



KUKÁTKO

3/2024

vydáno: 18. 4. 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
Individuální konzultace při práci s PC nebo mob. tel.	4
Cyklo – turistický pětidenní pobyt 2024	5
Podzimní sociálně rehabilitační pobyt	6
Dobrovolnická služba	7
Příběhy lidí se zrakovým postižením	9
Sociálně právní poradenství	11
Informace o akcích.....	13
Hummus.....	18
Představujeme vám kompenzační pomůcky	22
Naši partneři	24



TYFLOCENTRUM PARDUBICE, o.p.s.

nábř. Závodu míru 1961, 530 02 Pardubice

tel.: 466 500 615

e-mail: pardubice@tyflocentrum.cz

www.tcpce.cz

ÚŘEDNÍ HODINY: Pondělí 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00
 Úterý 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00
 Středa 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00
 Čtvrtek 8:00 – 12:00

PRACOVISTĚ CHRUDIM:

Městský park 274, 537 01 Chrudim

tel.: 469 623 368

ÚŘEDNÍ HODINY: Středa 8:00 – 12:00, 12:30 – 15:00
 Čtvrtek 8:00 – 12:00

PRACOVISTĚ VYSOKÉ MÝTO:

Plk. B. Kohouta 914, 566 31 Vysoké Mýto

tel.: 774 415 173

ÚŘEDNÍ HODINY: Čtvrtek 8:30 – 13:00

CO JE U NÁS NOVÉHO

Děkujeme, že nám pomáháte tvořit Kukátko a přispíváte svými články. Abychom je mohli uveřejnit, je třeba nám je doručit do uzávěrky, která je pro následující Kukátko ve středu 5. června 2024.

Milí čtenáři Kukátka, pro některé z vás to může být novinou, ale mnozí jste jistě zaznamenali radostnou událost, která ještě nespátřila světlo světa, a tou je očekávané miminko. Touto cestou bych se s vámi ráda rozloučila, neboť odcházím na mateřskou dovolenou. Jsem moc ráda, že jsem vás poznala a během tří let působení v pardubickém TyfloCentru s vámi získala spoustu krásných a nezapomenutelných zážitků. Chtěla bych vám popřát všechno dobré, hlavně hodně zdraví, vnitřní klid a pohodu, užijte si léto, načerpejte sluníčka a budu se těšit, až budeme mít příležitost se společně opět setkat.

Petra Linhartová

INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE PŘI PRÁCI S PC NEBO MOBILNÍMI TELEFONY

V květnu a červnu 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 květen je naplánováno téma Elektronická občanka v mobilu a na červen téma Kde všude je možnost získávat elektronické knihy.

Termíny jsou 9. a 23. května, 13. a 27. června. Zájemci se, prosím, hlase Radkovi Šmahovi na telefonu 466 500 615 nebo na e-mailu smaha@tcpce.cz.

CYKLO – TURISTICKÝ PĚTIDENNÍ POBYT 2024 (informace pro nahlášené uživatele a jejich doprovody)

Letní pětidenní cyklo – turistický pobyt v Budislavi se nám pomalu blíží. Proto bychom vás chtěli seznámit s dalšími důležitými informacemi, jak jsme slibovali v minulém čísle časopisu Kukátko. Na pobyt pojedeme do Budislavi do penzionu Na Skalách, a to v pondělí 12. srpna a vrátíme se v pátek 16. srpna.

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 poskytnutého času.

Jelikož je projekt „Cyklo – turistický pětidenní pobyt 2024“ realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška, tak cena pro uživatele služeb TyfloCentra Pardubice je 1 750 Kč. Cena pro doprovod, rodinného příslušníka je 3 150 Kč. V ceně je polopenze, ubytování a dovoz zavazadel. Platba je možná do konce května, a to v termínech: 2. 5. (čtvrtek), 7. 5. a 14. 5. (úterky) vždy v čase 8 – 12 a 13 – 14 hodin, kdy vám zároveň předáme další informace o pobytu – předpokládaný čas příjezdu, seznam věcí, co s sebou aj.

V případě, že se vám uvedené termíny nehodí, prosíme o telefonickou domluvu termínu placení přímo s kolegyní Míšou Rekovou nebo Martinou Dolanskou, které budou peníze vybírat.

Účastníkům akce doporučujeme sjednat vlastní úrazové připojištění pro území České republiky

korespondující s povahou akce (poznámka: poradit se můžete v TyfloCentru Pardubice, o.p.s.).

Projekt „Cyklo – turistický pětidenní pobyt 2024“ je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška ve výši 53 500 Kč.



Nadační fond
Českého rozhlasu

PODZIMNÍ SOCIÁLNĚ REHABILITAČNÍ POBYT (informace pro nahlášené uživatele a jejich doprovody)

Jak jsme avizovali v minulém čísle Kukátka, tak nás na podzim tohoto roku čeká sociálně rehabilitační pobyt tentokrát zaměřený na trénink paměti, posílení sebevědomí a týmovou spolupráci, zpestřený různými komunikačními hrami. V tuto chvíli je již kapacita účastníků na pobyt naplněná, což nás velmi těší. Pobyt se uskuteční od pondělí 23. září do čtvrtka 26. září ve městě Skuteč v penzionu U Palečků.

Nedílnou součástí pobytu budou sociálně rehabilitační aktivity, které budou probíhat v salónku restaurace nebo na venkovní terase, kdy s časovým harmonogramem a tématy skupinových aktivit budete seznámeni bezprostředně po příjezdu na pobyt.

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, neboť v průběhu pobytu bude možné zajít si prohlédnout město a okolí.

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, do Skutče jede z Pardubic přímý autobus, stejně tak zpět ze Skutče do Pardubic. Více informací o odjezdu, příjezdu atd. se dočtete v propozicích, které obdržíte při platbě.

Platba je možná do konce června, a to v termínech: úterky 11. 6. a 18. 6. a čtvrtek 20. 6. vždy v čase 8 – 12 hodin a 13 – 14 hodin. Pro platbu je možné využít i termíny, ve kterých se platí cyklo – turistický pobyt, a to 2. 5. (čtvrtek), 7. 5. a 14. 5. (úterky) vždy v čase 8–12 hodin a 13 – 14 hodin. V případě, že se vám uvedené termíny nehodí, prosíme o telefonickou domluvu termínu placení přímo s kolegyní Míšou Rekovou nebo Martinou Dolanskou, které budou peníze vybírat.

Na pobyt s vámi se těší Dana, Týnka a Anička

DOBROVOLNICKÁ SLUŽBA

TyfloCentrum Pardubice poskytuje dobrovolnickou službu již dvanáctým rokem v rámci akreditovaného programu Ministerstva vnitra. TyfloCentrum Pardubice má opět prodlouženou akreditaci dobrovolnické služby od roku 2023 na další čtyři roky.

Realizace projektu „Dobrovolnický program TyfloCentra Pardubice“ v roce 2023 byla financována z prostředků Ministerstva vnitra ČR a Pardubického kraje a je tomu tak i v roce 2024.

V současné době pomáhá v TyfloCentru Pardubice 19 dobrovolníků. Zajímavostí je, že tři z nich jsou sami lidé s těžkým zrakovým postižením.

Dobrovolníci pro TyfloCentrum Pardubice pomáhají rozmanitými způsoby. Nejčastěji asistují lidem s těžkým zrakovým postižením: doprovází je při procházkách, při nákupu, při sportovních a kulturních aktivitách, povídají si s nimi, předčítají jim dokumenty a časopisy, které si sami nepřečtou. Kompletují časopis Kukátko,

namlouvají ho do zvukové podoby či převádějí tištěné texty do digitální podoby. Vypomáhají během skupinových aktivit v TyfloCentru Pardubice, například na Kafičku, Šikovných rukou apod. Pomáhají také s mapováním architektonických bariér, s pracemi administrativního charakteru a technickým zázemím organizace. Nápomocni jsou i při prezentačních akcích. V TyfloCentru Pardubice pomáhají i s výrobou vánočních přání nebo s mytím oken a úklidem prostor organizace.

Za zmínku také stojí, že TyfloCentrum Pardubice se účastní pravidelných setkání zástupců dobrovolnických center Pardubického kraje, které probíhá přibližně dvakrát do roka.

V rámci dobrovolnického programu firem nadále pokračuje spolupráce s ČSOB Pojišťovnou, a.s., kdy ČSOB Pojišťovna připravila v roce 2023 pro uživatele služeb TyfloCentra Pardubice jednodenní výlet do Kutné Hory. Na akci se podílelo přibližně 15 dobrovolníků z řad zaměstnanců ČSOB Pojišťovny, a.s., kteří doprovázeli patnáct lidí se zrakovým postižením. Spolupráce s ČSOB nadále pokračuje, kdy pro rok 2024 je v plánu opět jeden výlet. Uvidíme, kam nás cesty zavedou tentokrát.

Probíhá také spolupráce TyfloCentra Pardubice se základními a středními školami v rámci sbírkových dnů Bílá pastelka, kdy studenti každoročně vychází do ulic se sbírkovými kasičkami.

Vám všem, kteří pomáháte, srdečně děkujeme. Vaší pomoci si velmi vážíme.

Kdo uvažujete o pomoci dobrovolníka pro sebe nebo naopak stát se dobrovolníkem, kontaktujte nás buď e-mailem na portlova@tcpce.cz nebo telefonicky 466 500 615.

Kristýna Portlová, koordinátorka dobrovolníků

PŘÍBĚHY LIDÍ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Narodil jsem se v roce 1940 v Praze. Měli jsme malý podkrovní byt, kuchyň, pokoj a záchod. Proto šel otec pracovat do nově vznikající Tesly v Rožnově pod Radhoštěm. Tam jsme se také, když mi bylo 12, odstěhovali do nového bytu s koupelnou a ústředním topením. V Hradci Králové jsem vystudoval Stavební průmyslovku a celý život jsem pracoval jako stavební dozor. Od roku 1975 bydlím v Pardubicích. Nyní již sám.

Poměrně brzy v mládí u mne objevili cukrovku. Současně jsem byl upozorněn, že mohu mít v budoucnu potíže se zrakem a s rovnováhou. A obojí se také bohatě naplnilo. V roce 2013 mi operovali sítnici na levém oku a od té doby na to oko nevidím. Pak ještě sítnici na pravém oku a dva šedé zákaly. Po každé operaci se mi zrak poněkud zhoršil. A jak to píše moje oční lékařka ve svých zprávách, zrak pacienta se stále zhoršuje a všechny možnosti z hlediska očního lékařství vyčerpány. Postupně jsem přestal hrát tenis, jezdit autem a na kole. Na psaní tohoto článku ještě používám normální brýle, ale i s tím už mám docela potíže. Na čtení knih používám brýle, kde mám na prvním oku 8 dioptrií a čtu ze vzdálenosti 15 cm.

A ještě ta mlha. Všechno mám v husté mlze, vidím jen kontrastní věci. Všechno ostatní mám rozmazané. A stále se to zhoršuje. Ze dne na den to nepoznám, ale když někam přijdu po delší době, tak vidím ten rozdíl. A k tomu ty problémy s rovnováhou. Chodím o holi a nejsem schopen rychlejší chůze. I když si doma dávám veliký pozor, tak občas upadnu. Jednou jsem takhle upadnul a zlámal jsem si bederní obratel. Byl z toho pobyt v nemocnici a v tom obratli mám dva šrouby. A pak následovala měsíční rehabilitace v LDN. Nechtěl bych to už opakovat. Vůbec ta kombinace zrakového postižení a problémů s rovnováhou mi velmi ztěžuje život. Ještě, že

se skoro všude setkávám s hodnými lidmi, kteří se mi snaží pomáhat.

A tak se s tím žít dá. Zatím to není úplně nejhorší. Mám velmi hezký byt v klidné části Pardubic na Višňovce, Benešovo náměstí. Za domem, v tom vnitrobloku, máme hezký parčík s lavičkami a pískovištěm pro děti. Na svůj byt jsem velmi pyšný. Kompletně jsem ho zrekonstruoval. Z 1+1 jsem udělal mini 2+1. Úplně nám stačil, když jsme byli ještě dva. Kolem máme prakticky všechny obchody i restauraci.

Abych se udržel alespoň v přijatelné tělesné kondici, tak denně pilně cvičím. Šlapu na šlapadle pro seniory a pak dělám protahovací cviky vleže na zádech. Tím si udržuji, jak já tomu říkám hybnost, takže si mohu lehnout do vany a pak bez problémů vstanu. Abych si ještě zlepšil zrak, tak užívám doplňky stravy.

No a jak žiju? Je to takový jednotvárný, pravidelný život. Špatně vidím, a tak nevařím. Obědy mi denně vozí z Úhřetic. Je toho hodně, a tak z toho mám vždy oběd i večeři. To mám pondělí až v sobotu a v neděli jdu na oběd do restaurace. No a pak jsou to různé domácí práce, jako praní, převlékání postele a tak. S úklidem mi pomáhá paní Radka. Každou středu vždy chodí zdravotní sestra, změří mi tlak a narovná mi léky do takového zásobníku. To je dopoledne. Odpoledne se chodím vždy někam bavit.

Mám dvě děti, osm vnoučat a dvě pravnoučata. Občas mě navštěvují a často si telefonujeme. No, a pak je tu ještě jedna rodina, pro mne velmi důležitá, pardubické TyfloCentrum. Je to pro mne zdroj zábavy i poučení. Především jsou to ale přátelé, které tam mám.

Ale tím můj příběh nekončí. Naopak začíná ještě jedna etapa mého života, nejspíš poslední. Dne 4. března nastupuji do domova pro seniory na Dubině.

Karel, 83 let, napsáno 27. 2. 2024

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENTSVÍ

Parkování pro držitele ZTP, ZTP/P

Jestliže jste držitelem průkazu ZTP či ZTP/P z důvodu zrakového a jiného postižení (kromě sluchového) a dopravujete se autem, máte dle zákona nárok na parkovací průkaz pro osoby se zdravotním postižením (dále parkovací průkaz). V Pardubicích jej vydává Odbor sociálních věcí Magistrátu města Pardubic, v ulici U Divadla. K vydání je třeba fotografie o rozměrech 35x45 mm a průkaz ZTP či ZTP/P. Pokud potřebujete vědět, kde vyřizují průkazy v jiných městech či podrobnosti k vyřízení průkazu, kontaktujte nás, rádi vám poradíme.

Parkovacím průkazem lze označit vozidlo pouze v případě, že vozidlo řídí nebo je ve vozidle přepravovaná osoba, která je držitelem výše uvedeného průkazu. Musí být umístěn za předním sklem auta tak, aby při pohledu z venku bylo možné ověřit jeho platnost. Platnost parkovacího průkazu je stejná jako platnost průkazu ZTP nebo ZTP/P. Pozor! Jestliže měníte průkaz ZTP, ZTP/P a máte již parkovací průkaz, tak musíte provést i výměnu parkovacího průkazu. Číslo průkazu ZTP, ZTP/P a číslo uvedené na parkovacím průkazu se musí shodovat.

Hlavní výhodou spojenou s parkovacím průkazem je nárok parkovat na místech vyhrazených pro osoby se zdravotním postižením. Vyhrazená místa slouží k tomu, abyste mohli bez potíží zaparkovat a vystoupit z vozu, neznamená to automaticky parkování zdarma. Jednotlivé obce mohou mít vlastní vyhlášku upravující parkování osob s postižením. Informace o parkování zdarma je většinou umístěna přímo na parkovacích automatech, případně vám ji sdělí obsluha parkoviště nebo pracovníci úřadu dané obce (obecní nebo městský úřad, úřad městské části apod.). Například v Pardubicích se parkuje na vyhrazených parkovacích místech zdarma, jestliže je provozovatelem město Pardubice. Pokud je však

provozovatelem parkoviště soukromá společnost, jste povinni zaplatit plnou částku (i přes ZTP nebo ZTP/P a parkovací průkaz), resp. řídit se parkovacím řádem této společnosti. Některé společnosti parkování se slevou nebo zdarma poskytují, jiné ne, například v nákupním centru v centru Pardubic zaplatíte plnou částku za parkování.

Dále parkovací průkaz umožňuje stát, po dobu nezbytně nutnou, na místech, kde je zákaz stání, pokud tím nedojde k ohrožení bezpečnosti a plynulosti provozu a je-li to naléhavě nutné. Pozor! Výjimka se nevztahuje na místa označená zákazem zastavení, na těchto místech nesmíte zastavit ani stát ani s parkovacím průkazem. Můžete ale, je-li to nezbytně nutné a opodstatněné, vjíždět i na místa se zákazovou značkou s dodatkovými tabulkami „Mimo zásobování“, „Mimo dopravní obsluhu“, „Jen zásobování“ nebo „Jen obsluha“ a do oblasti označené jako „Pěší zóna“.

Majitel vozidla s přiznaným průkazem ZTP (s výjimkou sluchového postižení) či ZTP/P si dále může požádat o vyhrazené parkovací místo v místě bydliště. O to je třeba požádat na obci s rozšířenou působností na odboru dopravy. K vyhrazenému místu se vztahují různé poplatky – za povolení ke zřízení, za užívání místa a za vyznačení (namalování místa). Žadatel je od některého poplatku dle zákona osvobozen, od jiného již nikoliv.

Uvedené informace se vztahují k použití parkovacího průkazu v ČR, v členských státech EU mohou a nemusí platit podobná pravidla. Doporučujeme si informace k parkování v zahraničí a případné možnosti využití parkovacího průkazu prověřit, například na stránkách Ústředního Automotoklubu www.uamk.cz nebo můžete zkusit kontaktovat velvyslanectví dané země v ČR.

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 29. dubna 2024.

7. 5. Šikovné ruce – Mandala

Mandala – v překladu ornament, kruh, oblouk. To a mnoho dalšího se skrývá pod tímto staroindickým názvem. Tento kruhový ornament se objevuje ve všech dobách a kulturách a jedná se o nadčasový symbol jednoty a rovnováhy.

Neexistují žádná pravidla, jak s mandalou pracovat. Můžete si ji vyrobit, vykreslit, cokoliv budete chtít. My si mandalu vyrobíme z přírodnin a pomocí lepidla je budeme připevňovat na čtvrtku. Šablony mandal pro vás budou připravené, kdo ale bude chtít, bude si moct mandalu navrhnout sám.

Nějaké přírodniny pro vás budeme mít připravené, ale chtěli bychom vás poprosit, kdo budete mít chuť a možnost, abyste si také něco donesli. Jednat se může o mák, šípky, zrna kávy, žaludy, kaštiny, kukuřici, různá semínka, mušle, klacíky apod.

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.

13. 5. a 10. 6. Kuželky

Rádi bychom vás seznámili s malou změnou v souvislosti s naší pravidelnou aktivitou v rámci sociálně aktivizační služby Kuželky. Od května tohoto roku a nadále bude začátek aktivity posunut na 13:30 a konec bude v 15:30.

Děkujeme, tým Kuželek z TyfloCentra

16. 5., 20. 6. Kafičko se zpíváním

Protože nám to zpívání na únorovém Kafičku šlo tak dobře, rádi bychom si s vámi opět zazpívali. Přijďte společně potrénovat hlasivky nebo se jen při šálku dobré kávy zaposlouchat do oblíbených melodií. Můžete s sebou vzít píseň i v tištěné podobě, starý zpěvník nebo text. Přijďte se pozitivně naladit, těšíme se na vás.

21. 5., 18. 6. Cyklovyjížd'ky

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

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

Na cyklovyjížd'ky se nahlaste co nejdříve, abychom měli dostatečný čas na zajištění vodičů. Vodiče můžete mít i svého, musí však být v TyfloCentru Pardubice k této jízdě zaškolen. Předběžná cena průvodcovské služby na jedné cyklovyjížd'ce je cca 180 Kč.

Při nahlašování na aktivitu se vám může stát, že budete náhradníky. Nenechte se však odradit, uděláme vše pro to, abyste mohli jet vždy všichni nahlášení. Těšíme se na kilometry s vámi strávené na dvojkole!

23. 5. 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 plánovaných aktivitách, novinkách aj. Tak jako vždy bude možné objednat si kávu a různé pochutiny v kavárně Berenika. Těšíme se na vás!

28. 5. Pěškobusem po okolí – Počaply

V květnu bývá krásné počasí, tak bychom s vámi rádi vyrazili na turistickou procházku do přírody. Tentokrát jsme si pro vás připravili delší procházku podél řeky Labe do vesnice Počaply – část města Sezemice, kam naši dvojkolisté jezdí pravidelně na cyklovyjížd'ky a zastavují se zde v místním obchůdku na výborné občerstvení. Tento pěškobus berte jako takovou přípravu na letní turistický pobyt, proto dopředu upozorňujeme, že se jedná o delší trasu. Procházka by měla trvat něco málo přes 2 hodiny, s celkovou délkou 6 km.

Sejdeme se v 9:30 u Zelené brány, odkud se společně vydáme turistickou stezkou směrem do Počapel. Většinu trasy půjdeme podél řeky přírodou, proto si vezměte pohodlnou obuv. Do Počapel dorazíme před polednem a zajdeme na něco dobrého k snědku do obchůdku s pečivem. Milá paní prodavačka nás bude srdečně očekávat a těšit se můžeme po delší procházce na výborné slané či sladké dobroty. Aktivitu ukončíme na Hlavním nádraží v Pardubicích, kam přijedeme autobusem z Počapel ve 14:11 hodin.

Potřebujete-li doprovod, vezměte si svého průvodce, případně můžete požádat o průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka poskytování služby je 180 minut, cena tedy 180 Kč, v případě občasných průvodcovských služeb 60 Kč. Zájemci nahlase se, těšíme se na vás!

6. 6. Angličtina s návštěvou z Gymnázia Dašická – spojeno

Letošní červen ozvláštníme trochu jinou angličtinou. Tentokrát nepřijde žádná rodilá mluvčí z anglicky mluvících zemí, ale přivítáme jako vždy paní učitelku angličtiny Katkou Ulbrichovou z Gymnázia Dašická, která s sebou

přivede několik mladých a talentovaných studentů angličtiny. Budete mít možnost se studentů i paní učitelky zeptat na cokoli, co vás zajímá ohledně jejich studia anglického jazyka, výměnných pobytů, využití cizího jazyka v běžném životě apod.

Výuka bude tentokrát probíhat trochu jinak. Sloučíme obě skupiny dohromady a začneme v 9 hodin, předpokládaný konec je v 10:30. Očekávat můžete příjemné popovídání s mladými šikovnými angličtináři, procvičíte si své znalosti angličtiny při konverzaci a určitě se dozvíte spoustu zajímavých informací.

Rádi bychom vám také připomenuli povinnost nahlašování se na Angličtinu stejně jako na jakoukoli jinou aktivitu TyfloCentra Pardubice. Je to výrazná pomoc pro pracovnice zajišťující Angličtinu v přípravě a plánování. Děkujeme.

Těšíme se na vás! Anna a Lenka z TyfloCentra

11. 6. Bezpečně na nová místa v Pardubicích – vlaková zastávka Pardubice centrum

Modernizace železničního uzlu pokračuje dále. Začátkem června se otevře nová vlaková zastávka Pardubice centrum. Budou na ní stavět vlaky z Hradce Králové, Jaroměře i Chrudimi. Přijďte se seznámit s novým prostředím zastávky, ze které se dostanete nejrychleji do centra Pardubic. Společně pojedeme vlakem z hlavního vlakového nádraží na zastávku Pardubice centrum, projdeme si perón a společně se zorientujeme, kudy jít do ulice Rokycanova k Poliklinice Vektor. Ukážeme si, kudy do ulice Sladkovského, odkud se vydáme směrem na třídu Míru a Masarykovo náměstí.

Sraz je v 9:30 hodin před hlavním vchodem vlakového nádraží (označený majáčkem), odjezd vlaku v 9:50 hodin, plánovaný konec v 11:30 hodin na Masarykově náměstí.

Zájemci nahlaste se nám, kapacita aktivity je omezena!

25. 6. Pěškobusem po okolí – Africké Muzeum Dr. Emila Holuba v Holicích

Máme tu začátek léta, a tak jsme se rozhodli, že vás před prázdninami trochu navnadíme cestováním a pojedeme se podívat do Afrického muzea Dr. Emila Holuba v Holicích.

Město Holice leží na rozhraní Polabské nížiny a podhůří Orlických hor, v severní části Pardubického kraje, uprostřed pomyslného trojúhelníku měst Pardubice, Hradec Králové a Vysoké Mýto. Všechna města jsou vzdálena asi 20 km a Holice jsou proto důležitou silniční křižovatkou.

Nejvýznamnějším a nejznámějším holickým rodákem je africký cestovatel Dr. Emil Holub. Od úmrtí Dr. Holuba v roce 1902 se v Holicích udržovala myšlenka založit mu v rodném městě muzeum. Přišly však dvě světové války a doba nebyla jednoduchá, ale myšlenka zůstávala. První pamětní síň byla založena na místní faře v roce 1956. O deset let později byl otevřen Památník Dr. Emila Holuba. V roce 2012 byl přejmenovaný na Africké muzeum Dr. Emila Holuba, čímž se splnil cestovatelův velký sen – mít vlastní africké muzeum.

Pokud by vás zajímalo se dozvědět více o tomto velmi zajímavém muzeu, jste srdečně zváni se s námi vydat na jeho prohlídku. Expozice muzea je umístěna v přízemní budově a je plně bezbariérově přístupná. Prohlídka muzea bude trvat přibližně 60 minut a bude nás provázet průvodce. Vstupné je pro držitele průkazu ZTP/P a jeho doprovod zdarma, pro držitele průkazu ZTP a seniory 30 Kč, plné vstupné je 60 Kč.

Po prohlídce bychom se šli společně najíst do blízké restaurace na něco dobrého k obědu. Cestou z oběda bychom si udělali ještě krátkou procházku po Holicích kolem památníku Dr. Holuba, prošli si náměstí T. G. Masaryka a v poklidu došli na autobusové nádraží,

odkud bychom odjeli zpět do Pardubic. Celková délka trasy bude cca 2 km.

Sejdeme se v 8:45 na pardubickém autobusovém nádraží – Terminálu B, odkud všichni společně vyrazíme autobusem z nástupiště č. 18, který jede v 9:07 do Holic. Předpokládaný návrat do Pardubic je plánován kolem 15. hodiny.

Potřebujete-li doprovod, vezměte si svého průvodce, případně můžete zažádat o průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka poskytování služby je 210 minut, cena tedy 210 Kč, v případě občasné průvodcovské služby 70 Kč. Pokud vás červnový pěškobus s poznáním města Holic a Afrického Muzea Dr. Emila Holuba zaujal, nahlaste se nám, těšíme se na vás!

HUMMUS

Hummus je lahodně dochucená cizrnová pasta s bohatou výživovou hodnotou. Tento pokrm patří mezi typické libanonské, turecké, syrské a egyptské pochoutky, ale díky jeho výborné chuti a výživovým hodnotám na něj nedá dopustit mnoho Evropanů. Máme pro vás několik variant. K přípravě hummusu lze použít konzervovanou cizrnu, ale chcete-li zachovat bohatou výživovou hodnotu cizrny, je lepší si ji uvařit.

Postup přípravy vaření cizrny:

- Cizrna se před vařením musí na několik hodin namočit do vlažné vody (namočenou ji nechte klidně celou noc).
- Cizrna během 12 hodin minimálně zdvojnásobí svůj objem, proto do misky či kastrolu nalijte dostatek vody tak, aby i po zvětšení zůstaly kuličky stále ponořené.
- Vodu nezapomeňte trochu osolit – díky ní cizrna rychleji změkne.

- V hrnci s cizrnou vyměňte vodu, postavte ho na plotýnku zapnutou na mírný stupeň a pozvolna vařte tři až šest hodin (podle vašich časových možností, ale čím déle se vaří, tím více změkne – nerozvaří se).
- Než cizrnu začnete mixovat, dopřejte jí dlouhý odpočinek. Nechte ji při pokojové teplotě zcela zchladnout a pokud nikam nespěcháte, klidně ji dejte ještě na noc do lednice, čímž celý proces měknutí dotáhnete k dokonalosti.

I. Hummus se sušenými rajčaty

Ingredience

300 g cizrny (hmotnost v uvařeném stavu)

2 lžíce pasty tahini (nemusí být)

1 stroužek česneku

½ lžičky římského kmínu

½ lžičky soli

100 g sušených rajčat

2 lžíce oleje ze sušených rajčat

cherry rajčata na ozdobení

Postup:

- Do mixéru nasype uvařenou nebo konzervovanou cizrnu, kterou důkladně dohladka rozmixujte.
- Aby se vám lépe mixovala, můžete přidat trochu nálevu nebo vody. Mixujte pomalu, hladkost pasty je pro úspěch pokrmu zcela zásadní. Přidejte pastu tahini a důkladně promíchejte.
- Česnek utřete dohladka a spolu se solí a římským kmínem ho přimíchejte do směsi.
- Rajčata můžete buď rozmixovat dohladka už s cizrnou nebo je nakrájet na malé kousíčky a do cizrnové pasty pouze zamíchat.

- Přidejte olej z naložených sušených rajčat – ten hummus krásně dochutí a provoní.
- Pokrm pak servírujte v mističce s kousky nakrájených čerstvých cherry rajčátek.

II. Hummus s černými olivami

Ingredience

300 g cizrny (hmotnost v uvařeném stavu)

2 lžíce pasty tahini

1 stroužek česneku

½ lžičky soli

80 g černých oliv

šťáva z ½ citronu nebo limety

3 lžíce za studena lisovaného olivového oleje

pár lístků čerstvé bazalky

Postup:

- Do mixéru nasype uvařenou nebo konzervovanou cizrnu, kterou důkladně dohladka rozmixujte.
- Aby se vám lépe mixovala, můžete přidat trochu nálevu nebo vody. Mixujte pomalu, hladkost pasty je pro úspěch pokrmu zcela zásadní. Přidejte pastu tahini a důkladně promíchejte.
- Česnek utřete dohladka a spolu se solí přimíchejte do směsi.
- Olivы sced'te a nakrájejte na drobné kousky nebo rozmixujte spolu s cizrnou. Obě varianty jsou skvělé a záleží pouze na vašich preferencích.
- Pokud budete olivy mixovat s cizrnou, přidejte do mixéru dvě lžíce nálevu z oliv a přihodit můžete i trochu čerstvé bazalky, směs rozmixujte dohladka. Nakonec přidejte šťávu z citronu nebo limety a olivový olej.
- Servírovaný pokrm pak dozdobte pár lístky bazalky.

III. Bazalkový hummus

Ingredience

300 g cizrny (hmotnost v uvařeném stavu)

2 lžíce pasty tahini

1 stroužek česneku

½ lžičky soli

hrst čerstvé bazalky

šťáva z ½ citronu nebo limety

2 lžíce olivového oleje

Postup:

- Do mixéru nasypete uvařenou nebo konzervovanou cizrnu, kterou důkladně dohladka rozmixujte.
- Aby se vám lépe mixovala, můžete přidat trochu nálevu nebo vody. Mixujte pomalu, hladkost pasty je pro úspěch pokrmu zásadní. Přidejte pastu tahini a promíchejte.
- Česnek utřete dohladka a se solí přimíchejte do směsi.
- Polovinu bazalky přihod'te do mixéru a rozmixujte dohladka, přidejte šťávu z citronu nebo limety.
- Zbytek bazalky nasekejte, smíchejte ji s olivovým olejem, a když je pokrm připravený v servírovací misce, polijte ho touto „olejovobazalkovou“ směsí.

Poznámka:

- Pasta tahini je sezamová pasta či krém ze sezamových semínek. Není nezbytnou součástí receptu. Budete-li chtít zachovat recept úplně, lze ji koupit např. ve zdravých výživách, v drogerii DM nebo hypermarketech.
- Hotový hummus můžete naservírovat do malých mističek. Lze podávat s chlebovými plackami, nakrájenou bagetou nebo kousky čerstvé zeleniny.

Zdroj receptu:

<https://www.foodora.cz/c/blog/jak-udelat-hummus/>

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Zabýváte se doma častým pečením, vařením či jiným druhem přípravy pokrmů? V tomto čísle Kukátka bychom vám rádi představili kompenzační pomůcku s názvem Kuchyňská váha česky mluvící Vivienne.

Co vše tato váha umožňuje? Její váživost je až pět kilogramů. Má funkci tara, takže umožňuje postupné dovažování surovin a nulování displeje. Pokud položíte na vážící plochu misku, váha ji zváží a ukáže její hodnotu, kterou pomocí tara funkce vynulujete. Pak můžete navážít surovinu a opět vynulujete. Tímto způsobem do jedné misky můžete postupně dovážít všechny potřebné suroviny. Váha se dá přepnout také do režimu vážení tekutin – olej, mléko, voda.

Je vybavena mluvícími hodinami a datem či funkcí opakování navážené hodnoty. Nastavit lze také minutník do 59 minut, např. když necháváte kynout těsto. Po spuštění minutníku váha upozorňuje nejdříve každou minutu nastaveného času a v poslední minutě se zvukově ozývá každých deset vteřin. Podle vlastní potřeby si každý může nastavit na váze potřebnou hlasitost ozvučení. Váha Vivienne umožňuje také připojení sluchátek.

Plocha váhy má tvar obdélníku o rozměrech 140 mm na 220 mm, s výškou cca 25 mm. Skládá se z ovládacího panelu, který je umístěn v přední části pomůcky, a vážící plochy. Pro snadné ovládání je váha vybavena velkými, vystouplými a hmatnými tlačítky. Má displej, kde čísla mají výšku 250 mm. Čísla na displeji jsou bez podsvícení. Displej se nachází na levé straně ovládacího panelu váhy, tlačítka se nachází na pravé straně a spínací tlačítko je umístěno v levém dolním rohu. Rozměry čtvercové vážící plochy jsou 140 mm na 140 mm. K napájení slouží čtyři mikrotužkové baterie nebo si lze dokoupit k váze adaptér.

V balení váhy se nachází návod na provoz a všechny funkce.

Pokud byste se rozhodli zakoupit kompenzační pomůcku kuchyňskou váhu Vivienne, tak její pořizovací cena je 4100 Kč. Pochopitelně je možné požádat si o příspěvek na příslušném úřadu práce. K dostání bude ozvučená váha v prodejnách tyflopomůcek v Praze a Olomouci.

Tato váha je k dispozici v TyfloCentru Pardubice, rádi vám ji po předchozím objednání předvedeme.



NAŠI PARTNEŘI A DÁRCI V ROCE 2023–2024



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., nábř. 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