



KUKÁTKO

5/2024

vydáno: 12. 8. 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
Pozvání na ples TyfloCentra Pardubice	4
Výlet s ČSOB Pojišťovnou	5
Sbírka Bílá pastelka	6
Zkušenost s cestováním MHD	7
Sociálně právní poradenství	9
Informace o akcích.....	12
Nutellový cheesecake ve skleničkách	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 9. října 2024.

Došlo k přestěhování počítačové učebny. Počítačová učebna, která se nacházela v přízemí, je nově v prvním patře. Místnost v přízemí má TyfloCentrum Pardubice stále k dispozici, slouží jako místnost pro schůzky s uživateli služeb.

Milé čtenářky a čtenáři Kukátka, někteří z vás již zaznamenali změnu v mém příjmení, když se představuji do telefonu. Nové příjmení jsem získala díky sňatku se švarným jinochem. Těším se na další setkávání s vámi. Přeji všem pěkné dny, pevné zdraví a úsměv na tváři.

Kateřina Kociánová (bývalá Vyhlídalová)

POZVÁNÍ NA PLES TYFLOCENTRA PARDUBICE

Je nám velkým potěšením pozvat vás na již čtrnáctý ples TyfloCentra Pardubice. Po třinácti uskutečněných ročnících plesu nastal čas na změnu, a to rovnou dvojitou. Ples se uskuteční na novém místě a s novou kapelou. Proběhne v sobotu 15. března 2025 v kongresovém sále Paláce Pardubice (tam, kde byla oslava 20 let TyfloCentra Pardubice) a k tanci bude hrát kapela Drops.

Ples je určen především pro lidi s těžkým zrakovým postižením, pro jejich rodinné příslušníky, kamarády, dobrovolníky a podporovatele pardubického TyfloCentra. Zapište si, prosím, termín a v příštím Kukátku přineseme k plesu více informací. Těšíme se na společnou plesovou zábavu!

VÝLET S ČSOB POJIŠŤOVNOU

Léto je v plném proudu a pro vás se již chystá podzimní vydání časopisu Kukátko. Dovoluji si ho tedy obohatit o pár řádků ohledně dalšího výletu s ČSOB Pojišťovnou.

Zapište si, prosím, do vašich kalendářů termín pátek 13. září 2024, tento den budeme mít opět příležitost prožít spolu, a to v místě, které jsme doposud neprozkoumali.

A kam se vydáme tentokrát? Navštívíme jedno z nejznámějších výletních míst východních Čech. Čeká na vás kouzelná podhorská příroda a romantické údolí s šumící řekou Úpou, daná lokalita je přírodní rezervací od roku 1972 a ne nadarmo se jí říká „vzdušné lázně“.

Už víte, kam se společně vydáme? Ano, naším cílem bude malebné Babiččino údolí. Společně budeme objevovat známá místa z knížky Boženy Němcové „Babička“, jako je Ratibořický zámek, Rudrův mlýn nebo Staré bělidlo.

A nyní k organizaci výletu. Sejdeme se v pátek 13. září 2024 v 7:30 hodin v Pardubicích na parkovišti u zimního stadionu vedle přístaviště. Odjezd autobusu bude v 7:45 hodin. Jedná se o jednodenní výlet, ale určitě nezapomeňte na pohodlnou obuv, pláštěnku či deštník v případě nepříznivé předpovědi počasí a pití. Doprava, společný oběd a program bude hrazen pořadatelem výletu ČSOB Pojišťovnou a. s. Předpokládaný návrat zpět do Pardubic bude kolem 19. hodiny večerní. Těšíme se na vás!

Za všechny dobrovolníky Marika Motyčková
a Radek Kysilka

Komentář pracovníků TyfloCentra Pardubice k výletu:

Každý z uživatelů služeb TyfloCentra Pardubice bude mít během akce svého průvodce z řad dobrovolníků ČSOB Pojišťovny. Stejně jako minulý rok bude výlet jednodenní, a tudíž na něm nebude potřeba pomoc pracovníků TyfloCentra Pardubice. To znamená, že na výletě nebude poskytována sociální služba, a tak na něm nebude přítomen pracovník pardubického TyfloCentra, vše bude na dobrovolnících ČSOB Pojišťovny. Pokud se budete chtít výletu zúčastnit, tak se na něj nahlaste v pardubickém TyfloCentru, kdy při nahlašování sdělte i své telefonní číslo. Kontakt na vás pak předáme koordinátorům dobrovolníků ČSOB Pojišťovny Marice a Radkovi, aby vás případně mohli kontaktovat, kdyby došlo k nějakým změnám při přípravě výletu. Zároveň uvádíme telefonický kontakt na Mariku (608 232 010), na kterou se můžete obracet s dotazy nebo v případě, že se nakonec nebudete moci výletu zúčastnit. Kapacita výletu je omezena, nahlaste se co nejdříve v pardubickém TyfloCentru, nejpozději však do čtvrtka 5. září. Od pátku 6. září kontaktujte již Mariku Motyčkovou z ČSOB Pojišťovny.

Pracovníci TyfloCentra Pardubice, o.p.s.

SBÍRKA BÍLÁ PASTELKA

Letos slaví sbírka Bílá pastelka své 25. výročí. U příležitosti Mezinárodního dne bílé hole se opět uskuteční celorepubliková sbírka Bílá pastelka, a to ve dnech 14. – 16. října 2024. V těchto dnech potkáte v ulicích naše dobrovolníky, zejména studenty, od kterých si můžete zakoupit bílou pastelku za minimální cenu 30 Kč nebo přispět bezhotovostně pomocí QR kódů umístěných přímo na kasičkách.

Výtěžek sbírky bude využit na podporu lidí nevidomých a slabozrakých a jejich integraci do běžného života. Příspěním do pokladniček v Pardubicích podpoříte také činnost TyfloCentra Pardubice, které poskytuje služby lidem s těžkým zrakovým postižením v Pardubicích a celém Pardubickém kraji.

Kolektiv pracovníků TyfloCentra Pardubice, o.p.s.

ZKUŠENOST S CESTOVÁNÍM MHD

Jako úplně nevidomý využívám prostředky hromadné dopravy, ať se jedná o autobusy, vlaky či městskou hromadnou dopravu v Pardubicích. Nejčastěji jezdím do práce spoji MHD. Na cestu do TyfloCentra v Pardubicích mi slouží pouze linka číslo 24, kterou využívám prakticky každý den. Ve všech dopravních prostředcích se setkávám převážně s ochotou, a to jak s ochotou od řidičů, tak i ostatních cestujících.

Pokud se jedná o cestování MHD v Pardubicích, tak stojím vždy na začátku zastávky u označníku, aby mě řidič viděl. Zkrátka tak, jak by měl člověk se zrakovým postižením stát, aby ho řidič viděl a mohl do vozu bezpečně nastoupit. Vždy mám s sebou vodícího psa a bílou hůl. Pro větší samostatnost využívám dálkový ovladač VPN. Tzv. vysílačka mi slouží k zjištění čísla linky, která přijela na zastávku. Po stisknutí tlačítka se ozve z reproduktoru vozu číslo linky a cílové stanoviště.

Když se vracím ze zaměstnání, tak odpoledne čekám na zastávce, která je v centru města a projíždí zde mnoho vozů hromadné dopravy. Má linka č. 24 má interval odjezdu zhruba jednou za hodinu a nepatří tedy ke spojům, které jezdí několikrát do hodiny. Pokud nemám pomoc od dalších lidí, kteří také čekají na zastávce, stane se, že má linka zastaví za prvním vozem či případně až třetí

v pořadí a bohužel mi odjede bez popojetí ke mně k označníku zastávky na začátku.

Právě před několika týdny se mi tato nemilá situace stala. Tenkrát jsem si myslel, že moje linka má třeba zpoždění, protože můj autobus dlouho nejel. Ale vše bylo jinak, jak jsem se dozvěděl později.

K zastávce přijel nějaký jiný autobus a jeho paní řidička mi vysvětlila, ať nastoupím, že mi můj autobus ujel a vše mi vysvětlí. Linka 24 totiž opět stála druhá v pořadí a bohužel mi odjela. Jak jsem se posléze dozvěděl, tak řidiče ve vozidle upozornila má známá z obce, kam se odpoledne dopravuji, že jsem stál na zastávce, ale že mi autobus nepopojel a nezastavil znovu u označníku. Tudíž ho nezaregistrovala vysílačka VPN a ani řidič nemohl vidět mě. Řidič tedy aktivně kontaktoval dispečera a problém mu rychle vysvětlil. Dispečink kontaktoval autobus MHD, který byl nedaleko a nebyl na pravidelné trase. Jeho řidička pak jela dle pokynů dispečinku na zastávku, kde jsem čekal marně na svůj spoj. Do tohoto autobusu jsem nastoupil a jeli jsme směrem k lince 24, kterou jsme po pár zastávkách dostihli. A já ihned přestoupil do správného vozu a mohl se tak vrátit včas ze zaměstnání domů.

Potěšilo mě, že Dopravní podnik města Pardubice a jeho zaměstnanci se snaží handicapovanému člověku pomoci v dopravě. I když se stane chyba, tak se ji snaží napravit. Děkuji moc za tento přístup!

Petr Hromádko

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENTSVÍ

Příspěvek na péči – navýšení

Příspěvek na péči je určen všem, kteří z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebují pomoc jiné fyzické osoby při zvládání základních životních potřeb v rozsahu stanoveném stupněm závislosti podle zákona o sociálních službách. Z poskytnutého příspěvku pak tyto osoby hradí pomoc, kterou jim může dle jejich rozhodnutí poskytovat osoba blízká (manžel/ka, sourozenec apod.), asistent sociální péče (zdravotně způsobilá fyzická osoba starší 18 let – např. soused/ka, kamarád/ka aj.), registrovaný poskytovatel sociálních služeb (domov pro seniory, pečovatelská služba aj.), speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu aj.

Od 1. 7. 2024 došlo k navýšení příspěvku na péči pro osoby starší 18 let věku takto:

- ve stupni závislosti II na částku 4 900 Kč,
- stupni závislosti III na částku 14 800 Kč
- ve stupni závislosti IV na částku 23 000 Kč, pokud osobě poskytuje pomoc poskytovatel pobytových sociálních služeb podle § 48 až 52, nebo na částku 27 000 Kč v ostatních případech (mimo pobytové služby).

Pro osoby mladší 18 let věku došlo k navýšení ve stupni závislosti II na 7 400 Kč, ve stupni závislosti III na 16 100 Kč a ve stupni závislosti IV je to stejné jako u osob starší 18 let věku.

Vyplácené příspěvky se v uvedených stupních zvýšily automaticky, bez nutnosti žádosti.

**Zajímá vás více informací k příspěvku na péči?
Neváhejte kontaktovat TyfloCentrum Pardubice.**

Call centrum společnosti IREDO

Rádi bychom vás informovali o call centru společnosti IREDO, která poskytuje dopravní služby v rámci Královéhradeckého a Pardubického kraje. Nedílnou součástí společnosti je call centrum IDS IREDO na telefonním čísle 491 580 333, na kterém jsou pracovníci připravení pomoci vám s cestováním v rámci integrovaného dopravního systému, který již dokonce přesahuje hranice Královéhradeckého a Pardubického kraje.

Call centrum má provozní dobu každý den od 4:15 do 23:45 a poskytuje cestujícím rozšířený informační servis, který jinak mohou získat také na kontaktních místech IDS IREDO ve svém okolí.

Informační linka totiž s dispečinkem přímo spolupracuje, například při zajišťování přestupu v přijatelném rozsahu. Cestující ve zpožděném spoji si může zavolat na call centrum, dispečink situaci vyhodnotí a bude-li to v danou chvíli možné, zajistí pozdržení navazujícího spoje. Na lince jsou schopni také řešit situaci, se kterou se lidé se zrakovým postižením často setkávají, a to kdy jim v řadě více vozů u označníku zastávky znovu nezastaví spoj, na který čekají.

Call centrum je ovšem připraveno řešit spoustu dalších situací, zkrátka vám pomáhá s cestováním v IDS IREDO. Nevíte si s ním rady? Nebo potřebujete vyhledat autobusové a vlakové spojení či poradit se o využití navazujícího spojení? Chcete se informovat o výhodách tarifu IREDO? Jízdní řády, přestupy, návaznosti, zpoždění autobusů a vlaků, zkrátka aktuální situace ve veřejné dopravě, na to všechno jsou operátoři připraveni a poradí vám.

Typů telefonátů zkrátka call centrum každý den zaznamenává vskutku pestrhou škálu. Řeší spoje, pozdržení, provoz cyklobusů a skibusů, tarif IDS IREDO, stížnosti různých typů (nejedoucí autobus, chování řidičů atd.), uzavírky nebo ztráty. Nechali jste v autobusu zavazadlo, oblečení, telefon nebo vám v něm vypadla peněženka? Také od toho je call centrum, nebojte se ozvat.

Je ovšem i několik záležitostí, které call centrum přímo neřeší. Například neregistruje telefonicky hlášené přepravy skupin, nezajišťuje místenky ani předprodej jízdenek. Dále neumí řešit problémy spojené s e-shopem (kartový systém má svoje konkrétní pracoviště, kam vás přesměrují) a ani nezajišťuje zůstatek prostředků na bezkontaktní čipové kartě IREDO.

Se společnostmi v případě potřeby můžete komunikovat také prostřednictvím vybraných kontaktních míst IDS IREDO nebo na e-mailu: info@iredo.info. Více informací na stránkách <https://iredo.info/call-centrum/>.

Další informace se týká Pardubického regionu. Všechny spoje, které kraj spolufinancuje, jsou vybaveny hlášením linky a stanic vně i uvnitř vozů. Pokud hlášení nefunguje nebo není slyšet, je třeba situaci nahlásit právě na Krajský úřad Pardubického kraje paní Zuzaně Krčmářové (oddělení dopravní obslužnosti, odbor dopravy a silničního hospodářství, Krajský úřad Pardubického kraje, tel.: 466 026 866, zuzana.krcmarova@pardubickykraj.cz).

Ta upozorní dopravce na tuto chybu a pokud se situace bude opakovat, hrozí dopravci i sankce. Věříme, že vaše informace povedou k pozitivním změnám!

Děkujeme Daniele Morávkové z Tyfloservisu za poskytnutí informací k tomuto článku.

Pracovníci TyfloCentra Pardubice, o.p.s.

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 2. září 2024.

5. 9. Angličtina – společná hodina

Milí angličtináři, rádi bychom vás pozvali ve čtvrtek 5. září na společnou angličtinu, kdy budou obě dvě skupiny spojené. Sejdeme se v 9:00 hodin, předpokládaný konec je v 10:30. Společně zrekapitulujeme, co jste se již naučili, co jste přes léto úspěšně zapomněli a uděláme si hezkou anglickou aktivitu. V průběhu této angličtiny bychom vás rádi rozdělili do dvou skupin dle vašich dovedností a preferencí a od následujícího termínu 19. září bychom již nadále pokračovali ve dvou skupinách tak, jak jste byli doposud zvyklí.

Pokud je mezi vámi někdo, kdy by chtěl řady angličtinářů rozšířit, neváhejte a přidejte se k nám, jste srdečně vítáni. Za tým pardubického TyfloCentra děkuji a těším se na vás.

Anna Kotoučová

10. 9. Šikovné ruce – domácí svíčky

Po letní pauze máte opět možnost procvičit svou jemnou motoriku a naučit se něčemu novému. Tentokrát si vyzkoušíme práci s voskem a vyrobíme si domácí svíčky, které mohou sloužit pro vaši potěchu nebo jako originální dárek pro někoho blízkého.

My si svíčky vyrobíme ze starých skleněných nádob a přírodními materiály svíčky ozvláštníme, využijeme i esenciálních olejů, aby nám svíčky krásně voněly. Budete mít i možnost si obal svíček dozdobit dle své libosti.

Vosk, knoty a nádoby pro vás budou v TC připraveny. Nějaké přírodniny pro vás budeme mít připraveny také, ale chtěli bychom vás poprosit, kdo budete mít chuť a možnost, abyste si také něco donesli. Jednat se může o šípky, zrna kávy, sušené květy nebo citrusy či koření jako

je skořice, hřebíček nebo badyán atp. To samé platí pro esenciální oleje, pokud doma máte vůni, kterou máte rádi, určitě si ji vezměte s sebou.

Pokud máte doma zbytky nedopálených svíček, jejich vosk na aktivitě budeme moci také využít, neváhejte ho tedy přinést s sebou, určitě ho využijeme.

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

17. 9., 22. 10. Cyklovyjížd'ky

Cyklistická sezóna se nám během léta přehoupala do druhé poloviny a nás na podzim čekají poslední dvě skupinové cyklovyjížd'ky tohoto roku. První se uskuteční 17. září a druhá 22. října, kdy touto vyjížd'kou letošní cyklistickou sezónu zakončíme. Obě cyklovyjížd'ky proběhnou tradičně v úterý.

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

Na cyklovyjížd'ky se nahlaste co nejdříve, nejpozději však týden před konáním cyklovyjížd'ky. Vodiče můžete mít i svého, musí však být v TyfloCentru Pardubice k této jízdě zaškolen. Předběžná cena průvodcovské služby na jedné cyklovyjížd'ce je cca 180 Kč.

19. 9. Kafičko s toulkami po Čechách

Přijďte si při šálku dobré kávy nebo čaje popovídat o krásách naší rodné země. Rádi bychom s vámi v rámci tematického cyklu v myšlenkách prošli severní trasu turistické stezky vedoucí z nejzápadnějšího bodu republiky k nejvýchodnějšímu. A začali bychom nejzápadnější částí – z oblasti Krásná až na Klínovec. Zájemci, nahlaste se, těšíme se na vás.

1. 10. Bezpečně na nová místa v Pardubicích – lávka, nádraží ČD

Modernizace železničního uzlu Pardubice pokračuje dále. Před nedávnou dobou byla otevřena lávka – nadchod, který propojuje vlakové nádraží s jižní částí města a s jednotlivými nástupišti u nádraží ČD. Zkrátila cestu z Dukly na autobusové i vlakové nádraží a propojila Palackého ulici s ulicí K Vápence. Přijďte se seznámit s propojením lávky na jednotlivá nástupiště. Projdeme si přístupy na lávku po eskalátorech a výtahem, zjistíme, jak vypadá vstup/výstup z lávky na terminálu B i na opačném konci aj. Lávka je v provozu dvacet čtyři hodin denně.

Sraz je v 10:15 hodin před hlavním vchodem vlakového nádraží v Pardubicích (označený majáčkem), plánovaný konec v 11:15 hodin. Zájemci, nahlaste se nám, kapacita aktivity je omezena!

3. 10. 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. Nahlaste se, těšíme se na vás.

15. 10. Pěškobusem po okolí – malá vodní elektrárna Hučák v Hradci Králové

Na poslední letošní pěškobus bychom rádi zavítali do nedalekého Hradce Králové, kde navštívíme malou vodní elektrárnu Hučák. Chcete se dozvědět, jak se vyrábí elektřina z obnovitelných zdrojů? V moderním infocentru se dozvíte, jak se dá k výrobě elektřiny využít síla vody, větru, slunce, ale také biomasy a geotermální energie. Infocentrum se nachází v samém srdci Hradce Králové – v krásné secesní budově malé vodní elektrárny Hučák. Těšit se můžete na interaktivní exponáty. Po návštěvě infocentra, krátkém filmu a prezentaci o elektřině se půjdeme podívat

ven, kde se dozvíme o historii celé elektrárny. Elektrárna Hučák zásobí své okolí elektřinou už od roku 1912. Nechybí proto historické exponáty dokumentující tradici využívání obnovitelných zdrojů a samozřejmě ani návštěva původní strojovny elektrárny, kam zavítáme na závěr celé prohlídky. Prohlídka bude trvat přibližně hodinu a půl, kdy si něco prohlédneme sami a občas nás bude provázet komentovaný průvodce. Prohlídka je zdarma.

Sejdeme se v 8:10 na vlakovém nádraží v Pardubicích pod cedulí odjezdů. Pojedeme společně vlakem do Hradce Králové spojem OS 16214. V Hradci Králové se poposuneme MHD blíže centru a odtud se krátkou procházkou dostaneme do Hučáku. Po prohlídce elektrárny si projdeme vedle ležící Jiráskovy sady a podíváme se na soutok Labe a Orlice. Poté si půjdeme do nedaleké restaurace dát něco dobrého k snědku. Odjezd z Hradce Králové je plánován na 14:37 spojem R1079, kdy předpokládaný konec akce je ve 14:55 hod. na hlavním nádraží v Pardubicích.

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!

17. 10. Posezení v cukrárně Aida

Na základě poptávky některých z vás bychom s vámi rádi vyrazili na káfičko nebo něco dobrého do cukrárny Aida, která se nachází na třídě Míru v Pardubicích. Sejdeme se ve 13:50 před restaurací McDonald's na tř. Míru, odkud se společně přesuneme do cukrárny. Předpokládaný konec aktivity je v 15:45 hodin. Zájemci, nahlase se, těšíme se na vás!

24. 10. 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 je možné objednat si kávu a různé pochutiny v kavárně Berenika. Těšíme se na vás!

29. 10. Kuchtíci

Kdo má rád sladké, přijde si na své. Na podzimní aktivitě si společně připravíme oblíbený nepečený dezert cheesecake. A protože už není sezóna čerstvého ovoce a potřebujeme se na zimu trochu obalit tukem, uděláme si cheesecake nutellový. Recept na něj najdete na této straně níže.

Ukážeme si, jaké pomůcky můžeme při přípravě použít, naučíme se postup práce a procvičíme motoriku. Těšíme se na společné kuchtění, zájemci, nahlaste se.

NUTELLOVÝ CHEESECAKE VE SKLENIČKÁCH

Chtěli byste si připravit cheesecake, ale odrazuje vás čekání, než dezert ztuhne v lednici? Pojd'me se podívat na recept na oblíbený nepečený dezert do menších skleniček. Díky skleničkám totiž nemusíme čekat na ztuhnutí krému a nemusíme se tedy bát, že se nám dezert při porcování rozpadne, když mu nedáme dostatek času na ztuhnutí.

Doba přípravy: cca 45 minut

Množství: 7 – 8 skleniček o objemu cca 150 ml

Ingredience:

300 g přírodního čerstvého sýru (použít lze i žervé s co nejmenším obsahem soli)

100 g mascarpone

200 g Nutelly

2 lžíce moučkového cukru

smetana na šlehání (stačí ½ kelímku)

1 a půl balení sušenek Bebe rodinné

cca 100 g másla

1 bílá čokoláda

Postup přípravy:

- 1. Sušenky nalámeme do nádoby robota a rozmixujeme na drobky. Rozpustíme máslo, smícháme s rozmixovanými sušenkami a směs „udusáme lžicí“ do skleniček, do výšky cca 1 cm.**
- 2. Smícháme sýr, mascarpone, Nutellu a šlehačku (tekutou, nemusíme vyšlehávat) do potřebné konzistence tak, aby směs nebyla moc tekutá, ale ani tuhá. Dle potřeby dosladíme moučkovým cukrem. Ingredience se lépe spojí, když je ještě trochu prošleháme šlehačem.**
- 3. Hotovou směs navrstvíme (ideálně sáčkem na krémy) na sušenkový podklad.**
- 4. Nastrouháme bílou čokoládu na hrubší hobliny, kterými dezert posypeme. Dezert dáme alespoň na chvíli do lednice, čím déle však bude v lednici, tím bude chutnější.**

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

V tomto čísle časopisu Kukátko bychom vám chtěli představit několik jednoduchých pomůcek k využití v domácnosti. Pomohou k vaší samostatnosti a zjednodušení každodenních činností.

Nejprve bychom vám chtěli představit otvírák na zavařovačky, který patří k novinkám v nabídce prodejen tyflopomůcek. Může se využít na otevírání víček od zavařovacích sklenic nebo také PET lahví. Chtěli bychom podotknout, že se jedná o zavařovací sklenice se šroubovacím víčkem. Otvírák se používá velice jednoduše, ale sami můžete poznat, o jakou velmi praktickou pomůcku v domácnosti se jedná. Pomůcka je nejvíce vhodná pro seniory, lidi s omezenou pohyblivostí či pro ty, kteří mají artritické ruce, případně lidem se slabým úchopem v rukou. Otvírák se vyrábí z plastu a může mít barvu zelenou či červenou, ale záleží vždy na skladu zásob. Rozměry pomůcky jsou asi 22 cm na 6 cm a můžete si ji zakoupit za cenu 90 Kč.



Další pomůckou je držák na hrnce. Pomáhá pouze na plynových sporácích. Jedná se o železný držák, který se nasadí na mřížku sporáku. Držák je dostatečně pevný, aby nedošlo k posunu hrnce při vaření. Může se využít na hrnce průměru od 13 do 18 centimetrů. Pozor, držák na hrnce musí být před prvním použitím k vaření vypálen na vařiči bez hrnce. Vyrábí se z těžkého kovu a má černou barvu. Můžete si jej zakoupit za cenu 320 Kč.



Poslední kompenzační pomůckou, kterou vám tentokrát představíme, je mantinel na talíř. Využívá se při jídle v domácnosti pro prakticky či úplně nevidomé. Mantinel zabrání vypadnutí části jídla mimo talíř. Jedná se o plastový rám na talíře, který má tři háčky, které se zavěsí na okraj talíře. Hodí se na různé velikosti talířů. Jedná se o rozmezí průměrů od 19 do 25 centimetrů. Může se dát do mikrovlnné trouby a myčky nádobí. Mantinel na talíř stojí 290 Kč. Všechny uvedené typy kompenzačních pomůcek do domácnosti můžete zakoupit v prodejnách tyflopomůcek Praha a Olomouc.



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., 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