



KUKÁTKO

4/2024

vydáno: 11. 6. 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
Ceny MOSTY 2023.....	4
Představení se.....	5
Představuji se.....	5
Příběhy lidí se zrak. postižením – napište svůj příběh	7
Výroční zpráva TyfloCentra Pardubice za rok 2023	8
Aktuality z vlakové dopravy	9
Dopravní omezení ve městě Pardubice	10
Sociálně právní poradenství	11
Informace o akcích.....	13
Plněné žampiony.....	17
Představujeme vám kompenzační pomůcky	18
Naši partneři	20



TYFLOCENTRUM PARDUBICE, o.p.s.

nábř. Závodu míru 1961, 530 02 Pardubice

tel.: 466 500 615

e-mail: pardubice@tyflocentrum.cz

www.tcpce.cz

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

PRACOVISTĚ CHRUDIM:

Městský park 274, 537 01 Chrudim

tel.: 469 623 368

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

PRACOVISTĚ VYSOKÉ MÝTO:

Plk. B. Kohouta 914, 566 31 Vysoké Mýto

tel.: 774 415 173

ÚŘEDNÍ HODINY: Čtvrtek 8:30 – 13:00

CO JE U NÁS NOVÉHO

Děkujeme, že nám pomáháte tvořit Kukátko a přispíváte svými články. Abychom je mohli uveřejnit, je třeba nám je doručit do uzávěrky, která je pro následující Kukátko ve středu 7. srpna 2024.

Rádi bychom vás informovali o termínu výletu s ČSOB Pojišťovnou. Uskuteční se v pátek 13. září 2024 a jeho cílem bude Babiččino údolí. Podrobnější informace o programu výletu a nahlašování přineseme v příštím čísle časopisu Kukátko.

CENY MOSTY 2023

Ve čtvrtek 23. května 2024 se uskutečnilo v Horáckém divadle v Jihlavě slavnostní udílení cen Národní rady osob se zdravotním postižením České republiky MOSTY 2023. Smyslem ceny je ocenit akt, projekt či osobnost, jež významným způsobem zlepšují postavení osob se zdravotním postižením v ČR. Z více než čtyř desítek návrhů vybrala nominační komise, složená z členů předsednictva NRZP ČR, finalisty čtyř kategorií letošních cen MOSTY. Mezi finalisty v kategorii nestátní subjekt nominováno bylo i TyfloCentrum Pardubice, a to za dvacetiletou práci ve prospěch lidí se zrakovým postižením. Velmi si nominace a ocenění vážíme. Děkujeme!

Pracovníci TyfloCentra Pardubice, o.p.s.

PŘEDSTAVENÍ SE

Milé čtenářky a čtenáři, ráda bych se vám touto cestou představila. Jmenuji se Daniela Kramářová a od dubna tohoto roku jsem se stala novou posilou týmu pardubického TyfloCentra, na pozici sociální pracovníce.

Vystudovala jsem magisterský obor resocializační pedagogika. Práce s lidmi mě naplňuje a také obohacuje. Můžu pomáhat a zároveň se neustále učit novým věcem, což mě baví.

Pocházím z Pardubic, kde také žiji se svojí rodinou. Mám manžela a dvě děti školkového věku. Ve svém volném čase se věnuji převážně rodině. Mám moc ráda čtení knížek, přírodu a sport. Ze sportu mám nejraději turistiku a cyklistiku.

Mějte se hezky a těším se na vzájemná setkání a spolupráci.

Daniela Kramářová

PŘEDSTAVUJI SE

Milé čtenářky a čtenáři Kukátka, rád bych se vám v tomto článku představil. Jmenuji se Jindra Chládek a narodil jsem se v roce 1976. Od dubna pracuji na zkrácený úvazek v pardubickém TyfloCentru a zatím jsem v procesu zaučování se, ze kterého vyplyne mé další uplatnění. Někteří z vás mě znají z Tréninku paměti, kterého se jako uživatel účastním.

Bydlím v rodinném domku v Heřmanově Městci s manželkou a dvěma skoro dospělými dětmi. Od raného dětství jsem byl silně krátkozraký a ve čtrnácti letech mi oční lékař objevil progresivní degenerativní onemocnění sítnice. To jsem si moc nepřipouštěl a vyučil jsem se strojním zámečníkem. Byla to sázka na jistotu.

Od mala jsem ze stavebnice Merkur montoval různé věci, jako je třeba jeřáb nebo ventilátor. Nikdy mě nebavilo stavět něco podle návodu, vždy jsem vymýšlel něco svého.

Po vyučení zámečníkem na učilišti v Třemošnici jsem pokračoval ve studiu na strojní průmyslovce v Chrudimi. Také jsem si vyzkoušel studium na vysoké škole v Plzni, ale na tu nestačily mé znalosti, a navíc jsem začal narážet na problémy s horším zrakem, proto jsem se po třech měsících studia vydal hledat práci. Tu jsem našel v Transportě Chrudim jako referent v konstrukční kanceláři.

Po krachu Transporty jsem našel místo skladníka v rodinné firmě v Cholticích. Přijali mě jako člena své rodiny a přizpůsobili pracoviště mým potřebám stále se zhoršujícího zraku. Pracoval jsem tam do roku 2020, to mé oči vypověděly službu úplně, k tomu se přidaly ještě další zdravotní komplikace, mé nohy hrozně bolely a já nemohl skoro chodit. To ale tolik nevadilo, jelikož se v době covidu stejně nikam chodit nemohlo.

Po jeho odeznění mi nastaly dva problémy. Naučit se chodit a naučit se chodit s bílou orientační holí. S tím prvním mi pomohli lékaři a rodina, s tím druhým Tyflo servis Hradec Králové, za což jim nesmírně děkuji. Po tomto restartu jsem přijal nabídnutou pomocnou ruku TyfloCentra Pardubice. Radek Šmaha mě naučil, jak na dotykový telefon a jeho aplikace, a jak používat počítač bez potřeby monitoru. Protože jsem měl přání získat nové zaměstnání, s čímž jsem se také v TyfloCentru svěřil, nabídla mě Dana Stoklasová diagnosticko-psychologickou pomoc nazvanou Květina kariéry, při které mě nenásilnou formou provedla přes různé úkoly, které jsem měl plnit. To vše mělo za úkol zjistit mé schopnosti a dovednosti, podle kterých lze určit nejvhodnější zaměstnání. Součástí této Květiny bylo i proškolení a asistence při návštěvě úřadu práce, ale nechci zabíhat do přílišných podrobností.

V každém případě jsem byl mile překvapen, co vše pardubické TyfloCentrum nabízí a realizuje. Daně a Radkovi za to patří můj obrovský dík.

Co se týče mých koníčků, tak mám rád procházky v přírodě, četbu (poslech) knih, občas rád vařím, také rád kutím a něco vylepšuji nebo opravuji. Je pravda, že dřív jsem toho zvládal víc a nyní mi vše trvá déle a občas si musím přizvat i někoho na pomoc, ale snažím se, aby to bylo co nejméně. Členy mé rodiny jsou také činčila, suchozemská želva, pes a kočka. Pro čtenáře, kteří vidí podobně jako já, uvedu své míry a vzhled: Jsem 68kilový hromotluk o výšce 172 cm, mám šedo – modré oči a velmi vysoké čelo, které končí až na zadní části hlavy, kde přechází v hnědé prošedivělé krátce střižené vlasy, které by při tonutí nebyly k záchraně nic platné. Obličej mi zdobí krátké vousy, které se na omak podobají semiši. Jsem narozen ve znamení Býka a mám rád upřímnost, poctivost, dobrou náladu a lidi, kteří jsou zvědaví a mají smysl pro humor.

Jindra Chládek

PŘÍBĚHY LIDÍ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM NAPIŠTE SVŮJ PŘÍBĚH

V časopise Kukátko a na webových stránkách od roku 2019 zveřejňujeme Příběhy lidí se zrakovým postižením. Podělte se s námi i vy o váš příběh, co pro vás bylo nebo je těžké v důsledku zrakového postižení, co vám ve vaší situaci pomohlo, jak jste to řešili a co vás baví. Třeba právě váš příběh inspiruje nebo pomůže dalším lidem se zrakovým handicapem. Ozvěte se nám telefonicky na 466 500 615, na e-mail hrstkova@tcpce.cz nebo osobně. Těšíme se na vaše reakce.

VÝROČNÍ ZPRÁVA TYFLOCENTRA PARDUBICE ZA ROK 2023

Každoročně vydává TyfloCentrum Pardubice výroční zprávu. Zajímá vás, co je to za dokument a co obsahuje? Výroční zpráva podává přehled 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, významných událostech či podrobnosti o poskytovaných sociálních službách. Výroční zpráva obsahuje také část věnovanou financování, dárcům a partnerům organizace. Pokud vás obsah výroční zprávy zajímá, 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 2023.

V roce 2023 pokračovalo TyfloCentrum Pardubice v naplňování svého poslání, a to v poskytování kvalitních a komplexních služeb pro lidi se zrakovým postižením v Pardubickém kraji. Pro TyfloCentrum Pardubice to byl rok celkem klidný, kdy po covidových letech, personální obměně týmu a energetické krizi se organizace stabilizovala. Na podzim roku 2023 TyfloCentrum Pardubice oslavilo 20. výročí svého vzniku, a tak byl tento rok i rokem významným.

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

V roce 2023 využilo službu odborného sociálního poradenství 136 uživatelů při 457 setkáních (např. osobní schůzka, telefonát apod.). Součástí služby je také základní poradenství.

V roce 2023 využilo průvodcovské a předčitatelské služby 34 uživatelů. Celkem bylo poskytnuto 770 hodin průvodcovské a předčitatelské služby.

V roce 2023 využilo službu sociálně aktivizační 60 uživatelů, realizováno bylo 1 469 setkání (individuální konzultace, účast na skupinové aktivitě, telefonát apod.). Uskutečněno bylo 57 skupinových aktivit.

V roce 2023 využilo službu sociální rehabilitace 61 uživatelů, někteří z nich opakovaně. Realizováno bylo celkem 1 455 setkání (individuální konzultace, účast na skupinové aktivitě, telefonát apod.). Uskutečněno bylo 71 skupinových aktivit.

Výše jmenované sociální služby jsou zajišťovány profesionálním a stabilním týmem pracovníků, kteří se neustále ve své práci vzdělávají a zdokonalují. Společnost a její personální složení je stabilní nejen díky finančnímu a materiálnímu zázemí, ale také díky výborné a dlouhodobé spolupráci s partnery a donátory.

Pracovníci TyfloCentra Pardubice, o.p.s.

AKTUALITY Z VLAKOVÉ DOPRAVY

V neděli 9. června 2024 vstoupila v platnost pravidelná letní změna vlakových jízdních řádů. Upravené jízdní řády budou platit do 14. prosince 2024. V souvislosti s dokončením železničních staveb na Pardubicku a otevřením zastávky Pardubice centrum dojde v Pardubickém kraji v jízdních rádech k větším změnám.

Nová zastávka Pardubice centrum má za cíl výrazně zlepšit dopravní obslužnost města, nejen pro obyvatele města Pardubice, ale také pro návštěvníky města či pacienty a zaměstnance zdravotnického střediska, které se nachází v bezprostřední blízkosti této nové zastávky. Jsou sem prodlouženy některé vlaky od Hradce Králové a ve

špičce i z Chrudimi. Zastávka vznikla u podchodu, který propojuje Sladkovského a Rokycanovu ulici. Do podchodu ústí nový tubus, kterým se cestující na nástupiště dostanou. Přijít mohou také po přístupové cestě z ulice Jana Palacha.

Otevřena byla také lávka nad kolejemi na hlavním pardubickém nádraží, která spojuje jednotlivá nástupiště a končí na Dukle v ulici K Vápence. Tato ulice se nyní rekonstruuje a měla by být dokončena na podzim. Díky nově vytvořenému provizornímu průchodu mohou obyvatelé Dukly i během rekonstrukce ulice K Vápence lávku pro pohodlný a bezpečný přechod na vlakové nádraží využívat. Celková délka lávky činí téměř 300 metrů.

Potřebujete další informace, dozvědět se, jak se na zastávce či lávce orientovat? Kontaktujte nás, rádi vám poradíme a poskytneme bližší informace.

DOPRAVNÍ OMEZENÍ VE MĚSTĚ PARDUBICE

V současné době ve městě Pardubice probíhá řada stavebních prací a s tím souvisejících dopravních omezení, která budou platná minimálně do konce letních prázdnin. Jednotlivá dopravní omezení se mohou v průběhu stavebních prací měnit.

Rádi bychom upozornili na omezení na Wonkově mostě, kdy došlo např. ke snížení počtu jízdních pruhů, uzavření zastávky před mostem (ve směru do centra), uzavření jednoho chodníku, k přesunu či uzavření přechodů pro chodce v blízkosti mostu. Po celou dobu rekonstrukce bude most průjezdný pro veškerou dopravu a také pro pěší či cyklisty.

Další stavební práce, které významně ovlivňují dopravu, probíhají v Trnové. Došlo k úplné uzavírcce celé okružní křižovatky v Trnové. V souvislosti s touto uzavírkou došlo k výrazným změnám v městské hromadné

dopravě. Podrobnější informace naleznete na stránkách Dopravního podniku města Pardubic www.dpmp.cz.

Dotýkají se vás tato dopravní omezení, potřebujete poradit, jak se bezpečně po Pardubicích dopravit? Kontaktujte nás, rádi vám poradíme.

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENTSVÍ

Výhody při cestování pro držitele průkazu ZTP, ZTP/P

Jestliže jste držitelem průkazu ZTP či ZTP/P, tak máte nárok na řadu slev a výhod během cestování autobusem, vlakem či autem. Držitelé průkazu ZTP/P mají nárok na průvodce, ale není to povinnost, mít ho s sebou nemusí, žádný dopravce nemůže požadovat přítomnost průvodce při přepravě. Cestující prokazují svůj nárok při nákupu jízdenek či kontrole platným průkazem, který není poškozený. Jaké výhody držitelé průkazu ZTP či ZTP/P při cestování hromadnými prostředky a při cestování autem mají?

Městská hromadná doprava

- Bezplatná doprava (ZTP, ZTP/P), včetně průvodce – člověka či vodícího psa (ZTP/P).
- Označená vyhrazená místa k sezení.
- Nástup a výstup předními dveřmi (v Pardubicích aj.).

Meziměstská autobusová doprava

- Sleva 75 % z jízdného v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy.
- ZTP/P – bezplatná přeprava průvodce – člověka či vodícího psa.

- Označená vyhrazená místa k sezení (s výjimkou autobusů, v nichž je místo k sezení vázáno na zakoupení místenky).

Vlak

- Sleva 75 % jízdného ve druhé vozové třídě všech vlaků ve vnitrostátní přepravě.
- ZTP/P – bezplatná přeprava průvodce – člověka či vodícího psa ve druhé vozové třídě vlaků ve vnitrostátní přepravě (v první vozové třídě platí jiná pravidla).
- Označená vyhrazená místa k sezení, s výjimkou vlaků, v nichž je místo k sezení vázáno na zakoupení místenky (např. SuperCity).
- Bezplatné asistenční služby dopravce.

Automobil

- Dle zákona o pozemních komunikacích je od dálničního poplatku osvobozen automobil, který přepravuje držitele průkazu ZTP, ZTP/P, pokud je provozovatelem automobilu postižená osoba sama nebo osoba jí blízká (manželka, syn, vnučka apod.). Osobou blízkou není myšlen například kamarád nebo soused.
- Pozor, držitel průkazu musí být v automobilu přepravován.

Zajímá vás více informací k výhodám během přepravy pro držitele průkazu ZTP, ZTP/P? Kontaktujte TyfloCentrum Pardubice, rádi vám poradíme.

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 24. června 2024.

2. 7. Pěškobusem po okolí – Žulová stezka u Skutče

V červenci bychom s vámi rádi zavítali do přírody, a to ne jen tak ledajaké, ale do blízkosti aktivního kamenolomu u Skutče. Mnoho kamenů z tohoto lomu můžete vidět i v našem městě Pardubice, kde je centrum města dlážděno právě kostkami z toho lomu.

Tento Pěškobus berte jako takovou přípravu na podzimní sociálně rehabilitační pobyt, který se uskuteční také ve Skutči. Tentokrát bychom společně jeli do Skutče, odkud se vydáme po krásné žulové stezce Horkami. Tato okružní naučná stezka prochází krajinou modelovanou někdejší těžbou kamene. Trasa začíná u letního koupaliště. Celkem má osm zastavení zaměřených na kámen a jeho lámání, najdeme tu i ukázky historické techniky. Celkové délka trasy je 4 km. Procházka by nám měla trvat něco málo přes 2,5 hodiny. Náš výlet završíme na náměstí ve Skutči v restauraci Na Soudu, kde si dáme zasloužený oběd.

Sejdeme se v 8:10 hodin na autobusovém nádraží – Terminálu B v Pardubicích. Odkud společně pojedeme v 8:32 hodin autobusem číslo 620700 20 ze stanoviště č. 13 do Chrudimi. Z Chrudimi pojedeme v 9:08 hodin ze stanoviště č. 4 do zastávky Skuteč, koupaliště. Předpokládaný návrat do Pardubic je plánován kolem 15:30 hodin.

Potřebujete-li doprovod, vezměte si svého průvodce, případně můžete zažádat 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 nahlaste se, těšíme se na vás!

9. 7., 20. 8. Cyklovyjížd'ky

Na léto jsme pro vás připravili dvě cyklovyjížd'ky. Jednu v červenci a druhou v srpnu. V srpnu nás však ještě čeká pět cyklovyjížděk v rámci cykloturistického pobytu, tak si v srpnu zajezdíme. Obě letní cyklovyjížd'ky se uskuteční tradičně v úterý.

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

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.

25. 7. Posezení v kavárně Galerie Café

Koncem července bude léto v plném proudu a my bychom s vámi rádi vyrazili do kavárny, kde si kromě kávy můžeme dát i něco dobrého nebo se v teplém dni osvěžit zmrzlinou.

Společně půjdeme do kavárny Galerie Café park restaurant. Sejdeme se ve 13:50 u schodů do Tyršových sadů (přímo nad kavárnou Galerie Café). Předpokládaný konec aktivity je v 16 hodin. Zájemci nahlaste se, těšíme se na vás!

6. 8. Pěškobusem po okolí – barokní areál Vraclav

Na léto jsme si pro vás připravili ještě jeden Pěškobus, kdy se pojedeme podívat do barokního areálu Vraclav, který se nachází u Vysokého Mýta. Barokní areál je tvořen budovou lázní, poustevnou a bývalým kostelem sv. Mikuláše. Slouží jako muzeum, naleznete zde expozici barokních soch.

Po příjezdu do Vraclavi se vydáme po naučné stezce Duchovní okruh, na níž bude několik zajímavých zastavení, která se pojí k naší historii. Podíváme se na lípu Dr. Loskota a na slovanské hradiště Vratislav. Zastavíme se také u památníku rodu Vršovců. Hradiště Vraclav je známé především jako místo vyvraždění rodu Vršovců roku 1108, které nařídil přemyslovský kníže Svatopluk. Na tento krvavý čin z počátků naší státnosti vzpomíná pomník, který zde byl postaven roku 1908, tedy po 800 letech.

V barokním areálu Vraclav absolvujeme komentovanou prohlídku, která bude trvat přibližně 60 minut a při které nás bude doprovázet průvodce. Vstupné je pro držitele průkazu ZTP/P a jeho průvodce zdarma nebo případně za poplatek 10 Kč. Procházku zakončíme obědem v nedaleké pizzerii U Žízivého mnicha. Celková délka trasy je cca 2 km.

Sraz si dáme v Pardubicích v 9:00 hodin na autobusovém nádraží – Terminál B. Do Vysokého Mýta pojedeme v 9:18 hodin autobusem číslo 680814 6 ze stanoviště č. 17. Kdo pojedete z Vysokého Mýta, tak se sejdeme v 10:10 hodin na autobusovém nádraží ve Vysokém Mýtě, odkud pojedeme v 10:30 hodin autobusem číslo 700703 9 ze stanoviště č. 5 do zastávky Vraclav, Náves. Předpokládaný návrat do Vysokého Mýta bude v 14:39 hodin a do Pardubic bude kolem 15:42 hodin.

Potřebujete-li doprovod, vezměte si svého průvodce, případně můžete požádat o průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka poskytování služby je 150 minut, cena tedy 150 Kč, v případě občasných průvodcovských služeb

50 Kč. Pokud vás srpnový Pěškobus zaujal, nahlaste se nám, těšíme se na vás!

29. 8. Kafičko

Koncem srpna se blíží konec prázdnin – konec horkých dní a letních dovolených. Přijďte si do TyfloCentra Pardubice společně popovídat u šálku dobré kávy nebo čaje o tom, jak jste léto prožili a co se komu zajímavého během léta stalo. Můžete si s sebou vzít i suvenýry nebo fotografie a sdílet s námi svoje zážitky. Zájemci nahlaste se, těšíme se na vás.

PLNĚNÉ ŽAMPIONY

Plněné žampiony jsou výborné jako předkrm, hlavní chod, příloha k masu či jen tak s chlebem nebo jako jednohubky pro vaši návštěvu. Jsou dobře připravené jak na grilu, tak zapečené v troubě.

Čas přípravy: cca 45 minut

Ingredience

8 větších žampionů

10 dkg anglické slaniny

2 jarní cibulky

10 dkg cheddaru (nebo jiného sýru)

přepuštěné máslo (= ghí)

sůl, pepř

Postup:

- 1. Žampiony si oloupeme a odstraníme nohu (tu ale nevyhazujeme). Na hlavičce žampionu uděláme rovnou plochu tím, že hlavičku trochu seřízneme, aby nám žampion hezky držel na plechu.**
- 2. Na pánvi si rozpálíme lžící přepuštěného másla a dozlatova na něm opečeme žampiony z obou stran. Na druhé pánvi necháme vysmažit na kostičky pokrájenou slaninu.**
- 3. Mezitím si nadrobno nakrájíme zbylé nožičky žampionů a jarní cibulky. Až je slanina zlatavá, přidáme nakrájené nožičky, jarní cibulku a osmahneme dozlatova. Cheddar (nebo jiný sýr) si nastrouháme najemno.**
- 4. Když je směs osmahnutá, přidáme nastrouhaný cheddar a plotnu vypneme. Směs důkladně promícháváme, než se nám cheddar rozteče. Náplň si v pánvi rozdělíme na 8 částí. Na pečicí papír si dáme hlavičkou dolů žampiony,**

které ještě osolíme a opepříme. Teď je už můžeme naplnit směsí.

5. Žampiony pečeme 5 – 8 minut na 180 stupňů nebo grilujeme na grilu.

Tip:

- Místo cheddaru můžeme použít jiný oblíbený sýr. Skvěle se do nich hodí například mozzarella nebo niva.

Zdroj receptu:

<https://www.naskokvkuchyni.cz/plnene-zampiony/>

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Chtěli byste být samostatní ohledně měření vašeho krevního tlaku? Pak bychom vám chtěli představit kompenzační pomůcku Měřič tlaku česky mluvící Dr. Senst. Jedná se o plně automatický digitální tlakoměr na měření krevního tlaku na horní části paže. Měření tlaku a pulsu trvá pouhou jednu minutu. Pro zjištění potřebných naměřených hodnot má integrovaný reproduktor s hlasovým výstupem v českém jazyce a velký snadno čitelný LCD displej. Disponuje barevným indikátorem pro rychlou interpretaci naměřených hodnot. Dokáže také varovat před možnými srdečními arytmiemi. Manžeta na měření se dá přizpůsobit velikosti ruky.

Měřič tlaku má paměť, do které se vejdou výsledky měření v počtu dvakrát 120. Nabídneme ještě technické údaje. Rozsah měření krevního tlaku: 30–280 mmHg a rozsah měření tepu: 40–199 tepů za minutu. Přesnost

měření krevního tlaku nabízí ± 3 mmHg a přesnost měření pulzu vykazuje ± 5 %. K napájení slouží čtyři baterie 1,5 V (LR6 AA), kdy při každodenním využití měřiče tlaku by měly vydržet cca dva měsíce.

Měřič tlaku česky mluvící má bílou barvu, rozměry cca 15,3 x 11,0 x 6,3 cm a váží 535 gramů. Na přední části se nachází podsvícený displej velikosti cca 6,5 x 6,5 cm. Pod ním je hlavní velké tlačítko a tři další v menší podobě, které slouží např. pro uložení naměřených hodnot u jednoho člověka či nastavení. Velkým tlačítkem se prvním stisknutím zapne měřič tlaku a při druhém se spustí samotné měření. Všechny kroky postupu a výsledků jsou automaticky ozvučeny instrukcemi v českém jazyce. Součástí balení je praktické úložné látkové pouzdro. Měřič tlaku česky mluvící Dr. Senst si můžete zakoupit za cenu 950 Kč v prodejnách Tyflopomůcek Praha nebo Olomouc.



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