



KUKÁTKO

2/2024

vydáno: 21. 2. 2024

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

OBSAH:

Obsah	2
Adresář.....	3
Co je u nás nového	4
Nahlašování na angličtinu.....	4
Individuální konzultace při práci s PC nebo mob. tel.	4
Ohlédnutí za besedou s Danou Stoklasovou.....	5
Cyklo – turistický pětidenní pobyt 2024	6
Podzimní sociálně rehabilitační pobyt	7
Změny na vlakovém nádraží v Pardubicích	8
Sociálně právní poradenství	9
Informace o akcích.....	11
Maki sushi.....	16
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 10. dubna 2024.

NAHLAŠOVÁNÍ NA ANGLIČTINU

Rádi bychom vás seznámili s malou změnou v souvislosti s naší pravidelnou aktivitou v rámci sociální služby sociální rehabilitace Angličtina I., II. Chtěli bychom vás požádat, abyste se od začátku března začali nahlašovat na každou jednotlivou Angličtinu stejně jako na jakoukoli jinou aktivitu TyfloCentra Pardubice. Pomůže to pracovnícím zajišťujícím Angličtinu v přípravě a plánování. Děkujeme.

INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE PŘI PRÁCI S PC NEBO MOBILNÍMI TELEFONY

V březnu a dubnu 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 březen je naplánováno téma Poznámky v mobilním telefonu i v počítači na jednom místě a na duben téma Jízdní řády v počítači.

Termíny jsou 14. a 28. března, 11. a 25. dubna 2024. Zájemci se, prosím, hlase Radkovi Šmahovi na telefonu 466 500 615 nebo na e-mailu smaha@tcpce.cz.

OHLÉDNUTÍ ZA BESEDOU S DANOU STOKLASOVOU

V úterý 13. února 2024 se konala beseda s ředitelkou TyfloCentra Pardubice, Danou Stoklasovou. Rádi bychom seznámili s jejím průběhem i ty, kteří se besedy nezúčastnili.

Beseda byla rozdělena na dvě části. V první části mluvila paní ředitelka Dana Stoklasová o organizační struktuře TyfloCentra Pardubice a jednotlivých pracovnících, aby měli všichni představu, co jaký pracovník má na starost, a mohli se v případě potřeby na něho obrátit. Zmíněny byly i plánované změny v pracovním týmu a byla popsána týmová spolupráce mezi kolegy. Podstatná část besedy byla věnována čtyřem registrovaným sociálním službám, které TyfloCentrum Pardubice poskytuje – odborné sociální poradenství, průvodcovská a předčitatelská služba, sociálně aktivizační služba pro osoby se zdravotním postižením a seniory a služba sociální rehabilitace. Uživatelé se dozvěděli užitečné informace o jednotlivých službách, kdy došlo také ke společnému hodnocení těchto služeb. Dále byla řeč o jednotlivých úkonech služeb, např. individuálním plánování, objednávání služby průvodcovské a předčitatelské, pořádání skupinových aktivit aj. Důraz byl kladen na potřeby uživatelů, ze kterých jednotlivé aktivity vycházejí. Účastníci měli možnost během besedy klást dotazy, přinesli nové nápady a návrhy na případné změny v poskytovaných službách.

Ve druhé části besedy si převzala slovo Zuzana Hladěnová, která všechny zúčastněné informovala o legislativních změnách a novinkách v sociálním systému. Informace se týkaly zejména důchodů, které řeší Česká správa sociálního zabezpečení, dále příspěvků a sociálních dávek od úřadu práce a změn v úhradách bílých holí

od zdravotních pojišťoven. Čas byl věnován i dalším tématům např. televizním a rozhlasovým poplatkům, dálničním poplatkům v souvislosti s průkazem ZTP, ZTP/P, telefonům pro osoby se zrakovým postižením přes operátora O2 nebo asistenční službě na železnici.

Uživatelé také poskytlí zpětnou vazbu k aktivitě a celkovému poskytování služeb TyfloCentra Pardubice, což má velký vliv na fungování organizace a pomáhá nám všem tímto služby zlepšovat.

Výše uvedený článek je shrnutím obecných informací z aktivity. Pokud řešíte nějakou situaci, se kterou si nevíte rady, nebo vás nějaké výše zmíněné téma zaujalo více, tak nás neváhejte kontaktovat a přijďte na individuální konzultaci. Pracovníci TyfloCentra Pardubice s vámi rádi situaci podrobně proberou a pomohou vám vyhledat vhodné řešení, případně vhodnou návaznou službu.

Pracovníci TyfloCentra Pardubice, o.p.s.

CYKLO – TURISTICKÝ PĚTIDENNÍ POBYT 2024

Milí dvojkolisté a turisté, na základě vašeho velkého zájmu o pobyt v předešlém roce pro vás připravujeme cyklo – turistický pobyt i letos, a to v termínu pondělí 12. až pátek 16. srpna 2024.

Na turistiku a cykloturistiku se tentokrát vydáme do Budislavi, do rodinného hostince Na Skalách. Pokoje jsou zrekonstruované, příjemné a útulné. Hostinec se nachází na unikátním pískovcovém masivu v obci, v blízkosti přírodní rezervace Toulouvcových maštálí. V okolí vede spousta turistických a cyklistických stezek za různými zajímavými cíli.

Podmínkou pobytu je, aby měl každý účastník z turistů a dvojkolistů průvodce, kterého si může objednat v TyfloCentru Pardubice nebo může mít svého. Vlastní

vodič na dvojkolo musí být však v TyfloCentru Pardubice k jízdě na dvojkole zaškolen.

Průvodcovská a předčitatelská služba bude za pět dní jízdy na dvojkole i turistiky cca 1 500 Kč (tzn. 5 hodin denně). Částka za průvodcovskou a předčitatelskou službu bude vybírána po poskytnutí služby, a to na základě skutečně poskytnutých hodin.

V případě zájmu o pobyt se nahlase v TyfloCentru Pardubice co nejdříve, jelikož kapacita účastníků je omezená. Celková cena je 3 150 Kč (cena zahrnuje 4x ubytování, 4x polopenze, tzn. snídaně a večeře, a dovoz zavazadel na místo ubytování a zpět). Tak jako v předešlých letech jsme požádali o příspěvek na akci Nadační fond Českého rozhlasu ze sbírky Světluška, kdy cena za pobyt pro uživatele služeb TyfloCentra Pardubice bude v případě podpory nižší. Informace o případné podpoře projektu s přesnou částkou za pobyt pro uživatele služeb se dočtete v příštím Kukátku.

PODZIMNÍ SOCIÁLNĚ REHABILITAČNÍ POBYT

Na podzim tohoto roku pro vás připravujeme sociálně rehabilitační pobyt tentokrát zaměřený na trénink paměti, posílení sebevědomí a týmovou spolupráci, zpestřený různými komunikačními hrami. Pobyt se uskuteční od pondělí 23. do čtvrtka 26. září ve městě Skuteč v penzionu U Palečků. Jedná se o malý rodinný penzion s restaurací a zahradní zastřešenou terasou nacházející se cca 250 m od autobusové zastávky na náměstí ve Skutči. V penzionu je sedm dvou, tří i čtyřlůžkových pokojů se sociálním zařízením. Pokoje jsou v prvním patře objektu.

Nedílnou součástí pobytu budou sociálně rehabilitační aktivity, které budou probíhat v salónku restaurace nebo na venkovní terase. Tyto aktivity zajistí zaměstnanci TyfloCentra Pardubice. Potřebujete-li však doprovod,

vezměte si svého průvodce, případně je možné objednat si průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice (nejlépe při nahlašování na pobyt), neboť v průběhu pobytu bude možné zajít si prohlédnout město a okolí.

V případě zájmu o pobyt se nahlase v TyfloCentru Pardubice co nejdříve, jelikož kapacita účastníků je omezená. Cena pro každého účastníka je 3 000 Kč (cena zahrnuje 3x ubytování, 3x plná penze, tzn. snídane, obědy a večeře). Na pobyt je doprava vlastní, kdy do Skutče i ze Skutče jede do Pardubic přímý autobus.

Na pobyt s vámi se těší Dana, Týnka a Anička

ZMĚNY NA VLAKEVÉM NÁDRAŽÍ V PARDUBICÍCH

Bezbariérovost napomáhá samostatnému, bezpečnému a plynulému pohybu lidí se zrakovým postižením, proto se TyfloCentrum Pardubice touto problematikou zabývá již řadu let. V současné době je tento projekt financován ze zdrojů Statutárního města Pardubice v rámci projektu „Bezbariérovost z hlediska osob se zrakovým postižením“.

Chtěli bychom vás v tomto čísle Kukátka informovat o některých změnách na pardubickém vlakovém nádraží, které vstoupily v platnost 15. prosince 2023. Významná změna je v číslování kolejí a rozdělení do sektorů, která vychází z evropské metodiky zabývající se organizací stanic.

Místo původních čísel nástupišť se uvádějí čísla kolejí. Čísla kolejí se zobrazují na informačních tabulích v odbavovací hale a v podchodech, kde jsou také velké kontrastní cedulky s braillovým popisem na zábradlích u schodišť (na pravé straně), která vedou na nástupiště. Čísla kolejí jsou uváděna také na webových stránkách

jízdních řádů dopravců (např. IDOS aj.). Na nástupišti, které bylo označeno jako 1a (po východu z budovy směrem ke kolejím vpravo) se nyní uvádí kolej č. 1 a 2. Při vstupu ke kolejišti z hlavní budovy, kde bylo původně značeno první nástupiště, se nyní uvádí kolej č. 3. Původní označení druhého nástupiště je změněno na koleje 4 a 5, třetí nástupiště na koleje 6 a 7, čtvrté nástupiště na koleje 8 a 9 a nejnovější páté nástupiště má koleje 10 a 11.

Nově najdete na nádraží označení sektorů. Sektory se rozumí části daného nástupiště, označují se velkými písmeny (abecedně) od písmene A zleva doprava z pohledu od hlavního vstupu do prostor železniční stanice.

Další novinkou na nástupišťích je přístup na lávku přes trat', která spojuje terminál B s městskou částí Dukla. Výjimkou je jen poslední nástupiště s kolejemi 10 a 11, to nemá přístup k lávce, protože je krátké. V současné době je lávka stále uzavřená kvůli dokončovacím pracem.

Upozorňujeme, že vlakové nádraží je stále v režimu stavby, a může docházet k různým změnám, proto dbejte zvýšené opatrnosti. U eskalátorů na jednotlivá nástupiště se stává, že neodpovídá informace z majáčků o směru jízdy eskalátorů, proto je třeba být ve střehu či použít schody.

Na 12. března 2024 plánujeme aktivitu, která má za cíl seznámení s prostory a jednotlivými nástupišti vlakového nádraží – více na straně 12.

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENTSVÍ

Bílá (červenobílá) hůl – novinky, kde a jak ji získat, ePoukaz

Od 1. 1. 2024 došlo ke změně úhradové vyhlášky zdravotnických prostředků, která se týká i bílých (červenobílých) holí (dále holí). Změna nastala ve výši doplatku, který se snížil v řádech korun. Doplatek na hůl orientační skládací 5dílnou Kompozit je nyní 72 Kč, na hůl

opěrnou skládací 4dílnou Aluminium je doplatek 190 Kč, na opěrnou teleskopickou 2dílnou Aluminium (francouzskou) 40 Kč a na opěrnou kombinovanou 5dílnou Aluminium 274 Kč. Ostatní hole jsou jako v minulém roce bez doplatku, tedy plně hrazeny zdravotní pojišťovnou.

A kde a jak hůl získat? Kdo máte zájem naučit se chodit s holí, kontaktujte Tyfloservis, o.p.s., který vám pomůže vybrat správný typ a délku hole. Jakmile víte, jaký typ potřebujete, domluvte se svým praktickým lékařem (nebo očním), aby vám vystavil elektronický (dále ePoukaz) nebo papírový Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku.

V případě vystavení ePoukazu vám ho může lékař zaslat SMS zprávou do vašeho mobilního telefonu. Poté můžete ePoukaz přeposlat do Tyflopomůcek na tato telefonní čísla:

Tyflopomůcky Olomouc, telefon 777 360 348

Tyflopomůcky Praha, telefon 775 438 197, 775 438 196.

Jestli nechcete posílat ePoukaz SMS, tak do Tyflopomůcek můžete zavolat a kód ePoukazu jim nadiktovat nebo místo čísla ePoukazu sdělit číslo občanského průkazu. U holí sdělte délku hole, která je pro vás vhodná (doporučená). Pokud potřebujete červenobílou hůl (pro hluchoslepé) je potřeba na tuto skutečnost upozornit (kód pojišťovny pro bílou a červenobílou hůl je stejný). Dále je potřeba upozornit i na předepsání francouzské hole, která má stejný kód pojišťovny jako opěrná hůl teleskopická 2dílná Aluminium. Doporučujeme tedy prodejnu tyflopomůcek kontaktovat telefonicky vždy, když zasíláte ePoukaz, a ujistit se, že je v poukazu vše v pořádku uvedeno.

Jestliže vám lékař vystaví poukaz v tištěné podobě, je dobré zkontrolovat, zda je na něm uveden typ, délka hole, kód zdravotní pojišťovny a další náležitosti. Správně vyplněný a podepsaný poukaz poté můžete zaslat do prodejen tyflopomůcek (Praha, Olomouc).

Hole vám následně zašlou buď domů nebo si je můžete vyzvednout osobně na prodejnách v Praze a Olomouci. Jestliže se jedná o jednoduché, francouzské, dvoudílné teleskopické hole, které nelze zaslat poštou zdarma (jsou moc dlouhé), je potřeba prodejnám tyflopomůcek sdělit (telefonicky nebo písemně) i vaše telefonní číslo a domluvit si možnosti dopravy na vámi uvedenou adresu pro doručení. V současnosti je dopravné těchto rozměrných holí účtováno v částce kolem 220 Kč.

Je možné žádat o 3 hole za rok, lze i všechny 3 najednou. Poukaz je platný 30 dnů ode dne vystavení. Je to na vás moc informací? Neváhejte kontaktovat TyfloCentrum Pardubice, rádi vám poradíme.

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 4. března 2024.

5. 3. Šikovné ruce – květináč

Blíží se nám jaro, a proto i téma Šikovných rukou bude jarně laděné. Když to jde, snažíme se téma vymyslet tak, abychom společně zrecyklovali materiál, který nám v domácnostech zbyl, např. různé dózy a nádoby, roličky od toaletního papíru, ubrousky, kalendáře s krásnými fotkami aj.

Tentokrát využijeme plechovky a dózy od kávy. Dále pak dřevěné špachtle a ozdobné ubrousky. Pomocí špachtlí vytvoříme obal na plechovku, který si pomocí ubrouskové techniky a dalších dekorací vyzdobíme. Vznikne nám tak originální květináč nebo dekorace na stůl.

U této techniky si sice trochu zašpiníme ruce, ale lepidlo jde snadno smýt a užijeme si radost z tvoření a trénování hmatu a jemné motoriky.

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

12. 3. Bezpečně na nová místa v Pardubicích – nádraží ČD

V návaznosti na první aktivitu Bezpečně na nová místa v Pardubicích a na základě vaší poptávky se vydáme do budovy hlavního vlakového nádraží Pardubice a z ní na jednotlivá nástupiště. Sraz je v 10 hodin před hlavním vchodem (označený majáčkem), plánovaný konec v 11:30 hodin. Zaměříme se na bezpečný pohyb v současné situaci na nádraží, vysvětlíme si číslování nástupišť a kolejí a označení sektorů, půjdeme na jednotlivá nástupiště a zorientujeme se na nich, ukážeme si, odkud kam sahá umístění daného sektoru. Zaměříme se na již funkční prvky bezbariérovosti a také upozorníme na ty, které ještě funkční nejsou, protože je nádraží stále v režimu stavby. Zrekapitulujeme si objednávku asistence na železnici, včetně kontaktů, které vám během aktivity předáme nebo vám je zašleme e-mailem. Nejedná se o nácvik trasy, ale o zorientování se na daném místě se zaměřením na nové označení nástupišť a bezpečný pohyb. Zájemci nahlaste se nám, kapacita aktivity je omezena!

21. 3. Velikonoční Kafíčko

Říká se, že Velikonoce jsou svátky jara a probouzející se přírody ze zimního spánku. Pojd'me v sobě společně při šálku dobrého čaje či kávy probudit jarního ducha a popovídat si o tomto období. Pro někoho to může být den plný výprasků, pro jiného čas velikonočního tvoření, pečení a kdy je rodina pospolu. Jak to vnímáte vy? Probíhají u vás už nějaké přípravy na letošní Velikonoce? Těšíme se na společné popovídání, zájemci, nahlaste se nám.

26. 3. a 23. 4. Cyklovyjížd'ky

Další cyklistická sezóna je tu! Dvojkolisté vzhůru do sedel! První jarní cyklovyjížd'ka bude kratší, cca 20 – 30 km podle počasí a našich fyzických možností, abychom si po zimě zvykli na cyklistické sedlo. Druhá cyklovyjížd'ka bude o něco delší, a to cca 40 km.

První cyklovyjížd'ka nás čeká v úterý 26. března, kdy sraz na první i druhou cyklovyjížd'ku bude v 9 hodin, a to z důvodu chladnějšího počasí po ránu. Druhá vyjížd'ka proběhne měsíc po té první, a to 23. dubna, opět v úterý. S návratem z obou cyklovyjížděk počítáme do oběda, tzn. do 12. hodiny. Cestou se počítá s menšími zastávkami na občerstvení, tak mějte pití a drobnou svačinku s sebou. Také si nezapomeňte vzít přilbu.

Na cyklovyjížd'ky se nahlaste, neboť kapacita aktivity je omezená. Také nám sdělte, zda budete mít vodiče svého nebo byste si ho chtěli objednat v pardubickém TyfloCentru. Případný váš vodič musí být v TyfloCentru Pardubice k této jízdě zaškolen. Předběžná cena průvodcovské služby je pro obě cyklovyjížd'ky cca 150 Kč.

Na kilometry s vámi strávené na dvojkole se těšíme!

Dana Stoklasová a další vodiči

2. 4. Pěškobusem po okolí – Automatické mlýny

V dubnu už tu máme jaro, tak je čas konečně vyrazit společně ven! Na letošní první pěškobus jsme si pro vás připravili procházku s prohlídkou Automatických mlýnů v Pardubicích.

Stavba budovy mlýnů započala roku 1909, byla navržena Josefem Gočárem a stojí na pravém břehu řeky Chrudimky před jejím soutokem s Labem, v těsné blízkosti renesančního historického centra města. Do roku 2013 areál sloužil průmyslově jako mlýny. Automatické mlýny prošly velkou rekonstrukcí a v září 2023 byl areál slavnostně otevřen. V hlavním sile působí krajská

Gočárova galerie, v severní části městské vzdělávací centrum Sféra a městská galerie GAMPA. Další veřejné prostory včetně vnitřního náměstí vybudovala Nadace Automatické mlýny manželů Smetanových.

Ve areálu nás čeká komentovaná prohlídka s průvodcem, který nás provede všemi budovami s bohatou historií. Část prohlídky bude probíhat venku v areálu a část uvnitř budov. Vstupné je zdarma. Po prohlídce nás čeká ještě krátká procházka podél řeky Chrudimky se zastávkou na něco dobrého.

Sejdeme se v 9:20 u Zelené brány, odkud se společně vydáme k Automatickým mlýnům. Aktivitu ukončíme v předpokládaném čase ve 14:00 hodin opět pod Zelenou bránou.

Potřebujete-li doprovod, vezměte si svého průvodce, případně můžete požádat o průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka poskytování služby je 210 minut, cena tedy 210 Kč, v případě občasných průvodcovských služeb 70 Kč. Zájemci nahlase se, těšíme se na vás!

16. 4. Bezpečně na nová místa v Pardubicích – urgentní příjem v nemocnici

V nemocnici v Pardubicích v březnu otevírá nový pavilon chirurgických oborů, jehož součástí je také oddělení urgentní medicíny a urgentní příjem. A co si pod pojmem urgentní příjem představit? Urgentní příjem slouží pacientům transportovaným do nemocnice zdravotnickou záchrannou službou a pacientům s akutním zdravotním problémem.

Na základě vašeho zájmu jsme pro vás připravili aktivitu, která bude zaměřena na seznámení se s novým prostorem urgentního příjmu, kam se po příjezdu obrátit, kde a jak lze platit poplatky, kde je WC aj. Seznámíme se i s okolím budovy, které také doznalo značných změn,

přibýly nové chodníky, lavičky aj. Nejedná se o nácvik trasy, ale o seznámení se s prostory nového urgentního příjmu a přilehlého okolí.

Sraz je v 9:30 na chodníku před hlavním vchodem (hlavní bránou) do nemocnice. Konec aktivity je plánovaný v 11 hodin u hlavního vchodu do nemocnice. Zájemci nahlase se nám, kapacita aktivity je omezena!

18. 4. Kafičko s fotkami z plesu

Rádi byste si připomněli ples TyfloCentra Pardubice, nebo jste se ho nemohli zúčastnit a jste zvědaví, jak ples probíhal? Můžete se těšit na výběr z fotek z našeho třináctého plesu. Ples byl na téma „Barevný svět kolem nás“, kde jste se mohli setkat s množstvím nápaditých barevných kostýmů některých účastníků. Přijďte si tedy při šálku dobré kávy nebo čaje připomenout plesovou atmosféru, podívat se na šaty a kostýmy, ve kterých se lidé přišli pobavit. Rádi vám poskytneme k fotkám i komentář. Těšíme se na společné prohlížení.

30. 4. Kuchtíci – maki sushi

Už jste někdy ochutnali sushi? Nebo jste si ho chtěli připravit sami doma, ale báli jste se? Není to tak nesnadné, na této aktivitě vám ukážeme, jak na to. Připravíme si maki sushi. Recept najdete na straně 16.

Povíme si o různých druzích sushi, o tom, jaké suroviny potřebujeme a kde je lze koupit. Ukážeme si, jaké kompenzační i jiné pomůcky můžeme při přípravě použít, naučíme se postup práce a procvičíme motoriku při vytváření tohoto v současné době oblíbeného pokrmu

Přijďte se naučit něco nového, zájemci nahlase se, těšíme se na vás!

MAKI SUSHI

Maki sushi je jedno z nejtypičtějších japonských jídel, dnes velmi populární po celém světě. Je to rýžová rolka zabalená v mořské řase s náplní, kterých existuje nespočet dle oblasti a také vlastní fantazie. Jedním z nejčastěji připravovaných maki sushi je tzv. Kappa sushi, což je maki se salátovou okurkou. Ze salátové okurky využijte pouze tuhou část okurky bez jaderníku (ten příliš pouští šťávu, která je pro sushi nevhodná). Zkuste si tento pokrm připravit doma, není to zas tak složité.

Čas přípravy rýže: cca 60 minut (vč. vychladnutí rýže)

Čas přípravy maki rolky: cca 10 minut na jednu rolku (záleží na zkušenostech a šikovnosti)

Množství: minimálně 6 rolek (cca 36 sushi kousků)

Ingredience na rýži

sushi rýže

rýžový ocet 5 % kyselosti

cukr krupice

sůl

Ingredience na rolku maki

Nori řasa

uvařená vychladlá rýže na sushi

okurka (losos, tuňák, avokádo, krabí tyčinky, bílá ředkev...)

wasabi pasta

sójová omáčka

nakládaný zázvor

Postup přípravy sushi rýže:

1. Dva šálky (po 150ml = 300 g) sushi rýže důkladně propereme (klidně 7krát) ve studené vodě. Přilijeme 2,5 šálku vody. Rýži nikdy nesolíme při vaření. Hrncem překryjeme (ideálně průhlednou) pokličkou po celou dobu přípravy. Prudce uvedeme do varu a poté vaříme

15 minut pozvolna bez nadzvedávání pokličky.

Poté odstavíme z plotny, dáme pod pokličku utěrku a ponecháme ještě 10 minut přikryté. Rýže by se měla krásně oddělit od hrnce.

2. Mezitím si připravíme směs rýžového octa na dochucení. Na přípravu tohoto množství sushi rýže dáme do kastrolu 5 lžic sushi rýžového octa 5 % kyselosti (nebo 3 lžíce rýžového octa 6,2 % kyselosti), 2 lžíce cukru krupice a 1 čajovou lžičku soli. Zahřejeme na plotně, lépe se tak ingredience rozpustí a spojí a necháme lehce vychladnout.
3. Hotovou a stále ještě horkou rýži vyklopíme do dřevěné nebo skleněné misky (nepoužívat kovovou nádobu) a lehce tam vmícháme nálev z rýžového octa. Při promíchávání se snažíme nenarušit strukturu zrněk, spíše rýži převracíme. Necháme 5 minut odstát. Pak chladíme vějířem nebo občasným promícháním. Správně připravená sushi rýže je přirozeně lepkavá, optimálně drží potřebný tvar a přitom zrno rýže je zachováno.

Postup přípravy maki rolky:

1. Na bambusovou rohožku položíme list Nori řasy matnou stranou vzhůru, na ní rozprostřeme rovnoměrnou vrstvu vařené rýže. Rýži nemačkáme, ale zachováme ji nadýchanou. Jeden delší okraj necháme z asi 2 cm nepokrytý.
2. Na rýži podélně nanese wasabi (nemusí být), podle chuti hlavní náplň a zarolujeme pomocí bambusové rohožky.
3. Když získáme pevnou rolku, překrojíme napůl a posléze ještě na dvakrát. Z jedné rolky tak získáme 6 sushi kousků.

Zdroj receptu:

<https://www.sushiraj.cz/sushi-recept/sushi-ryze-recept/>

<https://kuchynelidlu.cz/recept/sushi-maki-sushi>

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

BÍLÁ (ČERVENOBÍLÁ) HŮL

V tomto čísle Kukátka bychom chtěli zrekapitulovat podrobněji informace k bílým (červenobílým) holím, které pomáhají lidem se zrakovým postižením (dále ZP) v prostorové orientaci a bezpečném pohybu. Bílé hole (dále hole) využívají lidé se ZP, červenobílé hole (dále hole) lidé se zrakovým a sluchovým postižením. Pro předepsání hole nemusí být člověk držitelem průkazky ZTP/P, rozhoduje to, zda má ZP nebo má zrakové a sluchové postižení. Více informací k získání hole, včetně dodání, je uvedeno v tomto čísle Kukátka ve článku Bílá (červenobílá) hůl – novinky, kde a jak ji získat, ePoukaz, na straně 9.

Hole se rozdělují se do několika kategorií, podle hlavní funkce - signalizační, orientační a opěrné. Všechny hole mají funkci signalizační – bílá barva hole signalizuje okolí zrakové postižení. Funkci orientační mají „dlouhé“ hole, které slouží k orientaci. Opěrnou funkci mají pouze hole opěrné, které kromě signálu, že má člověk zrakové postižení, slouží i jako opora při problémech se stabilitou (to samé platí i u francouzských holí). Hole orientační a částečně i hole signalizační mají ještě funkci ochrannou, což znamená, že hůl včas upozorní na možnou překážku a tím ochrání před případným střetem.

Signalizační hůl potřebují nejčastěji lidé, kteří využívají ještě zbytek zraku. Hůl člověk nemusí využívat po celou dobu chůze na trase, použije ji jen když se třeba změní světelné podmínky (např. vysvitne slunce, setmí se) nebo když vstoupí do prostoru, který nezná, když potřebuje upozornit na to, že nastupuje do hromadné dopravy aj. Tento typ hole využívají i majitelé vodicích psů při chůzi se

psem. O vhodné délce hole, která se vyrábí ve 3 délkách, se poradte s Tyfloservisem.

Orientační hole využívají lidé, kteří se nemohou spolehnout při orientaci na svůj zbytek zraku, kdy je potřeba znát i správnou délku hole a naučit se techniku chůze s dlouhou holí. Vhodný výběr délky hole a nácvik chůze s holí provádí Tyfloservis. Opěrné hole využívají většinou také lidé, kteří při orientaci v prostoru využívají zbytek zraku, protože opěrná hůl nedokáže mapovat terén tak jako dlouhá hůl, ani nedokáže ochránit před střetem s překážkou. I pro tento typ holí je potřeba vědět optimální délku, kterou může doporučit lékař či Tyfloservis.

Hole se skládají z rukojeti, z těla a koncovky hole. Mají různé konstrukční provedení, jsou jednodílné, skládací, teleskopické či kombinované (teleskopické + skládací). Výhodou jednodílných holí je, že jsou nejlehčí, nejlépe přenášejí hmatové informace, nicméně jsou neskladné. Skládací hole jsou nejlépe skladné, po zadání délky nebo výběru délky, ve které je hůl dodána nelze již délku měnit, jako u hole teleskopické, kde lze délku hole upravovat (pomocí aretace). Kombinovanou hůl je možné délkově upravovat a zároveň je skladnější než hůl teleskopická.

Koncovky hole jsou dodávány ve standardním provedení k danému typu hole. Lze je vyměňovat dle potřeb uživatele hole. Jestliže používá kluznou techniku chůze, potřebuje rotační koncovku k holi aj. Na některé koncovky přispívá zdravotní pojišťovna (je potřeba mít vystavený poukaz, jako u hole).

I přes nabídku elektronických orientačních pomůcek má stále bílá (červenobílá) hůl svoji nezastupitelnou funkci pro bezpečný pohyb lidí se ZP. Potřebujete více informací? Neváhejte nás kontaktovat!

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., nář. 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