



KUKÁTKO

5/2023

vydáno: 17. 8. 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
Sbírka Bílá pastelka	4
Představení se	5
Oslava 20 let TyfloCentra Pardubice	6
Podzimní pobyt v Moravské Třebové	7
Indiv. konzultace při práci s PC a mobilními telefony	8
Výroční zpráva TyfloCentra Pardubice za rok 2022	9
Šlapací autíčko Fido	11
Sociálně právní poradenství	13
Informace o akcích	14
Houbový kuba	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 4. října 2023.

SBÍRKA BÍLÁ PASTELKA

Také letos se bude konat u příležitosti Mezinárodního dne bíle hole celorepubliková sbírka Bílá pastelka ve třech dnech 9. – 11. října 2023, kdy potkáte v ulicích naše dobrovolníky především z řad studentů, od kterých můžete zakoupit bílou pastelku za minimální cenu 30 Kč nebo přispět bezhotovostně, a to prostřednictvím QR kódů umístěných přímo na našich kasičkách.

Výtěžek celorepublikové sbírky bude využit na podporu lidí nevidomých a slabozrakých a jejich integraci do běžného života. Svým příspěvkem do pokladniček v Pardubicích můžete přispět na činnost TyfloCentra Pardubice, které poskytuje služby lidem s těžkým zrakovým postižením na území města Pardubice a celého Pardubického kraje.

Kolektiv pracovníků TyfloCentra Pardubice, o.p.s

PŘEDSTAVENÍ SE

Milé čtenářky a milí čtenáři Kukátka, jmenuji se Lenka Píšová a v červnu tohoto roku jsem nastoupila jako sociální pracovnice do TyfloCentra Pardubice.

Vystudovala jsem obor sociální práce – sociální politika na Karlově univerzitě v Praze. S lidmi se zrakovým postižením jsem přišla do kontaktu již v dětství, kdy jsem trávila mnoho času s dětmi ze Základní a Praktické školy Svítání, a též díky blízkému rodinnému příteli, který postupně přicházel o zrak. Po škole jsem pracovala v neziskových organizacích i státním sektoru s lidmi, kteří se ocitli v různých náročných sociálních situacích a společně jsme objevovali možnosti pomoci a podpory.

Mám dvě dcerky 10 a 7 let a muže, který mi je oporou už 13 let. Ráda trávím s rodinou většinu volného času na naší zahrádce i na delších výletech. Společně s námi domácnost obývají dvě suchozemské želvičky, které jsou přes léto na zahradě a celou zimu prospí. O loňských Vánocích k nám přibyl černý kocourek, který nám rád dělá společnost.

Ačkoliv mám spoustu aktivit, tou nejoblíbenější jsou procházky do přírody, hlavu si čistím u zajímavé knihy, zpívám v hudebním uskupení a tělo protahuji při intuitivním tanci. Nikdy neodmítnu setkání s přáteli u dobrého jídla a pití. Hudba mě provází již od dětství, na klavír jsem hrála od první třídy do svých 18 let a ve stejné době jsem zpívala v různých hudebních uskupeních v Čechách i v zahraničí. Díky zpěvu jsem procestovala zajímavé části světa v Evropě a Americe. Mojí srdeční záležitostí je USA, kde jsem dva roky žila a pracovala a ráda se tam vracím za svými přáteli. Přeji vám krásný závěr léta a těším se na setkání na některé z aktivit TyfloCentra Pardubice!

Zdraví Lenka Píšová

OSLAVA 20 LET TYFLOCENTRA PARDUBICE

Oslavte s námi 20 let od založení TyfloCentra Pardubice! Srdečně vás zveme na společenské setkání k tomuto výročí, které se koná pod záštitou radního Pardubického kraje Pavla Šotoly. Setkání se uskuteční ve čtvrtek 5. října 2023. Slavit budeme od 17 do 20:30 hodin v kongresovém sále Paláce Pardubice (na adrese Masarykovo náměstí 2799, Pardubice), který se nachází v nejvyšším, třetím, patře budovy. V případě, že se budete na společenské setkání dopravovat autem, je možné parkovat v podzemních garážích tři hodiny zdarma, vezměte si s sebou z auta parkovací lístek, který vám vydá automat při vjezdu. Jak si parkování prodloužit se dozvíte od moderátora během večera.

Budeme slavit ohlédnutím se za uplynulými roky, přípitkem, hudbou a tancem. Dozvíte se zajímavé informace, pobavíme se a zatančíme si. K poslechu a tanci nám zahraje Jazz Band Jindřicha Pavlíka ze ZUŠ Pardubice – Polabiny, pod vedením pana Pavla Merty. Více informací o programu najdete v pozvánce, která je přílohou Kukátka. K této příležitosti doporučujeme volit elegantní oblečení, ve kterém se budete cítit pohodlně.

Hlaste se stejně jako na ostatní akce, tedy osobně, telefonicky nebo e-mailem do 18. září. Pozvání platí také pro jeden doprovod, který je nutné nahlásit. Můžete nahlásit i další doprovody, ale jejich počet bude záviset na volné kapacitě.

Vstupenky, které jsou zdarma, si budete moci vyzvednout v pardubickém TyfloCentru u Míši Rekové od 4. do 18. září, vždy od pondělí do středy v čase 8 – 12 hodin a 13 – 15 hodin, případně jindy na základě telefonické domluvy.

Těšíme se na vás!

PODZIMNÍ POBYT V MORAVSKÉ TŘEBOVÉ (informace pro nahlášené uživatele a jejich doprovody)

Říjnový pobyt se nám pomalu a jistě blíží, proto bychom vás chtěli seznámit s dalšími důležitými informacemi, jak jsme slíbili před létem. Na pobyt pojedeme v pondělí 16. října a vrátíme se ve čtvrtek 19. října, více informací o odjezdu a příjezdu se dočtete v propozicích, které jste obdrželi při platbě zálohy.

Jak již víte, pobyt bude koncipován jinak, než jste byli zvyklí na tradičním pobytu v Poděbradech. Zaměřen bude především na sociálně rehabilitační aktivity, které se budou konat uvnitř hotelu Orka nebo venku v jeho okolí. S časovým harmonogramem a tématy skupinových aktivit budete seznámeni bezprostředně po příjezdu.

Nicméně již nyní se můžete těšit na aktivity, na kterých budeme věnovat pozornost základům prostorové orientace, a to konkrétně bezbariérovým prvkům, které jsou důležité pro váš bezpečný a samostatný pohyb. Vysvětlíme si také výhody a nevýhody chůze s průvodcem a budeme se seznamovat s kompenzačními pomůckami usnadňujícími samostatný a bezpečný pohyb lidí se zrakovým postižením.

Čekají nás aktivity i v terénu, kde si v praxi ukážeme, jak bezbariérové prvky pomáhají v orientaci a bezpečném pohybu, a to například při cestě do restaurace Třebovská, která je vzdálená 1 km od hotelu Orka, a v dalších částech města. Program se budeme snažit zpestřit i vámi oblíbeným tréninkem paměti a nácvikem komunikačních dovedností. Budete mít možnost využít informace z aktivit v praxi se svým průvodcem nebo případně budete mít k dispozici pracovníky TyfloCentra Pardubice. Budete-li potřebovat doprovod mimo skupinové aktivity, je zapotřebí objednat si průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice ještě před odjezdem na pobyt.

Cena za celý pobyt, tzn. ubytování s plnou penzí, je 3 000 Kč. V tuto chvíli máte již polovinu ceny uhrazenou a doplatek činí 1500 Kč/osoba. Osoby, které mají průkaz ZTP, ZTP/P jsou osvobozeny od pobytové taxy, která činí 20 Kč/noc, tudíž budou mít cenu doplatku nižší, a to 1 440 Kč/osoba. Pokud budete chtít uplatnit slevu, je nutné předložit průkaz ZTP, ZTP/P v TyfloCentru Pardubice a následně i v hotelu Orka. Doplatek můžete uhradit v termínech: 5. 9. a 19. 9. v čase 8 – 12 hodin, 13 – 15 hodin nebo 21. 9. v čase 8 – 12 hodin, 13 – 14 hodin. V případě, že se vám uvedené termíny nehodí, prosíme o telefonickou domluvu termínu platby s kolegyněmi Míšou Rekovou nebo Martinou Dolanskou, které budou peníze vybírat.

Na společný pobyt do Moravské Třebové se těší kolektiv pracovníků TyfloCentra Pardubice, o.p.s

INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE PŘI PRÁCI S PC A MOBILNÍMI TELEFONY

Jak jsme vás informovali nedávno, stále pokračují individuální konzultace při práci s počítači nebo s mobilními telefony. V rámci těchto konzultací pracovník pardubického TyfloCentra individuálně uživatele učí tomu, co právě potřebují, seznamuje je s novými aplikacemi a trénují různé dovednosti z oblasti obsluhy PC či telefonu.

Na září je naplánováno téma Nakupování drogistického zboží online, termín setkání je čtvrtek 14. 9. V říjnu bude na programu téma Jak se zbavit plastových věrnostních karet z peněženky. Termíny jsou čtvrtek 12. 10. a čtvrtek 26. 10. Zájemci se, prosím, hlase Radkovi Šmahovi na telefonu 466 500 615 nebo na e-mailu smaha@tcpce.cz.

VÝROČNÍ ZPRÁVA TYFLOCENTRA PARDUBICE ZA ROK 2022

Každoročně vydává TyfloCentrum Pardubice výroční zprávu. Zajímá vás, co je to za dokument a co obsahuje? Výroční zpráva podává informaci o vývoji společnosti za uplynulý rok a jejím prostřednictvím prezentuje svou činnost, informuje o uskutečněných událostech a aktivitách, plánech do dalších období, finanční situaci aj.

Jaké informace ve výroční zprávě TyfloCentra Pardubice najdete? Jsou to informace o činnosti organizace, organizační struktuře, personálním obsazení, významné události či podrobně rozepsané informace o poskytovaných sociálních službách. Výroční zpráva obsahuje také část věnovanou financování a dárcům a partnerům organizace. Pokud vás informace ve výroční zprávě obsažené zajímají, ozvěte se nám, rádi vás s výroční zprávou seznámíme. Najdete ji také na webových stránkách www.tcpce.cz, v odkazu „dokumenty“. V tomto článku si můžete přečíst nejdůležitější informace z výroční zprávy za rok 2022.

V roce 2022 pokračovalo TyfloCentrum Pardubice v naplňování svého poslání, a to v poskytování kvalitních a komplexních služeb pro lidi se zrakovým postižením v Pardubickém kraji. V první polovině roku se situace související s epidemií koronaviru postupně uklidňovala a společnost mohla začít žít běžným životem bez výraznějších protiepidemických opatření. Aktivity a služby TyfloCentra Pardubice mohly být realizovány až na výjimky bez omezení. TyfloCentrum Pardubice se rozhodlo nepořádat tradiční ples, který byl plánován na únor. Na jaře celou společnost ovlivnily události na Ukrajině a postupně v průběhu roku nastala nelehká situace v podobě energetické krize a rostoucí inflace.

Pro zajímavost v Kukátku uvedeme pár statistických údajů, které jsou obsaženy ve výroční zprávě.

V roce 2022 využilo službu odborného sociálního poradenství 156 uživatelů při 560 setkáních (např. osobní schůzka, telefonát apod.).

V roce 2022 využilo průvodcovské a předčitatelské služby 28 uživatelů. Celkem bylo poskytnuto 697 hodin průvodcovské a předčitatelské služby.

V roce 2022 využilo služby sociálně aktivizační 68 uživatelů, realizováno bylo 1 510 setkání (individuální konzultace, účast na skupinové aktivitě, telefonát apod.). Uskutečněno bylo 70 skupinových aktivit.

V roce 2022 využilo službu sociální rehabilitace 64 uživatelů, někteří z nich opakovaně. Realizováno bylo celkem 1 387 setkání (individuální konzultace, účast na skupinové aktivitě, telefonát apod.). Uskutečněno bylo 68 skupinových aktivit.

Výše zmiňované sociální služby jsou realizovány za podpory donátorů, jako je například Pardubický kraj, Statutární město Pardubice, město Vysoké Mýto, město Hlinsko, město Chrudim aj.

Pracovníci TyfloCentra Pardubice, o.p.s.

ŠLAPACÍ AUTÍČKO FIDO

Šlapací autíčko FIDO vzniklo jako symbol dlouholetého partnerství TyfloCentra Pardubice, o.p.s. a firmy AWOS s.r.o., která se zabývá výrobou a vývojem průmyslové elektroniky. Autíčko dostalo jméno Fido a jeho míry jsou následující: délka 270 cm a šířka 109 cm. Jeho váha je 63 kg. Je prvním autíčkem tohoto druhu v České republice! Na své první závody vyrazilo do Hradce Králové dne 11. července 2015.

Fido je symbolem vodícího psa pro nevidomé. Jedná se o speciálně upravené vozítko pro dva závodníky, kdy vpředu sedí člověk s těžkým zrakovým postižením, který nevidí nebo vidí špatně a musí tedy mít někoho, kdo mu pomáhá se orientovat v prostoru a řídit samotné vozítko. Vzadu stojí vidící člověk, tzv. mašér, který vozítko řídí, avšak člověk se zrakovým postižením musí šlapat a je tím pádem motorem vozítka FIDA.

Autíčko se pravidelně účastní závodů šlapacích vozítek. Těchto závodů se účastní posádky z Francie, Itálie a České republiky. Tradice těchto závodů pochází z Francie, kde se jezdí od roku 1982. První závody vozítek s pedály v ČR se konaly roku 2010 v obou východočeských metropolích Hradci Králové a Pardubicích. Jedná se o vozítko s veselým a netradičním vzhledem, např. Vodníci (brekeke), Spiderman (z Francie), Čarodějky (Francie), Včelka Mája, Český lev, Kravička (autíčko ze Střední automobilové školy Holice), Večerníček, Galská vesnice (Francie), Policie, Hasiči aj.

Pravidla jsou zajímavá. Předně se nehodnotí jenom závod samostatný, ale týmům k bodům za rychlostní pořadí v závodě jsou připočteny i body z povinné úvodní scénky (za předvedení, za kostýmy aj.). Povinná je i účast

na vyhlášení výsledků, kdy se každý samozřejmě rád dostaví a na závěr probíhá společná píseň.

V letošním roce se v sobotu 17. 6. 2023 konal Evropský šampionát vozítek s pedály v Pardubicích. Akce se konala na parkovišti před nákupním střediskem Globus. Pardubické TyfloCentrum zde mělo stánek s osvětovou akcí, veřejnost si mohla vyzkoušet jízdu ve šlapacím autíčku Fido a dozvědět se informace o naší organizaci. Na tomto šampionátu Fido tentokrát nesoutěžil.

V neděli 25. 6. 2023 se konal Evropský šampionát vozítek s pedály v Holicích na náměstí TGM. Zde Fido soutěžil a umístil se v rámci úvodních scének na krásném 3. místě a v celkovém závodě se umístil na 11. místě z celkového počtu 21 účastníků!



Fotografie šlapacího vozítka Fido

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENTSVÍ

Změna telefonního čísla Senior taxi

Od 10. 8. došlo ke změně telefonního čísla pro objednání Senior taxi v Pardubicích. Nové číslo je: 603 200 500. Jedná se službu, kterou zajišťuje město Pardubice pro seniory od 70 let a držitele průkazu ZTP a ZTP/P.

Osvobození od rozhlasového a televizního poplatku

Pro mnohé z vás to nebude nová informace, ale pro připomenutí uvádíme informaci k tématu osvobození od rozhlasového a televizního poplatku.

Od placení poplatku jsou dle zákona č. 348/2005 Sb., o rozhlasových a televizních poplatcích, mimo jiné osvobozeny osoby s úplnou nebo praktickou slepotou obou očí a osoby s oboustrannou úplnou nebo praktickou hluchotou, pokud jsou osaměle žijící; osvobozeny jsou tyto osoby i v případě, kdy žijí společně v jedné domácnosti.

Co to v praxi znamená? Pokud žije v domácnosti člověk s úplnou nebo praktickou nevidomostí sám nebo s dalším člověkem, který je též prakticky nebo zcela nevidomý, rozhlasový ani televizní poplatek hradit nemusí.

Jestliže v domácnosti žije prakticky nebo zcela nevidomý společně s někým, kdo není ani prakticky nebo zcela nevidomý, ani prakticky nebo zcela neslyšící, je ve většině případů povinen poplatek hradit. Poplatek nemusí hradit pouze tehdy, když s ním žije v domácnosti pouze dítě mladší 18 let.

Pokud však v domácnosti žije kromě prakticky či zcela nevidomého a dítěte mladšího 18 let navíc ještě někdo starší 18 let, na koho se nevztahuje osvobození od poplatku, tak je taková domácnost povinna poplatek hradit.

Zdroj: Sociálně právní poradna SONS ČR

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 4. září 2023.

5. 9. Seznámení s autobusovým terminálem B

Se začátkem školního roku pro vás chystáme skupinovou aktivitu, na které se společně seznámíme s celým prostorem a členěním autobusového terminálu B, abyste se na něm mohli sami lépe orientovat. Ukážeme si bezbariérové prvky, které vám mohou pomoci v orientaci. Také upozorníme na nástrahy či nedostatky bezbariérové úpravy, na které si dát pozor. Dále se dozvíte o plánovaných úpravách v okolí terminálu a další užitečné 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 cca v 10:30 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, nahlaste se nám, kapacita je omezena!

12. 9. Šikovné ruce – Pavučinky

Babí léto bude v plném proudu a s ním se pojí i pavučinky. Těmi jsem se inspirovala, a tak si je společně vyrobíme. Využijeme k tomu různé bavlnky a provázky, taky špejle a korálky. Postup není nijak složitý a určitě si užijeme společnou výrobu. Výsledný výrobek můžete mít jako dekoraci na podzim a když si stihneme vyrobit pavoučka, můžete ji využít i na Halloween. Při výrobě procvičíme zejména jemnou motoriku a představivost. Zájemci, nahlaste se nám!

21. 9. Kafičko na téma Etiketa

Co je to vlastně etiketa a jak vznikla? Jaká společenská pravidla platí při představování, návštěvě, v dopravních prostředcích a na různých veřejných místech? Dodržujete je nebo vás obtěžují? Přijďte si při šálku dobré kávy nebo čaje společně popovídat na toto téma. Zájemci, nahlaste se, těšíme se na vás!

26. 9., 24. 10. Cyklovyjížd'ky

Cyklistická sezóna se nám během léta přehoupala do druhé poloviny a nás na podzim čekají poslední dvě skupinové cyklovyjížd'ky tohoto roku. První se uskuteční 26. září a druhá 24. října, kdy touto vyjížd'kou letošní cyklistickou sezónu zakončíme. Obě cyklovyjížd'ky proběhnou tradičně v úterý.

Čas odjezdu na obě vyjížd'ky je stanoven na 8:30. Návrat je plánován na cca 12:00. Cestou se počítá s jednou větší zastávkou na občerstvení, přesto mějte pití a případně drobnou svačinku s sebou. Také si nezapomeňte vzít prilbu.

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.

3. 10. Pěškobusem po okolí – Mýdlárna v Hradci Králové

Na poslední pěškobus v tomto roce vyrazíme do nedalekého Hradce Králové, kde se můžete těšit na společnou procházku přírodou a různé vůně ručně vyráběných mýdel. Zajímá vás, jakou má mýdlo historii a jak se dá takové mýdlo vyrobit? To se dozvíte v Mýdlárně Levandulový dům, která byla založena v roce 2012 a specializuje se na výrobu přírodních mýdel, tuhých mýdlových šampónů (šampuků), deodorantů či balzámů na rty. Celý proces výroby probíhá ručně a používají se

kvalitní rostlinné oleje a tuky a pro parfemaci pouze oleje esenciální. Mýdla neobsahují žádné chemické konzervanty, barviva a mají hydratační a vyživující účinky. Proces výroby neznečišťuje životní prostředí a obaly mýdel jsou recyklovatelné.

Bude pro nás připravena komentovaná exkurze, kde si budete moci k mýdlům přivonět, ohmatat si různé tvary mýdel a dozvědět se zajímavosti o procesu výroby. Kdo bude mít zájem, bude možné si v prodejně nějaké produkty zakoupit. Vstupné je zdarma. Po exkurzi se můžete těšit na procházku přírodou po Planetární turistické stezce, kde se po cestě zastavíme na něco dobrého k obědu. Celková délka trasy bude přibližně 3,5 km.

Sejdeme se v 8:15 na pardubickém vlakovém nádraží pod tabulí odjezdů, odkud všichni společně vyrazíme vlakem Sp 1474 v 8:35 do Hradce Králové. Poté pojedeme z hlavního nádraží MHD trolejbusem č. 1 na zastávku Kluky planetárium. Předpokládaný návrat do Pardubic bude mezi 15. a 16. hodinou.

Potřebujete-li doprovod, vezměte si svého průvodce, případně můžete požádat o průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka poskytování služby je 240 minut, cena tedy 240 Kč, v případě občasných průvodcovských služeb 80 Kč. Pokud vás říjnový pěškobus do Mýdlárny v Levandulovém domě zaujal, nahlase se nám, těšíme na vás!

26. 10. Kafíčko ve Vysokém Mýtě

Přijďte si posedět, popovídat a strávit příjemné chvíle v kanceláři ve Vysokém Mýtě. Sejdeme se, probereme, co vás bude zajímat, a naplánujeme, o jakou aktivitu ve Vysokém Mýtě byste měli zájem. Tak jako vždy je možné objednat si kávu a různé pochutiny v kavárně Berenika. Těšíme se na vás!

31. 10. Péče o ústní dutinu a zuby (preventivní program ústního zdraví)

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. Jako třeba: Jak správně pečovat o zuby a ústní dutinu? Jaké existují pomůcky? Jak má vypadat preventivní prohlídka u zubaře? Jaké jsou nejčastější chyby v péči o zuby? Na tyto a další otázky získáte odpovědi na aktivitě, na které budou hosty studentky posledního ročníku oboru Dentální hygiena na 3. Lékařské fakultě Univerzity Karlovy.

Společně se na vás budeme těšit 31. 10. od 9 hodin. Program se bude skládat jak z teoretické části, tak i z praktické části, kde vysvětlíme a nacvičíme správné čištění zubů. Vezměte si proto s sebou kartáčky, případně další pomůcky, které při čištění zubů běžně používáte.

HOUBOVÝ KUBA

Možná vás překvapí, že do tohoto Kukátka vkládáme recept na typické vánoční jídlo – houbového kuby, ale přelom léta a podzimu je právě typický pro sběr hub. Vzhledem k tomu, že podzim uteče jako voda a Vánoce budou za humny, můžeme si přípravu tohoto pokrmu potrénovat, aby byl k obědu na Štědrý den delikátní. Nenajdete-li houby, lze je zakoupit v obchodě.

Při přípravě kuby je dobré zaměřit se na správnou konzistenci, která se dá vyladit vývarem a máslem v závěru vaření. Kuba je pak uvnitř hezky krémový a na povrchu naopak pěkně vypečený. V chuti nepodceňte hlavně sůl – na ní ochucení kuby stojí a padá.

Celkový čas přípravy: cca 45 minut, počet porcí: cca 2 porce

Ingredience:

200 g velkých ječných krup

200 ml vývaru (volitelný)

75 g sušených hub

1 cibule

2 stroužky česneku

1 lžíce sádla

1 lžíce másla

1 lžíce majoránky

sůl, kmín

Postup přípravy:

- 1. Kroupy propláchněte a uvařte v osolené vodě doměkka (ne úplně, asi 25 minut).**
- 2. Sušené houby dejte do misky, zalijte horkou vodou a nechte alespoň 15 minut nabobtnat. Poté je vymačkejte a nakrájejte nadrobno. Cibuli oloupejte a nakrájejte na kostičky. Česnek oloupejte a prolisujte.**
- 3. Na pánvi rozehřejte sádlo, přidejte cibuli a osmažte mírně dozlatova. Přidejte houby, osolte a okmínujte. Společně osmahněte dalších 5 minut. Zalijte vývarem (nebo stačí i voda z namáčených hub) a poduste 10 – 15 minut do změknutí.**
- 4. Přidejte scezené kroupy, česnek a majoránku. Poduste asi 10 minut na mírném plameni. Podle potřeby podlijte trochou vývaru a upravte dochucení. Ke konci přidejte máslo a rozmíchejte.**
- 5. Kubu dejte do pekáčku nebo zapékačí mísy a dejte péct do trouby na 220 °C (nebo program s prudkým horním ohřevem) na cca 10 min. Kuba by měl zůstat uvnitř krémový a na povrchu s pěknou krustou.**

Zdroj receptu a krásný video návod najdete zde:

<https://recepty.cuketka.cz/houbovy-kuba/>

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Často pracujete s čísly a potřebujete přístroj, který si poradí s matematickými počty? Rádi bychom vám představili kalkulátor česky mluvící Double Check XL (DCH-XL). Kalkulátor má velký displej a velká kontrastní tlačítka.

Velikost kalkulačky je 11 cm x 15 cm x 2,5 cm. Rozměry displeje jsou 2 cm x 8 cm, je nepodsvícený a číslice se na něm zobrazují v černé barvě. Velikost většiny tlačítek je 15 mm x 12 mm. Přístroj má modrou barvu, tlačítka číslic jsou bílá a číslice jsou černé barvy, tlačítka matematických operací jsou černá a symboly jsou vyobrazeny v bílé barvě. Veškerá tlačítka i funkce jsou plně ozvučeny českým hlasovým výstupem. Hlasový výstup se dá vypnout. Kromě základních matematických výpočtů, kalkulačka ještě nabízí možnost převodu měn, objemu, délky, hmotnosti a teploty.

Lze také zjistit čas, datum či nastavit budík. Pomůcka má konektor na sluchátka, která ale nejsou součástí balení. Kalkulačku napájí 2 mikrotužkové baterie AAA LR03. Další možností je napájení přes adaptér, který se musí dodatečně zakoupit. Tuto kompenzační pomůcku si můžete zakoupit v prodejnách tyflopomůcek v Praze nebo Olomouci za cenu 4 500 Kč a je možné žádat o příspěvek na příslušném úřadě 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