



KUKÁTKO

6/2025

vydáno: 16. 10. 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
Pozvání na ples TyfloCentra Pardubice	4
Cvičení nebo plavání?	5
Objednání kalendářů a periodik	6
Cyklo – turistický pobyt.....	7
Koprovka (vtipný příběh ze života)	9
Sociálně právní poradenství.....	10
Informace o akcích	10
Domácí granola.....	17
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: 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 3. prosince 2025.

Již 15 let působí TyfloCentrum Pardubice ve Vysokém Mýtě. Kancelář se nachází v přízemí budovy Centra sociálních služeb. Lidé se zrakovým postižením mají možnost využít sociální služby a také tam jsou pořádány skupinové aktivity. V listopadu je také jedna připravena, více info na str. 12.

POZVÁNÍ NA PLES TYFLOCENTRA PARDUBICE

Milí čtenáři, jak jsme informovali v minulém čísle časopisu Kukátko, v sobotu 21. března 2026 proběhne již patnáctý ples TyfloCentra Pardubice. Konat se bude 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 Rytmus, kapela, která hrála na mnoha našich plesech.

Protože den před plesem bude první jarní den, tak ples v roce 2026 bude na téma „Vítání jara“. Při výběru kostýmu zapojte svou fantazii, nabízí se nepřeberné množství variant, v jakém kostýmu můžete na ples vyrazit. Například jako květina, motýl, rozkvetlá zahrada aj. Prostě za cokoliv, co s jarem 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.

Cena vstupenky je 400 Kč. Předprodej bude zahájen v pondělí 8. prosince. Máte-li zájem, kontaktujte, prosím, telefonicky kolegyni Míšu Rekovou a domluvte si termín,

kdy si pro vstupenky do pardubického TyfloCentra přijdete. Vstupenky budou k dispozici také na vánočním obědě ve čtvrtek 11. prosince 2025! S jejich nákupem můžete tedy počkat až na vánoční oběd, vstupenek bude vzhledem ke kapacitě sálu dostatek.

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. Těšíme se na společnou plesovou zábavu.

Pracovníci TyfloCentra Pardubice

CVIČENÍ NEBO PLAVÁNÍ?

Milí čtenáři Kukátka, občas v TyfloCentru Pardubice stojíme před rozhodnutím, jakou aktivitu do plánu akcí zařadit nebo naopak vyřadit. Momentálně stojíme před otázkou, jakou sportovní aktivitu máme pro vás organizovat, zda cvičení nebo plavání nebo obojí. Pro to, abychom se mohli rozhodnout, bychom potřebovali znát váš názor, zájem, potřebu.

A tak se ptáme vás, uživatelů služeb, zda byste měli zájem o plavání nebo cvičení? Nebo o obojí? Nebo ještě o nějakou jinou sportovní aktivitu, např. svižnější procházky apod.? Oslovujeme vás, všechny čtenáře Kukátka, uživatele služeb, a to sportovce i nesportovce, protože aktivity sportovního charakteru v TyfloCentru Pardubice nejsou jen o sportovním výkonu, ale i o setkávání se, motivaci k aktivnímu trávení volného času, k tomu dostat se mezi lidi, sdílet s nimi podobné zájmy apod.

Budeme rádi, když nám sdělíte svůj názor. Pokud byste tedy měli o plavání nebo cvičení zájem, nebo i o

jakoukoliv jinou sportovní aktivitu, dejte nám během listopadu vědět do pardubického TyfloCentra, a to např. prostřednictvím klíčového pracovníka nebo při nahlašování na aktivity na listopad a prosinec, kdy se vás pracovníci TyfloCentra Pardubice budou během nahlašování aktivně ptát, zda byste měli o nějakou sportovní aktivitu zájem. Poté bychom na konci listopadu vaše podněty vyhodnotili a případně aktivity od ledna zavedli tak, abyste se o nich mohli dočíst v následujícím čísle Kukátka.

Kolektiv pracovníků TyfloCentra Pardubice

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 Hudební nástroje a obsahuje přílohu v podobě CD se zvuky jednotlivých nástrojů a příklady skladeb, kde se vyskytují) 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.

CYKLO – TURISTICKÝ POBYT

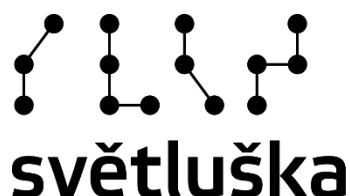
Letní pětidenní cyklo – turistický pobyt se uskutečnil v termínu od pondělí 18. srpna do pátku 22. srpna 2025. Skupina turistů a dvojkolistů vyrazila do krásného prostředí České Skalice, do hotelu Rozkoš. Každý z účastníků se zrakovým postižením měl buď svůj vlastní doprovod nebo využil průvodcovské a předčitatelské služby od TyfloCentra Pardubice, což umožňovalo přizpůsobit se individuálním potřebám a možnostem každého účastníka. Počasí bylo příznivé, teploty tak akorát, takže podmínky byly ideální pro objevování blízkého i vzdálenějšího okolí, ať už ze sedla kola či s turistickou obuví na nohách.

První den vyrazili dvojkolisté z pardubického TyfloCentra přes Hradec Králové a Jaroměř až do České Skalice. V průběhu pobytu pak navštívili řadu zajímavých míst v blízkém i vzdálenějším okolí, jako například zříceninu hradu Rýzmburk, Kuks, Jaroměř nebo Náchod. Dvojkolisté absolvovali také vyjíždku kolem nádrže Rozkoš, navštívili samozřejmě i Ratibořice a Babiččino údolí. V pátek se časně ráno vydali na dlouhou trasu zpět do Pardubic.

Turisté se první den vydali z Pardubic vlakem a následně autobusem na Kuks, kde si prohlédli hospital a bylinkovou zahradu, a poté pokračovali dopravou do České Skalice. V průběhu pobytu vyráželi na řadu zajímavých míst, kdy se přibližovali autobusem, což umožnilo navštívit i vzdálenější místa. Například strávili den v Zoologické zahradě ve Dvoře Králové, prošli si Náchod a prohlédli si tamní zámek. Chybět nesměla prohlídka Ratibořic a Babiččina údolí.

V průběhu každého dne se účastníci dozvěděli spoustu informací a zajímavostí, navštívili místa, kam by se sami nevydali, učili se a trénovali prostorovou orientaci na neznámých místech, sdíleli společně své zážitky a posilovali fyzickou kondici. Turisté nachodili celkem 32 kilometrů. Dvojkolisté najeli 265 kilometrů.

Projekt „Cyklo – turistický pětidenní pobyt 2025“ je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška.



Nadační fond
Českého rozhlasu

KOPROVKA (VTIPNÝ PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA)

Rád bych se s vámi podělil o svou zkušenost s vařením. Nevidím, ale vaření se věnuji moc rád. Tak jsem se jednou dal do přípravy koprové omáčky. Všechny suroviny jsem si připravil do blízkosti sporáku a dal se do díla. Sice mi všechno trvá déle než dřív, ale co, nejsem na závodech. Vaření se chýlilo ke konci a já měl pouze zjemnit omáčku smetanou a přidat kopr. Tak jsem vzal kelímek se smetanou a šup do hrnce, pěkně jsem kelímek lžící vyčistil od posledních nánosů smetany, aby jí bylo v omáčce co nejvíc a lžící jsem olízl a dal do dřezu. Na jazyku se mi rozhostila sladká chuť, ale ne smetany, byla to chuť čokoládového pudinku, který stál v lednici v sousedství smetany. Dost mě to rozhodilo, ale v omáčce se tato pochoutka docela rychle rozpustila a chuťově ji dost zjemnila, takže to tak nevadilo. Nabral jsem na talíře brambory a vejce a už jsem se chtěl chopit naběračky, abych doplnil omáčku a mohl servírovat, ale ruka mi zavadila o prkénko s nakrájeným koprem. Ještě že tak! Málem bych ho do té omáčky nedal, no a uznejte koprovka bez kopru, to by nešlo. Rychle jsem ho tam taky vrazil, zamíchal a servíroval. Koprovka chutnala a byla dokonce taková sametovější, jen barevně trochu do hněda. Takže rada pro vás, kteří budete chtít udělat svou koprovku sametovější a vytuněnou, doporučuju dodat do ní pudinkový dezert se šlehačkou, ale pro barvu je vhodnější vanilkový než čokoládový.

Jindra Chládek

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENSTVÍ AKTUÁLNÍ INFORMACE

Dávka státní sociální pomoci

Od října 2025 lze žádat o novou dávku státní sociální pomoci, která nahrazuje a ruší příspěvek na bydlení, přídavek na dítě, příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení. Je upravena v samostatném zákoně č. 151/2025 Sb. o dávce státní sociální pomoci. Pokud byste měli zájem o další informace, kontaktujte nás.

Zvýšení příspěvku na péči

Od ledna 2026 se příspěvek na péči zvýší u dospělých z 880 Kč na 1 300 Kč v 1. stupni závislosti a z 4 900 Kč na 5 400 Kč ve 2. stupni. U dětí do 18 let má příspěvek v 1. stupni vzrůst z 3 300 Kč na 4 900 Kč a ve 2. stupni ze 7 400 Kč na 8 200 Kč.

Valorizace důchodů

V lednu 2026 proběhne řádná valorizace všech důchodů, a to o 240 Kč zvýšení základní výměry a o 2,6 % zvýšení procentní výměry.

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 3. listopadu 2025.

6. 11. Kafíčko s povídáním o Antarktidě s Veronikou Švecovou

V měsíci květnu jsme pro vás měli připravenou aktivitu s povídáním o tom, jaké je to na Antarktidě. Aktivita však byla nakonec zrušena. Nyní pro ni máme nový termín, takže bychom vás rádi pozvali opět na Kafíčko s povídáním o Antarktidě s Veronikou Švecovou, která bude naším

hostem. Veronice Švecové je 43 let a je původem z Hradce Králové. Ve svých 24 letech odešla studovat do ciziny, kde od té doby žije – nejdříve ve Švédsku a posledních 14 let žije v Belgii, kde pracuje jako právnička. Jejím velkým koníčkem je cestování a navštívila již mnoho zemí. První zemí byla Patagonie, kde se dozvěděla o možnosti podívat se jednou na Antarktidu. Mezitím však slézala hory v Peru, Bolívii, Nepálu, Pákistánu, Bhútánu a Ecuadoru. Před 3 lety se jí naskytla příležitost, a tak si odjela splnit svůj životní sen – strávila necelé 3 týdny na Antarktidě, která bude tématem jejího povídání. Aktivita probíhá v prostorách TyfloCentra a začíná výjimečně již ve 13:30 hodin. Zájemci, nahlaste se, těšíme se na vás.

11. 11. Šikovné ruce – vánoční hvězda z dřevěných korálků

Máte rádi tvoření, které spojuje kreativitu, jemnou motoriku a vánoční atmosféru? Přijďte na listopadové Šikovné ruce, kde si společně vyrobíme jednoduchou a přitom velmi elegantní vánoční hvězdu z dřevěných korálků.

Tato dekorace je krásným doplňkem do interiéru, milým dárkem pro vaše blízké, ozdobou na stromeček nebo doplňkem na vánoční dárek. Budeme pracovat s přírodním materiálem – dřevěnými korálky – a pomocí tenkého drátku je spojíme do tvaru hvězdy podle jednoduchého návodu. Tvoření zvládnou i ti, kteří s korálky ještě nepracovali – vše si ukážeme krok za krokem.

Na místě budou připraveny všechny potřebné pomůcky: různé velikosti korálků, drátky, kleštičky i příklady hotového výrobku. Pod vedením si vyzkoušíte techniku navlékání a tvarování, a nakonec si odnesete svou vlastní vánoční hvězdu.

Tato aktivita je skvělou příležitostí, jak si odpočinout, potrénovat jemnou motoriku a naladit se na blížící se

sváteční čas. Tvoření s korálky navíc podporuje soustředění a rozvíjí prostorovou představivost.

Šikovné ruce se konají v čase od 8:30 a od 10:00.

Nahlaste se na termín, který vám vyhovuje – těšíme se na vás!

13. 11. Kafičko ve Vysokém Mýtě

Přijďte si posedět, popovídat a strávit příjemné chvíle v kanceláři ve Vysokém Mýtě. Budeme si povídat o plánovaných aktivitách a novinkách, které by pro vás mohly být přínosné a oslavíme společně 15 let pracoviště ve Vysokém Mýtě. Tak jako vždy je možné objednat si kávu a různé dobroty v kavárně Berenika. Sejdeme se v 10 hodin v kanceláři ve Vysokém Mýtě. Těšíme se na vás!

Zájemci nahlaste se nám, kapacita aktivity je omezena!

18. 11. Kuchtíci – domácí granola

Začínáte už přemýšlet, čím potěšíte své blízké na Vánoce? Jak se říká, láska prochází žaludkem, můžete proto svoje blízké potěšit třeba originálním jedlým dárkem od srdce. V úterý 18. 11. vás od 9:00 hodin zveme na Kuchtíky, kde si budete moci jedlý dárek připravit. Naučíme se postup práce a společně uděláme domácí granolu, která se dá připravit různým způsobem a s různými druhy ingrediencí, o čemž si na aktivitě také povíme.

Na výrobu jedlého dárku si s sebou přineste sklenici se šroubovacím víčkem o velikosti cca 300-400 ml (nebo celofánový sáček) a ingredience: jakékoli ořechy (či semínka), banán či libovolné sušené či lyofilizované ovoce, případně čokoládu dle vašich preferencí. Recept, podle kterého budeme postupovat, naleznete na str. 17. Ostatní suroviny budou v TyfloCentru Pardubice k dispozici. V TyfloCentru Pardubice bude také materiál, kterým si

sklenici budete moci ozdobit. Vámi připravený dárek si odnesete s sebou domů. Zájemci, nahlaste se předem, těšíme se na vás.

20. 11. Posezení v Bistru Višňovka

Pojďme se společně vydat do příjemného prostředí bistra, kavárny a pekárny, kde připravují lahodné snídaně, denní menu a nejrůznější speciality.

Sejdeme se ve 13:50 přímo před bistrem, které se nachází na Višňovce v ulici Na Spravedlnosti 2853.

Nejbližší autobusová zastávka v ulici S. K. Neumanna za Anenským podjezdem je Výzkumný ústav (autobus č. 6). Další autobusová zastávka Rokycanova se nachází blíže k Poliklinice Vektor a je také v ulici Na Spravedlnosti (autobus č. 20).

Potřebujete-li, vezměte si svého průvodce, případně si objednejte doprovod v TyfloCentru Pardubice při nahlašování na aktivitu dle vašich potřeb. Doprovod na skupinovou aktivitu od nejbližší zastávky vám zajistíme dle aktuálního ceníku zdarma. Předpokládaný konec aktivity je v 15:30 hodin. Moc se na vás těšíme.

25. 11. Bezpečně na nová místa v Pardubicích – nákupní centrum Forum u vlakového nádraží

Na základě vašeho zájmu se rok od otevření vrátíme do nákupního centra Forum Pardubice (Albert). Přibyla řada obchodů (více než 10) a WC. Projdeme si celé nákupní centrum, od sníženého přízemí po pasáž centra. Seznámíme se s umístěním obchodů, schodišť, vchodů aj. Zorientujeme se na trase od hlavního nádraží do nákupního centra a od nejbližší zastávky MHD. V blízkém okolí vlakového nádraží a nákupního centra probíhá stavba, seznámíme vás i s aktuálními uzavírkami chodníku, které

se nachází v blízkosti trasy, po které se budeme pohybovat.

Sraz je v 9:00 před hlavním vchodem vlakového nádraží (označený majáčkem), plánovaný konec v 11:00 opět před vchodem vlakového nádraží.

Zájemci nahlaste se nám, kapacita aktivity je omezena!

4. 12. Advent s vůní perníku

Advent a Vánoce se blíží. Pojd'te se s námi v prosinci vánočně naladit a společně se podívat na ozdobený 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 se můžeme schovat do kavárny či restaurace na náměstí, kde si můžeme třeba o tomto vánočním čase popovídat. Sejdeme se ve 13:30 hodin pod Zelenou bránou. Předpokládaný konec aktivity je v 15:30 hodin.

Potřebujete-li, objednejte si doprovod v TyfloCentru Pardubice při nahlášení na aktivitu dle vašich potřeb. Moc se na vás těšíme.

8. 12. Kuželky – vánoční turnaj

S blížícím se koncem roku přichází nejen čas bilancování, ale také prostor pro společná setkání, radost, zábavu a trošku zdravého soutěžení. A právě v tomto duchu se ponese letošní tradiční turnaj v kuželnách, který pro vás opět chystáme v naší dobře známé kuželně v Hronovické ulici v Pardubicích.

Turnaj se uskuteční 8. 12. a slibuje nejen oblíbené soutěžní klání, ale především pohodové odpoledne plné pohybu, smíchu a přátelské atmosféry. Začneme již ve 13:00 hodin, abychom měli dostatek času nejen na samotné hraní, ale i na společné povídání, sdílení předvánoční atmosféry a slavnostní zakončení. Formát bude stejný tak, jak jste zvyklí – střídání na drahách,

několik kol soutěžního házení a možná i další nečekané týmové výzvy pro všechny, kteří budou mít chuť se zapojit. Pokud zbyde čas, rádi umožníme i doprovodům a kamarádům připojit se ke hře, třeba jen pro radost a zábavu. Těšíme se na vás!

9. 12. Pěškobusem po okolí – Třebechovice pod Orebem

Vánoční období se pojí s betlémy, které nejen symbolizují příběh narození Ježíše Krista, ale také odrážejí bohatou historii a tradiční umění. Proto v rámci našeho vánočního Pěškobusu navštívíme ten nejvýznamnější a nejobdivovanější v Česku – Proboštův betlém v Třebechovicích pod Orebem.

Sraz před budovou hlavního nádraží v Pardubicích bude v 8:15. Odjezd vlaku do Hradce Králové je v 8:29, kde budeme přestupovat na vlak, který nás již dopraví do Třebechovic pod Orebem. Z nádraží se vydáme pěšky do Třebechovického muzea betlémů, kde nás čeká komentovaná prohlídka Proboštova betléma o rozměrech 7×3×2 m. Betlém je více než 100 let starý a má zhruba 2000 vyřezávaných dílů a 350 figurek. 51 z nich se pohybuje při práci a dalších 120 jezdí na několika pohyblivých pásech. Poté nás čeká samostatná prohlídka více než 400 betlémů zhotovených z nejrůznějších materiálů a pocházejících ze všech oblastí České republiky. Vstupné pro držitele ZTP a ZTP/P je zdarma.

Po prohlídce se přesuneme na oběd do restaurace Nón Lá, kde si dáme chutný oběd. Po obědě se projdeme v centru města a pomalu se budeme vracet na vlakové nádraží, odkud pojedeme ve 14:41 zpět do Pardubic. Předpokládaný příjezd je v 15:28. Celková délka trasy je přibližně 2,8 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 433 minut a cena činí 360 Kč. Zájemci, prosím, nahlase se. Těšíme se na vás!

11. 12. Vánoční oběd

Vážení čtenáři Kukátka, přátelé a příznivci TyfloCentra Pardubice, pojd'te s námi uzavřít rok 2025 tradičním vánočním obědem. Budeme potěšeni, když ve čtvrtek 11. prosince přijdete a společně se ohlédneme za uplynulým rokem, a zároveň se i vánočně naladíme.

S paní ředitelkou si řekneme, na co se můžeme těšit v roce nadcházejícím. Nebude chybět obvyklé menu, kterým je bramborový salát s kuřecím nebo vepřovým řízkem, cena hlavního jídla bude cca 160 Kč. Oběd si hradí každý sám přímo v restauraci na místě, částku za oběd vybírat nebudeme. Při nahlašování je také potřeba sdělit, který z řízků si objednáváte. Nahlase se co nejdříve, nejpozději však do 28. listopadu 2025.

Vánoční oběd proběhne v Restauraci Záložna v Pardubicích (stojíte-li zády k Zelené Bráně, nachází se na pravé straně na konci náměstí) na adrese Pernštýnské náměstí 55. Rezervaci míst máme v zadní části restaurace od 13 hodin, takže dřívější příchod s ohledem na běžný provoz restaurace nebude možný. Vánoční oběd slavnostně zahájíme ve 13:15 hodin. Předpokládaný konec aktivity je v 16 hodin. Potřebujete-li, vezměte si svého průvodce, případně si objednejte doprovod v TyfloCentru Pardubice při nahlašování dle vašich potřeb nejpozději pět pracovních dní před aktivitou. Na vánočním obědě si můžete zakoupit vstupenky na ples, cena vstupenky je 400 Kč.

Těšíme se na společné vánoční setkání!

DOMÁCÍ GRANOLA

Granola je pečená směs nejčastěji z ovesných vloček, ořechů, semínek a sušeného ovoce, kterou si můžete připravit dopředu a díky tomu máte vždy po ruce zdravou snídani nebo mlsání. Podobné směsi se dají koupit i hotové v obchodě, ale většinou obsahují zbytečně moc cukru a různé přídavné látky.

Příprava granoly přitom není vůbec složitá. Navíc máte kontrolu nad tím, jak kvalitní výchozí suroviny použijete a můžete si do ní dát přesně to, co vám chutná.

Množství: 1 porce

Ingredience:

1 banán

1 hrnek ovesných vloček

2 lžíce sušeného kokosu (strouhaný či plátky)

1 hrst nasekaných ořechů (např. mandle, vlašské ořechy, kešu či lískové ořechy)

med (či čekankový, javorový, rýžový, agávový sirup apod.)

skořice

špetka soli

Postup přípravy:

1. Ovesné vločky opražíme na pánvi.

2. K vločkám přidáme nasekané ořechy, kokos, skořici a špetku soli. Vše promícháme a necháme ještě chvíli opékat.

3. Poté ke směsi přidáme rozmačkaný banán a podle chuti med či sirup. Směs promícháme a necháme opéct dozlatova.

TIP: Místo banánu můžeme (až úplně na konci) přidat sušené (rozinky, brusinky, meruňky) či lyofilizované

(mrazem sušené) ovoce, případně hoblinky čokolády. Při „pražení“ lze použít také kokosový olej.

Zdroj receptu a krásný video návod najdete zde:

<https://www.toprecepty.cz/recept/76292-rychla-granola-z-panve/?new=1>

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

V tomto čísle Kukátka bychom vás chtěli seznámit s několika kompenzačními pomůckami, které se dají využít v kuchyni.

První pomůckou je uzavíratelná lžice na koření. Slouží na ochucování polévek či omáček. Díky tomu, že je uzavíratelná, naplní se nejdříve kořením nebo bylinkami a následně se prostor lžice uzavře. Po vložení do hrnce se pak ochucuje připravované jídlo. Lze ji využít i na míchání. Lžici můžete nechat i jen tak stát v hrnci. Tímto způsobem se vyhnete zdoluhavému lovení koření z polévek a omáček. Pohodlně bylinky i odstraníte a vyklepnete. Lze ji využít i při přípravě svařeného vína. Je vyrobena z plastu a dá se mýt v myčce. Její cena je 80 Kč.

Další kompenzační pomůckou je plátkovací zarážka. Přidává se na běžný nůž a krájí se s ní tenké plátky. Využít ji můžete např. při krájení okurky, mrkve, sýru apod. Nůž se zasune do zarážky v prvním očku. Využít se dá také na krájení silnějších plátků u potravin jako brambor nebo na sušení jako houby či jablka. Zde se nůž zasune do druhého oka a nastaví se rozměr plátku 4 milimetry. V balení se nachází dvě zarážky. Zakoupit si ji můžete za cenu 60 Kč.

Seznámíme vás ještě s poslední pomůckou. Jedná se o kuchyňskou obracečku a kleště nerez. Při vaření slouží jako pohodlná pomůcka pro obracení masa či zeleniny. Zároveň slouží jako kleště na potraviny a hodí se do každé

kuchyně. Kleště tvoří jedna část rozšířená jako obracečka a druhá jako kleště na zachycení potravin. Pomůcka se vyrábí z nerezové ocele, takže je odolná a snadno se čistí. Má elegantní design a rozměr pomůcky je 24,5 x 7 x 2,5 centimetrů. Tuto pomůcku do kuchyně lze zakoupit za 100 Kč.

Všechny uvedené kompenzační pomůcky nabízí prodejny tyflopomůcek Praha a Olomouc.



Lžíce na koření



Plátkovací zarážka



Obracečka

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