



KUKÁTKO

3/2023

vydáno: 13. 4. 2023

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

OBSAH:

Obsah	2
Adresář	3
Co je u nás nového	4
Rozloučení s Milanem Pešákem	5
Cyklo – turistický pětidenní pobyt 2023	7
Podzimní pobyt	8
Výlet s ČSOB Pojišťovnou	11
Aktuality z hromadné dopravy v Pardubicích	12
Nabídka telefonů pro ZP od O2 za dotovanou cenu.	14
Sociálně právní poradenství	15
Informace o akcích	16
Marocké sušenky Ghriba	21
Představujeme vám kompenzační pomůcky	22
Naši partneři	24



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 7. června 2023.

Rádi bychom vás s předstihem informovali o termínu plesu v příštím roce, abyste s ním mohli počítat. Ples se uskuteční v sobotu 17. února 2024.

Milí čtenáři Kukátka, od konce února jsme se spolu již v TyfloCentru Pardubice nepotkávali. Důvodem je radostná událost, do naší rodiny jsme koncem února přivítali ročního chlapečka Káju, se kterým prožíváme spoustu legrace. Jsem tedy na mateřské dovolené a ráda bych se s vámi na delší čas rozloučila. Jsem upřímně velmi ráda a vděčná, že jsem vás poznala, byla pro mě radost se s vámi setkávat. Přeji vám pevné zdraví, vnitřní pohodu a milé okamžiky v každém dni. Těším se a věřím, že budeme mít příležitost se společně setkat.

Milena Kňážková

ROZLOUČENÍ S MILANEM PEŠÁKEM

S velkým smutkem sdělujeme zprávu, která zasáhla každého, ke komu se dostala. Ve středu 22. března 2023 nás navždy opustil bývalý prezident Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých (SONS ČR), senátor, pražský radní, zakladatel TyfloCenter, školitel, programátor, přítel, kamarád, spolupracovník, milovník své rodiny, motorismu a country, pan PhDr. Milan Pešák. Odešel ve věku nedožitých 60 let v důsledku nemoci.

Sedím tu, píšu tuto smutnou zprávu, avšak najednou nenacházím slov... Ráda bych o Milanovi napsala všechno, co o něm vím a co jsme prožili, abych mu tím vzdala hold a vám přiblížila, koho jsme v Milanovi ztratili. Ale ani tisíc stránek textu by mi nestačilo na to, abych popsala, kým byl. To, že za svého života se stal čestným prezidentem SONS, vypovídá o tom, jak si ho komunita lidí se zrakovým postižením vážila. To, že byl prvním nevidomým senátorem České republiky, vypovídá o tom, že měl odvahu, chtěl věci měnit, záleželo mu na lidech, nebál se sdělovat své názory a tím byl ostatním ku prospěchu.

Pro nás v pardubickém TyfloCentru byl Milan tím, díky komu mohou lidé v Pardubickém kraji využívat služeb TyfloCentra. Milan byl otcem myšlenky vzniku krajských TyfloCenter po celé republice. Nechal je vzniknout, vybral lidi, kteří v nich budou pracovat, a naučil je, jak být při své práci profesionály. Do TyfloCentra Pardubice Milan vybral mě. Společně s kolegy z jiných TyfloCenter nás prostřednictvím kurzů SONS školil, učil, rozvíjel, kladl nám otázky, učil nás otázky pokládat a tím vším směřoval k tomu, abychom byli pro práci s lidmi se zrakovým postižením připraveni, a to nejen po odborné stránce, ale i lidské. Milan byl pro nás všechny osobnost, byl odvážný, rázný, odhodlaný, uměl poradit, nechával prostor

pro diskusi, byl laskavý, lidský, respektující, a při tom všem neztrácel smysl pro humor.

Milan Pešák byl deset let předsedou správní rady TyfloCentra Pardubice, kdy řada z vás se s ním mohla potkat osobně. A to jak při jeho návštěvách pardubického TyfloCentra, dnech otevřených dveří, plese, kurzech a školeních nebo při aktivitách firmy Spektra v.d.n., kde v poslední době pracoval. Milanův život byl velmi bohatý, intenzivní, čínorodý a pro mnohé inspirující. Jsem ráda, že jsem Milana Pešáka ve svém životě potkala a děkuji mu za to, že mě před téměř 22 lety přijal jako pracovníka do SONS, kdy díky němu mohu nyní v TyfloCentru Pardubice pokračovat v jeho odkaze pomáhat lidem se zrakovým postižením.

Dana Stoklasová



Fotografie pana Milana Pešáka

CYKLO – TURISTICKÝ PĚTIDENNÍ POBYT 2023

Milí dvojkolisté a turisté, na základě vašeho předběžného zájmu a kladných ohlasů na cyklo – turistický pobyt jsme se rozhodli obdobný pobyt, jako v přechozích letech, zorganizovat i letos.

Na turistiku a cykloturistiku bychom se tentokrát vydali do Kostelce nad Orlicí do hotelu U Splavu. Ubytování je lehce skromné, nachází se v klidném a malebném údolí rekreace a sportu na břehu Divoké Orlice, nedaleko centra města Kostelce nad Orlicí. Pobyt se uskuteční v termínu od pondělí 28. srpna do pátku 1. září. Turistické a cykloturistické stezky vedou bezprostředně v okolí ubytovacího zařízení, ale čekají vás i další zajímavé turistické cíle v nedalekém okolí.

Na pobytu je potřeba, aby každý účastník z turistů a dvojkolistů měl průvodce. Vodiče na dvojkolo nebo průvodce na turistiku si můžete objednat v TyfloCentru Pardubice nebo můžete mít i svého. Vodič musí však být v TyfloCentru Pardubice k jízdě na dvojkole zaškolen.

Průvodcovská a předčitatelská služba bude za pět dní pro dvojkolisty i turisty stejná, a to cca 1 500 Kč (tzn. 5 hodin denně). Cena za průvodcovskou službu bude vybírána na konci pobytu na základě skutečně poskytnutých hodin služby.

V případě zájmu o pobyt se nahlase v TyfloCentru Pardubice co nejdříve, neboť kapacita je omezena, a nejpozději do konce května pobyt uhradíte. Projekt „Cyklo – turistický pětidenní pobyt 2023“ je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška, kdy cena za pobyt pro uživatele služeb TyfloCentra Pardubice je 1 900 Kč/osoba. V ceně je zahrnuto ubytování s polopenzí (snídaně a večeře) a dovoz zavazadel na místo pobytu a zpět.

Cena pro doprovod, rodinného příslušníka je 3 300 Kč/osoba (ubytování s polopenzí, dovoz zavazadel). Platba je možná v termínech: 4. 5., 9. 5. a 16. 5. vždy v čase 8 – 14 hodin. V případě, že se vám uvedené termíny nehodí, prosíme o telefonickou domluvu termínu placení přímo s kolegyní Míšou Rekovou nebo Martinou Dolanskou, které budou peníze vybírat.

Účastníkům akce doporučujeme sjednat vlastní úrazové připojištění pro území České republiky korespondující s povahou akce (pozn. - poradit se můžete v TyfloCentru Pardubice). Těšíme se na společný aktivně strávený čas!

Projekt „Cyklo – turistický pětidenní pobyt 2023“ je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška



PODZIMNÍ POBYT

Život je změna aneb není vždycky všechno tak, jak si plánujeme. Po osmi letech organizování lázeňského pobytu v Poděbradech jste řekli, že už bylo Poděbrad dost, že už tam vše znáte, a že by bylo dobré jet zase někam jinam, učit se něco nového někde jinde. Pobyt v Poděbradech byl také nerozlučně spjat s komunikací v anglickém jazyce. Obě tyto tradice jsme se i na základě vašich podnětů rozhodli opustit a přicházíme s nabídkou nového konceptu pobytu. Při předběžném zjišťování zájmu o podzimní „lázeňský“ pobyt jsme avizovali město Luhačovice, nicméně tak daleko se zatím nevypravíme a zkusíme město na přibližně poloviční trase do Luhačovic.

Pokud se tedy chcete naučit něco nového, vykročit ze své komfortní zóny a jít do neznámého, kde budete moci překonávat různé překážky a tím sami sebe rozvíjet, tak se přihlaste na podzimní „nelázeňský“ pobyt do malebného městečka Moravská Třebová. Na pobyt pojedeme letos od pondělí 16. října a vrátíme se ve čtvrtek 19. října. I z data konání pobytu je zřejmá změna, pobyt je totiž plánován o cca tři týdny dříve než v minulosti, a to i z toho důvodu, že jedním z cílů pobytu bude pohybovat se venku, tak aby bylo ještě třeba pěkné počasí.

Nedílnou součástí pobytu totiž budou sociálně rehabilitační aktivity, které budou probíhat jak vevnitř, tak v terénu ve městě. Ubytování budeme v hotelu Orka, který se nachází cca 350 m od vlakového nádraží. Hotel je nově zrekonstruovaný, situovaný do samostatně stojícího patrového domu s podkrovím a je obklopený zahradou. V hotelu budeme snídat, avšak na obědy a večeře budeme docházet do restaurace Třebovská vzdálené cca 1 km od hotelu. Docházení do restaurace na obědy a večeře se může zdát nevýhodou, nicméně pro nás bude docházení do restaurace součástí programu, kdy si budeme zkoušet chodit s různými průvodci či sami. Budeme u toho trénovat paměť a všímat si bariérových a bezbariérových prvků pro váš bezpečný a samostatný pohyb.

Společné aktivity, které budou na pobytu probíhat, budou buď v terénu (při procházkách po městě, přesunu do restaurace) nebo ve společenské místnosti, která je přímo v hotelu. Společnými aktivitami bude např. trénink paměti, povídání o bezpečném pohybu lidí se zrakovým postižením s průvodcem i bez, zásady správné komunikace s osobami se zrakovým postižením apod. Během pobytu vás tak čeká cca 4 – 5 skupinových aktivit vevnitř a cca 3 – 4 skupinové aktivity venku. Venkovní aktivity budou spojeny s procházkou, abyste si mohli v praxi vyzkoušet to, co se na skupinových aktivitách vevnitř dozvíte,

např. již zmiňovanou chůzi s průvodcem nebo orientaci v neznámém prostředí apod. Při těchto skupinových aktivitách můžete využít svůj doprovod, případně vám budou dle možností k dispozici pracovníci TyfloCentra Pardubice. Věříme, že pro vás bude tento nový typ pobytu zajímavý a přínosný a že si užijeme i spoustu legrace.

Sociálně rehabilitační aktivity, nácviky tras v neznámém prostředí (hotel, restaurace, bezprostřední okolí hotelu) a celkový program pobytu zajistí zaměstnanci TyfloCentra Pardubice. Potřebujete-li však doprovod mimo skupinové aktivity, vezměte si svého průvodce, případně je možné objednat si průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice ještě před pobytem.

Cena za celý pobyt, tzn. ubytování s plnou penzí je 3 000 Kč, a to jak pro uživatele TyfloCentra Pardubice, tak pro jejich doprovody. V případě zájmu o pobyt se nahlase v TyfloCentru Pardubice co nejdříve, neboť kapacita je omezená, a nejpozději do konce června uhradte zálohu za pobyt ve výši 1 500 Kč/osoba. Zálohu můžete hradit v těchto termínech: 1. 6., 8. 6. a 20. 6. vždy v čase od 8 – 14 hodin. V případě, že se vám uvedené termíny nehodí, prosíme o telefonickou domluvu termínu placení přímo s kolegyní Míšou Rekovou nebo Martinou Dolanskou, které budou peníze vybírat. O termínech doplatku, případně dalších informacích k pobytu vás budeme informovat v příštím Kukátku.

**Na společný pobyt do Moravské Třebové se těší
Dana, Anička, Petra a další pracovníci TyfloCentra
Pardubice**

VÝLET S ČSOB POJIŠŤOVNOU

V rámci dobrovolnických aktivit se v pátek 9. června 2023 uskuteční další výlet pořádaný pro klienty pardubického TyfloCentra, na kterém vám budou dělat společnost dobrovolníci z ČSOB Pojišťovny.

Cílem jednodenního výletu bude nedaleká Kutná Hora, jejíž památky jsou od roku 1995 na seznamu UNESCO. Společně navštívíme bývalou královskou mincovnu a královský palác Vlašský dvůr, národní kulturní památku celoevropského významu. Po společném obědě bude odpolední program klientů a dobrovolníků ČSOB již individuální, většina pravděpodobně zamíříte do Chrámu sv. Barbory, projdete se nádhernými Breüerovými sady či navštívíte interaktivní expozici v Dačického domě o Kutné Hoře. Během chvíle tak interaktivně projdete všechny památky UNESCO v České republice. Možností vyžití je v Kutné Hoře nespočet a pokud přeci jenom budou vaše nožky unaveny, je možno si ve společnosti dobrovolníka odpočinout při lahodné kávě a nasávat atmosféru malebných uliček a kochat se nádhernými výhledy.

A jako tradičně důležité organizační informace. Sejdeme se v pátek 9. června 2023 v 7:45 hodin na parkovišti u zimního stadionu vedle přístaviště. Odjezd autobusu bude v 8:00 hodin. Jedná se o jednodenní výlet, ale určitě, prosím, nezapomeňte na pohodlnou obuv, pláštěnku či deštník v případě nepříznivé předpovědi počasí, pití a svačinku. Každý z uživatelů služeb TyfloCentra Pardubice bude mít během akce svého průvodce. Doprava, společný oběd a dopolední program bude hrazen pořadatelem výletu ČSOB Pojišťovnou. Předpokládáný návrat zpět do Pardubic bude kolem 18. hodiny večerní. Těšíme se na shledání!

Za všechny dobrovolníky Marika Motyčková a
Radek Kysilka

Komentář pracovníků TyfloCentra Pardubice k výletu:

Po dlouhých letech dochází ke změně konceptu pořádaných výletů dobrovolníky ČSOB Pojišťovny. Nově bude výlet jednodenní, a tudíž na něm nebude potřeba pomoc pracovníků TyfloCentra Pardubice. Tzn., na výletě nebude poskytována sociální služba, a tak na něm nebude přítomen pracovník pardubického TyfloCentra, vše bude na dobrovolnících ČSOB Pojišťovny. Pokud se budete chtít výletu zúčastnit, tak se na něj nahlase v pardubickém TyfloCentru, kdy při nahlašování sdělte i své telefonní číslo. Kontakt na vás pak předáme koordinátorům dobrovolníků ČSOB Pojišťovny Marice a Radkovi, aby vás případně mohli kontaktovat, kdyby došlo k nějakým změnám při přípravě výletu. Zároveň uvádíme telefonický kontakt na Mariku (608 232 010), na kterou se můžete obracet s dotazy nebo v případě, že se nakonec nebudete moci výletu zúčastnit. Kapacita výletu je omezena, nahlase se co nejdříve v pardubickém TyfloCentru, nejpozději však do středy 31. května. Od čtvrtka 1. června kontaktujte již Mariku Motyčkovou z ČSOB Pojišťovny.

Pracovníci TyfloCentra Pardubice, o.p.s.

AKTUALITY Z HROMADNÉ DOPRAVY V PARDUBICÍCH

Městská hromadná doprava

Rádi bychom vám poskytli základní informace o aktuálních změnách v městské hromadné dopravě v Pardubicích:

- Od února je omezen vjezd těžkých vozidel na most v ulici Kpt. Bartoše (most přes Labe spojující Polabiny a sídliště Závodu míru směrem k UNI HOBBY a vlakovému nádraží), a to z důvodu jeho špatného stavu a omezení únosnosti mostu. Dotklo se to všech linek MHD, které

jezdily přes tento most, spoje jsou vedeny tak, aby tento most nepřejížděly. Byla zavedena bezplatná okružní linka 902 a 906, na které jezdí mikrobusey, které mají menší hmotnost a na most mohou.

- Od konce března je z důvodu opravy dlažby uzavřena třída Míru v úseku mezi ulicí 17. listopadu a ulicí Sladkovského, spoje neobsluhují zastávky na tř. Míru.
- Probíhají rekonstrukce zastávek, např. rekonstrukce zastávky Gorkého (v obou směrech), zastávky Poděbradská (ve směru do centra) či zastávky Lexova.

Aktuální informace jsou na stránkách www.dpmp.cz. Pokud vám omezení ztížila cestování, dejte nám vědět, rádi sdělíme další informace a společně se pokusíme najít pro vás nejvhodnější dopravní spoje.

Vlaková doprava

Od září roku 2020 probíhá rekonstrukce vlakového nádraží. Nad železnicí se instaluje i 37 metrů dlouhá lávka na Duklu, která překlene koleje a spojí vlakové nádraží s jižní částí města. Stavební práce v budově nádraží a veřejných přístupových prostorách budou i nadále pokračovat. Dokončení je plánováno v roce 2024. Dbejte v prostorách zvýšené opatrnosti! V případě potřeby může TyfloCentrum Pardubice pomoci zajistit potřebné informace, seznámit vás s prostorem, který se rekonstruuje, abyste se mohli pohybovat co nejbezpečněji.

Autobusová doprava

V blízkosti vlakového nádraží vzniká nový pardubický autobusový terminál B. Nový terminál pro meziměstskou dopravu by měl být otevřen během letošního léta a nahradit současné autobusové nádraží! Současné autobusové nádraží bude fungovat minimálně do konce června.

NABÍDKA TELEFONŮ PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ OD O2 ZA DOTOVANOU CENU

Špatně vidíte na běžný telefon? Víte, že existují telefony, které mají zvětšené prostředí či telefony s hlasovým výstupem? I člověk se zrakovým postižením může pracovat s mobilním telefonem a používat ho nejen na volání a psaní zpráv, ale také na celou řadu dalších věcí. Pokud špatně vidíte a potřebujete mobilní telefon, nebo vám stávající speciální telefon dosluhuje, obraťte se na TyfloCentrum Pardubice a domluvte si schůzku. Rádi vám předvedeme, jaké možnosti aktuálně existují, vše si vyzkoušíte a pomůžeme vám vybrat tu nejlepší variantu. Zároveň poskytneme potřebné informace související s pořízením telefonu.

Rádi bychom vás informovali také o nové možnosti, kde si pořídit telefon vhodný pro lidi se zrakovým postižením. Od začátku roku má operátor O2 v nabídce dotovaných speciálních telefonů zařízení, která jsou určena nevidomým uživatelům. V nabídce má dvě mobilní zařízení, konkrétně BlindShell Classic 2 a iPhone SE 2022 64 GB. Telefony jsou v nabídce za dotovanou, tedy velmi zvýhodněnou cenu. Cena obou zmíněných mobilů je 2 789 Kč, od května bude možné přístroje pořídit též za měsíční pronájem 116,20 Kč.

Tato nabídka je určena zrakově postiženým držitelům průkazu ZTP/P či osobám závislým na pomoci jiné fyzické osoby ve II., III. či IV. stupni z důvodu zrakového postižení. Je třeba předložit průkaz ZTP/P z důvodu nevidomosti (piktogram panáčka s hůlkou) nebo ZTP/P (bez piktogramu) + lékařskou zprávu o slabozrakosti nebo úplné či praktické nevidomosti. Či je možné předložit rozhodnutí o příspěvku na péči ve II., III. či IV. stupni závislosti + lékařskou zprávu o slabozrakosti nebo úplné či praktické nevidomosti.

Podmínkou poskytnutí mobilního telefonu za dotovanou cenu je, aby zákazník využíval jakoukoliv paušální službu u O2 (pouze v době prodeje), není tam žádný závazek.

Pořízení telefonu lze vyřídit ve všech prodejnách O2. V prodejně je třeba prokázat se občanským průkazem a dokladem o zrakovém postižení (viz výše). Dotované speciální komunikační zařízení je možné pořídit si maximálně jednou za tři roky.

Prodejce O2 je pouze dodavatelem telefonů. Neporadí s vhodným výběrem telefonu s ohledem na zrakové postižení, schopnosti a dovednosti. Doporučujeme, abyste před pořízením nového telefonu kontaktovali TyfloCentrum Pardubice a poradili se o jeho výběru.

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENSTVÍ

BÍLÉ HOLE

Od začátku února je v platnosti nový sazebník VZP na bílé, červenobílé hole (dále hole), indikátor hladiny a světla, glukometr a testovací proužky aj. Celý sazebník je k dispozici k nahlédnutí v TyfloCentru Pardubice nebo vám ho rádi na vyžádání zašleme e-mailem.

Od 1. 2. 2023 došlo ke zvýšení cen holí. Tudíž se zvedl i doplatek u dvou opěrných holí 5007699 (skládací 4dílná Aluminium) na 195 Kč a 5007701 (kombinovaná 5dílná Aluminium) na 282 Kč. Nově se doplácí hole 5007689 (pětidílná orientační kompozit) 74 Kč a také 5007700 (hůl opěrná teleskopická 2 dílná nebo francouzská) 41 Kč.

Navíc byly od 1. 1. 2023 opět sloučeny červenobílé hole s bílými pod jeden kód VZP. To znamená, pokud bude chtít člověk červenobílou hůl, má tato hůl stejný kód jako

bílá. Potom je potřeba na poukazu od lékaře zakroužkovat červenobílá nebo toto připsat na poukaz či zvláštní papír. Připomínáme, že poukaz na Léčebnou a ortopedickou pomůcku má platnost jeden měsíc a lze žádat o tři hole za rok.

Pokud máte dotazy, obraťte se na nás, rádi vám je zodpovíme, případně poradíme, kam se obrátit.

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 24. dubna 2023.

2. 5. Pěškobusem po okolí – kryt civilní obrany

Teplé počasí nám klepe na dveře a je čas vyrazit konečně ven, ovšem tentokrát nás čeká na chvílku malé ochlazení, a to v krytu civilní obrany v severovýchodním zámeckém valu pardubického zámku. Kryt civilní obrany se začal tajně stavět v roce 1953. Kryt měl sloužit k ochraně řadového civilního obyvatelstva, ale prostory pak sloužily jako velitelské stanoviště civilní obrany, které mělo řídit činnost ve městě ohroženém radioaktivním spadem po případném útoku. Kapacita krytu byla několik desítek lidí, filtroventilační zařízení bylo určeno v kritickém případě velmi krátkodobě asi pro 120 osob. Teplota v krytu se v průběhu roku pohybuje mezi 10 a 15 stupni Celsia a je velmi stabilní. Proto si s sebou vezměte teplejší oblečení. Prohlídka bude trvat přibližně 60 minut a bude nás při ní doprovázet průvodce.

Sejdeme se v 9:30 pod Zelenou bránou, odkud se společně vydáme ke krytu civilní obrany u pardubického zámku. Vstupné pro držitele průkazu ZTP, ZTP/P a seniory nad 65 let je 60 Kč, průvodce držitele průkazu ZTP/P má vstup zdarma, plné vstupné je 120 Kč. Po prohlídce nás čeká procházka Tyršovými sady do centra města se zastávkou na něco dobrého ke kávě. Trasa bude dlouhá

cca 2,5 km. Předpokládaný konec akce je ve 13:00 hodin na Masarykově náměstí v Pardubicích.

Potřebujete-li doprovod, vezměte si svého průvodce, případně můžete požádat o průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka poskytování služby je 150 minut, cena tedy 150 Kč, v případě občasných průvodcovských služeb 50 Kč. Zájemci, nahláste se, těšíme se na vás!

16. 5. Šikovné ruce - macramé peříčka

Slyšeli jste už někdy název MACRAMÉ? Jestli ne, nevadí, protože budete mít možnost se v květnu na Šikovných rukou s technikou práce macramé seznámit.

Macramé (dříve drhání) je pradávna technika vázání šňůr a provázků. Kombinací jednotlivých typů uzlů lze vytvořit bytové dekorace, módní doplňky aj.

Společně si řekneme něco málo o této technice a samozřejmě si rovnou vše vyzkoušíte a naučíte v praxi. Procvičíte si jemnou motoriku, práci s nůžkami i představivost. Budeme se učit, jak vyrobit dekoraci ve tvaru peříčka. Postup není nijak zvlášť náročný, není se čeho bát. Veškerý materiál bude zajištěn, s sebou si přineste pouze dobrou náladu a chuť se učit něčemu novému.

Šikovné ruce budou opět z v čase od 8:30 a od 10:00. Nahláste se na termín, který vám lépe vyhovuje.

18. 5. Kafičko s luštěním křížovek

Na květnové kafičko jsme si připravili téma na zapojení vaší paměti, a to ve formě luštění křížovek. Přijďte se při šálku dobré kávy nebo čaje společně pobavit a zaluštit si několik tipů křížovek. Ukážeme si, že křížovky se dají luštit různými způsoby, a ne pouze v papírové podobě. Na konci vás bude čekat překvapení. Přemýšlíte jaké? No přece vyřešená tajenka! Zájemci nahláste se, těšíme se na vás!

23. 5., 6. 6. Cyklovyjížd'ky

Na květen a červen plánujeme dvě skupinové cyklovyjížd'ky, které se uskuteční tradičně v úterý. Sraz na obě cyklovyjížd'ky bude v 8:30 s předpokládaných návratem do 12:00 hodin. Cyklovyjížd'ky budeme plánovat v délce 40 – 45 km.

Cestou se počítá s menšími zastávkami na občerstvení, a tak mějte na vyjížd'ku vždy pití a drobnou svačinku s sebou. Také si nezapomeňte vzít přilbu.

Na cyklovyjížd'ky se nahlaste co nejdříve, nejpozději do 16. května (v případě první cyklovyjížd'ky) a do 30. května (v případě druhé cyklovyjížd'ky), abychom měli dostatečný čas na zajištění vodičů. Vodiče můžete mít i svého, musí však být v TyfloCentru Pardubice k této jízdě zaškolen. Předběžná cena průvodcovské služby na jedné cyklovyjížd'ce je cca 180 Kč.

Při nahlašování na aktivitu se vám může stát, že budete náhradníky. Nenechte se však odradit, uděláme vše pro to, abyste mohli jet vždy všichni nahlášení.

Na kilometry s vámi strávené na dvojcole se těšíme!
Dana Stoklasová a další vodiči

30. 5. Styly vázání šátků

Obdobnou aktivitu jsme již jednou pořádali, zaměřovali jsme se především na zimu a podzim tak, aby vás šály především zahřály. Nyní se zaměříme na letní období.

Nepostradatelným doplňkem na léto je bezesporu šátek. Jestli bude malý, nebo velký, záleží na tom, co si z něj budete chtít uvázat. Šátek krásně zabalíte do kufru a na místě jen vážete. Do vlasů, jako letní top nebo šaty, sukni, ale i okolo krku, či jako přehoz přes plavky.

Chcete se naučit s jedním šátkem vypadat pokaždé jinak? Nevíte, jak na to? Využijte příležitost zúčastnit se této aktivity, na které vás naučíme různé styly uvazování.

Použijeme šátky různých velikostí i typů. Můžete si přinést vlastní šátky nebo pareo, případně vám je během aktivity zapůjčíme. Dozvíte se také, jak rozmanitě můžete šátky využít, například jako opasek, náramek, ozdoba na kabelku apod. Přijďte se inspirovat, jak originálně uvázaným šátkem dodat svému outfitu šmrnc.

1. 6. Angličtina s učitelkou angličtiny a s rodilou mluvčí z Gymnázia Dašická

Připravili jsme pro vás speciální lekci angličtiny, tentokrát s učitelkou angličtiny Katkou Ulbrichovou a s rodilou mluvčí z USA, které obě působí na Gymnáziu Dašická v Pardubicích. Rodilá mluvčí je Anna Caroline Zittle a pochází z amerického státu Maryland.

Výuka bude probíhat jako obvykle, Angličtina I. od 8:30 a Angličtina II. od 10:15. Nemusíte se bát, pokud nebudete rozumět, vše vám přeložíme. A během hodin předcházejících tomuto setkání se na naši návštěvu z gymnázia patřičně připravíme. A na co se můžete těšit? Na povídání v angličtině o životě v Americe a na další zajímavé aktivity.

15. 6. Kafičko se zajímavostmi z českého jazyka

Víte, že český jazyk patří mezi pátý nejsložitější jazyk světa? Přijďte si popovídat o našem rodném jazyce při šálku dobré kávy nebo čaje. Zpátky do školních lavic úplně nepůjdeme (a špatné známky také rozdávat nebudeme), ale připomeneme si pár zajímavostí, co nám český jazyk nabízí a příjemně i trochu potrápíme naše mozkové závity. Těšíme se na vás!

27. 6. Pěškobusem po okolí – Vysoké Mýto

Na červen jsme si pro vás před prázdninami připravili ještě jeden pěškobus, na který se vydáme do Vysokého Mýta. Město je jedním z nejstarších a nejvýznamnějších měst Pardubického kraje. Co do počtu obyvatel je v kraji šestým největším. Má bohatou historii, bylo založeno králem Přemyslem Otakarem II. jako jedno z obchodních středisek na hlavní spojnici Čech s Moravou. Čeká nás procházka městem a přírodou, kde se průběžně zastavíme a řekneme si několik zajímavostí. Zajímá vás jakých? To se však dozvíte až na místě. Procházku zakončíme obědem v místním pivovaru Kujebák, poté se vydáme procházkou zpět na vlakovou zastávku – město. Celková délka trasy bude cca 3 km.

Sejdeme se v 7:45 na pardubickém vlakovém nádraží pod tabulí odjezdů vlaků, odkud všichni společně vyrazíme vlakem R 885 Slovácký expres, který jede v 8:07 do Vysokého Mýta s přestupem v Chocni. S těmi, kteří nepojedou z Pardubic, bude sraz v 9:00 před budovou vlakové zastávky Vysoké Mýto – město. Předpokládaný návrat do Pardubic bude kolem 14. hodiny.

Potřebujete-li doprovod, vezměte si svého průvodce, případně můžete požádat o průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka poskytování služby je 180 minut, cena tedy 180 Kč, v případě občasných průvodcovských služeb 60 Kč. Pokud vás červený pěškobus do Vysokého Mýta zaujal, nahláste se nám, těšíme se na vás!

MAROCKÉ SUŠENKY GHRIBA

Přinášíme recept na vláčné marocké sušenky Ghriba od Oli Šintákové, které jste mohli v lednu ochutnat na Kafičku o cestování. Jde o mandlové sušenky s pomerančovou příchutí. Sušenky se připravují v severní Africe a i v jiných zemích arabského světa. V Maroku se často servírují jako chuťovka k mátovému čaji. Jsou variabilní: místo mandlí můžeme použít vlašské ořechy, pistácie nebo lískové oříšky. Když budete chtít změnit příchut', místo pomerančů použijete citrony. Tyto sušenky jsou více sladké, stejně jako ostatní arabské dezerty.

Celková doba přípravy: 30 – 60 minut

Množství: 2 plechy

Ingredience:

250 g mandlí (loupaných či neloupaných)

75 g másla

125 g cukr moučka

1 lžice kypřicího prášku

1 lžice pomerančové kůry (nejlépe z chemicky neošetřeného pomeranče)

2 lžice šťávy z pomeranče

špetka soli

4 žloutky

Postup přípravy:

1. Mandle nasucho opečeme 2 – 3 minuty na pánvi, průběžně je mícháme a otáčíme. Poté je umeleme nebo rozmixujeme na mouku.
2. Smícháme všechny suché ingredience (mleté mandle, cukr, kypřicí prášek, nejemno nastrouhaná pomerančová kůra, špetka soli).

3. Máslo necháme předem minimálně 1 hodinu změkknout při pokojové teplotě nebo rozpustíme v kastrůlku. Vychladlé máslo smícháme s ostatními tekutými potravinami (šťáva z pomeranče, žloutky).
4. Sypkou a tekutou směs smícháme dohromady. Vznikne nám lepkavé těsto, které můžeme dát na půl hodiny do lednice (není nutné), aby se nám z těsta kuličky lépe tvořily.
5. Lžičkou nabíráme hrudky těsta a pokládáme je do moučkového cukru. Dlaněmi poté z každé hrudky tvarujeme kuličku, obalujeme ji v cukru ze všech stran. Velikost kuliček si určujeme sami podle toho, jak velké je chceme mít.
6. Takto hotové kuličky dáváme na pekáč nebo plech vyložený pečícím papírem. Pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů 10 až 15 minut dozlatova.
7. Po vytažení budou z kuliček měkké popraskané placičky.
8. Necháme odpočinout cca 10 minut, sušenky po zchladnutí ztvrdnou.

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

V tomto čísle Kukátka bychom vám rádi představili powerbanku Energrid VS810PD, která je speciálně navržena pro lidi se zrakovým postižením. Stejně jako u jiných powerbank lze pomocí ní nabíjet celou řadu zařízení, např. iPhone, iPad, chytré telefony a tablety se systémem Android, chytré hodinky, reproduktory a další obdobná zařízení. Jak nabíjení pomocí ní funguje? Powerbanku je třeba mít nabitou, což provedete tak, že připojíte nabíjecí kabel do powerbanky a druhý konec do zásuvky (obdobně jako když nabíjíte telefon). Poté můžete pomocí ní dobít např. na cestách (kde nemáte

k dispozici elektrickou zásuvku) svůj mobilní telefon tak, že pomocí kabelu propojíte telefon a powerbanku.

V čem je tato powerbanka jiná oproti běžně dostupným obdobným zařízením? Pro lidi se zrakovým postižením obsahuje totiž praktickou funkci, a to zvukový nebo vibrační signál, který např. potvrzuje úspěšné připojení napájení, připojení mezi kterýmkoli z výstupů USB a nabíjeným digitálním zařízením aj. Signál indikuje také úroveň nabití baterie, podle toho, v jakém rozpětí je powerbanka nabitá, se ozve po stisknutí tlačítka napájení jedno až čtyři pípnutí/vibrace. Přístroj má automatickou detekci nabíjení, tzn. že nabíjení se po připojení automaticky spustí a po dokončení se zastaví. Mezi zvukovým a vibračním signálem lze jednoduše přepínat dlouhým stisknutím tlačítka napájení. Snadno lze tedy nastavený zvukový signál změnit na vibrační a naopak.

Přístroj má černou barvu a jeho rozměry jsou cca 135 mm x 70 mm x 15 mm. Obsahuje nabíjecí porty USB microB, USB-C a oboustranný USB-A (nabíjecí kabel lze k powerbance připojit, aniž byste museli volit orientaci konektoru), které snadno na powerbance najdete, porty jsou hmatově označeny z boku přístroje tečkami. Dále má tlačítko napájení, pomocí kterého měníte nastavení druhu signálu či zjišťujete úroveň nabití baterie. Součástí balení je nabíjecí kabel USB-C. Zařízení má kapacitu 10 000 mAh (nabije běžný dotykový telefon cca 2 – 3 krát), hmotnost má 210 g.

Cena této powerbanky je 2190 Kč a je k dostání v prodejnách tyflopomůcek v Praze a Olomouci.



NAŠI PARTNEŘI A DÁRCI V ROCE 2022 – 2023



Pardubice



Pardubický kraj

Chrudim

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

Lions Club 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**

**Střední zdravotnická škola
Pardubice**

Techsoup Česká republika

Tyfloservis, o.p.s.

Univerzita Pardubice

Úřad práce ČR

ZŠ Dašice

ZŠ Choltice

Děkujeme dobrovolníkům

Vydává: TyfloCentrum Pardubice, o.p.s., nábr. 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