



KUKÁTKO

1/2024

vydáno: 13. 12. 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
Přání do roku 2024	4
Ples TyfloCentra Pardubice	5
Ohlédnutí za podzimním pobytem v Moravské Třebové	6
Indiv. konzultace při práci s PC a mobilními telefony	7
Výsledky sbírky Bílá pastelka	8
Příběhy lidí se zrakovým postižením	8
Sociálně právní poradenství	10
Informace o akcích	11
Zapečené lasagne s mletým masem	15
Představujeme vám kompenzační pomůcky	17
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

Od středy 27. prosince do čtvrtka 28. prosince 2023 bude omezen provoz na všech pracovištích TyfloCentra Pardubice. V případě potřeby nás můžete v úředních hodinách kontaktovat na telefonním čísle 774 415 173.

PŘÁNÍ DO ROKU 2024

Milí čtenáři Kukátka, sedím ve své kanceláři, za oknem je sníh a přemýšlím nad tím, co se v tomto roce událo a co nás čeká v roce příštím. Je advent, čas rozjímání, půstu a zároveň čas shonu a nervozity související s přípravou Štědrého dne. Poté očekáváme příchod nového roku často s představou, že bude lepší než ten rok předcházející. Rok 2023 byl pro TyfloCentrum Pardubice celkem rokem klidným. Po covidových letech, personální obměně týmu a energetické krizi jsme se stabilizovali. A tak jsme na podzim všichni společně oslavili 20. výročí od vzniku organizace. Oslava byla poděkováním nám všem za vzájemnou spolupráci, která je přátelská a přitom profesionální.

A co nám přinese rok 2024? To si můžeme jen představovat a přát si, nicméně pro rok 2024 v poskytování služeb neplánujeme výrazné změny. Připravujeme pro vás skupinové aktivity, na které jste zvyklí, např. Kafíčka, Tréninky paměti, Šikovné ruce, Kuželky, Angličtiny, Cvičení aj. Od jarních měsíců jsou plánovány také tradiční terénní aktivity jako Cyklovyjíždky a Pěškobusy. Zařazeny do programu akcí budou také zcela nové aktivity na zajímavá a aktuální témata, kdy tyto aktivity reagují na vaše potřeby. Více informací o připravovaných aktivitách se průběžně dočtete v přehledu akcí Kam jít, který je v každém čísle Kukátka. Na úterý 13. února je také plánována beseda s ředitelkou, kde se budeme mimo jiné zabývat plánem aktivit na rok 2024. Více informací k besedě na straně 14.

V únoru se uskuteční tradiční ples TyfloCentra Pardubice na téma „Barevný svět kolem nás“. Také pro vás připravujeme cyklo – turistický pobyt, který by se pravděpodobně uskutečnil 19. - 23. srpna. V měsíci září plánujeme jednodenní výlet s dobrovolníky ČSOB Pojišťovny, a to nejspíše v termínu 13. září. Na podzim připravujeme sociálně rehabilitační pobyt, a to pravděpodobně v termínu 7. – 10. října. O konečných termínech jednotlivých akcí a podrobnostech vás budeme včas informovat prostřednictvím časopisu Kukátko.

Milí přátelé, užijme si vánoční svátky ve zdraví, v pohodě a klidu a těšme se na dny nového roku 2024. Za celý kolektiv pracovníků vám všem přeji především zdraví, štěstí, optimismus a úsměv na tváři.

Dana Stoklasová, ředitelka TyfloCentra Pardubice

PLES TYFLOCENTRA PARDUBICE

V sobotu 17. února 2024 proběhne v Domě techniky v Pardubicích ples TyfloCentra Pardubice, vstupné je 300 Kč. Máte-li zájem, kontaktujte, prosím, telefonicky kolegyni Míšu Rekovou a domluvte si termín, kdy si pro vstupenky do pardubického TyfloCentra přijdete.

Ples v roce 2024 bude na téma „Barevný svět kolem nás“. Při výběru kostýmu zapojte svou fantazii, nabízí se nepřeberné množství variant, v jakém kostýmu můžete na ples vyrazit, např. v převlečení za něco, co s barvami souvisí, zvolit můžete také nějaké výrazné barevné šaty či zajímavou kombinaci barev. Vítání jste samozřejmě i v klasickém plesovém oblečení. Ať si vezmete cokoliv, tak vlastně vše bude na téma „Barevný svět kolem nás“.

Těšíme se na společnou plesovou zábavu!

OHLÉDNUTÍ ZA PODZIMNÍM POBYTEM V MORAVSKÉ TŘEBOVÉ

V polovině října se uskutečnil čtyřdenní sociálně rehabilitační pobyt v Moravské Třebové, kterého se účastnilo 22 osob včetně pracovníků TyfloCentra Pardubice. Účastníci byli ubytováni v hotelu Orka nedaleko vlakového nádraží. Součástí programu byly sociálně rehabilitační aktivity, které byly rozděleny na teoretickou část a praktickou část v terénu, neboť se docházelo na obědy a večeře do restaurace Třebovská na místním náměstí.

Aktivity pobytu byly zaměřeny na problematiku bezpečného a samostatného pohybu, kdy se uživatelé dozvěděli o bezbariérových prvcích, např. na chodnících, přechodech apod. Jedním z témat byl také bezpečný pohyb s průvodcem, kdy pracovníci pardubického TyfloCentra teoreticky popsali a prakticky ukázali, jak probíhá profesionální poskytování průvodcovské a předčitatelské služby. Účastníci si tak mohli prakticky vyzkoušet, jak by měla probíhat správná chůze s průvodcem. Mnozí uživatelé si vyzkoušeli chůzi s průvodcem a bílou holí v úplném zaslepení, což bylo pro některé silným momentem. Za jejich odvahu jim patří uznání. Na další aktivitě byly představeny kompenzační pomůcky usnadňující samostatný a bezpečný pohyb, jako je vysílačka VPN, akustický majáček, různé typy bílých holí, kdy jsme v této souvislosti mluvili o roli a činnosti Tyfloservisu, výcvikových středisek vodicích psů a dalších organizací. Na pobytu nechyběla ani oblíbená aktivita, kterou je Trénink paměti, při kterém zažili všichni i spoustu legrace.

V průběhu pobytu byl prostor i na volný program, a tak měli všichni možnost více poznat Moravskou Třebovou. Podívali se ke krásnému místnímu zámku, poseděli v sociálně terapeutické kavárně jménem Laskavárna, která

zaměstnává osoby se zdravotním postižením, prošli se i ke Speciální základní škole pro osoby se zrakovým postižením, někteří navštívili místní pivovar nebo si udělali samostatnou procházku na Křížový vrch.

Pobyt byl zakončen společným posezením a promítáním výběru fotografií od počátku založení TyfloCentra Pardubice a z oslavy 20 let. Večer si poté všichni zpřijemnilí zpíváním za doprovodu Madly Krátké, která zahrála na klávesy.

Na závěr proběhlo hodnocení celého pobytu, kdy ohlasy byly pozitivní, a to ve smyslu přínosu získaných dovedností do běžného života. Účastníci se vyslovili, že akce takového typu jsou pro ně důležité a užitečné, a že je motivují ke zvládání situací, které jim život přináší. Také se vyslovili, že náplní obdobných pobytů by mohla být témata jako např. komunikace, prezentace, zdravý životní styl, posilování sebevědomí nebo práce s kompenzačními pomůckami. Uvidíme, co nám tedy příští rok přinese.

INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE PŘI PRÁCI S PC NEBO MOBILNÍMI TELEFONY

V lednu a únoru budou opět pokračovat individuální konzultace při práci s počítači nebo s mobilními telefony. V rámci těchto konzultací bude mít pracovník pro výuku práce na počítačích vyhrazený čas pro uživatele služeb, aby je mohl individuálně učit tomu, co právě potřebují. Na leden je naplánováno téma „Jak na kalendář v počítači i mobilním telefonu“ a na únor „Jak správně vytvářet hesla a kam si je zapisovat“. Víme, že toto téma již v minulosti bylo, ale z praxe víme, že spousta lidí v tomto tápe, proto opakování je matka moudrosti. Termíny jsou 11. a 25. ledna a 8. a 22. února. Zájemci se, prosím, hlase Radkovi Šmahovi na telefonu 466 500 615 nebo na e-mailu smaha@tcpce.cz.

VÝSLEDKY SBÍRKY BÍLÁ PASTELKA

Ve dnech 9. – 11. října 2023 proběhla celorepubliková sbírka Bílá pastelka. Letos se podařilo vybrat celkem 4 670 551 Kč.

Pardubickému TyfloCentru podali pomocnou ruku při prodeji žáci Základní školy Dašice, Základní školy Choltice, v Pardubicích pak studenti Vyšší odborné školy, Střední zdravotnické školy, Střední průmyslové školy chemické a Gymnázia Dašická. Dále pak studenti z Gymnázia Suverénního řádu maltézských rytířů ve Skutči a z Gymnázia a Střední odborné školy v Přelouči. Letos se nově do sbírky zapojili zaměstnanci několika pardubických firem.

Všichni prodali pastelky v hodnotě 79 163 Kč. Děkujeme všem, kteří se podíleli na prodeji, i těm, kteří koupí přispěli dobré věci.

Kristýna Portlová

PŘÍBĚHY LIDÍ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Milí čtenáři Kukátka, jmenuji se Mirka, je mi 55 let, jsem vdaná a mám jednoho syna. Ráda bych vám řekla svůj příběh.

Než jsem nastoupila do školy, myslela jsem si, že je všechno v pohodě, ale ve škole jsem neviděla na tabuli, tak se zjistila oční vada. Zpočátku jsem chodila do školy v místě bydliště na Pardubicku, kde byli ochotni mi pomáhat a brali moji oční vadu v potaz. Od šesté třídy jsem přestoupila do školy pro zrakově postižené v Litovli na Olomoucku, kam jsem chodila až do deváté třídy. Po ukončení základní školy jsem se šla učit do Vidnavy (městečko na hranicích s Polskem na Jesenicku) jako knihařka.

Po ukončení učení jsem chvíli pracovala v tiskárně, kde se vázaly knihy, a kde jim nevadila oční vada. Pak bylo moje pracovní místo zrušeno, tak jsem nemohla kvůli tomu, že špatně vidím, sehnat jiné pracovní místo.

Po čase se začal zrak zhoršovat a nepřečetla jsem nic jako dřív. V tu chvíli mi pomohla kamarádka, která mi řekla o TyfloCentru Pardubice, kde pomáhají lidem, co špatně vidí. Začala jsem tam docházet a postupně se naučila s počítačem a mobilem. Počítač i mobil mám mluvící, na běžných zařízeních kvůli tomu, že špatně vidím, nemůžu pracovat. Pomohla mi také lupa, která hodně zvětšuje a je také mluvící, takže můžu alespoň něco přečíst sama. Nemusím čekat na někoho, kdo vidí a přečte mně to. Na počítači si najdu na internetu, co potřebuji, napíšu dopis nebo udělám úkol z angličtiny, na kterou docházím také do pardubického TyfloCentra. I když mně angličtina nejde tak, jak bych chtěla, tak je to fajn, že trénuji paměť, učím se novým věcem a také se sejdu s přáteli z TyfloCentra a po angličtině se pobavíme u kávy.

Doma dělám všechny domácí práce, využívám kompenzační pomůcky, například teď v předvánočním čase hledám recepty na cukroví, lupa je pro mě nezbytná i například, abych se orientovala v tom, jestli mám hladkou nebo polohrubou mouku. Teď jen čekám, až někdo vymyslí mluvící troubu, která mi řekne, že cukroví je upečené krásně dozlatova. Když to nevidím, tak pomůže rodina nebo dobří přátelé. Dá se to vždy zvládnout.

Mirka V.

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENTSVÍ

Železniční doprava

Od října tohoto roku platí nové nařízení, které upravuje časovou lhůtu, ve které je možné požádat o asistenci při nástupu a výstupu z vlaku a při orientaci po železniční stanici. Doposud bylo nutné o asistenci požádat 48 hodin před odjezdem, nově lze požádat 36 hodin před odjezdem. Asistence je poskytována zdarma. Asistencí se rozumí zajištění pomoci při nástupu a výstupu do/z vozidla, doprovod k/od vlaku, pomoc při nákupu jízdního dokladu apod. dle možností zaměstnanců v dané stanici. Řídí se určitými podmínkami, je například stanoveno, že se na čase a místě poskytnutí asistence musíte domluvit s železničním podnikem nebo provozovatelem stanice. Jestliže nejste domluveni jinak, tak platí, že se musíte dostavit nejdéle 30 minut před odjezdem vlaku dle jízdního řádu. Objednávku asistence lze provést prostřednictvím webových stránek (např.: <https://oneticket.cz/assistance>), na telefonním čísle 222 266 755 a dalších zákaznických linkách a přepážkách dopravců.

Novinkou v nařízení je také řešení případné škody, které dopravce, provozovatel stanice způsobí – zlomení bílé hole, zranění vodícího psa aj. Při prokázání viny, musí způsobenou škodu nahradit.

Připomínáme, že od 10. prosince 2023 došlo k drobným změnám v jízdních řádech a úpravách některých jízdních úseků.

Za závěr upozorňujeme cestující se zrakovým postižením, kteří se pohybují na hlavním vlakovém nádraží v Pardubicích, že hala a přilehlé okolí je stále v režimu stavba, což znamená, že nemusí být funkční prvky bezbariérovosti, majáčky nemluví nebo mylně informují apod. Tento režim bude trvat ještě několik měsíců.

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od úterý 2. ledna 2024.

9. 1. Šikovné ruce – hmatová kresba

Chtěli jste někdy malovat, ale odradila vás od toho představa, že byste malovali konkrétní objekty? Společně si vyzkoušíme techniku hmatové kresby a za její pomoci vytvoříme abstraktní obraz!

Jedná se o arteterapeutickou techniku, při které se využívá zejména hmat. K vytvoření obrazu použijeme čtvrtky, papírové lepící pásy a suché pastely. Páska nám bude sloužit jako vodící linie a suchými pastely přivedeme obraz k životu. O technice si řekneme více na samotné aktivitě. U této techniky si sice trochu zašpiníme ruce, ale barvy jdou snadno smýt a užijeme si radost z tvoření a trénování hmatu.

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

16. 1. Kafičko s trénováním paměti

Přijďte si při šálku dobré kávy nebo čaje potrénovat mozkové závity. Projdeme si zábavná cvičení, na která najdeme společné odpovědi, popovídáme si a třeba se i společně zasmějeme. Zájemci nahlaste se a přijďte si potrénovat paměť, těšíme se na vás!

23. 1. Komunikace – sebereflexe

Sebereflexe – je téma, kterému bude věnována lednová Komunikace, kdy jsme tuto aktivitu do programu zařadili na základě vaší poptávky. Jedná se o sociálně rehabilitační aktivitu, která je interaktivní, to znamená, že všichni účastníci se aktivně zapojují do programu, obdobně jako u Tréninku paměti nebo Angličtiny, čímž se učí novým věcem, jako např. mluvit před ostatními, sdělovat svůj názor či si posilovat sebevědomí.

Aktivita Komunikace byla v minulosti v TyfloCentru Pardubice pravidelnou a žádanou aktivitou, kdy se účastníci zábavnou formou, v bezpečném prostředí věnovali rozvoji sociálních dovedností, jako jsou např. srozumitelná komunikace, vcítit se do druhých, vyjádřit asertivně svůj názor, vyřešit konflikt aj. Pokud tedy máte chuť se něco nového naučit, dozvědět se o sobě více, tak neváhejte a přijďte 23. ledna od 9 hodin do TyfloCentra Pardubice. Kapacita aktivity je 12 účastníků, a tak vás prosíme o nahlášení na aktivitu.

Těším se na společné vzdělávání, Dana Stoklasová

30. 1. Mindfulness (meditace)

Zajímá vás, jak se zbavit stresu, nebýt v napětí, neřešit tolik minulost a žít více tady a teď? Jak zrelaxovat v dnešní uspěchané době, jak zvládat vaše osobní negativní emoce? Přijďte tedy na aktivitu, která se bude zabývat metodou mindfulness (čte se majdfulnes). Jedná se o ověřenou metodu, díky které dokážeme lépe zvládat stres, opakuji se myšlenky či nepříjemné emoce. Jedná se o dovednost, kterou budujeme skrze meditační cvičení (meditaci všímavosti). Pro zjednodušení se na mindfulness můžeme dívat jako na typ mentálního tréninku, který nám pomáhá být více „nad věcí“ a mít osobní i pracovní život více ve svých rukou.

Mindfulness umožňuje lépe rozumět a ovládat své vlastní emoce. Přispívá ke zvýšení empatie a pomáhá zlepšit komunikaci. Může také podporovat péči o vlastní duševní zdraví, což je důležité pro udržení dlouhodobé kvality života.

Pokud tuto metodu zařadíme do svého života, získáme větší rovnováhu a klid v našem životě, budeme více nad věcí, zlepšíme si zdravotní stav, naroste nám osobní pohoda, spokojenost a štěstí a zvýšíme svou pozornost a soustředění.

Lektorkou této aktivity bude Mgr. Marie Buchtová, která je vystudovaná sociální pracovníci na Univerzitě v Olomouci, má zkušenosti s tanečně pohybovou terapií, arteterapií a využíváním technik mindfulness. Velmi se zajímá o psychosomatiku a senzitivitu se zaměřením na zdraví člověka.

Pokud vás láká seznámit se s touto metodou a s různými relaxačními technikami, zveme vás na úterý 30. ledna 2024 v 9:00 hodin. Prosíme, vezměte si s sebou deku nebo šátek na přikrytí. Zájemci, nahlase se. Těšíme se na vás.

6. 2. Bezpečně na nová místa v Pardubicích

Na základě vašich podnětů a potřeb plánujeme zařadit aktivity, které by vás seznamovaly s novými místy v Pardubicích. Přijďte nám sdělit o jaká místa máte největší zájem! Prostřednictvím aktivity zjistíme, o která místa je opakovaný zájem a naplánujeme praktické seznámení formou skupinové aktivity. Seznámení s novými místy bude zaměřeno na základní orientaci a bezpečný pohyb. Nejedná se o nácvik tras.

Potřebujete se bezpečně dostat do supermarketu u nemocnice v Pardubicích, do nové restaurace, kavárny, výstavní galerie aj.? Máte zájem navštívit po otevření novou budovu urgentního příjmu v pardubické nemocnici, novou lávku přes koleje a zrekonstruované hlavní vlakové nádraží? Jaké objekty nebo místa vás zajímají? Nahlase se, přijďte a dozvíte se více. Na aktivitě vás seznámíme i s informacemi o aktuálních bariérách či bezbariérových úpravách pro lidi se zrakovým postižením.

13. 2. Beseda s Danou Stoklasovou, ředitelkou TyfloCentra Pardubice

Dovolte nám pozvat vás na již tradiční přátelské setkání a popovídání s ředitelkou TyfloCentra Pardubice, Danou Stoklasovou. Cílem besedy je informovat vás o novinkách a trendech v oblasti poskytování služeb pro lidi se zrakovým postižením v Pardubickém kraji, kdy vám poskytneme informace nejen o sociálních službách TyfloCentra Pardubice, ale i o službách navazujících, jako jsou např. doprava, dobrovolnictví, bezbariérovost nebo osvěta.

Dalším cílem aktivity je hodnocení sociálních služeb TyfloCentra Pardubice, a to konkrétně služby odborného sociálního poradenství, služby sociálně aktivizační, sociální rehabilitace a průvodcovské a předčitatelské služby, kdy si s vámi rádi popovídáme o případných návrzích na zlepšení v poskytovaných službách či si poslechneme, co se vám ne tolik líbí a mohli bychom vylepšit.

Společně se také podíváme na výhled poskytovaných služeb TyfloCentrem Pardubice v příštím roce, kdy nás bude zajímat i váš názor. Pokud se chcete podílet na hodnocení a tvorbě programu aktivit sociálních služeb TyfloCentra Pardubice, přijďte v úterý 13. února v 9 hodin do prostor organizace a sdělte nám svůj názor. Budeme za něj moc rádi.

Na besedě také budeme hovořit o novinkách v oblasti odborného sociálního poradenství a informacích, které jsou aktuální a mohly by vás zajímat. Při společném posezení v přátelském duchu bude také prostor pro zodpovězení vašich dotazů. Na aktivitě bude přítomna většina pracovníků TyfloCentra Pardubice, kdy všichni budou připraveni odpovídat na vaše případné dotazy. Těšíme se na vás!

15. 2. Kafičko – zpívání na přání

Rádi bychom vás pozvali na posezení s šálkem kávy nebo čaje, kdy společně přizveme k dobré náladě i naše hlasivky. Můžete s sebou vzít píseň i v tištěné podobě, starý zpěvník nebo text. Je známo, že hudba povznáší ducha a spojuje lidi. Přijďte se pozitivně naladit nebo si jen poslechnout něčí oblíbenou písničku.

22. 2. Kafičko ve Vysokém Mýtě

Přijďte si posedět, popovídat a strávit příjemné chvíle v kanceláři ve Vysokém Mýtě. Zaměříme se na témata, která vás budou zajímat, popovídáme si o proběhlém plese pardubického TyfloCentra a dalších aktivitách, které nás teprve čekají. Tak jako vždy je možné objednat si kávu a různé pochutiny v kavárně Berenika. Nahlaste se, těšíme se na vás!

27. 2. Šetrná kosmetika

Přemýšleli jste nad tím, co obsahuje kosmetika, kterou používáte? Kdo má rozumět všem těm chemickým názvům ve složení? Máme pro vás tip, jak chytře vybrat kosmetiku, která bude šetrná k vašemu organismu i životnímu prostředí. Na aktivitě vám představíme několik druhů kosmetiky, která neobsahuje žádné škodlivé látky a je také šetrná k přírodě. Ukážeme vám chytré aplikace, které vám mohou pomoci s výběrem vhodných kosmetických produktů. Pokud vás zajímá, jak chránit sebe i životní prostředí, přijďte se dozvědět víc. Těšíme se na vás.

ZAPEČENÉ LASAGNE S MLETÝM MASEM

Lasagne jsou těstovinové pláty obdélníkového tvaru a koupit je můžete v každém supermarketu. Tento recept mám opravdu ráda, sama ho doma připravuji a celá rodina si na výsledném pokrmu pochutnáváme, tak snad bude chutnat i vám.

Množství: cca 6 porcí

Celkový čas přípravy: cca 120 minut

Ingredience – lasagne:

1 kg mletého hovězího masa

2x cibule

3 lžíce oleje

3x mrkev

2x petržel

1x rajský protlak

2x balení mozzareilly

400 ml vody nebo vývaru

100 g sýru Grana Padano

300 g těstovinových lasagne plátů

pepř, sůl

Ingredience – bešamel:

50 g másla

50 g hladké mouky

500 ml mléka

muškátový oříšek (nastrouhat hodně najemno)

1 lžička soli

Postup přípravy:

1. Nejprve připravte směs do lasagní. Na oleji osmahněte najemno nakrájenou cibuli a přidejte mleté maso. Maso nechte zatáhnout, nachystejte si mrkev a petržel, kterou očištěnou nastrouhejte na struhadle nahrubo. Nachystanou zeleninu přidejte do hrnce a ještě chvíli opékejte.

Nakonec přidejte sůl, pepř dle chuti, rajčatový protlak a vodu nebo vývar. Takto připravenou směs zaklopte pokličkou a duste přibližně hodinu.

2. Mezitím připravte bešamel. Nechte v kastrůlku rozpustit máslo a postupně přimíchávejte mouku, dokud nevznikne jíška. Do jíšky nalijte mléko, pořádně míchejte metličkou, směs přiveďte k varu a na mírném plamenu

směs vařte, dokud omáčka nezhoustne. Nakonec ji dochuťte solí a muškátovým oříškem.

3. Lasagne postupně seskládejte tak, že na spodek pekáčku rozprostřete vrstvu masové směsi, na ni dejte plátky těstovin, na těstoviny bešamel, masovou směs a vše posypejte parmazánem. Takto pokračujte, dokud vše nespotřebujete. Poslední vrstva by měla být masová a tu posypejte zbytkem parmazánu a položte na něj rozkrájenou mozzarellu. Takto nachystané lasagne dejte do vyhřáté trouby na 180 °C a pečte je hodinu. Poté lasagne odkryjte a nechte je ještě přibližně 5–10 minut zapéct pod grilem, aby vznikla zlatavá křusta na povrchu.

Zdroj receptu a krásný video návod najdete zde:
<https://fresh.iprima.cz/recepty/perfektni-recept-na-zapecene-lasagne-s-mletym-masem>

TIP: Lasagne jsou výborné i tak, když:

- místo pouze mletého hovězího dáte mix s vepřovým,
- nedáváte vývar, ale vodu,
- místo mozzarely a sýra Grana Padano nastrouháte jiný tvrdý sýr (cca 300 g) s vyšším obsahem tuku v sušině.

Kateřina Vyhlídalová

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Pokud byste potřebovali do domácnosti multifunkční pomůcku, pak bychom vám chtěli představit kompenzační pomůcku Mluvík MLV01A. Jak už název napovídá, jedná se o ozvučenou pomůcku, která mluví českým jazykem. Nový Mluvík je nyní již ve třetí generaci provedení, ve kterém přichází s novou krabičkou a dobíjecí baterií s dlouhou výdrží.

Funkce a ovládání Mluvíku vznikly z velké části ve spolupráci s jeho uživateli. Má jednoduché ovládání, které si lidé se zrakovým postižením lehce osvojí. Přístroj má oválný tvar (výška 65 mm, šířka 52 mm, hloubka 18 mm), jeho váha je 50 gramů. Svými rozměry tak dobře padne do ruky. Má 3 varianty hlasu a 3 úrovně hlasitosti. Přibližně uprostřed má pouze jedno dobře hmatné tlačítko. Obsahuje i spojku pro přiložené poutko a konektor pro připojení sond. Po boku přístroje je zdířka pro připojení nabíječky.

Ovládání bylo navrženo s ohledem na maximální jednoduchost užití, je založeno na krátkém a dlouhém stisku tlačítka, které se nachází přibližně uprostřed přístroje.

Jaké funkce nabízí Mluvík v základním vybavení?

- hodiny s kalendářem (hlásí čas, datum, den v týdnu a jmeniny)**
- budík (volitelný zvuk buzení, možnost vibračního buzení a postupného zesilování)**
- automatická hlášení (například opakované hlášení času každou hodinu ve zvolenou dobu)**
- upozornění (ideální pro upomínky na braní léků, s možností opakování hlášení dokud není hlášení potvrzeno stiskem tlačítka)**
- krokoměr (denní měření počtu kroků, historie počtu kroků 2 dny zpět)**
- indikace osvětlení (proměnným zvukovým signálem závislým na množství světla dopadajícího na snímač na přístroji)**
- měření vnitřní teploty (teplota snímače uvnitř přístroje)**
- měření teploty sondou (např. umístěné za oknem)**
- časovač (slouží např. jako minutka na vaření)**
- stopky**
- rychlé hlášení času (lze zapnout časté hlášení času po určité době)**

Obsah balení MLV01A-1

- **pomůcka Mluvík MLV01A**
- **nabíječka, mikroUSB kabel**
- **šňůrka na zavěšení**
- **krytka konektoru**
- **teplotní sonda MLV01-S1**
- **návod k použití**
- **popis funkcí a ovládání**

Více informací můžete nalézt na stránkách www.mluvik.cz, kde lze za cenu 6 150 Kč pomůcku také zakoupit. Kompenzační pomůcku si můžete pořídit i v prodejnách tyflopomůcek v Praze a Olomouci za cenu 6 600 Kč.

K Mluvíku si lze přikoupit některou ze sond, které se připojují do konektoru na přístroji. Funkce dostupné se sondami jsou tyto:

- **měření teploty a relativní vlhkosti vzduchu (např. pro správné větrání) - sonda S3**
- **měření napětí baterií - sonda S4**
- **měření teploty, vlhkosti, barometrického tlaku a osvětlení (meteostanice) - sonda S7**
- **měření tlaku v pneumatice - sonda S10**
- **detekce barvy povrchu předmětů - sonda S11**

Ceny uvedených sond jsou různé, v rozmezí 450 Kč až 2500 Kč.

Na tuto pomůcku lze žádat o příspěvek příslušný úřad práce.



NAŠI PARTNEŘI A DÁRCI V ROCE 2023 – 2024



Pardubice



Pardubický kraj

Chrudim

AWOS s.r.o.
Břetenář Jiří
ČSOB Pojišťovna, a.s.
Elektrárny Opatovice, a. s.
**Gymnázium a Střední
odborná škola Přelouč**
**Gymnázium, Pardubice,
Dašická 1083**
**Gymnázium Suverénního
řádu maltézských rytířů
ve Skutči**
Koblížek 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**
SONS ČR, z.s.
SPŠE a VOŠ Pardubice
**Střední průmyslová škola
chemická Pardubice**
**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., nábf. 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