



KUKÁTKO

6/2024

vydáno: 23. 10. 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
Objednání kalendářů a periodik	4
Pozvání na ples TyfloCentra Pardubice	5
Informace z aktivity – Bezpečně na nová místa	5
Jaký byl sociálně rehabilitační pobyt?	7
Světluška pomáhá v pardubickém TyfloCentru	8
Cyklo – turistický pobyt očima účastníků	9
Sociálně právní poradenství	12
Informace o akcích.....	14
Dýňová polévka s kokosovým mlékem	20
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 4. prosince 2024.

OBJEDNÁNÍ KALENDÁŘŮ A PERIODIK

Tak jako každý rok, i letos vám přinášíme informace o nabídce kalendářů a periodik. Kalendáře objednávejte přímo v Knihovně a tiskárně pro nevidomé (KTN) a periodika (časopisy) v redakci Zora. Rádi vám pomůžeme s informacemi, jak a kde objednat, jaké jsou možnosti platby a předáme potřebné kontakty. Nebude možné nechat si kalendáře doručit do TyfloCentra Pardubice.

Kalendáře je možné nechat si zaslat na dobírku na adresu domů, neplatíte žádné poplatky navíc, uhradíte pouze cenu kalendáře. Pro objednání domů kontaktujte Knihovnu a tiskárnu pro nevidomé, Ve Smečkách 15, 115 17 Praha 1, telefonicky na čísle 222 211 160 nebo také e-mailem: ktn@ktn.cz. Cena stolního kalendáře ve zvětšeném černotisku nebo kombinovaného (zvětšený černotisk a bodové písmo) je 80 Kč. Objednat lze také kalendář kapesní v Braillově písmu za 10 Kč a kalendář nástěnný (na téma Lesní zvířata a jejich stopy) za 200 Kč.

Periodika (časopisy) můžete objednat přímo v redakci Zora, telefonní kontakt 221 462 472 nebo na e-mailu: zora-objednavky@sons.cz. Je možnost využití webového objednávkového formuláře. Nabídku periodik vám můžeme zaslat e-mailem nebo je k nahlédnutí v organizaci.

POZVÁNÍ NA PLES TYFLOCENTRA PARDUBICE

Milí čtenáři, jak jsme již informovali v minulém čísle časopisu Kukátko, v sobotu 15. března 2025 proběhne již čtrnáctý ples TyfloCentra Pardubice. Ples se bude konat v kongresovém sále Paláce Pardubice na adrese Masarykovo náměstí 2799, Pardubice. Ples zahájíme v 18 hodin a ukončíme o půlnoci. K tanci bude hrát kapela Drops.

Ples v roce 2024 bude na téma „Cesta vesmírem“. Při výběru kostýmu zapojte svou fantazii, nabízí se nepřeberné množství variant, v jakém kostýmu můžete na ples vyrazit. Například v převlečení za vesmírného cestovatele, planetu, hvězdu či za něco, co s vesmírem a výpravami do vesmíru souvisí. Vítání jste samozřejmě i v klasickém plesovém oblečení. Ples je určen především pro lidi s těžkým zrakovým postižením, pro jejich rodinné příslušníky, kamarády, dobrovolníky a podporovatele pardubického TyfloCentra.

V průběhu večera se můžete těšit na zajímavá vystoupení a samozřejmě nebude chybět tradiční aktivita potmě. Proběhne také slosování vstupenek o ceny, kdy nejsme schopni garantovat, že každá vstupenka vyhraje, na většinu vstupenek však nějaká zajímavá výhra jistě čeká.

Cena vstupenky je 400 Kč. Předprodej bude zahájen v úterý 17. prosince 2024 na Vánočním obědě! Těšíme se na společnou plesovou zábavu!

INFORMACE Z AKTIVITY – BEZPEČNĚ NA NOVÁ MÍSTA

Milí čtenáři, rádi bychom vám předali informace ze skupinové aktivity Bezpečně na nová místa. V říjnu jsme se vydali prozkoumat prostor před nádražím ČD v Pardubicích, ověřili funkčnost informačních tabulí,

překonali nebezpečný úsek mezi Terminálem A a B, abychom se dostali k lávce, která vede z Terminálu B, přes koleje až do ulice K Vápence – na Duklu.

Před vlakovým nádražím jsme narazili na kavárnu a pekárnu, které jsou z budovy nádraží vystěhované v mobilních provozovnách a budou tam nejspíše jeden rok. Zjistili jsme, že informační tabule před vlakovým nádražím (Terminál A), které informují o linkách MHD, ale také o linkových spojích, hlásí aktuální informace, tedy i zpoždění autobusů. Naopak informační tabule na Terminálu B hlásí pouze autobusy v plánovaném čase, nikoliv jejich zpoždění, takže autobus na tabuli v případě zpoždění nemusí být vypsán a zmizí, i když ještě nedorazil do stanice. Když si stoupnete na Terminál B do blízkosti lávky a spustíte vysílačkou majáky, může se vám stát, že se rozmluví 2 až 3 najednou, takže si pak musíte vybrat, jaké informace potřebujete slyšet a přesunout se k danému majáku.

Na lávce jsme zjistili, že je potřeba pohybovat se obezřetně, jelikož přes ni jezdí koloběžky i kola, nepohybují se po ní jen chodci. Pomocí vysílačky jsme získali z majáků informace, zda jsou eskalátory funkční, který jezdí a jakým směrem, u jakého výstupu a na jaké koleji se nacházíme. Vyzkoušeli jsme si jízdu výtahy a zabývali se funkčností tlačítka SOS, které je umístěné při výstupu z prvního a posledního výtahu na lávce (označeno Braillovým písmem). I když jsme se opakovaně dotazovali vedení vlakové stanice a máme zaregistrovaný dotaz na tlačítko SOS na Správě železnic, stále nevíme, koho přivoláte, když tlačítko zmáčknete. Se zaměstnancem vlakové stanice jsme tlačítko prakticky vyzkoušeli, pípne, ale nikdo se neozve, nikoho jsme nepřivolali. Informaci tedy i nadále zjišťujeme. Během aktivity jsme si prošli a vyzkoušeli všechny dostupné navigační prvky.

Jsou další místa, se kterými byste se potřebovali seznámit? Zjistit, jak se na nich orientovat? Zaznamenali jste nefunkční signalizaci na přechodech? Majáček nemluví? Narazili jste do neočekávané překážky na veřejném prostranství? V případě zjištění závady kontaktujte prosím TyfloCentrum Pardubice na telefonu 466 500 615 nebo na e-mailu chladek@tcpce.cz. Moc děkujeme všem, kteří nám informace a podněty sdělujete.

Bezbariérovost a její funkčnost pozitivně ovlivňuje samostatný pohyb lidí se zrakovým postižením, proto se touto problematikou TyfloCentrum Pardubice zabývá již řadu let v rámci projektu „Bezbariérovost z hlediska osob se zrakovým postižením“, kdy je tento projekt financován ze zdrojů Statutárního města Pardubice.

Za TyfloCentrum Pardubice Zuzana Hladěnová

JAKÝ BYL SOCIÁLNĚ REHABILITAČNÍ POBYT?

Dne 23. září 2024 jsme odjeli do Skutče na sociálně rehabilitační pobyt, který trval až do 26. září 2024. Zúčastnilo se ho 10 uživatelů, někteří se svými doprovody a starali se o nás tři pracovnice TyfloCentra – Danča, Týnka, Anička.

Ubytování jsme byli v penzionu U Palečků, kde jsme si připadali skoro jako na zámku. V pokojích jsme byli ubytováni po dvou až třech lidech a strava byla výborná. Mohli jsme si vždy vybrat ze dvou jídel.

V pondělí jsme se pod vedením Aničky seznámili s prostředím penzionu a programem pobytu. Na společné procházce jsme poznali centrum města a díky tomu jsme se zbytek týdne poměrně dobře orientovali.

V úterý jsme během dopoledne odhalovali své silné stránky a pomocí struktury stromu jsme je pak zapsali do kořenů tohoto stromu. Odpoledne jsme pokračovali hledáním našich životních hodnot, které jsme pak vepsali

do kmene našeho stromu. Aktivitu jsme završili sepsáním plodů našeho života do koruny stromu. Celým tímto programem nás provedla Danča.

Ve středu nás Týna seznámila s významem pojmu psychohygiena, který pro nás byl nový. Kromě teorie jsme si prakticky vyzkoušeli některé techniky relaxace, např. dechové cvičení, svalovou relaxaci a také jsme se naučili vnímat své tělo v přítomném okamžiku. Den jsme završili uměleckým dílem nás všech. Koho zajímá výsledek naší práce, může přijít do TyfloCentra, kde bude vystaven. Zájemci jsou vítáni! Ve středu to ale ještě pořád nebylo z programu vše a před večerí jsme ještě zašli do Regionálního muzea Skuteč, které pro nás nechali výjimečně otevřené déle.

Poslední den pobytu jsme pro vás sepsali tento článek. Pobyt se nám líbil i díky tomu, že jsme každý večer poseděli u sklenky něčeho dobrého a měli jsme radost ze společného setkání. Těšíme se na další podobný pobyt.

Iva, Jana, Jiří

SVĚTLUŠKA POMÁHÁ V PARDUBICKÉM TYFLOCENTRU

TyfloCentrum Pardubice realizuje v roce 2024 dva projekty za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška. Prvním projektem je „Zaměstnávání lidí s těžkým zrakovým postižením (aneb, každý má právo pracovat)“, kdy cílem tohoto projektu je udržet zaměstnání s odpovídající výší úvazku a odpovídající výší mzdy zaměstnancům s těžkým zrakovým postižením po dobu 12 měsíců v roce 2024. Projekt „Zaměstnávání lidí se zrakovým postižením (aneb, každý má právo pracovat)“ je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška. Nadační fond Českého rozhlasu ze sbírky Světluška podpořil tento projekt ve výši 134 400 Kč.

Druhým projektem je „Cyklo – turistický pětidenní pobyt 2024“, níže uvádíme články od účastníků tohoto pobytu. 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

CYKLO – TURISTICKÝ POBYT OČIMA ÚČASTNÍKŮ

DVOJKOLISTÉ

V polovině srpna, od 12. do 16. 8. 2024, jsme se zúčastnili cyklistického pobytu v Budislavi. V pondělí 12. 8. ráno vyjela 4 dvojkola z TyfloCentra Pardubice směrem Budislav za krásného letního horkého počasí. Každé kolo mělo svého vodiče. Ujeli jsem celkem 63 km s perfektní občerstvovací zastávkou v Chroustovicích. Do penzionu Na Skalách jsme přijeli kolem půl páté a tam už na nás čekali další cyklisté, kteří s námi další dny jezdili.

Druhý den jsme jeli do Vysokého Mýta. Zde na nás čekalo milé setkání u maminky Petra Hromádka, která nám nachystala sladké pohoštění. Po odpočinku a doplnění tekutin jsme si udělali společnou fotku u venkovních maleb, které sama maluje paní Hromádková. Bylo to moc příjemné posezení, ani se nám nechtělo odjíždět. Počasí nám přálo, byla celý týden opravdu velká vedra, ale zvládli jsme to. Po návratu na penzion byla vždy možnost se zchladit v bazénu a v hospůdce.

Ve středu jsme vyrazili do Touloupcových maštálí, kde se jelo terénem a došlo i na ztrátu mobilního telefonu, který se na kamenité cestě vyklepal z držáku, ale naštěstí ho

pozorní kamarádi našli. Poté jsme jeli na Nové Hrady, kde jsme se rozdělili a někteří z nás šli na prohlídku zahrad a labyrintu. Zastávku na občerstvení jsme měli na Polance a pak jsme se zastavili na koupání v nádherném přírodním koupališti v Boru u Skutče. Těšili jsme se na penzion, protože jsme věděli, že nás čeká kulturní večer s kytarou. Společně jsme si zazpívali oblíbené písničky. Zábavu přerušila jediná bouřka pobytu, ale na náladě nám to neubralo.

Ve čtvrtek jsme vyjeli do Litomyšle, cesta byla převážně z kopce, takže jsme tam byli dřív, než jsme čekali. Zašli jsme si tedy na dobrou kávu, někteří obešli známé obchůdky, koupili dárečky, prošli jsme zámecké zahrady a vyfotili se společně s nahou sochou Olbrama Zoubka. Na oběd jsme zvolili ukrajinskou restauraci, kde jsme se posilnili výborným borščem. Cesta zpátky byla bohužel stále do kopce, zapotili jsme se nejenom díky počasí, ale zvládli jsme to s dobrou náladou. Večer bylo poslední posezení a loučení s pobytem.

V pátek jsme vyjeli brzy po snídani, protože nás čekala dlouhá zpáteční cesta do TyfloCentra. Všichni šlapali jako o život a cesta příjemně ubíhala. Na oběd jsme zastavili skoro doma v Dašicích v Roubence a do cíle jsme dorazili v dobré náladě a bez úpalu.

Pobyt se velmi vydařil. Bylo nás 5 dvojkol, tj. 10 cyklistů, takže jsme byli velká žlutá skupinka. Celý týden byla extrémní vedra, občas jsme kvůli tomu upravovali trasy, dělali časté zastávky a dodržovali pitný režim. I přesto jsme to zvládli, užili si to jako každý rok a celkem jsme ujeli 210 km. Velká pochvala patří našim vodičům a dobrovolníkům, bez kterých by to nešlo. Díky nim a skvělé organizaci se již těšíme na příští rok.

Jít'a, Milda, Míra

TURISTÉ

Tento pobyt s turistickým programem nám zajistilo TyfloCentrum Pardubice. Vyjžděli jsme v pondělí 12. 8. 2024 společně z nádraží Pardubice do České Třebové, kde jsme absolvovali první procházku k rotundě sv. Kateřiny, kterou jsme si prohlédli. Po obědě jsme pokračovali směr Kozlov a Budislav, kde jsme měli ubytovací základnu, odkud jsme vyráželi na výlety.

Druhý den jsme navštívili Touloucovy maštale. Přestože trasa byla v horkém počasí velmi náročná, moc jsme si to užili. Večer jsme navštívili Kostel Boží lásky v místě, kde jsme byli ubytováni.

Ve středu jsme navštívili záchranou stanici Pasička, kde mají přechodný (někdy i trvalý) pobyt zraněná zvířátka. I my jsme s ochotou přispěli na jejich stravu a léčbu. Večer jsme si užili pěkný večer s hudbou společně s dvojkolisty a pomalu jsme se chystali domů.

Ve čtvrtek jsme jeli autobusem do Litomyšle, kde jsme měli domluvenou prohlídku Nového kostela. Poté jsme pokračovali do Klášterních zahrad. Seznámili jsme se s novou hrou Diskgolf.

Poslední den jsme prozkoumali Malé a Velké Hradisko a celou obec Budislav a poté jsme odjížděli domů.

Závěrem lze říci, že to byl velmi pěkný pobyt, který mohli absolvovat i lidé nevidomí a i s těžkým zrakovým postižením. Naštěstí jsou lidé, kteří se snaží pomáhat lidem s postižením, takže každý měl svého průvodce a mohli jsme si týden užít a dostat se na místa, kam bychom si sami netroufli.

Za turisty Milan, Stáňa, Boženka

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENTSVÍ

DŮLEŽITÉ LHŮTY U PŘÍSPĚVKU NA ZVLÁŠTNÍ POMŮCKU

Do sociálně právní poradny často dostáváme dotazy týkající se lhůt vztahujících se k příspěvku na zvláštní pomůcku. V následujícím textu se dozvíte, do kolika dnů od podání žádosti by mělo dojít k vydání rozhodnutí, kdy nejpozději obdržíte přiznaný příspěvek a po jak dlouhé době můžete žádat o příspěvek na stejný druh pomůcky.

Správní řízení o příspěvku na zvláštní pomůcku se zahajuje zpravidla podáním žádosti. Od tohoto dne začne běžet 30denní lhůta, ve které by měl Úřad práce vydat v dané záležitosti rozhodnutí. 30denní lhůta se však přerušuje na dobu, po kterou je zdravotní stav posuzován ze strany lékařské posudkové služby. Lékařská posudková služba má na vyhotovení posudku lhůtu 45 dnů, tato lhůta může být ve výjimečných případech prodloužena o dalších 30 dnů (například v situaci, kdy praktický lékař žadatele neposkytuje součinnost nebo je nutné vyhotovení aktuálních lékařských zpráv). Jakmile je lékařskou posudkovou službou posudek vyhotoven a zaslán zpět Úřadu práce, musí bezodkladně Úřad práce zaslat žadateli usnesení, kterým oznamuje pokračování správního řízení a zároveň možnost vyjádřit se ve lhůtě (obvykle 5 – 8 pracovních dnů) k podkladům pro vydání rozhodnutí. Od podání žádosti by tedy rozhodnutí mělo být vydáno za 75 až 105 dnů. Z důvodu přetížení lékařské posudkové služby se však velmi často řízení prodlužuje. Pokud trvá řízení neúměrně dlouhou dobu, tak lze požádat o odškodnění.

Příspěvek na zvláštní pomůcku se vyplatí do konce kalendářního měsíce následujícího po kalendářním měsíci, v němž rozhodnutí o jeho přiznání nabylo právní moci. Právní moci rozhodnutí nabývá po uplynutí 15denní lhůty,

ve které je možné podat proti rozhodnutí odvolání. Pokud chcete, aby došlo k vyplacení příspěvku dříve, můžete se po vydání rozhodnutí vzdát možnosti podání odvolání. Toto doporučuji v situacích, kdy je rozhodnutí doručeno v druhé polovině měsíce, právní moc by rozhodnutí nabylo až v následujícím měsíci a k výplatě příspěvku by tudíž mohlo dojít až do konce následujícího měsíce po měsíci, kdy nabylo rozhodnutí právní moci. Pokud se možnosti odvolání písemně vzdáte do konce kalendářního měsíce, ve kterém bylo rozhodnutí vydáno, dojde k vyplacení příspěvku do konce následujícího měsíce, a vy tak můžete obdržet finance až o měsíc dříve.

Vyplacený příspěvek musí být na koupi zvláštní pomůcky využit do 3 kalendářních měsíců, tuto lhůtu však lze u Úřadu práce i opakovaně prodlužovat, zejména v situaci, kdy dodavatel nemá požadovanou zvláštní pomůcku připravenou nebo se například čeká na vycvičení pro žadatele vhodného vodícího psa.

Žádat opětovně o příspěvek na pomůcku stejného druhu, na kterou byl poskytnut příspěvek, můžete kdykoliv. Pokud však v době vydání „nového“ rozhodnutí neuplynula lhůta 60 kalendářních měsíců od posledního vyplacení příspěvku na pomůcku stejného druhu, je nutné zaplatit poměrnou část z ceny dříve přiznaného příspěvku na zvláštní pomůcku. Často se však setkáváme s tím, že je žádost odmítnuta s odůvodněním, že ještě neuplynulo 60 kalendářních měsíců od vyplacení příspěvku na druhově stejnou pomůcku. To je však nesprávná praxe, jelikož správní řízení o žádosti může, jak jsme si řekli výše, trvat i více jak 3 měsíce, žádost je tedy možné podat ještě před uplynutím lhůty 60 kalendářních měsíců. Zákon k tomu říká jediné, že uživatel má, pokud mu v tom nebrání zhoršení zdravotního stavu, používat danou pomůcku po dobu 60 kalendářních měsíců od vyplacení příspěvku. To, že

probíhá nové správní řízení, neznamená, že by dříve zakoupenou zvláštní pomůcku přestal žadatel používat.

Jinak je tomu v situaci, kdy byl vyplacen příspěvek na pořízení vodícího psa a tento v období před uplynutím 60 kalendářních měsíců po sobě jdoucích ode dne vyplacení příspěvku zemře nebo ztratí své dovednosti z důvodu onemocnění nebo úrazu, k němuž došlo bez zavinění příjemce dávky. V takovém případě je možné vyplatit příspěvek na zvláštní pomůcku v podobě vodícího psa i dříve, než uplyne 60 kalendářních měsíců od posledního vyplacení příspěvku.

Pokud jste zvláštní pomůcku zakoupili ještě před tím, než jste podali žádost o příspěvek, je nutné žádost podat nejdéle do 12 kalendářních měsíců po zakoupení pomůcky.

Zdroj: Sociálně právní poradna SONS ČR

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 4. listopadu 2024.

5. 11. Mindfulness

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

Mindfulness umožňuje lépe rozumět a ovládat své vlastní emoce. Přispívá ke zvýšení empatie a pomáhá zlepšit komunikaci. Může také podporovat péči o vlastní

duševní zdraví, což je důležité pro udržení dlouhodobé kvality života.

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

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

Pokud vás láká seznámit se s touto metodou a s různými relaxačními technikami, zveme vás na úterý 5. listopadu 2024 v 9:00 hodin do TyfloCentra Pardubice. Prosíme, vezměte si s sebou deku nebo šátek na přikrytí. Zájemci, nahlase se. Těšíme se na vás.

7. 11. 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 Stezka Českem v myšlenkách prošli nejzápadnější české pohoří mezi Božím Darem a Dolním Žlebem. Víte které pohoří to je? Zájemci, nahlase se, těšíme se na vás.

12. 11. Zdravá sexualita

Během měsíce listopadu se budeme věnovat mentálnímu zdraví v rámci aktivity Mindfulness a také bychom se rádi věnovali tématice zdravého partnerského sexu a osvětě v dané oblasti.

Vedle stravy, spánku a pohybu ovlivňuje mladistvým vzhled a vitalitu celá řada dalších faktorů, a to včetně jednoho zcela zásadního, což je vyrovnaná mysl či duševní

rovnováha. Ani dokonalá figura a sestavený jídelníček vám nebudou nic platné, pokud vy sami nebudete v pohodě. Způsobů, jak toho dosáhnout, je nespočet. Každý má svůj vlastní recept, ale jeden platí možná univerzálně. Erotická energie dokáže nádherným způsobem omladit a rozzářit tělo i tvář v jakémkoli věku. Práce s vědomou sexualitou má prokazatelně omlazující efekt na ženy i muže. Sexualita je naše základní životní energie, a proto má také v působení na zdraví a mladistvý vzhled své nezastupitelné místo. Na sex se dá dívat jako na nástroj podpory zdraví a dlouhověkosti. Máme na mysli pochopitelně dobrý sex, po kterém se cítíme příjemně. Dobrý sex, láska (jakákoli) a životní spokojenost se projevují na našem těle a tváři jako omlazující elixír, který nás spolehlivě rozzáří a zvýší naši přitažlivost.

Zveme vás, abyste zjistili více o tomto receptu na mládí. Dozvíte se o významu práce s pánevním dnem, jak se k sobě chovat v období menopauzy a hormonálních změn a také se podíváme na různé sexuální pomůcky, které lze využít jak pro individuální využití pro posílení a uvolnění, tak i pro partnerské soužití.

Nestyd'te se a přijd'te se dozvědět více informací v oblasti zdravé sexuality, lektorka je zkušená v této problematice, takže obdržíte informace pod odborným dohledem. Těšíme se na vás!

21. 11. Posezení v kavárně Pohoda

Máte rádi zvířata? Věděli jste, že máme v Pardubicích kavárnu, kde volně pobíhají kočky? Kavárna na sídlišti na Karlovině funguje už 8 let a nečeká vás zde jen dobrá káva či zákusek, ale také kočičí parta, jejíž členy si můžete pohladit nebo si s nimi pohrát. Říká se, že kočky vyzařují silnou pozitivní energii a kontakt s nimi má blahodárné účinky. Pojd'me to tedy vyzkoušet a objevit pro některé z vás nové místo, o kterém jste ani nevěděli. Sejdeme se ve

14:00 na Karlovině na zastávce Karla IV. (ve směru od hlavního nádraží). Předpokládaný konec aktivity je v 15:30 hodin. Zájemci, nahlase se nám.

26. 11. Šikovné ruce – šumivé bomby do koupele

Blíží se Vánoce a s nimi i doba, kdy chceme obdarovat své blízké něčím originálním. Co může být lepší než vlastnoručně vyrobený dárek? Na listopadových Šikovných rukou si budete moci vyrobit šumivé bomby do koupele, které potěší nejen oči, ale i celé tělo.

Šumivé bomby do koupele jsou v poslední době velmi oblíbené. Oproti běžné pění do koupele vytvářejí ve vodě šumivý duhový efekt, který nejen hydratuje a pečuje o pokožku, ale také promění večerní koupel v barevný relaxační zážitek.

My si šumivé bomby vyrobíme z jedlé sody, kyseliny citrónové, kukuřičného škrobu, kokosového oleje a různých esenciálních olejů. Kdo bude chtít, bude si moci svou bombu i obarvit. Tvar šumivé bomby si určí každý podle sebe, využijeme k tomu různé formičky a vykrajovátko. Pokud výše zmíněné suroviny máte doma, neváhejte si je přinést s sebou, určitě je využijeme.

Během této aktivity procvičíme jemnou motoriku, práci s různými pomůckami a potrápíme i svou představivost a matematické schopnosti při odvažování surovin.

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

3. 12. Průvodce bankovníctvím

Vážení čtenáři Kukátka, v dnešní době už snad není člověk, který by neměl alespoň jeden bankovní účet. Ve světě bankovníctví je mnoho pojmů, kterým spousta lidí nerozumí, nechápou je a bojí se jich. Proto jsme pro vás připravili aktivitu Průvodce bankovníctvím, kde se můžete dozvědět, co znamenají běžně používané pojmy z této

oblasti, jako např. variabilní, specifický nebo konstantní symbol, jaké jsou druhy plateb a jak a kde lze kterou využívat. Vysvětlíme, jaký je rozdíl mezi debetní a kreditní kartou, a objasníme si spoustu dalších zapeklitých pojmů. Dále bychom s vámi také rádi prošli, jak bezpečně pracovat s internetovým bankovníctvím, na co si dát pozor a čemu se vyvarovat ve světě elektronického bankovníctví. V neposlední řadě bychom se dotkli nejvíce rozšířených podvodů v souvislosti s internetovým bankovníctvím, se kterými se můžete setkat dnes a denně.

Pokud vás výše uvedené řádky zaujaly, tak přijďte do TyfloCentra Pardubice a společně si povíme, jak na to. Během aktivity se i vy s námi můžete podělit o vaše zkušenosti.

Aktivita se koná 3. prosince v prvním patře ve velké společenské místnosti. Prosíme, nahlaste se.

Na setkání se těší Radek Šmaha a Kristýna Portlová

5. 12. Advent s vůní perníku

Kouzlo Vánoc a adventního času nespočívá ani tak v nazdobené domácnosti, bohaté tabuli a vánočních dárcích, ale spíše v tom, že se společně sejdou lidé, kteří se mají rádi.

Pojďte se s námi vánočně naladit a společně se podívat na ozdobený vánoční strom na Pernštýnském náměstí. Můžeme se zastavit u stánků a zapojit se do vánočního veselí. Ohřejeme se u něčeho dobrého k pití, v případě nepřízně počasí pak na náměstí v kavárně, kde si můžeme popovídat o čemkoli budeme chtít.

Udělejme si toto období pěkné a pojďme se sejít společně ve 13:30 hodin pod Zelenou bránou. Předpokládaný konec aktivity je v 15:30 hodin. Potřebujete-li, vezměte si svého průvodce, případně si objednejte doprovod v TyfloCentru Pardubice při nahlašování na aktivitu dle vašich potřeb. Moc se na vás těšíme.

9. 12. Kuželky – vánoční turnaj

Dva týdny před Štědrým dnem, a to konkrétně 9. prosince, bychom vás rádi pozvali na vánoční turnaj v kuželnách. Tento turnaj bude trvat o něco déle, než jste běžně zvyklí, začali bychom již ve 13 hodin, abychom měli dost času si zahrát, popovídat a sdílet předvánoční atmosféru. Místo konání je stále stejné a vám velmi dobře známé, a to v naší tradiční kuželně v Hronovické ulici v Pardubicích.

Turnaj bude probíhat tak, jak jste většinou zvyklí. Budete soutěžit mezi sebou, střídat se na jednotlivých drahách a uvidíme, kolik kol stihneme. Pokud zbyde po skončení turnaje čas a bude volněji, můžete si zasoutěžit i s vašimi rodinnými příslušníky, doprovody a kamarády.

Neváhejte a přijďte si s námi zaházet a zasoutěžit, popovídat a užít si zábavu v kuželkovém předvánočním duchu! Hraní není povinné, kdo by nechtěl soutěžit, může si s námi povyprávět, naladit se na Vánoce a fandit svým kamarádům.

Těšíme se na vás! Pracovníci TyfloCentra Pardubice

17. 12. Vánoční oběd

Vážení čtenáři Kukátka, přátelé a příznivci TyfloCentra Pardubice, pojdte s námi uzavřít rok 2024 tradičním vánočním obědem. Budeme potěšeni, když v úterý 17. prosince přijdete a společně se ohlédneme za uplynulým rokem, a zároveň se i vánočně naladíme. S paní ředitelkou krátce zhodnotíme rok 2024 a řekneme si, na co se můžeme těšit v roce nadcházejícím. Nebude chybět obvyklé menu, kterým je bramborový salát s kuřecím nebo vepřovým řízkem, jablečný závin a káva nebo čaj. Oběd si hradí každý sám, cena oběda je 200 Kč.

Tuto částku vybíráme ve dnech 5. listopadu, 12. listopadu, 19. listopadu, 21. listopadu a 26. listopadu v čase od 8 do 12 a od 13 do 14 hodin. V případě, že se vám

uvedené termíny nehodí, prosíme o telefonickou domluvu termínu placení přímo s kolegyní Míšou Rekovou, která peníze bude vybírat. Při nahlašování je také potřeba sdělit, který z řízků si objednáváte. Nahlaste se co nejdříve, nejpozději však do 26. listopadu 2024, do tohoto data je třeba mít částku za oběd uhrazenou.

Vánoční oběd proběhne v Restauraci Severka (naproti autobusové zastávce Palackého v blízkosti Paláce Pardubice) na ulici Palackého třída 1949 v Pardubicích. Příchod do restaurace je možný nejdříve ve 12:45 hodin a oběd slavnostně zahájíme ve 13 hodin. Předpokládaný konec akce je v 16 hodin. Pokud budete na oběd potřebovat doprovod, přijďte se svým doprovodem nebo si objednejte doprovod z TyfloCentra Pardubice nejpozději pět pracovních dní před akcí. Na vánočním obědě bude zahájen předprodej lístků na ples, cena lístku je 400 Kč.

Těšíme se na společné vánoční setkání!

DÝŇOVÁ POLÉVKA S KOKOSOVÝM MLÉKEM

Receptů na dýňovou polévku existuje mnoho, dýně k podzimu prostě patří a je fajn je využít na maximum, dokud stojí pár korun.

Množství: 6 porcí

Celkový čas přípravy: cca 40 minut

Ingredience:

2 lžíce másla

1 střední dýně hokkaido

2 střední mrkve

1 střední šalotka

5 cm zázvoru

1 větší stroužek česneku

300 ml kokosového mléka

300 – 400 ml vody (podle potřeby)
1 chilli paprička (druh a množství záleží na vaší chuti)
1/2 lžičky mletého římského kmínu
1/2 lžičky kari
sůl a pepř
čerstvý koriandr
třtinový cukr (kdo si ji chce na konci dosladit)

Postup přípravy:

1. Dýně hokkaido se nemusí loupat (pokud nemá nějak zvlášť ošklivou slupku), takže stačí, když ukrojíte stopku. Rozkrojte dýni na půl, vydlabejte semínka a nakrájejte ji asi na 4 cm velké kousky.
2. Na stejně velké kousky nakrájejte i oloupanou mrkev, nastrouhejte oloupaný zázvor a nasekejte šalotku, chilli a česnek najemno.
3. Na másle dozlatova osmažte šalotku, k ní přidejte česnek, zázvor, chilli papričku, římský kmín, kari a ještě minutku opékejte, aby se všechno hezky rozvonělo.
4. Přidejte dýni, mrkev, sůl a pepř a všechno zalijte kokosovým mlékem a vodou (vodu přidávejte postupně, protože dýně i mrkev jsou pokaždé jinak velké a spotřeba vody se trochu liší). Hrncem přiklopte pokličkou a nechte na mírném ohni vařit asi 20 minut do měkka.
5. Do mrkve i dýně stačí píchnout špičkou nože, abyste zjistili, že jsou hotové. Pak polévku rozmixujte tyčovým mixérem a dochuťte solí a pepřem (někdo rád přidává i trochu třtinového cukru). Hotovou polévku ozdobte čerstvým koriandrem a sušeným chilli.

Zdroj receptu najdete zde:

Dýňová polévka s chilli - My Cooking Diary

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

V tomto čísle časopisu Kukátka bychom vás chtěli seznámit s využitím aplikací na chytrém telefonu, který mnoho lidí se zrakovým postižením používá. Existuje široká nabídka aplikací, které lze do telefonu instalovat. Aplikace se používají na různé účely a mají mnoho funkcí. Jsou i speciální aplikace pro lidi se zrakovým postižením, dvě konkrétní bychom vám dnes chtěli představit podrobněji.

První z nich má název Be My Eyes. Aplikace je zdarma, lze si ji klasicky stáhnout a dostupná je pro oba operační systémy iOS (Apple) a Android. Jak lze tuto aplikaci využít? Nevidomí a slabozrací uživatelé mohou potřebovat pomoc s čímkoliv, na co nevidí, např. zjišťování dat spotřeby na potravinách, hledání upuštěných předmětů, základní orientace na neznámých místech a další. Po otevření aplikace bývá dle druhu nastavení v dolní části plochy ikona Pořídít snímek – tlačítko. Pokud se mobil namíří požadovaným směrem, kde chcete zjistit informace, odkliknete zmiňovanou ikonu. Než se požadavek vyřídí, hraje melodie a za určitý čas se ozve popis místa, textu či předmětu, na který byl mobil namířen. Lze se dozvědět, co nabízí jídelní lístek či co se nachází v místnosti. Aplikace zkrátka popíše fotografii, kterou jste pořídili. Tato aplikace nabízí i možnosti videohovorů s vybranými organizacemi, které člověku zrakově postiženému pomůžou v náročnějším problému pomocí videa. Tento způsob využití patří do pokročilejších funkcí aplikace. Be My Eyes byl vytvořen, aby pomohl lidem nevidomým nebo slabozrakým. Aplikaci tvoří celosvětová komunita lidí, kteří úplně ztratili zrak a lidí se zrakovým postižením a vidících dobrovolníků. Be My Eyes využívá sílu technologií a

propojení lidí, aby lidem se zrakovým postižením zprostředkoval informace, které nevidí.

Další aplikace má název Cash Reader. Jedná se o mobilní aplikaci sloužící k rozpoznávání bankovek. V současné době umí rozpoznat téměř 200 bankovek od více jak třiceti měn. Lidem s těžkým postižením zraku tak může posloužit jako kompenzační pomůcka, prostřednictvím které mohou bankovky snadno identifikovat. Stačí namířit telefon směrem na bankovku a aplikace vysloví hodnotu ihned, jak se objeví v záběru. Její hodnotu také zobrazí na displeji velkým a kontrastním písmem. Pokud uživatel potřebuje rozpoznávat bankovky v hlučném prostředí nebo diskrétně, je možné nastavit, aby aplikace hodnotu bankovky vyjádřila určitým počtem vibrací. Aplikace nabízí spolehlivé rozlišení i ve stavu offline a nepotřebujete tak připojení k internetu. Po stažení databáze bankovek už internet k jejich rozpoznávání nepotřebujete, takže lze aplikaci používat kdykoliv a kdekoliv. Cash Reader je ke stažení zdarma a je dostupný pro oba operační systémy iOS (Apple) i Android. Bezplatná verze rozpoznává dvě nejnižší bankovky každé měny (je třeba mít nastavenou správnou měnu) a plná verze identifikuje všechny bankovky od všech nabízených měn. Plnou verzi lze kdykoliv zakoupit uvnitř aplikace.

Uvedené dvě aplikace byly přímo vytvořené pro pomoc zrakově postiženým lidem. Pokud byste se chtěli dozvědět více a rádi byste věděli, zda i váš mobilní telefon může plně využívat nejrůznější aplikace, kontaktujte TyfloCentrum Pardubice, kde vám rádi poradíme.

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 Dašice
Město Hlinsko
Město Vysoké Mýto
Městský obvod Pardubice II

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