



KUKÁTKO

4/2023

vydáno: 23. 6. 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
Oslava 20 let TyfloCentra Pardubice	5
Pardubice and surrounding (Pardubice a okolí)	5
Sociálně právní poradenství	8
Příběhy lidí se zrakovým postižením	9
Informace o akcích.....	13
Guacamole	17
Představujeme vám kompenzační pomůcky	18
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 2. srpna 2023.

Milí čtenáři Kukátka, ráda bych se vám představila, i když mnozí z vás mě již znají. Jmenuji se Tereza Nová a v minulosti jsem v pardubickém TyfloCentru již působila. Po dobu dokončování vysoké školy, kterou nyní studuji, budu v pardubickém TyfloCentru opět dočasně působit. Budu zajišťovat zejména skupinové aktivity či průvodcovskou službu. Těším se na setkání.

Tereza Nová

V blízkosti vlakového nádraží byl 11. června otevřen nový pardubický autobusový terminál B pro meziměstskou dopravu, který nahradil původní autobusové nádraží. Více informací najdete na str. 16. V souvislosti s tím došlo k přejmenování zastávky městské hromadné dopravy z původního názvu Autobusové nádraží na zastávku U Marka. Přejmenována byla také zastávka Polabiny, Hradecká na Terminál Univerzita.

Chtěli bychom vás upozornit na to, že v průběhu měsíců červenec a srpen budou probíhat stavební práce na Palackého ulici na pravém chodníku (směrem z centra k nádraží). V souvislosti s pracemi dojde k omezení průchodnosti chodníku, například i u zastávky městské hromadné dopravy U Marka (dříve Autobusové nádraží). Dbejte, prosím, zvýšené opatrnosti.

OSLAVA 20 LET TYFLOCENTRA PARDUBICE

Dne 16. září to bude 20 let, kdy bylo založeno TyfloCentrum Pardubice, aby pomáhalo lidem se zrakovým postižením v Pardubickém kraji. Přijďte ve čtvrtek 5. října 2023 na oslavu tohoto založení. Slavit budeme v kongresovém sále PALÁCE Pardubice (na adrese Masarykovo náměstí 2799, Pardubice) od 17 do 21 hodin. Společně si zavzpomínáme na předchozí roky a poté hudbou a tancem oslavíme 20 let TyfloCentra Pardubice.

Přijměte naše pozvání a hlase se v průběhu července a srpna jako na ostatní akce pro uživatele služeb, tedy osobně, telefonicky či e-mailem. Pozvání je také pro jeden doprovod, který je také nutné nahlásit. Můžete nahlásit i další doprovody, ale jejich počet bude záviset na volné kapacitě.

V dalším Kukátku se dozvíte více informací o programu a také o vyzvedávání vstupenek, které bude probíhat v září. Vstupenky jsou zdarma.

Těšíme se na společné slavnostní setkání!

PARDUBICE AND SURROUNDING (Pardubice a okolí)

Poznámka: jedná se o článek v angličtině, který napsal pan Karel Chlupáč, který chodí na angličtinu v TyfloCentru Pardubice, článek je následně přeložen do češtiny.

I live in Pardubice and I like this town. We have here many interesting places.

We have here the Green Gate and nice ancient Pernštejn square with the Town Hall. In this square is the European house. In it is the British Centre, where I borrow

English books. There is also interesting house “U Jonáše”, with picture of biblical story about Jonáš, who sinned and God punished him. The big fish swallowed him.

Second important monument of Pardubice is of course the castle. It is in very well state and is open for public. There are taking place variety of cultural events. In the inside court I once watched The Merchant of Venice from William Shakespeare. It was very impressive in this place. In the court front of the castle we can watch the peacocks. In Pardubice we have also the nice theatre in the Republic square. I often visited it and watched its performances.

Pardubice is town of the sports. Here is the stadium where every year in autumn take place Velká pardubická steeplechase with the dangerous Taxis ditch. It is also the Plain Course Zlatá přilba (Golden Helmet). And we have here the Winter Stadium for Ice Hockey and the new Football Stadium. The town Pardubice is situated in the plain of river Labe. Here are wonderful conditions for trips by bicycle.

And to this countryside dominates the mount Kunětická hora, with castle of same name. There I once watched concert Carmina Burana and Polovecké dances. It was in the court of the castle. There were singing 100 singers from Pardubice and Hradec Králové. And there were also variety of shows. It was woman with big snake round her body and man who stood on walls with fire from his mouth. And over all this shone full moon. Wasn't it excellent?

Near Pardubice is also town Holic with the Museum of Emil Holub, known traveller round Africa. There is collection of many things which he brought home.

You maybe know even much more interesting things about the town Pardubice, but I must end now.

Karel Chlupáč

PARDUBICE A OKOLÍ

Bydlím v Pardubicích a mám toto město rád. Máme tu spoustu zajímavých míst.

Máme tu Zelenou bránu a pěkné starobylé Pernštýnské náměstí s radnicí. Na tomto náměstí je Evropský dům. V něm je Britské centrum, kde si půjčuji anglické knihy. Zajímavý je také dům „U Jonáše“ s obrazem biblického příběhu o Jonášovi, který zhřešil a Bůh ho potrestal. Spolkla ho velká ryba.

Druhou významnou pardubickou památkou je samozřejmě zámek. Je ve velmi dobrém stavu a je přístupný veřejnosti. Konají se zde nejrůznější kulturní akce. Na vnitřním nádvoří jsem kdysi sledoval Kupce benátského od Williama Shakespeara. Na tomto místě to bylo velmi působivé. Na nádvoří před hradem můžeme pozorovat pávy. V Pardubicích máme také pěkné divadlo na náměstí Republiky. Často jsem ho navštěvoval a sledoval jeho představení.

Pardubice jsou městem sportu. Je zde stadion, kde se každoročně na podzim koná Velká pardubická steeplechase s nebezpečným Taxisovým příkopem. Je tu také závod motocyklů na ploché dráze Zlatá přilba. A máme tu i zimní stadion pro lední hokej a nový fotbalový stadion. Město Pardubice leží v rovině řeky Labe. Jsou zde skvělé podmínky pro výlety na kole.

A této krajině dominuje Kunětická hora se stejnojmenným hradem na ní. Tam jsem kdysi zhlédl koncert Carmina Burana a Polovecké tance. Bylo to na nádvoří hradu. Zpívala tam stovka zpěváků z Pardubic a Hradce Králové. A byla tam i různá vystoupení. Byla to žena s velkým hadem kolem těla a muž, který stál na hradbách a z úst mu šlehal oheň. A nad tím vším zářil měsíc v úplňku. Nebylo to vynikající?

Nedaleko Pardubic je také město Holice s muzeem Emila Holuba, známého cestovatele po Africe. Je tam sbírka mnoha věcí, které přivezl.

Možná, že o Pardubicích víte ještě mnohem víc zajímavostí, ale tím musím skončit.

Karel Chlupáč

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENSTVÍ

Co se považuje za příjem žadatele o dávku a společně posuzované osoby?

Existují různé dávky státní sociální podpory či dávky pro lidi se zdravotním postižením. U některých dávek jsou posuzovány příjmy žadatele a případně dalších společně posuzovaných osob. Co se mezi příjmy započítává a co ne?

Započítávají se zejména tyto příjmy:

- z pracovního poměru a z dohod konaných mimo, pracovní poměr (DPP a DPČ) s výjimkou příjmů nezaopatřeného dítěte,
- ze samostatné výdělečné činnosti s výjimkou příjmů nezaopatřeného dítěte za červenec a srpen,
- z nájmu,
- dávky nemocenského, důchodového a úrazového pojištění,
- podpora v nezaměstnanosti a při rekvalifikaci,
- rodičovský příspěvek,
- přídavek na dítě,
- výživné přijaté od plátce, který není společně posuzovanou osobou,
- náhradní výživné pro nezaopatřené dítě podle zákona o náhradním výživném,
- příspěvek na živobytí,

- mzdové nároky vyplacené úřadem práce podle zákona o ochraně zaměstnanců při platební neschopnosti zaměstnavatele,
- dávky pěstounské péče,
- další opakující se nebo pravidelné příjmy a příjmy, při kterých dochází ke zvýšení majetku.

Nezapočítávají se zejména tyto příjmy:

- příspěvek na péči,
- příspěvek na mobilitu,
- příspěvek a doplatek na bydlení,
- mimořádná okamžitá pomoc,
- příspěvek na zvláštní pomůcku,
- příjem z prodeje nemovité věci.

Jde-li o výdělečnou činnost, jsou rozhodné čisté příjmy, tedy příjmy po zdanění a odvodech na zdravotní a sociální pojištění a u OSVČ navíc i po odečtení režijních výdajů. Má-li však OSVČ, konající činnost v rozhodném období jako hlavní, nízký příjem nebo je-li dokonce ve ztrátě, považuje se za její minimální měsíční započitatelný příjem částka rovnající se 50 % měsíční průměrné mzdy v národním hospodářství. V pochybnostech je třeba vždy nahlédnout do § 7 zákona č. 110/2006 Sb. o životním a existenčním minimu, a pokud jde o dávky státní sociální podpory, do § 5 zákona č. 117/1995 Sb. v úplném znění.

Zdroj: Sociálně právní poradna SONS ČR

PŘÍBĚHY LIDÍ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Něco o mém životě. Co mám o něm napsat? To není jednoduchá otázka, neboť kdosi řekl, že každý život by mohl být románem. Takhle zdržovat nechci, bude to jen něco málo, co unese rozměr tohoto malého časopisu.

Narodila jsem se v Uherském Hradišti, tedy na Moravě, v roce 1952. Kdy naši přesně přišli na to, že nevidím, jaksi nevyšlo se zeptat, ale babička mínila, že to poznala velice brzy. Mám světlocit, což trvá dodnes. Prý jsem šikovně lezla po zemi a lehce přelézala prahy. Sama mám se v paměti po zahradě honící naši bílou holubičku. Ona, než nakonec odletěla, běhala po trávě a já za ní. Snad si i chtěla hrát.

Předškolní doba byla pro mě dlouhá. V naší rozlehlé zahradě, kde se v létě daly válet sudy, v zimě sáňkovat, jsem trávila dlouhé hodiny. V brněnském internátě jsem se ocitla třetího září 1959 a setrvala tam devět let. Bylo by to na dlouhé psaní, ale leccos mě tam trpělivi učitelé i vychovatelé naučili. Na naší velké zahradě mě v dětství těšilo si hrát na písku, v dospívání pak samostatně chodit po cestičkách třeba i celé odpoledne.

Mezitím, v roce 1967, mi zemřel otec a byla zde otázka, zda bude na to, čistě finančně, abych mohla dál do školy. To jsem si moc přála. Původně gymnázium, ale pak se ukázala možnost praktičtějšího vzdělání, což zaujalo i mě, střední ekonomická škola. Další řešení, to nejméně náročné, mohl být i telefonní kurz. Povolání telefonisty tehdy znamenalo téměř jistotu slušného zaměstnání. Nakonec ale bylo rozhodnuto, že na tři roky se přemístím do Prahy – Krče. Moji dva starší bratři slíbili mě finančně podporovat. Padla na to velká část jejich výdělků. Teprve dodatečně jsem si uvědomila, zač jim mám být vděčna, protože sami teprve začínali pracovat a za pár let se oženili, byla by tedy dobrá každá koruna. Studium na střední ekonomické škole trvalo tři roky a nekončilo maturitou. Té se žáci téhle školy dočkali až možná za 10 let.

V Kláráku, jak se ona škola, dle starého zvyku, nazývala, jsem už téměř vstupovala do praktického života. Kolem též krásná velká zahrada, kde jsem to dobře znala, zas po ní celá odpoledne chodívala, někdy i jablka si

nasbírala. A mimo veškeré dobové poměry jsem v Praze našla křesťanské přátele, kteří mi pro budoucnost pomohli v životní orientaci.

V roce 1971 mne přijalo ředitelství Státních lázní Luhačovic na místo telefonistky do Sanatoria Palace, odkud moje cesta života vedla do Lanškrouna, kde žiji s manželem dodnes. Zde jsem, už tehdy, podobné místo nenašla. Byly mi slepeckou tiskárnou nabídnuty korektury knížek v bodovém písmu, které tehdy obětaví lidé opisovali. Též sama jsem se podílela na různých opisech, třeba některých částí Nového zákona.

A chci leccos sdělit i méně formálně. Celá léta mě těšilo, někdy zas netěšilo, pozorování běhu života. Z toho vyplynula i touha vyjádřit svoje dojmy písemně. Od raného mládí básničkami, dnes to jsou spíše občasně fejetony. Obdivuji literáty, schopné i ochotné vydávat spousty knížek. Nemám zkrátka jejich výdrž, možná ani tolik inspirace. Na sklonku osmdesátých let mi vyšla knížka, označovaná za první bezbariérovou u nás, zvaná Dobromysl. Připravila ji těsně před změnami roku 1990 vzniklá agentura M – Art. Obsahuje hrst většinou drobných básní, ale ilustrace, za které opravdu nemohu, s nimi jaksi nekomunikují. Přesto, jako každého, mě první knížka potěšila. Přibližně v tutéž dobu vydal náš kamarád, mořeplavec pan Rudolf Krautschneider, sbírku veršů tělesně postiženého Pavla Beneše a mých, nazvanou Každý hledá svou Polárku. V drobném sešitku, ale také to bylo příjemné.

Píšu ráda, ač vím, že svět vnímám s určitým omezením. V časopise pro zrakově postižené Zora jsem v posledních letech publikovala zvláště rozhovory s dalšími zrakově postiženými i vzpomínkové ukázky z ročníku 1921 tohoto periodika. V jednom období s bývalými i ještě jsoucími telefonisty. S redakční skupinou, která se léty měnila, jsme vydávali měsíčník Křesťanská orientace.

Články byly vybírány z různého tisku, hlavně církevního, někdy i z naší tvorby.

Pokud jde o školní vzdělání, pak jsem vděčna, že dlouho vládlo bodové písmo, takže jsem získala pro další léta potřebnou gramotnost. Sympatické bylo, že jsme se už od osmé třídy učili psát na běžném psacím stroji.

Klávesnice nejdříve prvního jednoduchého počítače, zvaného Eureka, později běžných PC, pro mne nebyla problém. Jinak ale nevynikám technickými dovednostmi. I s manželem jsme vděčni za počítačové konzultace s Radkem Šmahou, při nichž oprašujeme zasuté a získáváme nové dovednosti. TyfloCentrum Pardubice organizuje leccos zajímavého, ale ostatních aktivit se účastníme pro vzdálenost dost příležitostně.

Dalo by se mnoho psát, ale tohle opravdu není román, jen stručné představení, i tak prodloužené. Život nevidícího není jednoduchý, ale lze v něm najít i tak mnoho radostných a spokojených chvil. Je dobré, a to se mi vždy nedaří, vážit si těch, kdo se nás snaží pochopit, v mezích možností pomoci. Nemají to jednoduché, neboť ani já si neumím představit život řekněme neslyšícího či těžce tělesně postiženého člověka.

A ještě maličko o mých zájmech. Spolu s manželem jsme docela dost cestovali, o čemž snad i někdy napíši víc. Celkově máme rádi přírodu a není nám lhostejný její stav. Též si občas ráda hraji s keramickou hlínou, leccos jsem schopna z ní vytvořit. A těší mě i vaření, občas i něco upeču. Přeji všem čtenářům příjemné naladění a trpělivost s těmi ostatními i se sebou.

Všechny zdraví Eva Budzáková z Lanškrouna

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 3. července 2023.

18. 7., 22. 8. Cyklovyjížd'ky

Na léto jsme pro vás připravili dvě cyklovyjížd'ky. Jednu v červenci a druhou v srpnu. Obě cyklovyjížd'ky se uskuteční tradičně v úterý. Vzhledem k čerpání dovolených se vám při nahlašování může stát, že budete náhradníky. Neváhejte se přesto nahlásit, uděláme všechno pro to, abyste mohli jet.

Čas odjezdu na letní cyklovyjížd'ky je stanoven na 8:30, kdy sraz bude v 8:15. Návrat z cyklovyjížděk je plánován do 12:00. Cestou se počítá s jednou větší zastávkou na občerstvení, přesto mějte pití a případně drobnou svačinu s sebou. Také si nezapomeňte vzít přilbu. Při velmi teplém počasí si můžete přibalit plavky, pro případné ochlazení v rybníce.

Na cyklovyjížd'ky se nahlaste co nejdříve, nejpozději však týden před konáním cyklovyjížd'ky. 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.

20. 7., 24. 8. Kafíčko

Přijďte se zchladit během horkých letních dní. Během prázdnin jsme si pro vás připravili možnost dát si osvěžující studenou kávu. Pochutnat si samozřejmě můžete i na kávě, na kterou jste zvyklí. Společně si můžeme popovídat o letních tématech, vzpomínkách na dovolené a sdílet zážitky z léta formou fotografií a dalších zajímavostí, které si s sebou můžete přinést. O prázdninách se obě Kafíčka budou konat výjimečně již od 10:00 z důvodu předpokládaného horkého počasí v odpoledních hodinách.

25. 7. Pěškobusem po okolí – park Na Špici

Prázdniny tu máme, tak co s tím uděláme? Na první letní Pěškobus jsme si pro vás připravili procházku do sportovně – relaxačního parku Na Špici v Pardubicích. Park je vymezen ze severu a západu soutokem řek Labe a Chrudimky, z jihu Spojliským odpadem a na východě výběžkem zahrádkářské a chatové osady směrem k Labi. Má multifunkční vyžití pro všechny věkové kategorie, je to místo pro opravdový odpočinek, procházku, sport a zábavu. V parku se nachází víceúčelová hřiště pro dospělé i děti, prostory pro piknik, pláž + venkovní sprchy, multifunkční pavilon se sociálním zařízením (WC) a krytým ohništěm neboli tzv. grilovištěm s kapacitou 20 osob. Pavilon se nachází u vodní plochy „Čičák“, odkud lze pozorovat ptactvo na hladině a v okolí jezírka. Na tomto odpočinkovém místě společně v klidu posedíme a opečeme si něco dobrého. A co k létu patří? No přeci špekáčky. Anebo záleží na vás, co si s sebou přinesete. Vidlice na opékání a papírové tácky budou zajištěny, špekáčky s pečivem si zajistí každý z účastníků sám. Vstup do krytého griloviště se hradí na místě a je jednotný 25 Kč na osobu.

Sejdeme se v 9:30 na zastávce MHD Masarykovo náměstí (na straně ČSOB Pojišťovny) v Pardubicích, odkud se společně vydáme do parku Na Špici. Po občerstvení se vydáme zpět do centra města, kde procházku na nám. Republiky zakončíme. Celková délka trasy bude cca 3 km. Předpokládaný konec akce je cca ve 14 hodin.

Potřebujete-li doprovod, vezměte si svého průvodce, případně si můžete objednat průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka poskytování služby je 120 minut, cena tedy 120 Kč, v případě občasných průvodcovských služeb 40 Kč. Zájemci nahlase se, těšíme na vás!

15. 8. – Pěškobusem po okolí – přírodní labyrint v Brandýse nad Orlicí

Na druhý letní Pěškobus vyrazíme o něco dál, a to do Brandýsa nad Orlicí. Připravili jsme si pro vás procházku k místnímu přírodnímu labyrintu, který je vysazen z habrů. V roce 2003 labyrint realizoval Spolek Brandýs nad Orlicí dle návrhu Davida Růžičky, a připomíná pobyt J. A. Komenského na brandýském panství Žerotínů na začátku 20. let 17. století. Labyrint (světa a ráje srdce) se nachází mezi pomníkem J. A. Komenského a řekou Tichou Orlicí, leží na ose pomníku, jeho půdorysem je čtverec 35 x 35 metrů, uličky tvoří poledníky a rovnoběžky (svět, zeměkouli), které vedou až do jeho středu (srdce, ráje). Průchod labyrintem je bezbariérový a cílem je dojít do středu bludiště, kde se nachází výtvarný objekt symbolizující „ráj srdce“.

Vstupné do přírodního labyrintu pro držitele průkazu ZTP, ZTP/P a seniory nad 65 let je 30 Kč, průvodce držitele průkazu ZTP/P má vstup zdarma, plné vstupné je 50 Kč. Po úspěšném vybloudění z labyrintu se můžete těšit na procházku do města se zastavením na lehké občerstvení a něco dobrého ke kávě. Dále budeme pokračovat na vlakové nádraží, odkud se vydáme zpět do Pardubic. Celková délka trasy bude cca 2 km.

Sejdeme se v 8:45 na pardubickém vlakovém nádraží pod tabulí odjezdu vlaků, odkud všichni společně vyrazíme vlakem R 865 Svitava, který jede v 9:07 do Chocně. V Chocni přestoupíme do vlaku Os 5005, který jede do Brandýsa nad Orlicí v 9:31. Předpokládaný návrat do Pardubic bude kolem 15. hodiny.

Potřebujete-li doprovod, vezměte si svého průvodce, případně si můžete objednat 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 letní pěškobus do přírodního bludiště zaujal, nahlase se nám, těšíme na vás!

5. 9. Seznámení s autobusovým terminálem B

V blízkosti vlakového nádraží byl 11. června 2023 otevřen nový pardubický autobusový terminál B pro meziměstskou dopravu, který nahradil původní autobusové nádraží. Nachází se u vlakového nádraží směrem ke kruhové křižovatce u Lidlu, po východu z budovy vlakového nádraží vlevo cca 200 metrů. V okolí terminálu jsou lavičky, kryté stání pro kola, vodní prvek a zeleň. Pojd'te se s námi seznámit s novým terminálem B, který si společně projdeme, seznámíme s členěním terminálu, abyste se na něm mohli sami lépe orientovat. Dozvíte se i informace o plánovaných úpravách v okolí terminálu a další zajímavé informace. Sraz je v 9 hodin před hlavním vstupem do budovy vlakového nádraží v Pardubicích, kde si řekneme základní informace a společně se vydáme na terminál B. Konec aktivity je plánován v 10:30 hodin opět před vlakovým nádražím. Upozorňujeme, že se jedná o skupinovou aktivitu, na které není možné realizovat individuální nácviky tras na terminál a jednotlivá nástupiště. Zájemci, nahlase se nám, kapacita je omezena!

GUACAMOLE

Pro milovníky avokáda nebo pro ty, kteří by chtěli v kuchyni vyzkoušet něco nového, jsme si připravili recept na guacamole (čtěte gvakamole). Receptů existuje mnoho různých variant. Překvapte své blízké a připravte na společné letní posezení toto svěží netradiční občerstvení.

Množství: cca 200 – 300 g (v závislosti na velikosti avokáda)

Celkový čas přípravy: cca 30 minut

Ingredience:

1 velké zralé avokádo (nebo dvě malá)

1 malý stroužek česneku (nemusí být, dodá „šmrnc“)

1 malá červená cibule (nebo půlka velké)

6 cherry rajčat

šťáva z jedné limetky

čerstvý koriandr

sůl a čerstvě mletý pepř

lze přidat lžici bílého jogurtu na zjemnění a chilli dle chuti

Postup přípravy:

- 1. Rajčata rozkrájejte na půlky, cibuli oloupejte a nakrájejte na větší kostky, u koriandru odřízněte stonky (nechte jen listy).**
- 2. Všechny ingredience vložte do mixéru a zakápněte šťávou z limetky (díky limetce zůstane avokádo zelené, jinak zhnědne).**
- 3. Osolte, opepřete a rozmixujte do hladka. Dle chuti můžete přidat ještě víc šťávy z limetky, další sůl a pepř.**
- 4. Podávejte s čerstvým pečivem nebo kukuřičnými lupínky nachos.**

Tipy: Pokud máte opravdu dostatečně zralé (měkké) avokádo a máte radši guacamole s většími kousky, doporučujeme avokádo rozmačkat jenom vidličkou a poté přimíchat ostatní ingredience. Pro jemnější konzistenci můžete přidat i lžičku bílého jogurtu.

Zdroj receptu:

<https://www.mycookingdiary.cz/recept/guacamole/>

Zdroj foto:

www.pixabay.cz



PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

V tomto Kukátku bychom vám rádi představili nový typ hodinek. Jedná se o pomůcku hodinky česky mluvící přívěsek ZEITGEIST 2. Jejich předchůdcem byly v minulosti hodinky ZEITGEIST 1, které si možná mnozí z vás vybavují či je přímo měli.

Hodinky mají lehce oválný tvar, jsou z hladkého černého plastu, rozměry jsou cca 7 cm na 4,5 cm na 1 cm. Mají otvor na šňůrku, lze je tedy zavěsit na krk. K ovládání slouží tři dobře hmatná tlačítka po boku. Váží pouhých 29 gramů, můžete je nosit s sebou jako prostorově úsporné kapesní hodiny či je mít zavěšené na krku.

Hodinky mají jasný srozumitelný hlasový výstup v českém jazyce. Jaké mají tyto hodinky funkce? Základní

funkcí je sdělení času, kdy pro lidi se zbytky zraku je k dispozici i displej (bez podsvícení). Přesný čas se nastavuje automaticky pomocí systému GPS. Dále nabízí využití budíku, stopek, časovače či kalendáře. Mezi další funkce patří kompas nebo záznamník hlasových poznámek. Navíc nabízí také světelný detektor, který pomáhá ke zjišťování světla obdobně jako indikátor světla na hladince.

Tyto hodinky nejsou jen hodinkami, ale mají velké množství funkcí. Mají integrovanou dobíjecí lithium-polymerovou baterii. K napájení slouží dnes již často používaná USB C zdířka. V balení kromě hodinek se nachází napájecí adaptér USB typu A EU, USB kabel typu C a šňůrka na krk. Hodinky česky mluvící přívěsek ZEITGEIST 2 si můžete pořídit za cenu 7000 Kč. K dostání jsou v prodejně Tyflopomůcek v Praze či Olomouci. Pokud byste se rozhodli pro zakoupení této kompenzační pomůcky, můžete zažádat o příspěvek na příslušném úřadu práce.



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