



# KUKÁTKO

1/2020

vydáno: 13. 12. 2019

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

**OBSAH:**

<b>Obsah .....</b>	<b>2</b>
<b>Adresář .....</b>	<b>3</b>
<b>Co je u nás nového .....</b>	<b>4</b>
<b>Výhled do roku 2020 .....</b>	<b>5</b>
<b>Výsledky sbírky Bílá pastelka.....</b>	<b>6</b>
<b>Ples TyfloCentra Pardubice, o.p.s.....</b>	<b>7</b>
<b>Příběhy lidí se zrakovým postižením .....</b>	<b>7</b>
<b>Lázně Poděbrady .....</b>	<b>10</b>
<b>Sociálně právní poradenství .....</b>	<b>11</b>
<b>Informace o akcích.....</b>	<b>13</b>
<b>Směs ze strouhaných kapustiček .....</b>	<b>16</b>
<b>Představujeme vám kompenzační pomůcky .....</b>	<b>18</b>
<b>Naši partneři .....</b>	<b>20</b>



**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](mailto:pardubice@tyflocentrum.cz)

[www.tcpce.cz](http://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

\*\*\*\*\*

**PRACOVISŤE 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

\*\*\*\*\*

**PRACOVISŤE 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 5. února 2020.**

**Od 23. prosince 2019 do 1. ledna 2020 budou z důvodu vánočních svátků a čerpání dovolených uzavřena všechna pracoviště TyfloCentra Pardubice.**

**Vážení a milí uživatelé služeb, od Nového roku se vracím po rodičovské dovolené zpět do sociálních služeb. Někteří z vás mě velmi dobře znáte, pracuji v organizaci řadu let, někteří mě teprve poznáte. Nemůžu se dočkat až s vámi, uživateli služeb, budu opět úzce spolupracovat. Protože vy jste tím „motorem“, který mě žene v mé práci dál a dál. Moc se na vás na všechny těším! Zuzana Dostálová**

**Krásné dny přeji všem čtenářům Kukátka. Zároveň bych vás v této rubrice chtěla informovat o změně mého příjmení. V říjnu jsem se vdala a své příjmení Rendošová jsem vyměnila za nové. Nyní se jmenuji Lenka Pilná.**

## VÝHLED DO ROKU 2020

Milí čtenáři Kukátka, dovoluji mi na konci roku 2019 vás všechny co nejsrdečněji pozdravit a popřát vám za celý kolektiv pracovníků a dobrovolníků TyfloCentra Pardubice krásné Vánoce a do nového roku 2020 vše, co si přejete.

Co byste si mohli přát a čeho se u nás v TyfloCentru v roce 2020 dočkat? Tak jako každý rok, již po jedenácté, nás čeká ples. Březnový ples TyfloCentra Pardubice bude tentokrát mít téma „Ve dvou se to lépe táhne“. Vezměte tedy kamarády, přátele, rodinné příslušníky a přijďte se pobavit, neboť ve dvou se to lépe táhne...

Po plese přijde jaro a s ním můžete v doprovodu pracovníků TyfloCentra očekávat první vycházky do blízkého okolí, které jsou pro zdatnější i méně zdatné turisty. Dvojkolisté se dočkají svých oblíbených cyklovýjížděk a také je bude v průběhu roku čekat pětidenní pobyt na dvojkolech. Výletníci mohou očekávat již tradiční výlet s dobrovolníky ČSOB, který bude v roce 2020 pouze jeden, a to v červnu, s nejvyšší pravděpodobností v termínu 12.- 13. června 2020.

Na podzim v termínu 22. – 25. 11. 2020 vyrazíme na tradiční pobyt do města Poděbrady.

Od Nového roku, na základě vaší žádosti, zavádíme v TyfloCentru novou pohybovou aktivitu, a to cvičení. Cvičení bude 1x v měsíci v prostorách pardubického TyfloCentra. Čeká vás také cyklus tréninku paměti, který také bude pravidelně 1x v měsíci a angličtina, která je 2x do měsíce. V průběhu roku budou samozřejmě organizována Kafička, Kuželky, Šikovné ruce a další již zaběhlé aktivity. Pracovníci TyfloCentra pro vás také připravují aktivity zcela nové na zajímavá a aktuální témata, jako např. jak se bezpečně pohybovat na internetu. Nově v sociálních službách bude také působit naše kolegyně Zuzka Dostálová, se kterou se budete na aktivitách potkávat.

**A co se v roce 2020 nezmění? Co zůstává stejné? Provozní doby v jednotlivých kancelářích, a to v Pardubicích, Vysokém Mýtě a Chrudimi. Také zůstávají v TyfloCentru stejní zaměstnanci, kteří se na vás těší a jsou vám připraveni pomoci, pokud bude potřeba. Vykročme tedy do Nového roku tou správnou nohou, buďme zdraví a mějme se tak, jak se každý z nás mít chce.**

**Za kolektiv pracovníků s přáním všeho dobrého Dana  
Stoklasová – ředitelka TyfloCentra Pardubice**

## **VÝSLEDKY SBÍRKY BÍLÁ PASTELKA**

**Dne 16. října 2019 proběhla sbírka Bílá pastelka. V celorepublikové sbírce bylo vybráno celkem 3 213 371 Kč. 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 a Střední odborné školy v Přelouči a Gymnázia Suverénního řádu maltézských rytířů ve Skutči. Volné odpoledne věnovali prodeji studenti z Domova mládeže Rožkova v Pardubicích. Studenti prodali pastelky v hodnotě 74 108,- Kč.**

**Děkujeme všem, kteří se podíleli na prodeji, i těm, kteří koupí přispěli dobré věci.**

**Martina Dolanská**

## **PLES TYFLOCENTRA PARDUBICE, O.P.S.**

V sobotu 7. března 2020 se uskuteční jedenáctý ples TyfloCentra Pardubice, který bude mít téma „Ve dvou se to lépe táhne“. Ples bude tradičně od 18 hodin v sále Domu techniky v Pardubicích, na adrese nám. Republiky 2686.

Provětrejte slavnostní róby nebo se oblékněte v duchu tématu plesu. Zvolte kostým nějaké dvojice, filmové či pohádkové. Převlek nemusíte ladit pouze do filmových témat, jako námět pro kostým můžete použít i věci, situace či postavy, které k sobě neodmyslitelně patří v běžném životě. 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 a nebude chybět tradiční aktivita potmě. Proběhne samozřejmě i slosování vstupenek o ceny.

Cena vstupenky je 250 Kč. Vstupenky je možné zakoupit i nadále po předchozí domluvě s Míšou Rekovou. Počet vstupenek je omezen, tak neváhejte.

Na společnou plesovou zábavu se těší pracovníci  
TyfloCentra Pardubice, o.p.s.

## **PŘÍBĚHY LIDÍ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM**

Jako většina lidí jsem si užil dětství, pubertu i dospívání. Prošel jsem jako průměrný žák základní a střední školou. Po vojně jsem hned pracoval jako stavbyvedoucí u velké firmy v Hradci Králové.

V přemýšlení o budoucnosti mě nikdy nenapadla tahle varianta do chvíle, než se stala událost, která změnila od základů celý můj život a jasně ukázala, že dlouhodobé životní plány rozhodně nepatří mezi dosti důležité prvky mého života. Došlo k tomu na podzim roku 2001, kdy jsem

měl těžkou autonehodu, lékaři v nemocnici mi nedávali žádnou šanci na přežití. Tímto okamžikem začaly rodině, přítelkyni, příbuzným a známým hrozivé dny a noci utrpení a nejistot: odejdu ze života, nebo přežiju? A jestliže přežiju, tak v jakém stavu? Jako zázrakem jsem se začal vracet do života a dodnes beru vše jako druhé narození. Nečekaně rychle, tedy po dvou měsících, mě pustili z nemocniční péče do domácí léčby. Postupně jsem se vracel do psychické a fyzické kondice. Vracela se také paměť, kterou jsem při nehodě naprosto ztratil. Bohužel jsem ale dle lékařů nadosmrti přišel o zrak a čich v důsledku poranění mozku, což byl, oproti původním prognózám doktorů, zázrak. Do konce života mi také měla zůstat a také stále zůstává poúrazová diabetes insipidus, tzv. žíznivka. Nepřemýšlel jsem o tom, proč, ale nikdy bych neočekával, že v sobě najdu tak silnou vůli, která mi nedovolí odejít ze světa. A když už jsem tu zůstal, tak existuje určitě i nějaké proto. Cítil jsem, že se prostě musím snažit a chtít rychle se znovu všemu naučit. Všem – to v mém případě znamenalo chodit, mluvit, jíst i myslet.

Při Vánocích v tom roce si rodiče, sestry a přítelkyně uvědomili, že jsem se k nim vrátil do života. Od té doby, co jsem byl zpět doma v upraveném prostředí pro nevidomého, pomalu jsem se snažil vrátit se k původnímu stylu života, ale bylo to těžké. Často jsem upadal do psychické krize a celé noci přemýšlel, jak budu dál žít, když mám kolem sebe jen samou tmou, a zda je má existence na světě vůbec nutná. Noc se pro mě stala utrpením. Spojili jsme se s organizacemi nevidomých SONS a Tyfloservis, které mi začaly pomáhat zvládat úkoly v běžném životě. Učil jsem se chodit s bílou holí, jak si zalít čaj, pracovat na ozvučeném počítači a další věci pro nevidomého člověka. Po čase jsem měl prvního vodícího psa a také jsem začal docházet do dnešního pardubického TyfloCentra.



**A co mně tenkrát nejvíce pomohlo a podrželo v aktivním životě?**

**Pokaždé říkám blízkým i veřejnosti, že v téhle těžké době mého života mi pomohla má rodina, přítelkyně, příbuzní a známí. Bez nich bych se nedokázal vrátit do tzv. normálního života. Pro všechny byl velmi těžký úkol donutit mě, abych se naučil provádět nejdříve základní každodenní činnosti v mém černém světě a následně i ty náročnější. Rovněž zvyknout si na neustálou přítomnost úplně nevidomého člověka. Přestože nemůžu vyrazit autem, kam bych měl chuť, prohlédnout si nádherná města, památky, výhledy z rozhleden, západ slunce, úsměvy krásných žen a další spoustu věcí, žiju přesto naplno. Dlouhá léta pracuji v TyfloCentru Pardubice, o. p. s., což je pro mne skvělá možnost, jak využít své schopnosti a dovednosti včetně zrakového postižení. Mám také možnost účastnit se aktivit, které TyfloCentrum Pardubice pořádá. Zapadají tam i mé koníčky, nebo činnosti, u kterých se cítím spokojený. I když stále vidím naprostou tmu, jsem vděčný za každou denní chvíli, za další nový den. Vždy když vstanu, tak si uvědomím, že jsem zdravý člověk, který má před sebou spoustu otevřených možností. Baví mě život s mým už třetím vodícím psem. Pomáhá mi bezpečně a v klidu chodit po městě, budovách a využívat hromadnou dopravu. Můj pes mi pomáhá daleko lépe navazovat vztahy, ale především mi dává psychickou podporu. Vždy je pro mne spolehlivým skvělým přítelem dvacet čtyři hodin denně, 365 dní v roce. Navíc mě velice baví jízda na dvojkole, plavání, výlety po naší zemi a rovněž i dovolené v zahraničí. Rád si také povídám se známými lidmi u sklenky dobrého vína či u ohně. Rád naslouchám okolním zvukům v přírodě – zpěvu ptáků, zvuku stromů, padajícího deště, tekoucího potoka... Zajímají mne hlasy lidí i témata rozhovorů v mé blízkosti kdekoliv se pohybují. Mám radost z každé maličkosti, která**

mě uvnitř hezky pohladí. Co bych si přál do budoucna? Sice mám svá tajná přání, ale jsem rád za vše, co mi můj „nový“ život přinesl. Jsem spokojený s každým dnem, do kterého se probudím a s úsměvem vstanu.

Petr Hromádko

## LÁZNĚ PODĚBRADY

Vzdělávací a relaxační pobyt nám začínal v neděli a končil ve středu. Do Poděbrad jsme přijížděli individuálně, někdo vlakem, někdo autem. Všichni jsme se sešli v hotelu Libuše. Hotel byl velmi útulný, pokoje pěkné a všude byly výtahy. Poskytoval nám, zrakově postiženým, kompletní a kvalitní služby.

Denně jsme měli opakování studijního materiálu z angličtiny, procvičování správné výslovnosti. Ve volném čase jsme se seznamovali s městem a jeho památkami. První večer jsme protančili při hudbě. Všichni si mohli zatančit. Také jsme pluli parníkem po Labi směrem na Nymburk a zpět, kdy jsme stihli nádherný západ slunce. Jeden podvečer jsme si užili povídání a zpěv při klávesách.

Děkujeme zaměstnancům TyfloCentra, kteří tento zájezd připravili velmi perfektně a kteří se o nás starali a nám všem se věnovali. Dále děkujeme všem zaměstnancům hotelu Libuše, jídlo bylo výborné, každý měl možnost si dát, co má rád. Škoda, že pobyt nebyl delší, zůstává jen vzpomínka na krásné chvíle prožité u vás.

Majka Kašparová, Honza Kalík se svým psem Jimim,  
Jiřina Matějková, Madla Krátká

---

## **SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENSTVÍ**

### **ZVÝŠENÍ DŮCHODŮ V ROCE 2020**

Již po několik let informujeme na přelomu kalendářních roků o způsobu zvýšení invalidních, starobních i ostatních důchodů. Ani letošní rok v tomto ohledu nebude výjimkou. Od lednové splátky roku 2020 se zvýší důchody následovně. Základní výměra se zvýší o 220 Kč a pro všechny důchody bude činit 3 490 Kč. Procentní výměra bude navýšena o 5,2 % a o částku 151 Kč.

Uvedeme několik příkladů, jak se důchody reálně zvýší. Pobíral-li někdo důchod ve výši 8 000 Kč, jeho důchod bude od ledna činit 8 617 Kč. Částky 10 721 Kč se dočká ten, kdo pobíral dosud důchod ve výši 10 000 Kč. Jedenáctitisícový důchod se zvýší o částku 773 Kč, 12 825 Kč bude pobírat poživatel, který dosud disponoval dvanáctitisícovým důchodem a jako poslední příklad uveďme, že 14 929 Kč bude moci utratit od ledna ten, kdo dosud požíval důchod ve výši 14 000 Kč.

**Zdroj: Mgr. Luboš Zajíc – právní poradna SONS ČR**

## **NOVÉ DIGITÁLNÍ VYSÍLÁNÍ TELEVIZE**

Poznámka – uvádíme upravenou a zkrácenou verzi informace od Jana Šnyrycha, která byla uveřejněna v Těčku – magazínu o technice pro lidi se zrakovým postižením. Článek je velmi pěkně zpracován včetně doporučení, jaký set - top box je vhodný, který se dobře ovládá a podporuje audiopopis. Budete-li chtít, rádi vám zprostředkujeme plné znění článku.

Je tomu osm let, kdy nad Českou republikou zavládla tzv. analogová tma, tedy bylo vypnuto klasické analogové

vysílání televizního signálu a nastal přechod k digitálnímu standardu DVB-T. V následujících měsících nás čeká podobná celonárodní akce, tentokrát to však bude kvůli přechodu ze stávajícího digitálního standardu DVB-T na novější standard DVB-T2.

Zavádění nového standardu se týká jen těch, kteří přijímají vysílání z pozemních televizních vysílačů. Kdo tedy využívá služeb nějaké kabelové televize, sleduje televizi prostřednictvím nějaké internetové služby nebo pomocí satelitního přijímače, ten může zůstat v klidu. Kdo naopak přijímá signál z pozemního vysílače pomocí své vlastní antény nebo společné antény v rámci bytového domu, ten bude muset na příjem v novém standardu přejít.

Změna vysílání bude probíhat na jednotlivých vysílačích postupně. Staré vysílání se jako první začalo vypínat v Praze a středních Čechách už v listopadu 2019. V průběhu následujících měsíců se bude pokračovat na dalších vysílačích v Česku a vše bude završeno v červnu 2020 přechodem na DVB-T2 na Zlínsku. Ověřte si, z jakého vysílače přijímáte signál, změna se Pardubického kraje se může týkat už od ledna.

Pro ty, jichž se přechod na DVB-T2 týká, je klíčové zjistit, zda jejich stávající televize či set-top box podporuje příjem nového standardu. Pokud vaše dosavadní televize příjem DVB-T2 nepodporuje, nemusíte nutně investovat tisíce korun do nové, ale stačí za řádově stovky korun zakoupit vhodný set-top box.

V případě nutnosti přejít na nový přijímač musí slabozraký či nevidomý televizní divák řešit jednu otázku navíc a to sice, zda nový přijímač bude mít podporu audio popisu pro zrakově postižené a zda na daném přijímači bude tato funkce dobře dostupná a ovladatelná. Co to vlastně je ten audio popis? Audio popis je doprovodný slovní popis toho, co se děje na televizní obrazovce a co je vnímatelné jen vizuálně. Zrakově postiženým divákům

může např. v publicistických pořadech hlas číst titulky se jmény osob, které právě na obrazovce hovoří, ve filmech je popisováno, co se v záběru kamery děje. V současnosti jsou komerční televize povinny poskytovat alespoň 2 % pořadů s audio popisem a veřejnoprávní televize 10 % pořadů.

## **INFORMACE O AKCÍCH**

**Na akce se hlase od čtvrtka 2. ledna 2020.**

### **7. 1. Šikovné ruce – organizéry**

**Nemůžete najít dokumenty, máte nepořádek v dokladech? Přijďte si s námi vytvořit přehledný šanon, který vám pomůže uspořádat si dokumenty tak, abyste je vždy našli.**

**Tentokrát budeme vyrábět organizér z šanonu, kdy se naučíme postup práce techniky teabag folding. To je technika, která využívá obaly od jednotlivě balených čajů, které se různě skládají. My tyto obaly využijeme na vnější desky. Kdo bude chtít, může si složit i jednodušší kytičku na ozdobu desek šanonu.**

**Veškerý materiál na výrobu zajistíme. Pokud máte doma materiál, který byste chtěli použít, klidně si ho můžete přinést s sebou.**

### **14. 1. a 11. 2. Cvičení**

**Dovolujeme si vás pozvat na novou aktivitu cvičení, která bude uzpůsobena pro lidi se zrakovým postižením. Můžete aktivně využít svůj volný čas a zároveň tělo udržovat v dobré fyzické kondici celoročně. Cvičení bude zaměřeno na posilování zádoových partií, břišních partií a celkové posílení těla. Jednotlivé cviky budou přizpůsobeny vašim fyzickým možnostem, a také vám budou okomentovány, abyste mohli efektivně cvičit. Přijďte si s námi zacvičit.**

### **28.1. Prakticky se stylistkou Natálií Hostačnou**

**Každá žena chce vypadat jako femme fatale (osudová žena), každý muž jako lev salonů. Cítit obdivné pohledy lidí kolem. Že šaty dělají člověka, o tom nejlépe ví své stylisti. Proto jsme pozvali vzácného hosta, stylistku a vizážistku Natálii Hostačnou. Ve svém oboru se pohybuje přibližně 15 let. Má zkušenosti se stylingem a líčením pro významná nakladatelství z oblasti módy, podílela se na mnoha reklamních, filmových a dokumentárních projektech a také na videoklipech. Nyní máte jedinečnou příležitost zdůraznit své kouzlo ženy nebo probudit svého vnitřního šviháka, prakticky se naučit s odbornicí na slovo vzatou, jak na sobě zdůraznit své přednosti, jak zamaskovat nedostatky. Se stylistkou Natálií se také naučíte kombinovat jednotlivé oblečení. Neváhejte proto a přineste na aktivitu 10-20 kousků oblečení, které nejraději nosíte: trika, halenky, kalhoty, sukně, šaty, saka, případně boty, šátky, doplňky,...**  
**„Ateliér proměn“ se otevírá právě pro vás.**

### **4. 2. Jak se bezpečně chovat na internetu – Policie ČR**

**Téměř všichni z nás používají chytrý telefon či počítač pro práci, komunikaci, vyhledávání informací, spravování různých účtů a spoustu dalších užitečných věcí. Umíme ale ochránit své účty, nastavit správná hesla, víme, co sdílet a jak komunikovat na sociálních sítích, dokážeme rozeznat bezpečné e-maily, či důvěryhodné inzerce? Slyšeli jste už někdy termín kyberkriminalita? Pokud ne, pak právě pro vás jsme připravili aktivitu s Policií ČR. Dozvíte se, jaká vznikají rizika spojená s používáním internetu na mobilu a počítači. Naučíte se využívat preventivní opatření pro bezpečné chování na internetu a získáte cenné a užitečné informace a dovednosti, díky kterým budete schopni ochránit sebe i svá zařízení.**

## **6. 2. Kafičko s paní Pilátovou a canisterapeutickou fenkou Agátkou**

Ne nadarmo se říká, že pes je nejlepší přítel člověka. A nejen to. Čtyřnozí přátelé můžou působit a léčit lidi metodou canisterapie. O svých zkušenostech přijde na Kafičko popovídat paní Pilátová se svou fenkou Agátkou, se kterou se canisterapii ve svém volném čase věnuje. Dozvíte se, co Agátka umí za povely, komu pomáhá, co znamená a jak vypadá polohování. Přijďte si poslechnout příběh o dobrosrdečnosti a uzdravující pomoci. A hlavně, zažijete si canisterapii na vlastní kůži, spíš dotek. Agátka se těší na vaše pohlazení a pomazlení. K tomu všemu vám připravíme voňavou kávu nebo čaj.

## **18. 2. Relaxujeme s hudbou – miskohraní**

Milí čtenáři Kukátka, pro velký úspěch a velkou účast, jsme se rozhodli připravit další muzikoterapeutické dopoledne, nyní již třetí v řadě. Opět jsme pozvali Věrku Radoňovou, která nás „nemasíruje“ překrásnými tóny a vibracemi svých nástrojů. Na aktivitě můžete sedět, nebo i ležet na připravených karimatkách. Tato aktivita bude symbolickým otevřením bloku aktivit péče o duši i tělo, na které se můžete během roku 2020 těšit.

Přijďte se s námi naladit na nadcházející aktivity a začít rok relaxační hudební koupelí. Začínáme v 9 hodin ve společenské místnosti v TyfloCentru Pardubice.

## SMĚS ZE STROUHANÝCH KAPUSTIČEK

Po vánočním a silvestrovském hodování jistě rádi odlehčíte svému tělu stravou, která udělá dobře vašim chuťovým pohárkům a zároveň je zdravá, neobsahuje lepek, mléčné výrobky ani cukry. Všechny tyto předpoklady splňuje následující recept, který je navíc snadný na přípravu.

**Doba přípravy: cca 40 minut**

**Počet porcí: 2**

### Ingredience:

25 g sádla nebo ghí (přepuštěného másla)

100 g cibule

300 g máslové dýně

10 g česneku

300 g růžičkové kapusty

200 g uvařeného nebo upečeného masa (můžete nahradit slaninou nebo klobásou)

10 g hořčice

sůl

pepř

### Postup přípravy:

1. V široké pánvi (aby se zelenina opékala, ne dusila) nechte na tuku zesklivatět nadrobno nakrájenou cibuli.
2. Pokud jste místo masa použili slaninu nebo klobásu přidejte ji pokrájenou k cibuli a krátce osmahněte.
3. Zvyšte teplotu plotýnky, přidejte na kostičky nakrájenou dýni a za častého míchání ji opečte dozlatova.
4. Teplotu stáhněte, přidejte rozdrcený česnek a nechte ho krátce rozvonět.



5. Očištěné kapustičky nařezejte na plátky v robotu s krouhacím nástavcem, případně je napíchněte na vidličku a nastrouhejte na mandolíně, či rozkrojte napůl a nakrájejte na co nejtenčí plátky.
6. Nakrouhané kapustičky přisypte do pánve, osolte, opepřete a zakryjte poklicí. Za občasného míchání je pár minut restujte.
7. Pokud jste místo slaniny nebo klobásy použili maso, přimíchejte ho s jednou lžičkou hořčice na závěr do pánve. Maso mějte už předem na kousky nakrájené uvařené či upečené. Směs krátce prohřejte a ihned podávejte.

**Zdroj: Lucie Grusová, paleosnadno.cz**

## **PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY**

**Potřebujete telefonovat, ale nevyhovuje vám dotykový přístroj? Chtěli byste telefon s klasickou tlačítkovou klávesnicí? Na trhu je nyní více možností tlačítkových telefonů, v tomto čísle Kukátka bychom vám rádi představili telefon MiniVision. Jedná se o jednoduchý tlačítkový telefon speciálně určený pro zrakově postižené, slabozraké a nevidomé. Má hlasový výstup a zároveň přehledný displej s velkými písmeny.**

**Jak telefon vypadá? Telefon má rozměry 124 x 51 x 13 mm, velikostně je srovnatelný např. s klasickými tlačítkovými Nokiemi. Na přední straně telefonu zabírá horní více než polovinu displej s uhlopříčkou 2,4 palce. Displej slouží pouze k zobrazování, není dotykový. Nad displejem je reproduktor, který se používá během hovoru. Pod displejem se nachází tlačítka k ovládání telefonu a číselná klávesnice. Tlačítka jsou zřetelná a hmatná. Všechna tlačítka jsou při práci navíc podsvícená, což by mohlo pomoci lidem slabozrakým.**

**Na zadní straně telefonu je kamera, přisvětlovací dioda a zadní reproduktor, přes který mluví hlasový výstup. Na spodní hraně přístroje je mikrofon a konektor mikro USB pro nabíjení. Na pravé hraně je konektor pro připojení sluchátek a na horní hraně prvek umožňující připojení šňůrky.**

**Telefon má hlasový výstup, zároveň má i na displeji velká písmena, barvu textu a pozadí navíc lze upravit. Je vhodný tedy i pro lidi slabozraké.**

**Toto zařízení je vhodné pro uživatele, kteří potřebují využít základní funkce telefonu, tedy hlavně telefonování a psaní a čtení SMS zpráv. V případě příchozího hovoru vám MiniVision přečte, kdo vám volá. Při psaní se využívá**

tlačítková klávesnice. Máte také možnost text diktovat, ale je třeba, aby telefon byl připojený k internetu.

Kromě funkcí telefonu a psaní SMS zpráv telefon umí pracovat s kontakty, má budík, kalendář, umí rozpoznávat barvy, umožňuje zapsat si poznámku, využít kalkulačku, zjistit si předpověď počasí či zapnout svítilnu.

S připojenými sluchátky umožňuje také příjem rádia. V přehledném nastavení lze upravit velikost a barvu textu, barvu pozadí, rychlost čtení, jas obrazovky aj.

Přístroj stojí 6 990 Kč, lze žádat o příspěvek na pořízení kompenzační pomůcky na příslušném úřadu práce. K dostání je v prodejnách tyflopomůcek a u firmy Adaptech.

Zajímá-li vás více, kontaktujte nás, rádi vám sdělíme více informací a pomůcku v TyfloCentru Pardubice předvedeme.



## NAŠI PARTNEŘI A DÁRCI V ROCE 2019 – 2020



Pardubice



MINISTERSTVO  
PRO MÍSTNÍ  
ROZVOJ ČR



město Chrudim

**Litomyšl**  
moderní historické město



Pardubický kraj

Awos s.r.o.  
Břetenář Jiří  
ČSOB Pojišťovna, a.s.  
Divadlo Exil  
Domov mládeže Rožkova  
Pardubice  
Gymnázium a Střední  
odborná škola Přelouč  
Gymnázium Pardubice,  
Dašická 1083  
Gymnázium Suverénního řádu  
maltézských rytířů ve Skutči  
I.S.A. Finance s.r.o.  
Krajská knihovna Pardubice  
Lions Club Pardubice  
Město Hlinsko  
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  
Úřad práce ČR  
ZŠ Dašice  
ZŠ Pardubice - Dubina  
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