



KUKÁTKO

1/2023

vydáno: 14. 12. 2022

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

OBSAH:

Obsah	2
Adresář	3
Co je u nás nového	4
Výsledky sbírky Bílá pastelka	4
Přání do roku 2023	5
Report about Poděbrady 2022	7
Zpráva o Poděbradech 2022	8
Sociálně právní poradenství	9
Příběhy lidí se zrakovým postižením	10
Informace o akcích	13
Silvestrovské hodování – česnekové trojúhelníčky	17
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

PRACOVISTĚ 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

PRACOVISTĚ 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 8. února 2023.

Od úterý 27. 12. do čtvrtka 29. 12. bude omezen provoz na všech pracovištích TyfloCentra Pardubice. V případě potřeby nás můžete v úředních hodinách kontaktovat na telefonním čísle 774 415 173.

V sobotu 18. února 2023 proběhne v Domě techniky v Pardubicích ples TyfloCentra Pardubice. Máte-li zájem o vstupenky, kontaktujte, prosím, telefonicky kolegyni Míšu Rekovou a domluvte si termín, kdy pro vstupenky do pardubického TyfloCentra přijdete.

VÝSLEDKY SBÍRKY BÍLÁ PASTELKA

Ve dnech 10. – 12. října 2022 proběhla celorepubliková sbírka Bílá pastelka. Letos se podařilo vybrat celkem 3 956 908 Kč.

Pardubickému TyfloCentru podali pomocnou ruku při prodeji žáci základních škol v Dašicích, Cholticích a Hrochově Týnci, v Pardubicích pak studenti Vyšší odborné školy, Střední zdravotnické školy, Gymnázia Dašická a studenti z Domova mládeže Rožkova, studenti z Gymnázia Suverénního řádu maltézských rytířů ve Skutči a z Gymnázia a Střední odborné školy v Přelouči. Všichni prodali pastelky v hodnotě 88 312 Kč.

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

Martina Dolanská

PŘÁNÍ DO ROKU 2023

Milí čtenáři Kukátka, rok 2022 se blíží ke svému závěru a nový rok 2023 již klepe na dveře, a tak mi dovolte se společně s vámi ohlédnout za rokem 2022 a vyhlédnout do roku 2023. V roce 2022 v TyfloCentru Pardubice pokračovala obměna pracovního týmu. Pro pardubické TyfloCentrum to byla situace nová, neboť do té doby byl pracovní tým organizace poměrně stabilní. Během dvou let se v týmu vyměnilo pět sociálních pracovníků, kteří se postupně zaučovali, přinesli novou energii a nyní s chutí a odborností samostatně pracují v poskytovaných službách.

V první polovině roku se situace s koronavirem ve společnosti postupně uklidňovala, kdy v tuto chvíli se zdá, že je vše, tak jak bývalo a my můžeme žít běžným životem bez výraznějších omezení. Aktivita a služby TyfloCentra jsou realizovány dle plánu a vše se zdá být v normálu. Nicméně dotýká se nás napjatá situace na Ukrajině, energetická krize i rostoucí inflace. I přes obavy, které můžeme v souvislosti s těmito skutečnostmi mít, zkusme si zachovat zdravý rozum, optimismus, přátelství a dobré vztahy s lidmi. Využijme adventní čas a čas Vánoc k setkávání se s lidmi, kteří nám jsou blízcí, k odpočinku u pěkné pohádky a třeba i k zastavení se a zamyšlení nad tím, co jsme prožili a co nás čeká...

A co nás čeká v roce 2023 v TyfloCentru Pardubice? Po dvouleté nucené pauze nás 18. února 2023 čeká již 12. ples TyfloCentra Pardubice, tentokrát na téma „V rytmu hudby“. Vezměte tedy rodinné příslušníky, kamarády, přátele a přijďte se pobavit a zatančit si. Na jaře se můžete těšit v doprovodu pracovníků TyfloCentra Pardubice na vycházky do blízkého okolí a dvojkolisté na cyklovýjíždě. Pro zdatnější turisty a dvojkolisty připravujeme na poslední týden v srpnu cykloturistický pobyt. Kam? To ještě nevíme, ale možná budeme poznávat

oblast okolo Skutče nebo Litomyšle. V případě, že byste se chtěli pobytu zúčastnit, tak vás prosíme, abyste se v průběhu ledna předběžně nahlásili, abychom věděli, pro kolik lidí pobyt připravovat a zda ho vůbec uskutečnit.

Těšit se můžete na tradiční výlet s dobrovolníky ČSOB, a to v termínu 9. – 10. června. Na podzim 23. – 26. října bychom chtěli vyrazit na „lázeňský pobyt“, který bude v nové podobě. Rádi bychom vyrazili do jiné destinace, než jsou Poděbrady, a to např. do Luhačovic. Pobyt by byl asi i jinak koncipován. Neprobíhala by tam intenzivní výuka angličtiny, ale byl by to pobyt, kde bychom se něco učili, např. komunikaci, trénovat paměť a poznávat nová místa a pohybovat se v nich. Tak jako v případě cykloturistického pobytu, vás prosíme o vyjádření vašeho předběžného zájmu, abychom věděli, zda ho máme začít připravovat. Na oba projekty bychom v případě vašeho zájmu chtěli požádat o pomoc Nadační fond Českého rozhlasu sbírka Světluška, aby byl pro vás pobyt i finančně dostupný.

Jinak pro rok 2023 v poskytování služeb neplánujeme výraznější změny. Připravujeme skupinové aktivity, které dobře znáte, např. Kafička, Tréninky paměti, Šikovné ruce, Angličtiny aj. Probíhat budou také pohybové aktivity jako Pěškobusy, Cyklovyjížd'ky, Kuželky či Cvičení. Zařazeny budou také aktivity zcela nové na zajímavá a aktuální témata. Více informací o připravovaných aktivitách se průběžně dočtete v přehledu akcí Kam jít, který je v každém čísle Kukátka.

Závěrem tohoto článku mi dovolu, abych vám všem jménem pracovníků TyfloCentra Pardubice popřála pohodové vánoční svátky, v novém roce 2023 hodně zdraví, štěstí, lásky, pohody a klidu. Těšíme se na setkávání s vámi...

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

REPORT ABOUT PODĚBRADY 2022

(poznámka: článek v angličtině, překlad na další stránce)

On Monday morning November 7 we gathered in the lobby of the train station. We gave our luggage to Anička to take them to hotel Libuše, where we were accommodated. After that we got on the train and left for Poděbrady. We arrived there before lunch, checked in and went for lunch I was sitting at the table with Anička and Pét'a. They cared about me very well.

We had a rich program every day. English lessons, memory exercises, walks around Poděbrady. On Monday evening we had dance party in a nearby café. It was a very cheerful evening. It was cool.

On Tuesday afternoon we visited a local brewery. There we heard a talk about its history and about brewing beer. We also tasted various types of this beer. One part of our visit was in the beer-coking room. There was very cold and it took long time. Therefore I went outside and sat on the bench. A cat came to me. After a while I begun to pet it and finally it ended on my knees. It was a very nice afternoon.

On Wednesday we made a trip to Nymburk. There we visited the castle with nice battlements. During the trip we looked very closely at the whole town and then we went to the pub Katovna (hangman's house), we had coffee and cake and hurried to the train. After dinner we had a party at the end of our stay in Poděbrady. Madla played the keyboard and we all sang and talked. I was drinking my special pocket's wine. It was a nice evening.

On Thursday, after breakfast, it was time to go home. Finally, I would like to thank our girls who took very good care of us and also our TyfloCentrum company. Thank you very much.

Karel Chlupáč

ZPRÁVA O PODĚBRADECH 2022

V pondělí 7. listopadu ráno jsme se sešli ve vestibulu vlakového nádraží. Zavazadla jsme předali Aničce, aby je odvezla do hotelu Libuše, kde jsme byli ubytováni. Poté jsme nasedli do vlaku a odjeli do Poděbrad. Tam jsme dorazili před obědem, ubytovali se a šli na oběd. Já jsem seděl u stolu s Aničkou a Pét'ou. Moc hezky se o mě staraly.

Každý den jsme měli bohatý program. Výuka angličtiny, cvičení paměti, procházky po Poděbradech. V pondělí večer jsme měli taneční zábavu v nedaleké kavárně. Byl to velmi veselý večer. Bylo to super.

V úterý odpoledne jsme navštívili místní pivovar. Tam jsme si vyslechli povídání o jeho historii a o vaření piva. Také jsme ochutnali různé druhy tohoto piva. Jedna část naší návštěvy byla ve vařárně piva. Byla tam velká zima a trvalo to dlouho. Proto jsem šel ven a sedl si na lavičku. Přišla ke mně kočka. Po chvíli jsem ji začal hladit a nakonec skončila na mých kolenou. Bylo to velmi příjemné odpoledne.

Ve středu jsme si udělali výlet do Nymburka. Tam jsme navštívili hrad s pěknými cimbuřími. Během výletu jsme si velmi pozorně prohlédli celé město a pak jsme šli do hospody Katovna, dali jsme si kávu a zákusek a spěchali na vlak. Po večeři nás čekal večírek na závěr našeho pobytu v Poděbradech. Madla hrála na klávesy a všichni jsme zpívali a povídali si. Já jsem pil své speciální kapesní víno. Byl to příjemný večer.

Ve čtvrtek po snídani byl čas jet domů. Na závěr bych chtěl poděkovat našim děvčatům, která se o nás velmi dobře starala, a také naší společnosti TyfloCentrum. Moc vám děkuji.

Karel Chlupáč

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENSTVÍ

Výchovné ke starobnímu důchodu

Od 1. 1. 2023 se starobní důchod navyšuje o výchovné 500 Kč měsíčně za každé vychované dítě. Příspěvek dostane i ten, komu nárok na starobní důchod vznikl transformováním z invalidního důchodu. Příspěvek náleží tomu, kdo nejvíce o dané dítě pečoval. Výchovné automaticky obdrží ženy, u nichž byl důchodový věk stanoven s ohledem na vychované děti (výchovu dětí již tedy za tím účelem dokládaly). Ostatní musejí o výchovné požádat. O výchovné požádat musí také ti, kteří odcházejí nově do důchodu v roce 2023 a později, a to nejpozději při podání žádosti o starobní důchod.

Energo poradci na Úřadu práce v Pardubicích

Nově na krajských pobočkách úřadu práce působí energo poradci, kteří jsou odborníky v oblasti úspory energií. Pomohou vám řešit problematiku komplexně. Můžete se jich ptát, jak postupovat při šetření energie, jaké dotace je možné využít, jak o ně žádat, mohou pomoci i s příspěvkem na bydlení apod. Pro Pardubický kraj poskytují poradenství pouze od pondělí do středy v úředních hodinách na telefonu 778 796 806.

Úsporný energetický tarif

Všimli jste si ve vyúčtování vašich energií minusové položky, která vám celkový účet, tedy náklad na energie, zlevnila? Jedná se o příspěvek od státu v rámci úsporného energetického tarifu, který se týká všech domácností v ČR a o který se nežádá, je automatický. Tato podpora se vztahuje na období od 1. 10. 2022 do 31. 5. 2023. Příspěvek z úsporného tarifu neovlivňuje výši příspěvku na bydlení a dalších sociálních dávek, nejedná se o příjem ale o typ podpory.

PŘÍBĚHY LIDÍ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Dovolte, abych se vám představil. Jmenuji se Ján Budzák, narozen doma, ve Ždiaru na Slovensku, v roce 1950. Na to, že nevidím, přišla moje teta. Naši byli ze situace velice nešťastní. A to ještě netušili, že budu jednou mít bratra ve stejné situaci. Je o čtrnáct let mladší a známý jako odborník na vše kolem počítačů a mobilních telefonů. Chodit jsem se naučil pomocí polštářku, který mne všude po domě provázel. Uměl jsem si ho najít po čichu a bezpečně na něj padal. Byl mi rok a půl.

Rodiče, prostí venkovští lidé, měli stále plno práce na polích a s dobyt看em, ideálem tedy byly zdravé děti, které jednou převezmou hospodářství za ně. Z nedostatku času našich se dělo ledacos, párkrát mne nechali samotného zamčeného doma. Měl jsem opravdu hodnou babičku. Ta mě nosila na zádech a vůbec se o mě dobře starala. Měla pro nás dobroty ze své zahrádky. Zemřela, když mi bylo pět. Prožil jsem, ač vše nebylo jednoduché, opravdu hodně takříkajíc venkovské idyly. Doma nebylo rádio, ale v zimě se z lesů ozývalo vytí vlků. Jezdilo tak málo aut, že se kočky vyhřívali uprostřed silnice na letním sluníčku.

Do školy jsme nastoupili s dalším chlapcem z jiného konce vesnice. Objevil nás jeden z učitelů levočské školy pro nevidomé, když byl ve Ždiaru na dovolené. V září 1956 přípravná třída, což bylo tehdy běžné, aby měly děti víc času získat podstatné dovednosti pro další vzdělání. U nás se mluvilo po gursky, což je nářečí hodně blízké polštině, ale za měsíc jsem zvládnul slovensky.

V Levoči, v internátě B, byly dost složité podmínky. Nosili jsme vodu ve vědrech z přízemí do druhého patra. Topilo se v kamnech. Šikovný pan učitel Zoričák se i vlastní prací s naší pomocí zasloužil o sportovní hřiště, kde jsme v zimě bruslili a pokoušeli se o něco, co připomínalo

hokej, a v létě, kromě fotbalu, se věnovali lehké atletice. V pracovním vyučování se leccos vyrábělo, vrcholem byla ptačí budka. I zásluhou onoho učitele na lehkootletických závodech koncem školního roku byli hoši z Levoče, i já, téměř vždy ti nejlepší. Byly to fajn výlety před prázdninami, spojené (kromě závodění) s poznáváním vždy jiného neznámého města a okolí i s trochou kultury. Soutěžili jsme s dětmi z podobných internátních škol v Brně a Praze, tak byla možnost se těšit na setkání se stejně postiženými kamarády téhož věku.

Z devítiletky to nebylo příliš daleko domů, ale potřeba vzdělání nutila cestovat mnohem dál. Se čtyřmi dalšími spolužáky jsem úspěšně udělal zkoušky na Deylák (nyní Konzervatoř Jana Deyla), což znamenalo na sedm let spoustu cest do Prahy a zpět. Na Malou Stranu dodnes rád vzpomínám. Měla svoje hospůdky, kde jsme debatovali s kamarády, i malebná zákoutí, a nedaleko Petřín! Na Karlově mostě koncertovali v roce 1968 dodnes známí kytaristé a zpěváci Paleček a Janík. Zažil jsem tam tedy vše kolem onoho roku a vůbec studentský život se vším všudy.

Pak jsem se rozhodl zůstat v Čechách. Po nevidící učitelce, která se odstěhovala, bylo místo na Základní umělecké škole v Lanškrouně. Kolega, který učil tamtéž, mi to přijel nabídnout. Tedy bylo rozhodnuto. Samostatné začátky byly nejednoduché. Byli zde známí, kteří pomohli i dobří noví sousedé, ale na mne toho ještě zbylo dost. Učil jsem pěknou hrst vidících dětí na akordeon a klarinet, ale spolu se žáky začínal na zobcovou flétnu. Já vždy o dvě lekce dál, nikdo tenhle nástroj přede mnou v Lanškrouně neučil. Za několik let se přidaly další učitelé. Hrál jsem na tenhle nástroj, v němž bylo třeba se zdokonalit, i s dalšími komorními skladbami na učitelských koncertech. Jindy jsem hrál zase na akordeon či klarinet. V Lanškrouně jsme léta měli Klub přátel hudby, kde vystoupil nejen skvělý umělec. Ale nebylo nás moc, tak pro nedostatek

financí klub před několika lety zanikl. Ale koncerty se stále konají. O různou kulturu mám zájem. Do divadla se moc nedostanu, ale myslím, že pro zrakově postižené jsou, pokud jde o dramatickou tvorbu, nejprístupnější rozhlasové hry.

O radiotechniku jsem měl vždycky zájem. V éteru bylo hodně radioamatérů, ale jen jsem poslouchal. Zajímavý býval také provoz na takřečených síbíčkách, občanských vysílačkách. S leckým jsme rádi popovídali.

Těšilo nás cestování. Nejvíce po Čechách a Moravě. Krásné jsou Jeseníky, ale jako mladší jsem dost pochodil i Vysoké Tatry. To by ale bylo na vsutku dlouhé vyprávění a psaní.

A co bych řadil mezi základní životní zkušenosti? Myslím, že pro nevidícího člověka, nebrání-li tomu jiné okolnosti, je podstatné naučit se orientovat v prostoru. A nestydět se, i když zbylo ještě maličko zraku, vyrazit s bílou holí. Chodil jsem, to patřilo k frajeřině mládí, buď bez hole nebo s velmi krátkou. Mám značnou schopnost se orientovat, ač vsutku vůbec nevidím, v prostoru, ale hůl člověku pomáhá v každém směru. Odhalí překážky a upozorní okolí na naši situaci.

V TyfloCentru Pardubice se zdokonaluji s iPhonem, dobře použitelným nejen jako telefon. V mládí se mi líbilo navštěvovat samostatně různá města, poznávat je tak nějak po svém. Teď k nim přibylly Pardubice. Cestu do TyfloCentra už absolvujeme s manželkou samostatně, spoluobčané ochotně převedou přes náročné přechody. Myslím, že je dobré se nebát lidí. A měl bych ještě napsat, že zde už 40 let nežiji sám. Však manželka Eva o sobě také píše příběh!

A co vzkázat čtenářům či posluchačům? Život se zrakovým postižením není jednoduchý, ale najde se v něm mnoho toho, pro co lze být rád na světě.

Všechny zdraví Ján Budzák z Lanškrouna.

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 2. ledna 2023.

10. 1. Šikovné ruce – studený porcelán

Určitě všichni znáte různé samotvrdnoucí modelovací hmoty, které můžete zakoupit. My se ale tentokrát naučíme vyrobit si takovou hmotu sami, a to pouze z kukuřičného škrobu, jedlé sody a vody, a vyrobit si z ní dekoraci.

Na internetu se dá recept na takovou hmotu najít pod názvem „studený porcelán“. Nejen že si hmotu vyrobíme, ale rovnou si ji i vytvarujeme do různých závěsných ozdob a nazdobíme si je pomocí obtiskování látky, různých vykrajovátek nebo vyrytím vlastního vzoru.

19.1. Kafičko s povídáním o cestování s Olgou Šintákovou

Jaké to je cestovat po Čechách i po světě se zrakovým postižením? O své zkušenosti se přijde podělit host, paní Olga Šintáková, v doprovodu její vodící psí partačky Adélky. Olga je instruktorkou sociální rehabilitace – konzultantkou se zrakovým postižením v Tyfloservisu Hradec Králové. Ráda cestuje po Evropě, ale i po exotičtějších destinacích, a to v upravené dodávce spolu s její rodinou a vodícím psem. Přijďte s námi při šálku kávy nebo čaje virtuálně cestovat po Maroku, Španělsku a dalších zemích, prožít rozmanitá dobrodružství a dozvědět se spoustu zajímavých informací a příběhů. Vítány jsou i vaše dotazy a zkušenosti s cestováním.

24. 1. Péče o ústní dutinu a zuby

Péče o zuby a hygiena dutiny ústní jsou důležitou součástí ranní a večerní hygienické péče. Hygienická péče je cestou k prevenci onemocnění měkkých i tvrdých tkání dutiny ústní. Zároveň je také prevencí závažnějších onemocnění celého lidského organismu.

Určitě vás napadá spousta otázek k tomuto tématu. Jak správně o zuby a ústní dutinu pečovat? Jaké existují pomůcky? Na co máte při preventivní prohlídce u zubaře

nárok? Jak je to s proplácením dentální hygieny pojišťovnou? Jaké jsou nejčastější chyby při péči o zuby? Na tyto a další otázky získáte odpovědi na aktivitě, na které bude hostem studentka posledního ročníku zubního lékařství Univerzity Palackého v Olomouci.

26. 1. Kafičko s trénováním paměti v Chrudimi

Přijďte se pobavit s příchodem nového roku na Kafičko, které se uskuteční v kanceláři v Chrudimi. Při šálku dobré kávy nebo čaje vás tentokrát čeká trénování paměti. Jedná se o zábavná cvičení, na která nacházíme společné odpovědi, popovídáme si a společně se zasmějeme. Začátek aktivity je v 10 hodin v budově Městského parku ve 2. patře. Zájemci nahlaste se a přijďte si potrénovat paměť, těšíme se na vás!

31. 1. Povinnost mít datovou schránku od roku 2023

Víte, komu zřídí stát od roku 2023 datovou schránku? Nejste to náhodou vy, nebo někdo z vašich blízkých? Víte, co máte dělat, až vám přijde dopis o zřízení datové schránky? Již v listopadu jsme vás zvali na aktivitu o datových schránkách, kdy z vašich řad nebyl velký zájem. Nicméně tuto aktivitu zařazujeme znovu, neboť se domníváme, že je to velmi důležité téma. V prvním čtvrtletí roku 2023 budou automaticky zřízeny datové schránky státem všem právnickým osobám, tzn. firmám, nadacím, spolkům, ale i všem fyzickým podnikajícím osobám, tzn. všem živnostníkům a dalším osobám samostatně výdělečně činným (tedy i OSVČ bez identifikačního čísla). Stát datovou schránku takovýmto subjektům schránky zřídí a úřady budou s těmito subjekty komunikovat prostřednictvím těchto schránek a ne poštou. Budte na tuto situaci připraveni! Přijďte do pardubického TyfloCentra v úterý 31. 1., kde se dozvíte více.

Na setkání se těší Radek Šmaha a Dana Stoklasová

7. 2. Sociální dávkový systém

Cílem aktivity bude vás informovat o tom, jaké dávky existují a v jakých situacích vám mohou pomoci.

Zaměříme se především na dávky, které cíleně pomáhají lidem se zdravotním postižením, např. příspěvek na zvláštní pomůcku, příspěvek na péči, příspěvek na mobilitu. Informace dostanete také o průkazu TP, ZTP či ZTP/P. Povíme si také o důchodech, především o invalidním důchodu a jeho různých stupních.

Zmíníme se také o dávkách státní sociální podpory (např. o příspěvku na bydlení) a o dávkách v hmotné nouzi (např. příspěvku na živobytí, mimořádné okamžité pomoci, doplatku na bydlení).

Řekneme si podrobnosti k jednotlivým dávkám, na co lze konkrétní dávku využít, jak o ni požádat, jaké podmínky je třeba splnit aj. Povíme si, co je sociální šetření, kdy je potřeba a jak probíhá. Probereme také, kdy je třeba dokládat výši příjmů a jaké příjmy se započítávají a jaké se nezapočítávají. Zaměříme se i na aktuální informace či změny.

Víte, že když máte priznaný průkaz ZTP nebo ZTP/P a pravidelně se dopravujete, že máte nárok na příspěvek na mobilitu? Řešíte, zda podat žádost o přeposouzení příspěvku na péči či stupně invalidity? I toto bude téma, kterému se budeme věnovat. Přijďte se dozvědět více!

14. 2. 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 až 20 kousků oblečení, které nejraději nosíte: trika, halenky, kalhoty, sukně, šaty, saka, případně boty, šátky, doplňky aj. „Ateliér proměn“ se otevírá právě pro vás.

16. 2. Kafičko s karetními hrami

Někteří z vás projevili zájem o Kafičko s karetními hrami. Zimní čas je pro takovéto volnočasové aktivity jako stvořený. Přijďte si u šálku kávy nebo čaje zahrát známé karetní hry, jako je Prší, Žolíky apod. Jestli s karetními hrami nemáte zkušenost, nevadí, rádi vás s pravidly seznámíme. Budete si moci také vyzkoušet hru Quardo, určenou pro dva a více hráčů, která je alternativou ke karetním hrám. Přijďte si s námi zahrát, pobavit se.

23. 2. Posezení v kanceláři ve Vysokém Mýtě s povídáním

Přijďte si popovídat, posedět a strávit společnou příjemnou chvíli v kanceláři TyfloCentra Pardubice ve Vysokém Mýtě. K posezení je možné si objednat kávu a jiné dobroty z kavárny Berenika a zpříjemnit si tak společné posezení. Téma bude na vaše přání. Povídat si budeme o plánovaných aktivitách v novém roce. Probereme také sociální dávky, v čem vám mohou pomoci a jaké jsou vaše zkušenosti. Aktivita proběhne v čase 10 – 12 hodin.

28. 2. První pomoc

Víte, jaká je vaše zákonná povinnost při poskytnutí první pomoci? Víte, kdy volat číslo 112 a kdy 155 a jiné záchranné složky? Víte, jaké informace jsou pro ně

důležité? Znáte aplikaci, která vám může pomoci při volání první pomoci? Umíte správně provádět masáž srdce? Kdy? V jaké frekvenci? Zajímají vás odpovědi a další informace k poskytování první pomoci. Přijďte se dozvědět více a vyzkoušet si postupy, které vám mohou pomoci být dobrým zachráncem.

SILVESTROVSKÉ HODOVÁNÍ

Blíží se čas Vánoc a také Silvestr. Toto období je spojeno se spoustou dobrého jídla. Proto jsme si pro vás připravili recept na pochutinu, která je vhodná na silvestrovský, vánoční, ale třeba i narozeninový stůl. Příprava je velmi jednoduchá a výsledek stojí za to.

ČESNEKOVÉ TROJÚHELNÍČKY

Doba přípravy je cca 2 hodiny (i s kynutím).

Ingredience na těsto:

750 g hladké mouky
500 ml vlažného mléka
100 ml oleje
1 lžičku cukru
2 lžičky soli
50 g čerstvého droždí

Ingredience na náplň:

150 g změkklého tuku (nejlépe máslo)
12–14 větších stroužků česneku
sůl dle chuti

Postup přípravy:

- 1. Z uvedených ingrediencí (pro těsto) vypracujeme vláčné těsto a necháme ho v teple kynout do zdvojnásobení objemu. Tip: pokud chceme, můžeme si nejprve udělat, obdobně jako u kynutých těst, kvásek (vlažné mléko, droždí, cukr). Jakmile asi po deseti minutách kvásek nabude na objemu, smícháme s ostatními ingrediencemi.**
- 2. Vykynuté těsto rozdělíme na 4 díly. Z každého z nich vyválíme na vále placku o síle asi 3 mm.**
- 3. Placky potřeme směsí, kterou si vymícháme z tuku, utřeného česneku a soli. (Menší část směsi necháme stranou na potřetí).**
- 4. Potřené placky smotáme do závinu.**
- 5. Každý závin rozkrájíme do tvaru trojúhelníčků. Tzn. že nekrájíme plátky, ale krájíme smotané těsto šikmo, že nám vznikají trojúhelníčky.**
- 6. Připravíme si plech vyložený pečícím papírem nebo vymazaný tukem.**
- 7. Všechny vytvořené trojúhelníčky naskládáme na plech a potřeme zbytkem směsi z tuku, česneku a soli.**
- 8. Poté je necháme na plechu ještě 30 minut kynout.**
- 9. Po vykynutí pečeme v předem vyhřáté troubě na 175°C zhruba 20 až 30 minut.**

Tip: Do náplně můžeme přidat sezamové semínko, a ještě s ním závinu před pečením posypat. Místo sezamu můžeme použít i mák.

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

V tomto čísle Kukátka bychom vám rádi představili kompenzační pomůcku, kterou jsou náramkové hodinky pro slabozraké. Jsou určeny pro lidi, kteří mají zbytky zraku, nejsou ozvučené.

Hodinky mají velký ciferník o průměru 35 mm. Tělo hodinek má průměr 39 mm. Ciferník má bílou barvu, jsou na něm umístěné výrazné číslice v černé barvě a ručičky také v černé barvě. Ciferník je dobře čitelný, přehledný i v šeru. Hodinky jsou vhodné jak pro muže, tak pro ženy.

Tělo hodinek je vyrobené z kovu s ochranou barvou a technologií PVD, což v jednoduchosti znamená ochranu proti oděru a zvýšení tvrdosti kovu. Černý řemínek z pravé kůže se dá nastavit na délku 165 až 210 mm a jeho šířka má 22 mm. Hodinky jsou vysoké pouze 7 milimetrů a strojek pohání knoflíková baterie SR626SW (AG4). V prodejnách Tyflopomůcek v Praze a Olomouci si je můžete pořídit za cenu 790 Kč

Rádi bychom vás také informovali o aktuální nabídce hmatových hodinek. Z nabídky katalogu prodejen Tyflopomůcek v Praze a Olomouci postupně mizely hmatové hodinky, až v nabídce nebyl uveden na skladu ani jeden kus. Důvodem je zmenšený zájem odběratelů nebo také problémy u dodavatelů hmatových hodinek pro zrakově postižené. Jak vypadá aktuální stav a výhled do budoucnosti? Prodejny by stále chtěly mít v nabídce omezený počet hmatových hodinek k dostání ihned skladem.



NAŠI PARTNEŘI A DÁRCI V ROCE 2022 – 2023



Pardubice



Pardubický kraj



AWOS s.r.o.

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**

KASTT, spol. s r. o.

Krajská knihovna Pardubice

Město Hlinsko

Město Vysoké Mýto

**Ministerstvo práce
a sociálních věcí ČR**

Ministerstvo vnitra ČR

MŠ Závodu míru

**Nadační fond Českého
rozhlasu, sbírka Světluška**

Nedcon Bohemia, s.r.o.

SONS ČR, z.s.

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 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