 120 Kč.

Další cyklovyjížd'ka se uskuteční v úterý 23. května, kdy nás bude čekat už trasa o trochu delší, cca 50 km. Proto se do TC Pardubice dostavte před půl devátou, tak abychom v 8:30 mohli vyrazit. Cestou je počítáno

s přestávkou na oběd. Návrat předpokládáme cca ve 13 hodin a cena průvodcovské a předčitatelské služby je cca 180 Kč.

Na všechny cyklovyjíždky mějte přilbu. Pokud přilbu nevlastníte, můžete si ji zapůjčit v TyfloCentru Pardubice.

Na cyklovyjíždky se nahlaste co nejdříve, abychom vám v případě potřeby mohli zajistit vodiče. Vodiče můžete mít i svého, musí však být v TyfloCentru Pardubice k této jízdě zaškolen.

Projekt „Jezdíme na dvojkolech“ je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška ve výši 24 000 Kč (příspěvek na ubytování, vybavení dvojkol, stravu, cestovné a pojištění vodičů).



Nadační fond
Českého rozhlasu



4. 5. Májový turnaj v kuželkách se zaměstnanci TyfloCentra Pardubice

Na květnové kuželky jsme si pro vás připravili májový turnaj. Nebude se jednat o klasické kuželkářské zápolení, jak jste zvyklí, ale vytvoříme týmy, které budou mezi sebou soutěžit. Týmy budou složeny nejen z vás, uživatelů služeb, ale také z vašich rodinných příslušníků, doprovodů a pracovníků TyfloCentra Pardubice. Zbyde-li čas, zahrájeme si také tzv. „vajíčko“, kdy během padesáti hodů musí týmy srazit „čísla“ z předepsané číselné sestavy. Nesražená čísla se následně sečtou a zvítězí tým s nižším skóre. Vajíčko si budou moci zahrát všichni přítomní, tedy i ti, kteří kuželky nehrají a chtějí si to třeba jen zkusit. Vítězný tým společná odměna nemine.

Každý se bude moci zapojit, proto neváhejte a přijďte si zaházet! Ti, kdo nechtějí soutěžit, mohou fandit, nebo si společně s pracovníky TyfloCentra posedět a popovídat. Přijďte si užít společnou zábavu.

9. 5. Jak se cítit dobře - jak zachránit život!

Dovolte nám pozvat vás v rámci cyklu „Jak se cítit dobře“ na besedu se záchranářem. V minulosti se tato aktivita setkala s velkým ohlasem a spokojeností z vašich řad a znovu ji připravujeme na základě vaší opakované poptávky.

Zopakujeme informace, které jsme sice již slyšeli, ale jejichž opakování nikdy neuškodí. Například jak postupovat při poskytování masáže srdce a dýchání z úst do úst. Pro zájemce bude i možnost vyzkoušet si tyto úkony v praxi.

Hovořit budeme i o příhodách, které nás mohou potkat v běžném životě a jak při nich postupovat. Připravte si dotazy.

Další besedu se záchranářem plánujeme na září, kdy se například podíváme na to, co vše by nemělo chybět v domácí lékárničce. Zájemci, nahlaste se.

10. 5. Pěškobusem po okolí - návštěva pivovaru

Milí čtenáři Kukátka,

zajímá vás, co to vlastně cítíte cestou do pardubického TyfloCentra? A proč je pivovar tolik cítit? Na tyto a další otázky můžete získat odpovědi, pokud s námi půjdete do pardubického pivovaru!

Při prohlídce se dozvíte, jak probíhá výroba zlatavého moku. Budete mít jedinečnou příležitost si zblízka prohlédnout či ohmatat některé předměty, které se

při výrobě zrzouna s bílou čepicí používají a nemine vás ani malá ochutnávka.

A protože pivovar patří mezi potravinářské provozy, je potřeba, aby každý účastník před vstupem vyplnil a podepsal krátký dotazník o zdravotní bezinfekčnosti, s jehož vyplněním vám rádi pomůžeme. V potravinářských provozech platí přísná hygienická pravidla, proto není dovolen vstup vodícím psům. Děkujeme za pochopení.

Předpokládaná délka prohlídky je cca 70 minut. Sraz máme před TyfloCentrem Pardubice v 9:00 hodin. Chcete-li, můžete dorazit přímo k pivovaru na Palackého třídě 250 v 9:05. Potřebujete-li na akci průvodce, vezměte si svůj doprovod. Případně je možné objednat si doprovod v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka průvodcovské služby je 40 minut, předpokládaná cena je tedy 40 Kč, v případě občasných průvodcovských služeb je cena 13 Kč.

16. 5. Den otevřených dveří „Čas aneb jak kompenzační pomůcky pomáhají“

Máte problém s plánováním svého času? Špatně vidíte na hodiny? Nevíte, jak si zaznamenat, kdy máte jít například k lékaři? Přijďte se podívat na den otevřených dveří do TyfloCentra Pardubice a zjistit jaké kompenzační pomůcky vám mohou pomoci.

Tento den chceme široké veřejnosti i lidem se zrakovým postižením ukázat, jak pracovat s ozvučeným mobilem nebo budíkem. Dále se zde dovíte, jaké typy diářů jsou a jak vám mohou usnadnit život. Nejsou jen ve zvětšeném černotisku, ale mohou být i v ozvučeném mobilu či na počítači. Seznámíme vás také s organizéry, které můžete využít. Tak neváhejte a přijďte se k nám 16. května mezi 10. a 17. hodinou podívat!

1. 6. Kafičko – hmatové hry

Hmat je jedním z pěti lidských smyslů, který má u lidí se zrakovým handicapem obzvlášť velký význam. Dozvíte se, jakými způsoby můžete hmat rozvíjet, jaké pomůcky k tomu můžete využít. Budete si moci zábavnou formou vyzkoušet například poznávání různých předmětů a materiálů s pomocí hmatu.

2. – 3. 6. Výlet s ČSOB Pojišťovnou a. s.

Od našeho společného podzimního výletu uteklo již několik měsíců, sluníčko opět začíná dodržovat pracovní dobu, je tu jaro a s ním možnost dalšího milého setkání s vámi. Opět si vás dovoluji za ČSOB Pojišťovnu a.s., jež v rámci dobrovolnického programu tyto akce pořádá, pozvat na jarní výlet, který se bude konat ve dnech 2. - 3. června.

Jaký kout naší republiky spolu navštívíme tentokrát? Z hlediska vzdálenosti je nám tento kraj velice blízko, nebudeme tedy trávit dlouhý čas cestováním autobusem, dlouhé a snad již teplotně příjemné dny prožijeme ve Středočeském kraji.

Odjezd je naplánován na pátek 2. června 2017 v 8:00 ráno. Pozor, s ohledem na stavební úpravy před pardubickým vlakovým nádražím, bude mimořádně autobus přistaven na parkovišti u zimního stadionu (vedle přístaviště).

Páteční program nám zpřijemní prohlídka zámku Loučeň a přilehlého zámeckého parku s labyrinty a bludišti. Pokud budete znaveni procházkami parkem, je možno si posedět při dobré kávičce přímo v areálu. V pozdních odpoledních hodinách navštívíme soukromé muzeum historických bicyklů a motocyklů v Přerově nad Labem, které se nachází přímo na trase do Čelákovic, kde budeme ubytováni. Nocleh včetně stravování máme zajištěn

v hotelu Toscca. Bližší informace ohledně ubytování naleznete na internetových stránkách www.hoteltoscca.cz.

Sobotním cílem bude centrum řemesel a bylinné zahrady Botanicus v Ostré nad Labem nedaleko města Nymburk. V případě vašeho zájmu se z vás alespoň na chvíli stanou řezbáři, kováři, dráteníci či si vyrobíte dáreček v podobě mýdla, provazu nebo svíčky. Všechna řemesla si můžete vyzkoušet a zároveň se dozvědět více o jejich historii nebo si odpočinout v areálu bylinných zahrad.

Program výletu je z hlediska náročnosti určen zejména pro mobilní osoby. Upozorňuji na skutečnost, že do areálu centra řemesel je doporučována obuv vhodná do terénu. Plánovaný návrat zpět do Pardubic je v sobotu kolem 18. – 19. hodiny večerní zpět na parkoviště k zimnímu stadionu.

Doporučuji základní zavazadlo s potřebami na spaní a převléknutí, pohodlné oblečení, vhodnou obuv a raději deštník či pláštěnku, protože budeme převážně pobývat venku. Každý z uživatelů služeb TyfloCentra Pardubice bude mít během akce svého průvodce z řad zaměstnanců ČSOB Pojišťovny. Účast vodících psů na výletě je domluvena. Ubytování, stravování a vstupy jsou tradičně hrazeny pořadatelem výletu ČSOB Pojišťovnou a. s.

Na setkání s vámi se již těší Marika Motyčková a všichni dobrovolníci z ČSOB Pojišťovny

Na výlet tradičně pojedou i pracovníci TyfloCentra Pardubice, kteří budou v průběhu výletu k dispozici uživatelům služeb i dobrovolníkům z ČSOB Pojišťovny, především tím, že budou zodpovídat dotazy z oblasti průvodcovské služby, popisu prostředí a z oblastí souvisejících s bezpečným pohybem lidí se zrakovým postižením.

Na pracovníky se můžete obracet i vy, uživatelé služeb, a to např. v případě, že budete potřebovat popsat např. prostředí pokoje v penzionu, budete si chtít společně s průvodcem nacvičit techniku správného doprovázení, poradit v nestandardních situacích (např. doprovázení v terénu) apod.

Pracovníci TyfloCentra Pardubice, o.p.s.

6. 6. Trénink paměti

V červnu nás čeká poslední trénink paměti před letními prázdninami. Pokusíme se před létem ještě „rozhýbat“ mozkové buňky. Opět zařadíme osvědčené hry, které již znáte a zároveň vyzkoušíme nová cvičení a formy, při kterých si budete moci procvičit paměť a potrénovat mysl.

Aktivity na sebe nenavazují, proto se mohou zúčastnit i ti, kteří na předchozích setkáních nebyli. Cvičení jsou jednoduchá i obtížnější, a protože nesoutěžíme, realizovat se při nich může opravdu každý. Přijďte si „zacvičit“ do naší posilovny a zažít také spoustu zábavy.

14. 6. Kafičko a zahradní slavnost v mateřské školce

Je to neuvěřitelné, ale opět se blíží konec školního roku! Společně s ním přichází i čas vystoupení pro rodiče a různých besídek. I v letošním roce si na nás vzpomněli v „naší“ mateřské školce Závodu míru a pozvali nás na generálku zahradní slavnosti. Zahradní slavnost ve školce začíná v 10 hodin. Sraz v pardubickém TyfloCentru ale máme již v 9 hodin s tím, že aktivitu zahájíme společným popovídáním u dobré kávy nebo čaje a pak se půjdeme na děti společně podívat.

Neváhejte a přijďte se potěšit tím, co se děti za uplynulý školní rok naučily! Pozor na termín – Kafičko se zahradní slavností je tentokrát ve středu!

20. 6. Šikovné ruce

Na červnových Šikovných rukou budeme vyrábět podčajník (podložka pod horký hrneček) z různobarevných filcových proužků, které stočíme do ruliček. Ruličky poté nalepíme na filcové kolečko. Vytvoříme si tak ozdobnou podložku, kterou můžeme použít pod jakýkoliv hrneček.

Veškerý materiál na výrobu zajistíme. Pokud máte doma filc i zbytkový, můžete si jej přinést a vyrobit si podčajník v barvách, které vám budou ladit do kuchyně.

27. 6. Pěškobusem po okolí – návštěva Apolenky

Před letními prázdninami jsme si pro vás připravili zajímavý výlet, a to výlet do Apolenky. Apolenka je farma v obci Spojil na okraji Pardubic. Sdružení Apolenka nabízí širokou škálu služeb zejména pro osoby se zdravotním postižením, poskytují příležitosti prostřednictvím rehabilitace, pracovních zkušeností, sportovních aktivit či vzdělávání, to vše v prostředí zemědělského statku ve společnosti koní a ostatních zvířat.

Krom toho, že Apolenka nabízí služby lidem se zdravotním postižením, je otevřená i široké veřejnosti. Návštěvníci mohou využít upravené cesty pro procházky mezi pastvinami a výběhy s hospodářskými zvířaty, dětské hřiště, „relax park“ s dřevěnými herními prvky a naučnou stezku „v pohybu na farmě“ s deseti zastaveními a informačními panely. Část pozemku je osázena jedlými stromy jako ukázková zahrada „jedlý les“.

V ohradách, voliérách a pastvinách je množství zvířat, nalézt lze např. koně, lamy, ovce, osly, také husy, kachny, slepice či drobné ptactvo a hlodavce. Některá zvířata lze krmit, chcete-li, vezměte s sebou tvrdý, usušený chléb, mrkev či jablka.

Součástí areálu je také hygienické zázemí, stánek s občerstvením a množství laviček se stolky k odpočinku. Občerstvení je otevřeno za příznivého počasí, zakoupit

můžete např. točenou zmrzlinu, párek v rohlíku, nápoje, ale také farmářské mléčné výrobky dle aktuální nabídky.

I my do Apolenky vyrazíme, abychom si užili příjemné dopoledne v prostředí farmy a něco se dozvěděli nejen o zvířatech, která zde žijí. Sejdeme se v 9:30 na zastávce městské hromadné dopravy „Autobusové nádraží“ (směrem do města), odkud společně vyrazíme autobusem číslo 9 (odjezd v 9:40) do Spojila. Autobus má zastávku přímo u areálu Apolenky. Vzhledem k tomu, že spoje linky číslo 9 nejezdí tak často, tak pro zpáteční cestu využijeme trolejbus číslo 13, který jede z Dubiny (zastávka MHD je z Apolenky vzdálena cca 800 metrů), na zpáteční cestu se vydáme okolo 12. hodiny. Potřebujete-li, vezměte si svého průvodce. Případně je možné objednat si průvodcovskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka poskytování služby je 90 minut, cena služby je tedy 90 Kč, v případě občasně průvodcovské služby 30 Kč.

29. 6. Čtvrtky pro vás – Kuchtíci v Chrudimi

Na červnový čtvrtek jsme si pro vás do Chrudimi připravili kuchtíky a budeme dělat jednoduchý letní salát z ledového salátu, cherry rajčátek a mozzarely. Přichází letní období a salát je ideální v horkém období nejen na oběd, ale i na večeři. Saláty jsou zdravé a mohou mít spoustu variant, se kterými vás seznámíme.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY POHANKY

Pohanka není svou podstatou obilnina, ale běžně se k cereáliím řadí. Do Čech se pohanka dostala přibližně ve 13. století s nájezdy Tatarů. Tataři byli nevěřící, odtud pak vznikl název pohanka.

Jaké má pohanka plusy? Snadno ji připravíte. Je přirozeně bezlepková. Léčí, má zahřívací energii a odstraňuje z těla vlhkost. Posiluje dráhu sleziny a žaludku. Je výbornou prevencí v chřipkovém období. Pohanka je nejvíce cenná pro svůj obsah rutinu, který je obsažený ve slupkách i v semenech. Rutin má mimořádné účinky pro pružnost cév, proto se pravidelná konzumace pohanky doporučuje především starším lidem, při potížích s hemeroidy, při praskání očních cévek nebo křečových žilách na nohou.

K pohance je vhodné jíst syrovou zeleninu, která dodává vitamin C, ten násobí účinek rutinu v pohance. Cholin obsažený v pohance regeneruje jaterní buňky poškozené alkoholem nebo chorobami. Pohanka obsahuje plnohodnotné bílkoviny podobné živočišným. Obsah minerálních a stopových prvků je také velmi výrazný.

Jak připravit pohanku, aby měla nejvyšší léčebný účinek? Správný poměr je 1 šálek propláchnuté pohanky na 1 a půl šálku vody. Pohanku dáme do vroucí vody a vaříme max. 5 minut, přikryjeme pokličkou, odstavíme a necháme 20 – 25 minut dojít pod peřinou, protože vařením se snižuje obsah rutinu a vitaminů skupiny B.

V kuchyni má tato potravina mnohostranné využití. Měkká dušená pohanka se může pár dní uchovávat v lednici a používat podle potřeby: do polévek, do náplně zapékané zeleniny, jako přílohu k masu a zelenině, do karbanátků nebo sekané. Dá se upravit i se sýrem jako pomazánka, s vejci a žemlí jako nádivka či na sladko jako

kaše na snídani. Z pohankové mouky lze připravit chutné palačinky nebo vafle.

RECEPT - VALAŠSKÝ KONTRABÁŠ

Dnešní recept kombinuje, stejně jako valašská strava, tradiční chutě, které k pohance odjakživa patří: cibuli s česnekem, majoránku, vůni uzeného masa, brynzou, kysané zelí a brambory.

Celková doba přípravy je cca 70 minut. Počet porcí: 4.

Ingredience:

200 g pohanky

1 kg brambor

1 větší mrkev

250 g uzeného masa

4 stroužky česneku

1 větší cibule

1 vrchovatá lžička sušené majoránky

200 g brynzou nebo výraznějšího sýra (např. čedar)

sůl

kysané zelí nebo kyselá okurka k podávání

Postup přípravy:

1. Pohanku přeberte, propláchněte na cedníku, vsypte do kastrůlku a zalijte 500 ml vroucí vody. Osolte velkorysou špetkou soli, přiveďte společně k varu a pod pokličkou zvolna povařte 5 minut. Poté pohanku odstavte, neodkrývejte a nechte stát 20 minut. Za tu dobu by měla změkknout, nabýt na objemu a vstřebat všechnu vodu.

- 2. Troubu začněte předehřívat na 200 stupňů. Zatímco je pohanka odstavená pod pokličkou, oloupejte mrkev a brambory. Brambory nakrájejte na kostky velikosti sousta, mrkev na 3-4 špalíčky. Obojí uvařte společně v osolené vodě doměkka, zhruba 10 minut.**
- 3. Nakrájejte uzené maso na kostičky, česnek nadrobno a cibuli nahrubo. Do pánve vhod'te nejprve maso, podlijte jednou či dvěma lžícemi vody a na středně silném plameni zahřívajte, až maso pustí vlastní tuk. Pokud použijete maso libové, téměř bez tuku, budete muset přidat lžici sádla. Poté zesilte plamen a maso krátce osmahněte, aby místy zezlátlo. Pak přidejte cibuli a česnek, opět trochu ztlumte plamen a za občasného promíchání nechte změkknout a zesklivatět.**
- 4. Uvařenou mrkev vyjměte a nakrájejte na kostičky, přidejte k uzenému masu. Brambory slijte a rozšťouchejte nahrubo. Společně smíchejte dušenou pohanku, směs s uzeným masem, sušenou majoránku a šťouchané brambory. Směs nasypte do pekáčku.**
- 5. Můžete ji posypat rozdrobenou brynzou nebo strouhaným výraznějším sýrem, například čedarem, vložte do horké trouby a pečte 20 minut do zezlátnutí.**
- 6. Podávejte s kysaným zelím, případně s kyselou okurkou, sypte bylinkami.**
- 7. Pokud máte rádi kyselejší jídla, můžete kysané zelí přimíchat už do zapékací směsi a vše společně zapéct.**

Pokud máte zájem procvičit si uvedený recept a dozvědět se více o pohance, nahlaste se na Kuchtíky v úterý 30. května. Zároveň vás seznámíme s česky mluvící váhou Vivienne. Budete si moct vyzkoušet a natrénovat práci s touto multifunkční váhou. Zájemci, nahlaste se nám.

Děkujeme paní Vladimíře Naušové, celostní terapeutce, za poskytnuté informace o pohance.

**Zdroj receptu a doplňujících informací k pohance:
www.kucharkaprodceru.cz**

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

V tomto vydání časopisu Kukátko vám představíme podobnou kompenzační pomůcku jako v minulém čísle. Zajímá vás, jak poslouchat rádio a knihy a být při tom mobilní, nemuset být u zdroje elektrické energie? V tom případě by vás mohla zaujmout pomůcka- rádio Emgo s USB.

Díky němu můžete poslouchat nejen FM rádio až z osmi přednastavených stanic. Velkou předností tohoto přístroje je, že můžete poslouchat nahrávky ve formátu mp3 z externích nosičů (např. flashdisku), tedy například

zvukové knížky. Flashdisk s uloženou zvukovou nahrávkou se vloží do konektoru USB a pak ji lze přehrát. Přehrávat můžete i z karty SD/FT či využít bezdrátového připojení pomocí bluetooth.

Tento přehrávač má také funkci tzv. záložky. Díky této funkci můžete pokračovat v poslechu mp3 nahrávky ze stejného místa, kde byl předtím ukončen. Platí to jednak v případě vypnutí samotného přehrávače, i v případě vytažení flashdisku z přístroje.

Přístroj má šedou metalickou barvu, jeho rozměry jsou 6 cm x 6 cm x 6 cm a váha 190 gramů, je tedy velmi skladný. Ovládá se pomocí pěti tlačítek. Zvuk posloucháte z reproduktoru o průměru 5 cm, který je umístěn na protilehlé straně, než se nachází tlačítka k ovládání pomůcky. Lze připojit i sluchátka.

Frekvence FM rádia či délka poslechu mp3 nahrávky se dají sledovat na displeji. Čísla na displeji svítí a mají červenou barvu. Rádio Emgo se napájí z integrované dobíjecí Li-on baterie, která vydrží až deset hodin provozu. Dobíjecí akumulátor je součástí balení. Tento přehrávač můžete zakoupit v běžné prodejní síti nebo v prodejnách tyflopomůcek Praha či Olomouc, kde je k dostání za 500 Kč. Tento přehrávač vám můžeme předvést v pardubickém TyfloCentru, kde si můžete práci s ním i vyzkoušet.



NAŠI PARTNEŘI A DÁRCI V ROCE 2016 – 2017



Pardubice



**MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR**



město Chrudim



Pardubický kraj

**Awos s.r.o.
Břetenář Jiří
ČSOB Pojišťovna, a.s.
Domov mládeže Rožkova
Elektrárny Opatovice, a.s.
Krajská knihovna Pardubice
Lions Club Pardubice
Město Hlinsko
Město Litomyšl
Město Ústí nad Orlicí
Ministerstvo práce a
sociálních věcí
Ministerstvo vnitra**

**MŠ Závodu míru
Nadační fond Českého
rozhlasu, sbírka Světluška
Nemocnice Pardubického
kraje
SONS ČR
Šedivý Zdeněk
Tyfloservis, o.p.s.
Univerzita Pardubice
VOŠ Pardubice
Základní škola Dašice
ZŠ Hrochův Týnec
Děkujeme dobrovolníkům**

Vydává: TyfloCentrum Pardubice, o.p.s., nábř. Závodu míru 1961, Pardubice, 530 02
tel.: 466 500 615, e-mail: pardubice@tyflocentrum.cz, www.tcpce.cz

Časopis vychází jednou za 2 měsíce pro vnitřní potřebu uživatelů služeb
TyfloCentra Pardubice, o.p.s. a jejich příznivců. Je neprodejný.

Redakční rada: Mgr. Dana Stoklasová, Mgr. Věra Hrstková – šéfredaktorka