



KUKÁTKO

4/2025

vydáno: 12. 6. 2025

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

OBSAH:

Obsah	2
Adresář	3
Co je u nás nového.....	4
Výroční zpráva TyfloCentra Pardubice za rok 2024	4
Změny v ceníku PPS	6
Dobrovolnická služba	7
Bezbariérovost.....	8
Komplikace při cestování (vtipný příběh ze života)	9
Sociálně právní poradenství.....	10
Informace o akcích	13
Ovocné smoothie	16
Představujeme vám kompenzační pomůcky	18
Naši partneři.....	20



TyfloCentrum

Pardubice, o.p.s.

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 6. srpna 2025.

Minulé číslo Kukátka zasílané České poštou k mnohým z vás dorazilo se zpožděním. Bylo to patrně způsobeno tím, že od dubna Česká pošta protáhla dobu doručování dopisů. Budeme tedy posílat Kukátko s větším časovým předstihem, aby se ke všem dostalo včas. Prosíme, abyste s nahlašováním počkali až do termínu, který je v každém Kukátku uveden (v Kam jít a v Informacích o akcích). Pokud pracujete s elektronickou poštou, kontaktujte nás a můžeme vám Kukátko posílat také e-mailem.

TyfloCentrum Pardubice má nové webové stránky. Adresa zůstává stejná – www.tcpce.cz. Změnilo se uspořádání webu a vizuální vzhled. Pokud byste potřebovali pomoci s orientací na nových stránkách, kontaktujte nás, rádi vás to naučíme.

VÝROČNÍ ZPRÁVA TYFLOCENTRA PARDUBICE ZA ROK 2024

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, dárčům 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 „O nás“ a „Výroční zprávy“. V tomto článku si můžete přečíst nejdůležitější informace z výroční zprávy za rok 2024.

V roce 2024 pokračovalo TC Pardubice v naplňování svého poslání, a to v poskytování kvalitních a komplexních služeb pro lidi se zrakovým postižením v Pardubickém kraji. Pro zajímavost v Kukátku uvedeme pár statistických údajů, které jsou obsaženy ve výroční zprávě.

V roce 2024 využilo službu odborného sociálního poradenství 128 uživatelů při 540 setkáních (např. osobní schůzka, telefonát apod.). Součástí služby je také základní poradenství.

V roce 2024 využilo průvodcovské a předčitatelské služby 32 uživatelů. Celkem bylo poskytnuto 736 hodin průvodcovské a předčitatelské služby.

V roce 2024 využilo služby sociálně aktivizační 56 uživatelů, realizováno bylo 1 347 setkání (individuální konzultace, účast na skupinové aktivitě, telefonát apod.). Uskutečněno bylo 59 skupinových aktivit.

V roce 2024 využilo službu sociální rehabilitace 63 uživatelů, někteří z nich opakovaně. Realizováno bylo celkem 1 622 setkání (individuální konzultace, účast na skupinové aktivitě, telefonát apod.). Uskutečněno bylo 80 skupinových aktivit.

Výše jmenované sociální služby jsou zajišťovány profesionálním a stabilním týmem pracovníků. Společnost a její personální složení je stabilní nejen díky finančnímu a materiálnímu zázemí, ale také díky dobré a dlouhodobé spolupráci s partnery a donátory.

ZMĚNY V CENÍKU PRŮVODCOVSKÝCH A PŘEDČITATELSKÝCH SLUŽEB

Jak jsme již avizovali, od 1. července bude platná změna v úhradě za průvodcovské a předčitatelské služby. Ti, kteří službu využívají, byli osloveni sociálním pracovníkem a se změnami byli seznámeni. Nový ceník, platný od 1. 7., přikládáme nyní i do aktuálního čísla časopisu Kukátko. V případě dotazů nás neváhejte kontaktovat.

CENÍK PPS

- 1) Poskytnutí individuální průvodcovské a předčitatelské služby.....2 Kč/1 min.
 - při poskytnutí služby nad 6 hod. nepřerušeně je úhrada stanovena na částku 720 Kč.
- 2) Poskytnutí individuální průvodcovské a předčitatelské služby na skupinových aktivitách pořádaných TC Pardubice..... 1 Kč/1 min.
 - při poskytnutí služby nad 6 hod. nepřerušeně je úhrada stanovena na částku 360 Kč.
- 3) Poskytnutí individuální průvodcovské a předčitatelské služby do TC Pardubice (pracoviště Pardubice, Chrudim, Vysoké Mýto) za účelem návštěvy pracovišť TC Pardubice od nejbližší zastávky MHD, autobusu, vlaku a zpět..... zdarma
Poskytnutí individuální průvodcovské a předčitatelské služby na místo srazu skupinové aktivity pořádané TC Pardubice od nejbližší zastávky MHD, autobusu, vlaku a zpět.....zdarma

DOBROVOLNICKÁ SLUŽBA

TyfloCentrum Pardubice poskytuje dobrovolnickou službu již třináctým rokem v rámci akreditovaného programu Ministerstva vnitra. TyfloCentrum Pardubice má platnou akreditaci dobrovolnické služby do roku 2026.

Realizace projektu „Dobrovolnický program TyfloCentra Pardubice“ je v roce 2025 financována z prostředků Ministerstva vnitra ČR a Pardubického kraje.

V současné době pomáhá v TyfloCentru Pardubice 18 dobrovolníků. Zajímavostí je, že tři z nich jsou sami lidé s těžkým zrakovým postižením.

Dobrovolníci pro TyfloCentrum Pardubice pomáhají rozmanitými způsoby. Nejčastěji asistují uživatelům s těžkým zrakovým postižením: doprovází je při procházkách, při nákupu, při sportovních a kulturních aktivitách, popovídají si s nimi, předčítají jim dokumenty a časopisy, které si uživatelé sami nepřečtou. Dále kompletují časopis Kukátko, namlouvají ho do zvukové podoby či převádějí tištěné texty do digitální podoby. Pomáhají také s mapováním architektonických bariér v Pardubickém kraji, s pracemi administrativního charakteru a technickým zázemím v organizaci. Nápomocni jsou i při prezentačních akcích organizace. V TyfloCentru Pardubice pomáhají i s výrobou vánočních přání, nebo s mytím oken a úklidem prostor.

V rámci dobrovolnického programu firem letos naposledy proběhla spolupráce s ČSOB Pojišťovnou, a.s. ČSOB Pojišťovna měla v roce 2024 připravený pro lidi se zrakovým postižením jednodenní výlet do Babiččina údolí, který bohužel z důvodu povodní nakonec neproběhl. Letos se na nás ale štěstí usmálo a ČSOB Pojišťovna připravila dvoudenní výlet do oblasti Jeseníků. Na akci se podílelo přibližně 16 dobrovolníků z řad zaměstnanců

ČSOB Pojišťovny, a.s., kteří doprovázeli na výletě lidi se zrakovým postižením.

V roce 2024 proběhla také spolupráce TyfloCentra Pardubice se základními a středními školami v rámci sbírkových dnů Bílá pastelka, kdy studenti vyšli do ulic se sbírkovými kasičkami. Obdobně plánujeme spolupráci i letos.

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

Pokud se chcete stát dobrovolníkem nebo uvažujete, že byste pomoc dobrovolníka potřebovali, kontaktujte nás buď e-mailem na portlova@tcpce.cz nebo telefonicky na 466 500 615.

Kristýna Portlová, koordinátorka dobrovolníků

BEZBARIÉROVOST

Bezbariérovost napomáhá samostatnému, bezpečnému a plynulému pohybu lidí se zrakovým postižením, proto se TyfloCentrum Pardubice touto problematikou zabývá již řadu let. V roce 2025 TyfloCentrum Pardubice nadále pokračuje v realizaci projektu „Bezbariérovost z hlediska osob se zrakovým postižením“, který je financován ze zdrojů Statutárního města Pardubice.

Cílem projektu je aktivně se podílet na prevenci vzniku architektonických a informačních bariér z hlediska osob se zrakovým postižením. V případě již vzniklých bariér se podílet na jejich odstraňování a zmírňování.

V rámci projektu dochází k aktivnímu mapování konkrétních architektonických či informačních bariér a dále pak ke sjednání nápravy. Výše uvedené aktivity jsou realizovány na území města Pardubice. Jedná se o poskytnutí konzultací v oblasti akustických zvukových

majáčků, ozvučení městské hromadné dopravy, bezbariérových úprav přechodů či v oblasti různých stavebních úprav na veřejných místech aj.

Řešeny jsou průběžně i jednotlivé podněty uživatelů. Víťáme, když se uživatelé podílejí na bezbariérovosti veřejného prostranství. V případě zjištění nedostatku (např. nefunkční signalizace na přechodech, nefunkční orientační majáček, neoznačená překážka na cestě) je možné kontaktovat TyfloCentrum Pardubice na telefonu 466 500 615, kdy konzultant pro bezbariérovost udělá vše pro to, aby došlo ke zjednání nápravy. Děkujeme těm, kteří jsou všímaví a tyto podněty nám sdělují, a tím spoluvytváří bezbariérové prostředí.

KOMPLIKACE PŘI CESTOVÁNÍ (VTIPNÝ PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA)

Pracoval jsem jako skladník v malé choltické firmě a dopravoval se autobusem. Jen občas dvakrát, nebo třikrát do měsíce jezdíval kolega Václav na nákupy do města, v kterém bydlím. Pokaždé mi nabídl odvoz a já to rád přijal. Jednak jsem byl dřív doma a taky pohodlněji. Byli jsme domluveni, že mě vyzvedne u dveří podniku, když bude odjíždět na nákup. Já vždy nasedl na místo spolujezdce a tradá k domovu. Jenže při jedné této návratové cestě došlo k menší obměně, o které jsem předem nevěděl, a nastala drobná patálie. Kolega mi řekl, že dnes zase jede a já můžu jet společně s ním, ale neřekl mi, že s ním pojede také jeho manželka, která měla auto půjčené a kolegu v práci vyzvedla, předala mu řízení a sedla si na sedadlo vedle něho. Já jako obyčejně vyrazil ze dveří podniku a zbytky zraku jsem zahlédl přední dveře auta a šup otevřel a nastoupil. Sedadlo bylo nějaké vyšší, a ještě k tomu při dosedání mírně vykřiklo a já byl hbitě zpátky venku. Při omluvě jsem se s manželkou Václava navzájem

představil a zamířil na zadní prázdné sedadlo. Naštěstí manželka věděla od Václava, že špatně vidím a měla smysl pro humor, se kterým jsme to všichni přešli. Druhý den v práci se mě nově nastoupený zaměstnanec ptal na Václavovu manželku, jaká prý je. Já mu odpověděl podle pravdy, že je měkká na dosednutí a má smysl pro humor.

Jindra Chládek

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENTSVÍ

POPLATKY ZA TELEVIZI A ROZHLAS

Předně upozorňujeme, že dosavadní podmínky pro osvobození od poplatků ze zdravotních důvodů zůstávají stejné. I nadále platí, že osvobození jsou lidé oboustranně zcela či prakticky nevidomí a nedoslýchaví, jestliže v domácnosti žijí sami nebo tuto podmínku splňují všichni v domácnosti. Zákon 348/2005 Sb., o televizních a rozhlasových poplatcích, nevyžaduje průkaz osoby zdravotně postižené.

Nemění se ani další, sociální důvod pro osvobození domácnosti, pokud její průměrný měsíční příjem počítaný za uplynulé kalendářní čtvrtletí nepřesáhne 2,15 násobek životního minima. To je však nutné prokazovat opakovaně alespoň jednou za půl roku.

Koncesionářské poplatky jsou určeny zvlášť pro Českou televizi a pro Český rozhlas, nelze platit jen jeden z nich. U ČT se zvedají na 150 Kč měsíčně, u ČRo na 55 Kč, celkem tedy od 1. května činí poplatky 205 Kč měsíčně paušálně za domácnost. Poplatky se mohou ještě automaticky zvyšovat při určité míře inflace.

Nově poplatkům podléhají i domácnosti, které nemají televizní nebo rozhlasový přijímač, ale mají zařízení umožňující obsah obou médií přijímat přes internet, tedy mobilní telefon, tablet, stolní počítač či notebook, bez

ohledu na počet členů nebo zařízení. ČT a ČRo porovnávají evidenci poplatníků s databázemi odběratelů elektřiny a každá domácnost, která odebírá elektrickou energii, ale poplatek neplatí, dostane výzvu, ať zaplatí nebo ať do 30 dnů pošle zpět čestné prohlášení, že v domácnosti žádné takové zařízení není. Dosud se prohlášení týkalo jen držby televize nebo rádia. Pokud poplatník nebydlí v místě trvalého pobytu, je povinen platit za místo faktického pobytu. Nájemce bytu má poplatkovou povinnost, je-li nájem delší než měsíc. Pokud někdo dostane výzvu, ale domácnost už platí, v prohlášení uvede, kdo z domácnosti je evidovaným poplatníkem.

Vzhledem k rozšíření okruhu poplatníků je třeba odlišit situaci, kdy je v domácnosti televizní nebo rozhlasový přijímač nebo oboje a poplatník už dříve prokázal podmínky pro osvobození, a situaci, kdy v domácnosti takový přijímač není a je v ní jen zařízení schopné přijímat obsah veřejnoprávních médií, tedy mobilní telefon, tablet, notebook, PC: zde je třeba podmínky pro osvobození nejpozději na výzvu ČT a ČRo prokázat, protože obě instituce pochopitelně dosud nemají informaci o zdravotním důvodu pro osvobození držitelů vyjmenovaných zařízení. A samozřejmě pokud v domácnosti není ani přijímač a ani žádné nově zpoplatněné zařízení, lze tuto skutečnost ČT a ČRo sdělit bez dalších formalit čestným prohlášením.

Přihlásit a odhlásit se dá prostřednictvím webu televize a rozhlasu, e-mailem, datovou schránkou nebo poštou. Poplatník může poplatky odvádět trvalým bankovním příkazem, platební kartou nebo přes SIPO. Domácnost může poplatky hradit ročně, pololetně, čtvrtletně či měsíčně. Frekvenci plateb si poplatník nastaví sám. Platby prostřednictvím služby SIPO lze hradit pouze měsíčně.

Povinnost platit za zařízení se dále rozšíří na právnické osoby, které jsou podnikateli s 25 a více zaměstnanci,

přičemž výše poplatku je odstupňována podle počtu zaměstnanců. Osvobozeny jsou mimo jiné spolky a zaměstnavatelé zaměstnávající více než 50 % osob se zdravotním postižením.

Kontakty a odkazy na informace k osvobození:

Správa TV poplatků:

Telefon: 261 133 885

Provozní doba call centra: po – čt od 8:00 od 16:00

e-mail: poplatky@ceskatelevize.cz

Call centrum rozhlasových poplatků:

Telefon: 221 553 636

Provozní doba call centra: po – čt 7:30–16:00

e-mail: poplatek@rozhlas.cz

Česká televize:

<https://poplatky.ceskatelevize.cz/osvobozeni-od-platby>

Český rozhlas:

<https://poplatek.rozhlas.cz/osvobozeni-8752432>

Zdroj článku: Sociálně právní poradna SONS, Václava Baudišová

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 30. června 2025.

3. 7. Kafičko s toulkami po Čechách

Přijďte si při šálku dobré kávy nebo čaje popovídat o krásách naší rodné země. Pátá etapa v rámci tematického cyklu Stezka Českem skýtá krajinu skalních měst a nádherných lesů a luk s řadou romantických míst a zákoutí. Čeká nás etapa vedoucí poblíž hranic s Polskem a vede k hlavnímu magnetu: Adršpašsko-Teplickým skalám. Zájemci, nahlaste se, těšíme se na vás ve 14 hodin v pardubickém TyfloCentru.

8. 7., 12. 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.

Sraz na letní cyklovyjížd'ky bude v 8:15, abychom vyrazili dříve, neboť předpokládáme teplé počasí. Ukončení cyklovyjížd'ky bude cca ve 12 hodin. Cestou se počítá s jednou větší zastávkou na občerstvení, přesto mějte pití a případně drobnou svačinu s sebou. Také si nezapomeňte vzít prilbu. 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 210 Kč.

15. 7. Pěškobusem po okolí – Muzeum českého karosářství a Šemberův dům

V rámci prázdninového Pěškobusu se společně vypravíme do Vysokého Mýta, kde navštívíme Muzeum českého karosářství a Šemberův dům. Sraz pro turisty z Pardubic je v 8:45 před hlavním vlakovým nádražím v Pardubicích. Odjezd vlaku je v 9:06. Sraz pro turisty z Vysokého Mýta je v 10:00 na vlakové zastávce Vysoké Mýto, město.

Ve Vysokém Mýtě nás čeká společná procházka na náměstí, kde proběhne prohlídka Muzea českého karosářství. Expozice Muzea českého karosářství nás provede historií výroby automobilových karoserií v první polovině 20. století a historií jedné z nejvýznamnějších karosářských firem Carrosserie Sodomka ve Vysokém Mýtě. Součástí expozice jsou kočáry i automobily, vyrobené právě ve Vysokém Mýtě. Vstupné pro držitele průkazu ZTP/P je 90 Kč, jejich doprovod neplatí. Ostatní platí vstupné: dospělí 130 Kč.

Po prohlídce se přesuneme do Šemberova domu, kde se nachází např. expozice Vysoké Mýto světové, historie hasičské firmy Stratílek aj. Náš výlet zakončíme obědem v restauraci Penzion Tošovský.

Po obědě se přesuneme na autobusovou zastávku, kde se rozloučíme s turisty z Vysokého Mýta. S ostatními pojedeme autobusem do Pardubic ve 14:45. Příjezd do Pardubic je cca v 15:42. Po příjezdu do Pardubic se přesuneme před vlakové nádraží, kde akci ukončíme. Celková délka trasy je asi 2 km.

Pokud potřebujete doprovod, vezměte si svého průvodce, případně můžete požádat o průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka této služby se začátkem a koncem v Pardubicích je 425 minut a cena je 360 Kč (poskytnutí

služby nad 6 hod. nepřerušeně). Zájemci, prosím, nahlase se. Těšíme se na vás!

5. 8. Pěškobusem po okolí – Hvězdárna a planetárium v Hradci Králové

V rámci srpnového Pěškobusu se společně vypravíme do Hradce Králové, kde navštívíme místní Hvězdárnu a planetárium.

Sraz je v 8:50 před hlavním vlakovým nádražím v Pardubicích. Odjezd vlaku je v 9:07. Po příjezdu do Hradce Králové se přesuneme městskou hromadnou dopravou k hvězdárně, kde máme domluvenou prohlídku Digitálního planetária. Představí nám hvězdnou oblohu, pohled na vesmír pomocí dalekohledů anebo přístrojů citlivých na neviditelné druhy záření. Absolvujeme virtuální cestu Sluneční soustavou a Galaxií.

Vstupné pro držitele průkazu ZTP/P je 70 Kč, jejich doprovod neplatí. Ostatní platí vstupné 90 Kč. Po prohlídce se přesuneme do Bistra u Hvězdárny, kde si dáme oběd formou rychlého občerstvení.

Po obědě se přesuneme na zastávku MHD, odkud pojedeme zpět na vlakové nádraží. Příjezd vlakem do Pardubic je cca v 14:28. Po příjezdu do Pardubic se přesuneme před vlakové nádraží, kde akci ukončíme. Celková délka trasy je asi 2,5 km.

Pokud potřebujete doprovod, vezměte si svého průvodce, případně můžete požádat o průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka této služby je 350 minut a cena je 350 Kč. Zájemci, prosím, nahlase se. Těšíme se na vás!

14. 8. Posezení v Café Palachovka

Pojďte společně okouknout nově otevřenou kavárnu! Název Café Palachovka nemá náhodou, nachází se totiž na ulici Jana Palacha. V nabídce mají vybranou kávu, lahodné dezerty a svěží snacky, které potěší každého milovníka dobrého jídla. Za zmínku stojí také výborná špachtlová zmrzlina. Sejdeme se ve 13:45 hodin na zastávce Jana Palacha (ze směru od hlavního nádraží). 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. Těšíme se na společné posezení.

OVOCNÉ SMOOTHIE

Co to vlastně smoothie je? Smoothie je hustý, krémový nápoj vyrobený rozmixováním čerstvého nebo mraženého ovoce nebo zeleniny (či kombinace obojího) s tekutinou. Tou může být voda, mléko (rostlinné nebo živočišné), jogurt nebo džus. Mohou se přidat i další ingredience pro zvýšení nutriční hodnoty, jako jsou semínka (chia, lněná), ořechy, ořechová másla, ovesné vločky, proteinový prášek nebo koření. Hlavní kouzlo smoothie spočívá v tom, že se nemusí cedit – obsahuje tak veškerou vlákninu z použitých surovin, což je pro trávení velmi prospěšné. Je to rychlý a chutný způsob, jak do sebe dostat spoustu vitaminů a minerálů. Uvádíme tři recepty, doba přípravy každého z nich je 5 – 10 minut a z uvedených surovin připravíme jednu větší porci.

I. Krémové banánové smoothie s ovesnými vločkami

- je skvělé jako rychlá snídaně nebo svačina, je syté a dodá vám spoustu energie.**

Ingredience:

- 1 velký banán (ideálně zralý, s hnědými tečkami – je sladší)
- 200 ml mléka (kravské, mandlové, sójové – dle preferencí)
- 2 lžíce jemných ovesných vloček
- 1 lžička medu nebo javorového sirupu (volitelně, pro větší sladkost)
- 1/2 lžičky skořice (volitelně, pro příjemnou chuť)

Postup přípravy:

- Banán oloupejte a nakrájejte na menší kousky.
- Všechny ingredience – banán, mléko, ovesné vločky, med/sirup a skořici vložte do mixéru.
- Mixujte dohladka. Mělo by to trvat asi 30–60 sekund, dokud nebudou ovesné vločky zcela rozmixované a smoothie nebude krásně krémové. Hned podávejte.

II. Osvěžující jahodové smoothie s mátou

- perfektní pro horké dny, lehké a plné chuti, máta dodá příjemné osvěžení.

Ingredience:

- 1 hrnek čerstvých nebo mražených jahod (dáte-li mražené, nemusíte přidávat led)
- 150 ml studené vody nebo kokosové vody
- šťáva z 1/2 limetky
- lístky čerstvé máty (podle chuti, cca 5-7 lístků)
- kostky ledu (dáte-li čerstvé jahody a chcete chladnější nápoj)

Postup přípravy:

- Jahody omyjte a odstraňte stopky. Mražené jahody nemusíte nechávat rozmraznout.
- Lístky máty opláchněte.

- Všechny ingredience – jahody, vodu, limetkovou šťávu, mátu a případně led vložte do mixéru.
- Mixujte, dokud nezískáte hladké a jednotné smoothie. Ujistěte se, že jsou rozmixované i lístky máty. Ihned podávejte.

III. Exotické mango – kokosové smoothie

Ingredience:

1 hrnek nakrájeného manga (čerstvé nebo mražené)
150 ml kokosového mléka (z plechovky, ne nápoj – použijte tučnější část pro krémovější texturu)
50 ml vody nebo kokosové vody (pro úpravu hustoty)
1 lžička chia semínek (volitelně, pro extra vlákninu a hustotu)

Pracovní postup:

- Mango oloupejte a nakrájejte na kostičky. Mražené mango nemusíte nechávat rozmrazit.
- Všechny ingredience – mango, kokosové mléko, vodu a případně chia semínka vložte do mixéru.
- Mixujte, dokud směs nebude zcela hladká a krémová. Pokud je příliš hustá, přidejte trochu více vody nebo kokosové vody. Podávejte vychlazené.

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Rádi bychom vám představili jednoduchý tlačítkový mobilní telefon Evolveo EasyPhone ID. Tento telefon je navržen tak, aby poskytoval snadné a přehledné ovládání pro seniory. Je to jeden z nejjednodušších telefonů pro seniory na trhu.

Nemá klasickou klávesnici. V horní polovině přístroje je displej. V dolní polovině se nachází ovládací tlačítka. Uprostřed dolní poloviny je tlačítko OK. Okolo tlačítka OK jsou do kruhu umístěna čtyři velká tlačítka. Nad tlačítky v kruhu jsou tlačítka na zamknutí a vypnutí přístroje, pod tlačítky v kruhu jsou tlačítka sloužící k ovládání hlasitosti. Na zadní straně přístroje se nachází SOS tlačítko.

Celkově je možné uložit až čtyři hlavní kontakty a pět SOS čísel, která mohou být aktivována stisknutím SOS tlačítka. Přidávání nových kontaktů se dělá snadno pomocí SMS, k jejich vytočení pak slouží čtyři do kruhu umístěná tlačítka. Hlavní předností telefonu je jeho snadné a přehledné ovládání pro přijímání hovorů, volání na základní čtyři kontakty a využití SOS tlačítka. Telefon má také svítilnu, fotoaparát a FM rádio.

Uživatelsky vyměnitelná 700 mAh Li-Ion baterie je součástí dodávky a vydrží v pohotovostním režimu až 8 dnů. K nabíjení slouží dobíjecí port USB-C (není součástí balení). Rozměry telefonu jsou 113 x 54 x 12,8 milimetrů a hmotnost vč. baterie je 70 gramů. Telefon je nabízen v běžné prodejně sítí za různé ceny a v prodejnách tyflopmůcek Praha nebo Olomouc za 890 Kč.



NAŠI PARTNEŘI A DÁRCI V ROCE 2024 – 2025



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

LM Asistent, s.r.o.

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**

Nedcon Bohemia, s.r.o.

P. Ministr v.o.s.

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