



KUKÁTKO

5/2025

vydáno: 12. 8. 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
Omezení na cestě do TyfloCentra Pardubice	4
Pozvání na ples TyfloCentra Pardubice	5
Sbírka Bílá pastelka	5
Světluška pomáhá v pardubickém TyfloCentru	6
Sociálně právní poradenství.....	7
Informace o akcích	8
Ratalouille	12
Představujeme vám kompenzační pomůcky	14
Naši partneři.....	16



TyfloCentrum

Pardubice, o.p.s.

TYFLOCENTRUM PARDUBICE, o.p.s.

nábř. Závodu míru 1961, 530 02 Pardubice

tel.: 466 500 615

e-mail: info@tcpce.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 8. října 2025.

OMEZENÍ NA CESTĚ DO TYFLOCENTRA PARDUBICE

Na místě bývalého pardubického lihovaru naproti hlavnímu vlakovému nádraží v Pardubicích začala stavba velkého obchodního centra Pernerka. Stavební práce se rozběhly naplno. S tím souvisí i omezení v okolí stavby.

Došlo k uzavření chodníku, kterým jste někteří chodili z nádraží do pardubického TyfloCentra. A to, pokud jste z nádraží šli rovnou ke světelnému přechodu směrem k Polabinám, po přejití přechodu jste se dali doprava a šli jste podél ulice Palackého třída až k dalšímu světelnému přechodu, který jste přešli a dali se doleva směrem do parku na Závodu míru, kde sídlí TyfloCentrum. Velká část této cesty je uzavřena. Je tedy uzavřen i světelný přechod u bývalé pošty přes Palackého třídu.

Do pardubického TyfloCentra je třeba chodit tak, že se z nádraží vydáte doprava po chodníku směrem do centra, přejdete světelný přechod na křižovatce ulic Palackého třída a Hlaváčova, poté se dáte doleva a přejdete přechod na Palackého třídě a dáte se směrem do parku na Závodu míru. Případně je možné využít městskou hromadnou dopravu z nádraží na zastávku U Marka.

Je možné, že se uzávěry budou průběžně měnit, dbejte, prosím, zvýšené opatrnosti. Pokud jste byli zvyklí chodit do TyfloCentra cestou, která je nyní uzavřena, doporučujeme kontaktovat krajské středisko Tyfloservisu a domluvit si nácvik nové trasy. Pro objednání kontaktujte

pevnou linku Tyfloservisu 495 273 636 (bývá záznamník, je možné namluvit vzkaz), nebo vedoucí střediska Danielu Morávkovou na 608 572 341.

V případě dotazů se na nás neváhejte obrátit.

POZVÁNÍ NA PLES TYFLOCENTRA PARDUBICE

Je nám velkým potěšením pozvat vás na již patnáctý ples TyfloCentra Pardubice. Ples proběhne v sobotu 21. března 2026 v kongresovém sále Paláce Pardubice a k tanci bude hrát kapela Rytmus, která hrála na mnoha našich plesech.

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!

SBÍRKA BÍLÁ PASTELKA

Také letos se bude konat u příležitosti Mezinárodního dne bíle hole celorepubliková sbírka Bílá pastelka ve třech dnech 13. – 15. října 2025, kdy potkáte v ulicích naše dobrovolníky především z řad studentů. Od nich si můžete zakoupit bílou pastelku za minimální cenu 30 Kč nebo přispět bezhotovostně, a to prostřednictvím QR kódů umístěných přímo na našich nových kasičkách.

Výtěžek celorepublikové sbírky bude využit na podporu lidí nevidomých a slabozrakých a jejich integraci do běžného života. Svým příspěvkem do pokladniček v Pardubicích můžete přispět na činnost TyfloCentra Pardubice, které poskytuje služby lidem s těžkým zrakovým postižením na území města Pardubice a celého Pardubického kraje.

Kolektiv pracovníků TyfloCentra Pardubice, o.p.s

SVĚTLUŠKA POMÁHÁ V PARDUBICKÉM TYFLOCENTRU

V roce 2025 jsou za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška v TyfloCentru Pardubice realizovány dva projekty. Jedním z nich je projekt s názvem "Zaměstnávání lidí s těžkým zrakovým postižením (aneb, každý má právo pracovat)", kdy cílem tohoto projektu je udržet v pracovním poměru tři zaměstnance s těžkým zrakovým postižením, a to s odpovídající výší úvazku a odpovídající výší mzdy. Tento projekt je dvouletý, to znamená, že bude realizován 24 měsíců (od 1. ledna 2025 do konce roku 2026).

V pardubickém TyfloCentru pracují tři zaměstnanci se zrakovým postižením a všichni na pozici pracovníka v sociálních službách. Kolegy představíme od „služebně“ nejstaršího. Prvním z nich je tedy Radek Šmaha, který působí v TyfloCentru Pardubice téměř dvacet let. Věnuje se především oblasti kompenzačních pomůcek. Jeho hlavní náplní práce je učit lidi se zrakovým postižením pracovat s počítačem, mobilním telefonem a obsluhovat další kompenzační pomůcky. Poskytuje také poradenství ohledně výběru vhodné kompenzační pomůcky.

Kolega Petr Hromádko je zaměstnancem již sedmnáct let. Jeho hlavní náplní je sociálně aktivizační služba, konkrétně osobní a telefonické kontakty s uživateli služeb, kteří žijí osamoceni a nemají moc možností se zapojit do běžných aktivit. Schází se s nimi, povídají si, předává jim svou zkušenost a tím je podporuje a motivuje k aktivnímu životu. Podílí se také na realizaci skupinových aktivit pro uživatele služeb. Realizuje i zážitkové semináře pro studenty škol, pracovníky úřadů aj.

Od roku 2024 je zaměstnancem Jindřich Chládek. Věnuje se práci s uživateli na skupinových aktivitách i individuálně, např. při výuce práce s kompenzačními

pomůckami. Podílí se také na práci v oblasti bezbariérovosti z hlediska lidí se zrakovým postižením.

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 dvouletý projekt ve výši 296 800 Kč.

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENTSVÍ

PLÁNOVANÉ ZMĚNY V OBLASTI DÁVEK PRO LIDI SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Začátkem tohoto roku jsme vás informovali o plánovaných změnách v oblasti dávek pro lidi se zdravotním postižením. Změny se týkají zejména plánovaného přesunu agendy příspěvků pro lidi se zdravotním postižením z Úřadu práce ČR na Českou správu sociálního zabezpečení, kdy ke změně mělo dojít ještě v průběhu roku 2025.

K těmto změnám v roce 2025 nedojde. Změny by měly nabýt účinnosti od 1. července 2026, a to zejména s ohledem na nezbytný čas pro přípravu IT systémů v dané oblasti a na zajištění plynulého a bezproblémového přechodu agendy příspěvku na péči a dalších dávek pro osoby se zdravotním postižením na nový správní úřad.

Osoby se zdravotním postižením si díky úpravě veškeré dávky odvíjející se od posouzení zdravotního stavu vyřídí na jednom místě – územních správách sociálního zabezpečení. Do budoucna se také počítá s možností podat příslušné žádosti a komunikovat s úřadem z pohodlí domova prostřednictvím Klientské zóny Jenda. O dalším vývoji vás budeme informovat.

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 1. září 2025.

4. 9. Posezení v Kafe, víno, kokino

Tato příjemná kavárna je známá svou vlastní pekárnou, kde si sami pečou vše od chlebů až po lahodné dorty a croissanty. Je to fajn příležitost ochutnat něco dobrého, popovídat si a užít si společně strávené odpoledne. Kavárna se nachází v ulici U Divadla, proto se sejdem ve 13:45 hodin před Východočeským divadlem v Pardubicích. 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 s vámi na kafe či kokino. A víno si můžete dát za nás.

9. 9., 7. 10. Cyklovyjížd'ky

Po létě a cykloturistickém pobytu se nám pomalu bude cyklistická sezóna blížit ke konci. Na podzim nás čekají poslední dvě skupinové cyklovyjížd'ky tohoto roku. První se uskuteční 9. září a druhá 7. října. Obě cyklovyjížd'ky proběhnou tradičně v úterý.

Sraz na vyjížd'ky je v 8:30 hodin. Návrat je plánován nejpozději do 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 a předčitatelské služby na jedné cyklovyjížd'ce bude cca 210 Kč.

16. 9. Pěškobusem po okolí – Třemošnice

V rámci zářijového Pěškobusu se společně vypravíme do Třemošnice, kde navštívíme Berlovu vápenku. Sraz je v 8:20 na autobusovém nádraží v Pardubicích u odjezdové tabule autobusů. Odjezd autobusu je v 8:28.

V Třemošnici nás čeká prohlídka Berlovy vápenky, jedinečně zachovalé památky z počátku průmyslové výroby vápna pod Železnými horami. Vápenka fungovala v letech 1880 až 1960, v současnosti se zde nachází expozice dějin vápenictví. Bude možné nahlédnout do nitra pece nebo do ní přímo vstoupit a obdivovat vysoký komín. V patře se nachází expozice, která přibližuje výrobu cementu a vápna, a také je zde ukázka surovin používaných při jejich výrobě, včetně mineralogických zajímavostí z okolních lomů. Vstupné pro držitele průkazu ZTP/P je 50 Kč, jejich doprovod platí cca 20 Kč.

Po prohlídce nás čeká procházka městem do wellness hotelu Lihovar, kde si dáme chutný oběd. Po obědě se projdeme v centru města a pomalu se budeme vracet na autobusové nádraží, odkud pojedeme ve 14:28 zpět do Pardubic. Předpokládaný příjezd je v 15:37. Celková délka trasy je přibližně 3 km.

Pokud potřebujete doprovod, vezměte si svého průvodce, případně můžete požádat o průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka této služby, která začíná a končí v Pardubicích, je 445 minut a cena činí 360 Kč (poskytnutí služby nad 6 hodin nepřerušeno). Zájemci, prosím, nahlase se. Těšíme se na vás!

18. 9. Kafičko s toulkami po Čechách

Přijďte si při šálku dobré kávy nebo čaje popovídat o krásách naší rodné země. V šesté etapě v rámci tematického cyklu Stezka Českem budeme v Orlických horách podél celé cesty míjet desítky bunkrů, expozic a

výstav s artefakty z druhé světové války, takže milovníci této problematiky si přijdou na své. Čeká nás (alespoň v myšlenkách) devadesát kilometrů. Zájemci, nahlaste se, těšíme se na vás ve 14 hodin v pardubickém TyfloCentru.

23. 9. Nebojme se umělé inteligence – použití v běžném životě

Moderní technologie se stále více stávají součástí našeho každodenního života – a ani lidé se zrakovým postižením nemusí zůstat pozadu. Srdečně vás zveme na speciální aktivitu věnovanou umělé inteligenci (AI – čteme EJ ÁJ), která se uskuteční v rámci služby sociální rehabilitace. Aktivita proběhne v úterý 23. září od 10:00 do 11:30 v prostorách AI EduLab v organizaci Sféra v Pardubicích, která se nachází v areálu Automatických mlýnů. Sraz bude v 9:45 v Automatických mlýnech na volném prostranství před budovami. Konec akce předpokládáme v 11:45 před budovami Automatických mlýnů. Potřebujete-li, vezměte si svého průvodce, případně si objednejte doprovod v TyfloCentru Pardubice při nahlašování na aktivitu dle vašich potřeb.

Na aktivitě se dozvíte, jak AI funguje, jak ji můžete využít v běžném životě, ale i na co si dát pozor při jejím používání. Řeč bude o praktických nástrojích, které mohou pomoci lidem se zrakovým postižením – například při orientaci, čtení textů nebo rozpoznávání okolí. Součástí programu budou také praktické ukázky, jak AI využít v každodenním životě.

Aktivitu povede specialistka na AI Daria Hvížd'alová v rámci AI EduLab v organizaci Sféra v Pardubicích, kde rozvíjí inovativní vzdělávací projekty zaměřené na využití umělé inteligence ve vzdělávání. Aktivita je vhodná pro úplné začátečníky i mírně pokročilé – není potřeba žádná předchozí zkušenost s umělou inteligencí.

Na tuto aktivitu je nutné se předem přihlásit, protože ji povede externí lektorka. V případě malého zájmu (méně než 3 účastníci) se aktivita neuskuteční. O případném neuskutečnění aktivity budeme nahlášené uživatele informovat.

**Těšíme se na společné setkání a objevování možností,
které dnešní technologie nabízejí!**

30. 9. Šikovné ruce – mandaly z papírových spirálek (tvoření s technikou quilling)

Máte chuť si vyzkoušet něco nového a přitom si příjemně odpočinout u tvoření? Přijďte na zářijové Šikovné ruce, kde si společně vytvoříme barevné mandaly pomocí techniky quilling.

Mandaly jsou v současné době velmi populární. I vy si můžete vytvořit tu svou, jen trochu jinou technikou, než je obvyklé. Kreativní technika quilling není úplně technickou záležitostí – zvládne to i úplný začátečník. Pomocí úzkých papírových proužků, které se stáčí do spirálek a tvarují do různých motivů, si každý vytvoří originální výtvarné dílo podle vlastní fantazie.

Na místě budou k dispozici všechny potřebné pomůcky – papírové proužky, quillingové jehly, lepidlo i podklady pro tvorbu mandal. Pod vedením pracovníků si krok za krokem vyzkoušíte základní techniky a vytvoříte si svou vlastní mandalu, kterou si odnesete domů.

Tato aktivita je skvělou příležitostí, jak potrénovat jemnou motoriku, procvičit trpělivost a zároveň se ponořit do světa barev a tvarů. Tvoření mandal má navíc relaxační účinky a může být i způsobem, jak si odpočinout od každodenního shonu.

Šikovné ruce se konají v čase od 8:30 a od 10:00. Přihlaste se na termín, který vám nejlépe vyhovuje – těšíme se na vás!

2. 10. Posezení u St. Patricka

Je možné, aby na nás dýchla atmosféra Irska uprostřed Pardubic? Pojdte si popovídat a dát něco dobrého do originální irské restaurace, která má autentické příjemné prostředí a nabízí i stylovou kuchyni. Restaurace se nachází na ulici Anenská, kousek za úřadem práce na Karlovině. Sejdeme se ve 13:45 hodin na zastávce Karla IV. (ve směru od centra). 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.

16. 10. Kafičko s fotkami z pobytu

V podzimní čas bychom se s vámi rádi ohlédli za naším cyklo-turistickým pobytem a připomněli si, co jsme letos zažili. Můžete se těšit na výběr z fotek, jak skupiny turistů, tak skupiny dvojkolistů. Nahlaste se a dejte si k promítání fotografií u nás něco dobrého k pití. Rádi vám fotky okomentujeme. Těšíme se na společné prohlížení.

RATATOUILLE

Ratatouille je směs zeleniny, která pochází z Francie z města Nice z roku 1780. Je to zelenina podušená na olivovém oleji podobně jako ragú. Je dobré pohlídat si, aby byla zelenina připravena správně – aby nebyla ani příliš měkká, ani tvrdá. Ratatouille lze servírovat teplé i studené.

Ingredience:

300 g lilku

400 g cukety

200 g paprik (zelená nebo žlutá)

200 ml olivového oleje

200 g cibule (nakrájená na kostičky)

1/2 ks česneku (neoloupaná palice rozpuřená napříč)

**800 g loupaných rajčat (zbavených semínek
a nakrájených na velké kostky)
svazek čerstvých bylinek dle chuti
sůl
pepř**

Postup přípravy:

- **Lilky a cukety opláchněte ve studené vodě a konce odkrojte. Lilek nakrájejte na kostky (cca 1,5 cm), lehce ho osolte a dejte na talíř. Nechte stranou cca 30 minut, aby se tak zvaně vypotil. Cuketu nakrájejte na kostky (cca 2 cm) a dejte stranou.**
- **Předehejte gril v troubě a papriky potřete trochou olivového oleje. Opečte je pod grilem za stálého obracení, až jejich slupka popraská a ztmavne. Vhodte je do mísy s ledovou vodou a slupky pak opatrně stáhněte konečky prstů nebo malým nožem. Podélně přepulte, odstraňte semeníky, dužinu nakrájejte na malé kousky a nechte stranou v misce.**
- **Rozehejte jednu třetinu olivového oleje v ohnivzdorném kastrolu na mírném plameni. Přidejte cibuli a česnek a zlehka smažte 2 minuty, promíchejte vařečkou, pak přidejte rajčata a svazek bylinek a na středním plameni vařte asi 15 minut, každých 5 minut promíchejte. Přidejte papriky a cukety, lehce osolte a povařte 30 minut.**
- **Lilky scedte a osušte. V pánvi rozehejte zbylý olivový olej na středním plameni, přidejte lilky a smažte je 20 minut, jednou je promíchejte.**
- **Lilky vsypte do kastrolu k ostatní zelenině, promíchejte vařečkou a nechte na mírném ohni vařit 25–30 minut a každých 5 minut promíchejte. Zelenina by měla být dobře povařená, ale ne rozvařená a měli byste být schopni rozlišit chuť každé z nich. Vyjměte svazek**

bylinek a česnek a dochuťte solí a hojným množstvím pepře. Podávejte, dobrou chuť.

TIP: V receptu jsou uvedené čerstvé bylinky, ale ne konkrétní druh a množství. Do jídla tohoto typu se hodí tymián, rozmarýn, bobkový list, bazalka, petrželka. Připravte si svazek bylinek tak, že svážete provázkem k sobě několik snítek tymiánu, 1 snítku rozmarýnu, 1-2 listy bobkového listu a několik snítek petrželky. Postupujte podle receptu. Bazalku (několik větších lístků) přidejte čerstvou až na samém konci.

Zdroj: <https://fresh.iprima.cz/prave-francouzske-ratatouille>

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Hledáte vhodné hodiny pro starší nebo špatně vidící lidi? Hodiny, které mají i další funkce, které jsou využitelné každý den? Rádi bychom vám představili kompenzační pomůcku hodiny pro slabozraké s kalendářem. Jedná se o univerzální přístroj, který poslouží jako digitální hodiny nebo jako fotorámeček.

Digitální hodiny jsou velmi dobře čitelné, velikost písma času je cca 4 cm, záleží však na konkrétním rozložení. Hodiny mohou být orientovány vodorovně nebo svisle, jsou k postavení nebo k zavěšení. Barevné rozložení lze také měnit – displej může být plnobarevný, nebo bílé písmo na černém pozadí aj. Hodiny zároveň mají hlasovou podporu v českém jazyce, kdy lze nastavit hlasové oznámení času v každou celou hodinu.

Hodiny nejen, že zobrazují aktuální čas, ale zobrazují i den v týdnu, denní dobu a datum. Lze také nastavit až 42 upozornění – například na brání léků apod. Vybrat si můžete přednastavená upozornění nebo si napsat vlastní.

Nemusíte se bát, že by vás nastavené funkce v noci rušily. Dá se nastavit, aby všechny na noc měly vypnuté ozvučení.

Přístroj se dá použít také jako fotorámeček, který zobrazuje fotky anebo přehrává videa z USB flash disku či SD karty.

K ovládání slouží tlačítka na zadní straně přístroje nebo dálkový ovladač. Hodiny jsou stále připojené na síť díky adaptéru a kabelu. Mají ale i záložní baterii, která udrží všechny funkce například během přepravy na jiné místo. Hodiny s kalendářem mají rozměry cca 180x20x130 milimetrů. Velikost displeje je tak cca 180 x 130 milimetrů.

Cena kompenzační pomůcky je 1200 Kč. Pokud byste si chtěli hodiny pro slabozraké s kalendářem zakoupit, nabízí je prodejny tyflopomůcek Praha či Olomouc.



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., nábr. Závodu míru 1961, Pardubice, 530 02
tel.: 466 500 615, e-mail: info@tcpce.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