



KUKÁTKO

1/2019

vydáno: 14. 12. 2018

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

OBSAH:

Obsah	2
Adresář	3
Co je u nás nového	4
Přání do roku 2019	4
Výsledky sbírky Bílá pastelka.....	4
Ples TyfloCentra Pardubice, o.p.s.....	5
Bezbariérovost z hlediska osob se zrakovým postižením ...	6
Dobrovolnická služba	8
Dobrovolnictví v TyfloCentru Pardubice	9
Team Blue ČSOB Pojišťovny.....	10
Sociálně právní poradenství	12
Informace o akcích.....	13
Rajčata plněná šunkovou pěnou	18
Představujeme vám kompenzační pomůcky	19
Naši partneři	20



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

PRACOVISŤĚ 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

PRACOVISŤĚ 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 6. února 2019.

Ve dnech 27., 28. a 31. 12. 2018 budou z důvodu vánočních svátků a čerpání dovolených uzavřena všechna pracoviště TyfloCentra Pardubice.

PŘÁNÍ DO ROKU 2019

Dovolte mi, abych vám jménem svým i jménem všech kolegů z TyfloCentra Pardubice popřála příjemné prožití svátků vánočních, hodně zdraví, štěstí a spokojenosti v novém roce 2019.

Dana Stoklasová

VÝSLEDKY SBÍRKY BÍLÁ PASTELKA

Dne 17. října 2018 proběhla celorepubliková sbírka Bílá pastelka, ve které bylo vybráno celkem 2 941 173Kč.

Pardubickému TyfloCentru podali pomocnou ruku při prodeji žáci základních škol v Dašicích, Cholticích a Hrochově Týnci, studenti Vyšší odborné školy v Pardubicích, studenti Gymnázia Dašická v Pardubicích, Střední zdravotnické školy v Chrudimi, Gymnázia Suverénního řádu maltézských rytířů ve Skutči a Gymnázia a Střední odborné školy v Přelouči. Volné odpoledne pak věnovali prodeji studenti z Domova mládeže Rožkova v Pardubicích.

Celkem studenti prodali pastelky v hodnotě 75 421 Kč.

Z celého Pardubického kraje byli nejlepší žáci ZŠ Hrochův Týnec, kteří do kasičky vybrali částku 9 261 Kč. Za odměnu byli pozváni na návštěvu Prahy, kde byli oceněni a byl pro ně připraven zajímavý kulturní program.

Děkujeme všem, kteří se podíleli na prodeji, i těm, kteří koupí přispěli na dobrou věc.

Martina Dolanská

PLES TYFLOCENTRA PARDUBICE, O.P.S.

V sobotu 16. února 2019 se uskuteční jubilejní desátý ples TyfloCentra Pardubice, který bude mít téma „Narozeninová párty“. A že je co slavit! V září TyfloCentrum Pardubice oslavilo své patnácté narozeniny a v únoru společně oslavíme již desátý ples. Provětrejte tedy slavnostní róby nebo se oblékněte v duchu narozenin či oslavy. Těšíme se na přehlídku slavnostních šatů a také na nápadité kostýmy k tématu „Narozeninová párty“. Nebo se vybavte drobností související s oslavou či narozeninami a pojd'te s námi oslavit patnáct let TyfloCentra Pardubice a zároveň desátý ples. Při výběru kostýmu se nebojte popustit uzdu své fantazii, nabízí se nepřeberné množství variant. Vítání jste samozřejmě i v klasickém plesovém oblečení.

V průběhu večera se můžete těšit na zajímavá vystoupení, nebude chybět tradiční aktivita potmě a slosování vstupenek o ceny.

Ples proběhne v Domě techniky, na adrese nám. Republiky 2686, Pardubice. Hrát nám bude kapela Rytmus, která roztančí sál od 18:00 hodin. Cena vstupenky je 250 Kč. Vstupenky je možné zakoupit i

nadále po předchozí domluvě s Míšou Rekovou. Počet vstupenek je omezen, tak neváhejte.

Na společný večer plný tance a zábavy se těší pracovníci TyfloCentra Pardubice

BEZBARIÉROVOST Z HLEDISKA OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Problematikou bezbariérových úprav z hlediska osob se zrakovým postižením se pardubické TyfloCentrum zabývá od svého vzniku. V současné době realizuje projekt „Bezbariérovost z hlediska osob se zrakovým postižením“. Cílem projektu je aktivně se podílet na prevenci vzniku architektonických a informačních bariér a v případě již vzniklých bariér se podílet na jejich odstraňování či zmírňování. Navazována je spolupráce s organizacemi, které problematiku bezbariérovosti z hlediska osob se zrakovým postižením řeší.

Pracovníci projektu „Bezbariérovost z hlediska osob se zrakovým postižením“ poskytují poradenství při různých stavebních úpravách na veřejných místech Pardubického kraje. Dále pravidelně probíhají kontroly ozvučení městské hromadné dopravy v Pardubicích a Chrudimi, kontroly „klapáků“ přechodů pro chodce a kontroly ozvučení veřejných budov.

Dalšími aktivitami projektu jsou konzultace ohledně nového umístění zvukové signalizace v interiérech, v dopravě aj. (majáky na veřejných budovách, ve vozích městské hromadné dopravy aj.).

V roce 2018 se jednalo např. o konzultace při ozvučení nového letištního terminálu v Pardubicích, informační tabule před vlakovým nádražím v Pardubicích či objektů zdravotní péče v Pardubickém kraji.

Díky podpoře projektu byla vytvořena souhrnná metodika kontrol bezbariérových úprav (ozvučené křižovatky, zvukové majáčky na budovách aj.).

Poděkování patří všem spolupracujícím organizacím a také těm z vás, kdo nás aktivně na bariérové úseky a nefunkčnost bezbariérových prvků upozorňujete. Jedině komplexní spolupráce může vést k vytváření bezpečného prostředí.

Projekt „Bezbariérovost z hlediska osob se zrakovým postižením“ je realizován za přispění prostředků státního rozpočtu ČR z programu Ministerstva pro místní rozvoj. Projekt je zároveň podporován Statutárním městem Pardubice.

Za pracovníky TyfloCentra Pardubice Dana
Stoklasová



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR



Pardubice

DOBROVOLNICKÁ SLUŽBA

TyfloCentrum Pardubice poskytuje dobrovolnickou službu již od roku 2012 v rámci akreditovaného programu Ministerstva vnitra. V roce 2017 TyfloCentrum Pardubice požádalo o prodloužení akreditace dobrovolnické služby na další 4 roky, kterou Ministerstvo vnitra ČR schválilo. Realizace projektu „Dobrovolnický program TyfloCentra Pardubice“ je financována z prostředků Ministerstva vnitra, Pardubického kraje a Statutárního města Pardubice. V současné době pomáhá v TyfloCentru Pardubice 19 dobrovolníků. Zajímavostí je, že tři z nich jsou sami lidé s těžkým zrakovým postižením.

A s čím vším dobrovolníci v TyfloCentru Pardubice pomáhají? Možnosti jejich pomoci jsou pestré. Nejčastěji asistují uživatelům s těžkým zrakovým postižením: doprovází je při procházkách, při nákupu, při sportovních a kulturních aktivitách, popovídají si s nimi, předčítají jim dokumenty a časopisy, které si uživatelé sami nepřečtou. Také kompletují časopis Kukátko, namlouvají ho do zvukové podoby či vypomáhají během skupinových aktivit v TyfloCentru Pardubice. Pomáhají také s pracemi administrativního charakteru. Nápomocni jsou i při prezentačních akcích organizace.

Za zmínku také stojí, že TyfloCentrum Pardubice se účastní pravidelných setkání zástupců dobrovolnických center Pardubického kraje, která probíhají přibližně dvakrát do roka. Rovněž se zúčastnilo Dne dobrovolnictví v Pardubicích dne 22. 6. 2018.

V pondělí 3. prosince proběhl v Pardubicích 8. ročník galavečera oceňování dobrovolníků, neziskových organizací a společensky odpovědných firem v Pardubickém kraji. TyfloCentrum Pardubice

nominovalo pro tento rok dobrovolnici Irču Adamovou, která pomáhá od března 2014 paní s těžkým zrakovým postižením při šití oblečení, kabelek či patchworkových výrobků, pomáhá s překreslováním stříhů, apod. S potěšením vám oznamujeme, že Irča Adamová byla oceněna mezi 10ti dobrovolníky z více jak 60ti nominovaných dobrovolníků Pardubického kraje, a získala tak cenu „Srdce na dlani“.

I nadále pokračuje spolupráce v dobrovolnických aktivitách s ČSOB Pojišťovnou, a.s., kdy ČSOB Pojišťovna připravila v roce 2018 pro uživatele služeb TyfloCentra Pardubice dva dvoudenní výlety. Na jednotlivých akcích se podílelo vždy přibližně 15 dobrovolníků z řad zaměstnanců ČSOB Pojišťovny, a.s.

Milena Prskavcová, koordinátorka dobrovolníků

DOBROVOLNICTVÍ V TYFLOCENTRU PARDUBICE

Občas se mě lidé ptají, proč vlastně pomáhám a co z toho mám. A protože si myslím, že každý by měl sem tam přiložit ruku k dílu, aby ten svět byl o trošku růžovější, je má odpověď vždy stejná „proč bych nepomohl, když můžu“. Jde jen o to si najít něco, co vás bude bavit a naplňovat. Pro mě to je výpomoc v Charitě Pardubice, akce jako Potravinová sbírka či Uklidíme Česko, anebo výpomoc v TyfloCentru Pardubice.

Má dobrovolnická činnost v TyfloCentru začala celkem nevinně. Při náhodném rozhovoru s kamarádkou o dobrovolnictví zmínila možnost dobrovolnictví v pardubickém TyfloCentru. Pozjišťoval jsem si pár informací, čím se TyfloCentrum vlastně zabývá a už jsem šel na přihlašovací schůzku, kde mi velmi vřele vysvětlili, na co se specializují, jak to u nich chodí a jak může dobrovolník pomáhat.

Velmi mile mě překvapilo, jaký zájem pomáhat lidem ve společnosti panuje. Protože v té době (rok 2015) byla maximální kapacita dobrovolníků naplněna a musel jsem pár týdnů čekat, než se volné místo dobrovolníka uvolnilo. Možná i díky tomu jsem se nestal „tradičním“ dobrovolníkem, který se soustředí výhradně na jednoho vybraného klienta TyfloCentra, kterému dělá společnost, pomáhá s předčítáním, nákupy či jinými činnostmi, na kterých se dvojice domluví.

Mé dobrovolnictví začalo výpomocí na společenských akcích, kterých TyfloCentrum pořádá celou řadu, a klienti si tak můžou vybrat z pestré škály různých aktivit. Protože chodím do práce, soustředím se na společenské aktivity pardubického TyfloCentra především v odpoledních hodinách a už je tradice, že se ukážu na pravidelných aktivitách, jako jsou kuželky či kafička nebo na různých jednorázových akcích, kde mi čas dovolí.

Musím přiznat, že ze začátku jsem se trochu bál, že s klienty, kteří mají různá zraková postižení, bude trochu náročné vyjít jak kvůli jejich hendikepu, tak i tím, čím si v životě prošli. Opak byl pravdou – velmi mile mě překvapilo, jak přátelská a vřelá atmosféra panuje a že v drtivé většině je jejich přístup k životu velmi radostný, upřímný a jsou vděční za vše, co mají. Proto je radost se s těmito klienty setkávat, poslouchat jejich příběhy a

sledovat, jak se jejich osudy prolínají. Troufnu si říct, že s několika z nich jsme si postupem času vytvořili takový vztah, že se je nebojím nazývat svými přáteli. Výpomoc v TyfloCentru je už pro mě samozřejmostí, radostí a jsem rád, že mohu být jeho součástí.

dobrovolník Ondra

TEAM BLUE ČSOB POJIŠŤOVNY

ČSOB Pojišťovna dlouhodobě podporuje TyfloCentrum Pardubice a pořádá v rámci dobrovolnického programu dvakrát ročně výlety pro uživatele služeb TyfloCentra Pardubice. Nyní podnikli v ČSOB další zajímavou akci, kdy zaměstnanci sbírali v období od 1. září do 25. října kilometry v rámci výzvy iniciativy Team Blue. Team Blue měl za cíl dosáhnout nejméně 384 000 kilometrů (vzdálenost k Měsíci), a to organizováním sportovních aktivit se zaměstnanci, klienty, přáteli a rodinou. Uvedené kilometry byly následně převedeny na dary pro různé charitativní organizace.

Zaměstnanci ČSOB společně s tandemisty na cyklovyjížděkách pro TyfloCentrum Pardubice nasportovali celkem 9 299 km. Celková „vysportovaná“ částka činí nádherných 136 000 Kč.

Děkujeme ČSOB Pojišťovně za dlouhodobou spolupráci a podporu.

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENSTVÍ

NAVÝŠENÍ DŮCHODŮ

Dovolujeme si vám připomenout aktuální informaci. Od ledna 2019 dojde k navýšení všech druhů důchodů, týká se to tedy invalidních i starobních důchodů. Každý důchod se skládá ze základní výměry důchodu a procentní výměry důchodu.

Základní výměru důchodu mají přitom všichni stejnou, v roce 2018 činí 2 700 Kč. U základní výměry důchodu nezáleží, jaký důchod se pobírá či jaké příjmy důchodce měl či kolik let odpracoval. Dle návrhu nařízení vlády vzroste základní výměra důchodu od ledna příštího roku o 570 Kč na 3270 Kč.

Procentní výměra důchodu závisí na konkrétním průběhu pojištění. Čím vyšší rozhodné příjmy a získaná doba pojištění, tím vyšší procentní výměra důchodu. Od ledna 2019 se přitom procentní výměra důchodu zvýší o 3,4 %.

Penzistům starším 85 let se důchod zvýší ještě o 1 000 Kč.

Pracovníci TyfloCentra Pardubice, o.p.s.

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od středy 2. ledna 2019.

3. 1. Angličtina I. a II.

Milí angličtináři, pozor dochází ke změně názvu této aktivity. Nově bude angličtina I. od 8:30 a angličtina II. od 10:15. Nic jiného se nemění, chodte na angličtinu v čase, na který jste zvyklí.

8. 1. Jak ošetřit zraněného

Ríznutí, popálení, zlomenina, zhmožděnina, ale i bodnutí hmyzem či kousnutí klíštětem, to jsou jen příklady zranění, která nás mohou v běžném životě potkat. A nejen nás, ale i naše blízké, kterým budeme pomáhat s ošetřením. Znáte desinfekční prostředky, které neštípou a nepálí? Samolepící obinadla? Trendy v bezpečném odstranění klíšťat pomocí speciálních karet a háčků? Víte, jak zastavit co nejdříve krvácení z nosu?

Přijďte se dozvědět maximum informací o nejnovějších prostředcích, které lze v lékárně pořídit a natrénovat správné postupy ošetření v těchto běžných, ale náročných situacích. Jak ošetřit zraněného budeme trénovat 8. 1. od 9 hodin. Přijďte se naučit efektivně ošetřit běžná poranění.

17. 1. Kafičko s cestovatelem RNDr. Vladimírem

Lemberkem – „Indonésie – pralesy, lidé a palma olejná“

Indonésie se rozkládá na 17 000 ostrovech a každý z těchto ostrovů je jiný. Neobyčejně pestrá země je nejlidnatější muslimskou zemí, ovšem žijí zde početně i křesťané a hinduisté. Povídání s hostem zoologem RNDr. Vladimírem Lemberkem zahájíme na Sumatře, kde si poslechneme zvuky deštného pralesa, orangutanů a gibbonů, kteří zde žijí, a necháme zazpívat pěvecký sbor protestantů z kmene Batáků (jsou to bývalí kanibalové). Na

Borneu budeme stopovat nejen domorodé Dajáky, ale také divoká zvířata - nahrávky jejich hlasů si také poslechneme. Na Jávě a Bali se zaměříme více na obyvatelstvo, jejich kulturu, zvyky a náboženské obřady. Poslechneme si zpívané představení "kečak" z ostrova Bali. A na závěr navštívíme Celebes a domorodý kmen Toradžů s jejich bizarní mytologií. Při přednášce bude možno osahat některé předměty, dřevorezby, semena pralesních lián, ostny dikobraza, žraločí zub a další.

22. 1. Trénink paměti

Trénink paměti v novém roce bude pokračovat ve dvou skupinách. Na základě vašeho zájmu jsme rozšířili kapacitu této aktivity a v jeden den budou tedy probíhat dva Tréninky paměti. V 8:30 Trénink paměti I. a v 10:00 Trénink paměti II. Někteří z vás si mohli novou podobu Tréninku paměti vyzkoušet v listopadu. Aktivita je otevřená i pro nové zájemce. Skupiny se liší intenzitou jednotlivých cvičení, kdy Trénink paměti I. bude zaměřený na procvičování mozku hravou formou v podobě kvízů, hádanek, jazykolamů, doplňovaček, vzpomínkovým a relaxačním cvičením apod. Trénink paměti II. bude koncipován více výukově s intenzivnějším využitím tréninkových cvičení. Je na vás, který způsob vám více vyhovuje a je pro vás přínosnější. Těšíme se na vás.

7. 2. Kafičko s povídáním o Janu Pernerovi

Jan Perner byl stavbyvedoucí první české parostrojní dráhy. Narodil se 7. září 1815 jako prvorozený syn mlynáře Jana Pernerera. Po předcích byl předurčen k svobodnému mlynářskému řemeslu. Jeho životní cesta však vedla jinudy. Vystudovat technické studium v Praze. Snil vždy o velkých technických činech, zejména stavbách železničních drah. V roce 1842 se stal státním úředníkem s funkcí vrchní inženýr státních drah. Účastnil se

trasovacích prací pro spojení Vídně s Prahou. Perner zde prosadil delší, ale neefektivnější trasu přes Olomouc a dále Polabím. Také navrhl trasu železniční dráhy z Prahy do Drážďan, kterou schválil císař. Současně řešil umístění nádraží státní dráhy v Praze.

Pokud Vás zajímá životní osud této osobnosti spjaté s železnicí a Pardubicemi, přijďte se o něm dozvědět více.

19. 2. Interaktivní návštěva zvukové knihovny v Pardubicích

Rádi bychom vás pozvali na návštěvu do Krajské knihovny v Pardubicích. Víte, že existují zvukové knihovny pro lidi se zrakovým postižením? Kde si nepůjčujete klasickou papírovou knihu, ale půjčujete si zvukovou nahrávku s knihou na CD, kazetě a dalších nosičích? Na úterý 19. února jsme připravili návštěvu zvukové knihovny v Pardubicích na Pernštýnském náměstí, kde se dozvíte více o fungování knihovny, jaké knihy mají v nabídce, jakým způsobem se zaregistrovat, jak si knihy půjčovat atd.

Ve zvukové knihovně si pro vás nachystali program, kdy vám představí zvukovou knihovnu a její služby. Nenecháme si ujít ani prohlídku samotné knihovny, abyste se do knihovny mohli vypravit a dokázali jste se tam zorientovat a najít to správné oddělení, které potřebujete. Prostor bude samozřejmě i na vaše dotazy.

Nově je v knihovně k dispozici počítač, který je vybavený programem FriedlyVox, kdy i člověk se zrakovým postižením může při návštěvě knihovny použít počítač a např. si přečíst zpravodajství, odepsat na e-mail a spoustu dalšího. Počítač s programem FriendlyVox si budete moci samozřejmě i vyzkoušet, abyste ho při další návštěvě knihovny mohli využít.

Sraz si dáme ve 13 hodin před knihovnou v Pardubicích. Knihovnu najdete na Pernštýnském náměstí

77. Když půjdete z náměstí Republiky na Pernštýnské náměstí skrz Zelenou bránu, tak po průchodu Zelenou bránu se dáte doleva a jste před hlavním vchodem do knihovny.

Předpokládaná délka trvání akce je cca 120 minut, konec tedy okolo 15. hodiny. Potřebujete-li v průběhu návštěvy knihovny průvodcovskou službu, vezměte si svého průvodce. Případně si můžete objednat průvodcovskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná doba poskytování průvodcovské služby je 30 minut, cena 30 Kč, v případě občasně služby je to 10 Kč.

21. 2. Kafičko s hudbou

Dovolujeme si vás pozvat na kafičko s hudebním doprovodem. Odpoledne vám zpřijemní Madla Krátká, která bude hrát na klávesy a Lojza Giňa, který vám zahraje na kytaru.

Zazpíváme si klasické písně, posedíme u dobré kávy a popovídáme v příjemné společnosti. Přijďte si užít hudební odpoledne s fajn lidmi!

26. 2. Šikovné ruce – výroba mýdla

Tentokrát budeme vyrábět domácí mýdlo z mýdlové hmoty. Výroba mýdla z této hmoty není složitá. Tuto hmotu stačí rozpustit, přidat do ní barvu, bylinky, sušené květy, sušené ovoce, koření či aromatický olej pro vůni a nalít do formičky. Pak stačí počkat, až hmota zatuhne. Pokud do směsi přidáme semínka (např. lněné semínko, ovesné vločky), máme pak mýdlo s peelingovým efektem.

Na Šikovných rukách budeme právě taková mýdla vyrábět. Protože mýdlo se dá darovat jako dárek, tak si k němu vyrobíme i pěknou dárkovou krabičku. Naučíme se rozplánovat si postup, dozvíte se, jaké další možnosti výroby mýdel jsou.

Veškerý materiál na výrobu zajistíme. Pokud máte doma materiál (sušené květy, koření, vonný olej atd.), který byste chtěli použít, klidně si ho můžete přinést s sebou. Šikovné ruce budou nově z důvodu velkého počtu účastníků probíhat v čase od 8:30 a od 10:00. Nahlaste se na termín, který Vám lépe vyhovuje.

28. 2. Povídání o vodícím psovi ve Vysokém Mýtě

Pokud by vás zajímalo, co vše zvládá vodící pes, nebo jak náročné může být, když vodí nevidomého člověka? Zajímavé informace se dozvíte při setkání ve Vysokém Mýtě. Samozřejmě uvítáme vaše zkušenosti a zážitky, pokud jste měli nebo stále máte pejska doma. Dovolujeme si vás tedy pozvat na příjemné posezení u dobré kávy, zákusku a příjemné společnosti. Sraz bude v 9:30 hodin v kanceláři TyfloCentra, kterou najdete v Centru sociálních služeb v ulici plk. B. Kohouta ve Vysokém Mýtě.

RAJČATA PLNĚNÁ ŠUNKOVOU PĚNOU

Chut' rajčat a lehounká šunková pěna je výbornou kombinací nejen na silvestrovské pohoštění. Když si dáme o něco více práce s ozdobným naplněním rajčat, bude celkový dojem slavnostnější. Pěnu můžeme použít i k přípravě chlebíčků nebo obložených mís.

Celková doba přípravy je cca 50-60 minut.

Počet porcí: 4

Ingredience:

250 g dušené šunky vcelku

125 g másla

100 ml 12% smetany

1 lžička sladké mleté papriky

mletý pepř

sůl

pevná vyzrálá rajčata

petrželka

Postup přípravy:

- 1. Máslo necháme změkknout při pokojové teplotě a poté vymícháme do hladka.**
- 2. Šunku velmi jemně umeleme či velmi najemno nastrouháme a postupně ji přidáváme do vymíchaného másla.**
- 3. Pak pozvolna přidáváme smetanu, prosetou papriku, pepř a sůl. Vše dobře vyšleháme na jemnou pěnu.**
- 4. Omytá a osušená rajčata seřízneme asi v jedné třetině a vnitřek vydlabeme lžičkou.**
- 5. Šunkovou pěnu do vnitřku rajčat nastříkáme pomocí sáčku s ozdobnou trubičkou.**
- 6. Povrch posypeme najemno nakrájenou petrželkou.**
- 7. Vychlazená naplněná rajčata podáváme s bílým pečivem jako předkrm nebo jako lehkou večeři.**

Líbí se vám recepty z Kuchtíků? Vaříte podle nich? TyfloCentrum Pardubice vydalo v roce 2011 kuchařku složenou z receptů, které byly uveřejňovány v časopise Kukátko. Máte-li kuchařku zájem, dejte nám vědět, rádi vám její výtisk zdarma poskytneme.

PŘEDSTAVUJE VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Posloucháte rádi hudbu z rádia? Máte rádi knížky ve zvuku? Existují různé typy přehrávačů, které mají různé funkce, umí přehrávat různé nosiče a mají různý způsob ovládání. Pokud si budete pořizovat nový přehrávač, doporučujeme, abyste si ho předtím řádně osobně vyzkoušeli, jak se ovládá, aby vám co nejvíce vyhovoval.

Představíme vám přenosné rádio Orava RP-130, které má rozměry 10x 7 x 3 centimetry. Díky tomuto přístroji můžete poslouchat rádio a umožní vám i další věci. Má USB vstup, lze ho tedy použít např. k poslechu knížek, které si stáhnete na flashdisk. Má funkci „záložka“, kdy po opětovném puštění přístroje začne přehrávat z flashdisku tam, kde jste minule skončili.

Tento typ rádia s přehrávačem lze použít i jako přenosný reproduktor, můžete tedy připojit např. váš mobilní telefon, kde máte oblíbenou hudbu a jako reproduktor použít toto rádio. Přehrávat můžete také z SD / micro SD karet. Lze připojit i sluchátka.

Přístroj se ovládá se pomocí čtyř tlačítek, kdy dvě jsou na ovládání hlasitosti. Další dvě jsou pro přepínání kapitol knih, frekvencí rádia nebo ladění stanic. Tlačítko na zapnutí a vypnutí přístroje se nachází na vrchní straně rádia. Rádio ORAVA se napájí z dobíjecí Li-on baterie. Dobíjecí kabel s USB koncovkou je součástí balení. Přístroj se dá zakoupit v prodejně Tyflopomůcek Olomouc za cenu 499 Kč. Nebo je možné ho zakoupit v běžné prodejní síti, kde je k dispozici v barvě černé, stříbrné a červené.



NAŠI PARTNEŘI A DÁRCI V ROCE 2018 – 2019



Pardubice



**MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR**



město Chrudim



Pardubický kraj

Awos s.r.o.
BPA sport marketing a.s.
Břetenář Jiří
ČSOB Pojišťovna, a.s.
Domov mládeže Rožkova
Pardubice
Elektrárny Opatovice, a.s.
Gymnázium a Střední
odborná škola Přelouč
Gymnázium Pardubice,
Dašická 1083
Gymnázium Suverénního
řádu maltézských rytířů
ve Skutči
Krajská knihovna Pardubice
Lions Club Pardubice
Město Hlinsko
Město Litomyšl
Město Vysoké Mýto

Ministerstvo práce a
sociálních věcí
Ministerstvo vnitra
MŠ Závodu míru
Nadační fond Českého
rozhlasu, sbírka Světluška
Nemocnice Pardubického
kraje
SONS ČR
SPŠE a VOŠ Pardubice
Střední škola zdravotnická a
sociální Chrudim
Techsoup Česká republika
Tyfloservis, o.p.s.
Univerzita Pardubice
Základní škola Dašice
ZŠ Hrochův Týnec
Základní škola Choltice
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