



KUKÁTKO

5/2026

vydáno: 13. 8. 2026

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

OBSAH:

Obsah	2
Adresář	3
Co je u nás nového.....	4
Podzimní sociálně rehabilitační pobyt	4
Sbírka Bílá pastelka	6
Důležitá změna v pardubické MHD	6
Světluška pomáhá v pardubickém TyfloCentru	7
Sociálně právní poradenství.....	8
Špízy se sýrem halloumi a zeleninou	9
Informace o akcích	11
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 7. října 2026.

Je nám velkým potěšením pozvat vás na již šestnáctý ples TyfloCentra Pardubice. Ples proběhne v sobotu 20. března 2027 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!

PODZIMNÍ SOCIÁLNĚ REHABILITAČNÍ POBYT – DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

(informace pro nahlášené uživatele a jejich doprovody)

S podzimem se nám přiblížil i podzimní sociálně rehabilitační pobyt, který jsme nazvali Digitální technologie v každodenním životě. Tyto informace jsou určený těm z vás, kteří jste se na pobyt nhlásili. Pro připomenutí – pobyt se uskuteční v hotelu Černigov v Hradci Králové, a to v termínu - pondělí 9. listopadu až čtvrtek 12. listopadu 2026.

Nedílnou součástí pobytu budou sociálně rehabilitační aktivity, které budou probíhat v salónku hotelu, případně mimo něj, jako např. seznámení s okolím hotelu nebo

aktivitu v ČSOB bance. S časovým harmonogramem a tématy skupinových aktivit budete seznámeni na pobytu.

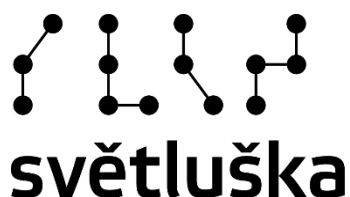
Program zajistí zaměstnanci TyfloCentra Pardubice. Potřebujete-li však doprovod, vezměte si svého průvodce, případně je možné objednat si průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice, neboť v průběhu pobytu bude možné zajít si prohlédnout město, dojít si do restaurace na večeři aj.

Jelikož je projekt „Digitální technologie v každodenním životě“ realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška, tak cena pro uživatele služeb TyfloCentra Pardubice je 1 000 Kč. Cena pro doprovod je 2 400 Kč. V ceně je zahrnuto ubytování se snídaní. Na pobyt je doprava vlastní, kdy více informací o odjezdu, příjezdu atd. se dočtete v informacích, které obdržíte při platbě.

Platba je možná do konce září, a to v termínech: úterý 8. září, úterý 15. září, čtvrtek 17. září a čtvrtek 22. září. Úterky vždy v čase 8–12, 13–15 hodin, čtvrtky v čase 8–12, 13–14 hodin. Při platbě vám zároveň předáme další informace k pobytu – předpokládaný čas odjezdu a příjezdu, seznam věcí, co s sebou aj.

V případě, že se vám uvedené termíny k placení nehodí, prosíme o telefonickou domluvu přímo s kolegyní Míšou Rekovou nebo Martinou Dolanskou, které budou peníze vybírat.

Projekt „Digitální technologie v každodenním životě“ je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška.



Nadační fond
Českého rozhlasu

SBÍRKA BÍLÁ PASTELKA

Také letos se bude konat u příležitosti Mezinárodního dne bíle hole celorepubliková sbírka Bílá pastelka ve třech dnech 12. – 14. října 2026, kdy potkáte v ulicích naše dobrovolníky především z řad studentů, od kterých můžete zakoupit bílou pastelku za minimální cenu 40 Kč nebo přispět bezhotovostně, a to prostřednictvím QR kódů umístěných přímo na našich 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.

DŮLEŽITÁ ZMĚNA V PARDUBICKÉ MHD – OD 1. ZÁŘÍ SE OTEVÍRÁ MOSTNÍ PROVIZORIUM U MOSTU KPT. BARTOŠE

Vážení čtenáři, v tomto článku vás chceme upozornit na významné změny v trasách městské hromadné dopravy v Pardubicích, ke kterým dochází od 1. září. Právě proto, že se mění trasy některých linek, přinášíme vám tento přehled.

S otevřením mostního provizoria u mostu kpt. Bartoše se část linek vrací do svých pravidelných tras. Dopravní podnik však nepovede všechny spoje přes provizorní most, provoz na mostním provizoriu bude nadále řízen semaforey. Linky 2, 6 a 18 se od září vracejí na most, protože spojení Polabin s nádražím je velmi důležité.

Linka č. 13 zůstane prozatím na své současné objízdné trase přes Bělehradskou a Hradeckou ulici. Na původní trasu se vrátí až po dokončení nového mostu kpt. Bartoše, jehož stavba by měla být hotová na jaře roku 2028.

Vzhledem k těmto změnám tras doporučujeme všem čtenářům sledovat aktuální informace a jízdní řády. Podrobnosti najdete přímo na oficiálních stránkách Dopravního podniku města Pardubic na adrese www.dpmp.cz. Případně nás kontaktujte, rádi vám potřebné informace dohledáme.

SVĚTLUŠKA POMÁHÁ V PARDUBICKÉM TYFLOCENTRU

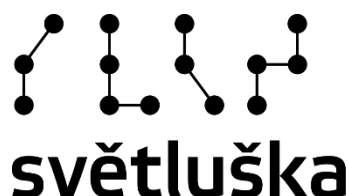
V roce 2026 jsou za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška v TyfloCentru Pardubice realizovány tři projekty. Dva z nich jsou pobyty, a to „Cyklo – turistický pětidenní pobyt 2026“ a projekt „Digitální technologie v každodenním životě“.

Třetím podpořeným projektem 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. Tento projekt je dvouletý, to znamená, že je realizován 24 měsíců (od 1. ledna 2025 do konce roku 2026).

V TyfloCentru Pardubice pracují tři zaměstnanci se zrakovým postižením, všichni na pozici pracovníka v sociálních službách. Kolegové mají rozličnou pracovní náplň. Věnují se problematice kompenzačních pomůcek a pomáhají s jejich výběrem. Také učí lidi se zrakovým postižením pracovat s počítači, mobilními telefony a obsluhovat další kompenzační pomůcky. Podílejí se také na realizaci skupinových aktivit pro uživatele služeb, povídají si s nimi a předávají jim svou zkušenost se

zrakovým postižením, čímž je podporují a motivují k aktivnímu životu. Podílejí se také na práci v oblasti bezbariérovosti z hlediska lidí se zrakovým postižením či realizují zážitkové semináře pro studenty škol, pracovníky úřadů aj.

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

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENSTVÍ

Připravovaný evropský průkaz pro osoby se zdravotním postižením

Možná jste v poslední době zaslechli informace o připravovaných změnách v oblasti průkazů osob se zdravotním postižením (průkaz TP, ZTP, ZTP/P). Členské státy EU v současnosti samostatně vydávají osobám se zdravotním postižením průkazy, které jim umožňují čerpat různé výhody, jakými jsou např. slevy ve veřejné dopravě, slevy na vstupném aj. Takové průkazy však platí ve státě, který je vydal, a nejsou povinně uznávány v jiném státě. Evropský průkaz osoby se zdravotním postižením je připravovaný celounijní doklad, který zajistí rovný přístup ke slevám a výhodám v celé Evropské unii.

Navrhovaný zákon o evropských průkazech pro osoby se zdravotním postižením nemění podmínky (nezpříšňuje

je), za kterých osoby se zdravotním postižením získají evropský průkaz osoby se zdravotním postižením, zachovány zůstávají zažité symboly TP, ZTP nebo ZTP/P. Nemění se (nezužuje se) spektrum nároků a výhod poskytovaných osobám se zdravotním postižením.

Současným držitelům průkazu TP, ZTP nebo ZTP/P se nic nemění, jejich současné průkazy platí beze změny. Nový evropský průkaz by měl být začít vydáván v roce 2028.

ŠPÍZY SE SÝREM HALLOUMI A ZELENINOU

Halloumi je polotvrdý sýr, který pochází z Kypru. Tradičně se vyrábí z ovčího nebo kozího mléka, jeho specifickou svěží chut' často dodává přidaná máta. Sýr je typický svou slanější chutí a také pevnou konzistencí, kdy „vrže“ mezi zuby. Má chráněné značení původu, tzn. že sýr vyrobený na Kypru podle tradičních metod může být prodáván pod názvem halloumi. Sýry podobné halloumi se dají koupit pod jinými názvy.

Má široké využití, nakrájet ho můžete na sýrové prkénko, hodí se do těstovin, salátů a je ideální také na grilování a smažení. Grilovaný sýr halloumi představuje ideální bezmasé jídlo, protože tento specifický sýr se díky vysokému bodu tání na grilu nerozteče, ale získá křupavou kůrku a uvnitř zůstane lahodně měkký.

Čas přípravy: cca 30 minut

Počet porcí: 4 porce

Ingredience:

2 balení sýra halloumi (přírodní, bez příchutě)

1 menší cuketa

1 červená paprika

1 žlutá paprika

1 červená cibule

4 lžíce olivového oleje

sušené bylinky dle chuti (oregano, tymián, bazalka), použít můžete i připravené směsi bylinek (italské bylinky, provensálské bylinky aj.)

sůl

jehly na špíz nebo špejle se špičkou

Postup přípravy:

1. Sýr halloumi nakrájejte na kostky (cca 2 – 3 cm).

Papriky nakrájejte na kousky, cibuli na dílky. Ideálně tak, aby byly všechny suroviny obdobné velikosti.

2. Cuketu nakrájejte na podélné plátky, které jsou silné cca 3 mm.

3. V míse smíchejte olivový olej, bylinky a špetku soli.

4. Jednotlivé suroviny napíchejte na špejle. Záleží na vás, jakou kombinaci zvolíte. Krásné napohled i chuťově výborné jsou špízy z halloumi sýru v kombinaci se žlutou a červenou paprikou a červenou cibulí. Střídejte tedy papriku červenou, žlutou, cibuli červenou, sýr halloumi atd.

Z připravených surovin připravíte i druhou variantu špízů, a to sýr společně s cuketou. Plátek cukety před napíchnutím „poskládejte do harmoniky“, takto zvlněný plátek cukety napíchněte a střídejte s halloumi sýrem.

5. Připravené špízy potřete směsí oleje a bylinek a nechte chvíli (cca 5 minut) odležet.

6. Opékejte na rozpálené pánvi nebo na grilu dozlatova. Moc pěkně vypadají opečené na grilovací pánvi s vroubkou.

Pánev špíz skvěle propeče a zanechá na něm i typické tmavé čárky od grilování.

7. Přílohu můžete zvolit dle své chuti, hodí se např. zeleninový salát, opečený pita chleba nebo tortilla, kuskus, bulgur aj.

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 31. srpna 2026.

10. 9. Posezení v Restauraci Blériot

V minulých měsících jsme společně navštívili mexickou, čínskou i indickou restauraci. V září budeme v našem putování za cizokrajnými chutěmi pokračovat a tentokrát se vydáme ochutnat speciality ukrajinské kuchyně do Restaurace Blériot na Dukle.

Čekají nás tradiční pokrmy, poctivá domácí kuchyně a příjemné prostředí restaurace, která se nachází v areálu u náměstí Dukelských hrdinů, kde najdete také například OK Cocktail Bar nebo Pivnici Letka.

Sejdeme se o půl hodiny později, než jak jste byli v poslední době zvyklí, a to ve 13:30 hodin přímo před Restaurací Blériot (náměstí Dukelských hrdinů 2551), předpokládaný konec aktivity je v 15:30 hodin. Nejbližší zastávkou MHD je „Dukla, náměstí“, kam jezdí trolejbusy č. 4, 5, 7 a 27 a autobus č. 6. Restaurace se nachází přibližně 150 metrů od zastávky v areálu za náměstím Dukelských hrdinů.

Potřebujete-li, vezměte si svého průvodce, případně si objednejte doprovod v TyfloCentru Pardubice při nahlašování na aktivitu dle vašich potřeb.

Zájemci, nahlaste se nám, prosím, předem. Těšíme se na společné objevování dalších zajímavých chutí světa.

15. 9. Šikovné ruce – háčkováný košík s dřevěným dnem

Zveme vás na tvořivé setkání Šikovných rukou, během kterého si vyzkoušíme háčkování praktického košíku s dřevěným dnem. Společně budeme krok za krokem vytvářet originální dekoraci i užitečného pomocníka do domácnosti, který poslouží například na drobnosti, kosmetiku nebo jiné potřeby.

Práce bude probíhat podle jednoduchého návodu a pod vedením pracovníků, kteří vám v případě potřeby pomohou s jednotlivými kroky. Háčkování je příjemná činnost rozvíjející jemnou motoriku, soustředění i kreativitu. Vytváření košíku navíc přináší radost z vlastnoručně vyrobeného výrobku, který si každý odnese domů.

Ukážeme si, jak začít s obháčkováním dřevěného dna, jak správně vést přízi a jak postupně vytvářet stěny košíku. Na své si přijdou jak ti, kteří už mají s háčkováním zkušenosti, tak i účastníci, kteří si tuto techniku chtějí vyzkoušet poprvé. Nosit nic nemusíte. Veškerý potřebný materiál i pomůcky budou připraveny, včetně dřevěných den, háčků i příze.

Protože je výroba košíku technicky náročnější a vyžaduje více času než naše běžné aktivity, prodlužujeme tentokrát dobu setkání na dvě a půl hodiny. Díky tomu budeme mít dostatek prostoru projít celý postup a dokončit výrobek v klidném tempu.

Upozorňujeme také na změnu času druhé skupiny. Druhá skupina začne ve 13:00 hodin.

Šikovné ruce se uskuteční tedy v časech:

- . 8:30 až 11:00**
- . 13:00 až 15:30**

Přihlaste se na čas, který vám nejlépe vyhovuje. Těšíme se na společné tvoření a na vaše originální háčkované košíky.

17. 9. , 15. 10. Angličtina I, II.

Rádi bychom vás informovali, že od září tohoto roku se budou aktivity Angličtina I. a Angličtina II. konat 1x měsíčně, a to zpravidla 3. čtvrtky v měsíci. Pokud byste chtěli trénovat svoji paměť a její fungování i jinak než jen v anglickém jazyce, máte možnost navštěvovat další aktivitu pořádanou TyfloCentrem Pardubice s názvem Trénink paměti, který se koná 1x měsíčně v úterý (dle rozpisu v Kukátku).

22. 9. Pěškobusem po okolí – návštěva včelařství pana Evžena Báchora v Pardubicích

Pomalu nám končí léto, začíná další školní rok a my bychom vás chtěli pozvat na návštěvu pardubického včelaře, pana Evžena Báchora. Jedná se o velmi přátelského, zapáleného člověka, který se včelám věnuje celý život. Je to velmi zkušený včelař, učitel a vědec, který se mimo jiné podílel na tvorbě legislativy o medovině. Poutavým vyprávěním dokáže zaujmout každého, a tak doufáme, že zaujme i vás. V rámci povídání o včelách nebude chybět ani ochutnávka různých druhů medů a na závěr bude možno zakoupit v medárně různé výrobky, med, propolis, medovinu jako dárečky pro sebe a blízké.

Sejdeme se v 9:00 před hlavním vlakovým nádražím pod cedulí s odjezdy MHD. Odtud se společně přesuneme autobusem na místo konání přednášky v Pardubicích v Trnové. Po povídání a ochutnávce se malou procházkou přesuneme na oběd a po něm se společně dopravíme na hlavní nádraží, kde náš medový den ukončíme přibližně kolem 14:30. Celková trasa tohoto Pěškobusu bude cca 1,5 km.

Potřebujete-li doprovod, vezměte si svého průvodce, případně můžete požádat o průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice.

Předpokládaná délka poskytování služby je 330 minut, cena tedy 330 Kč. Zájemci, nahlaste se, těšíme se na vás!

24. 9. Kafičko s promítáním fotek z pobytu

Pojďme se společně ohlédnout za naším cyklo-turistickým pobytem a připomenout si, co jsme letos zažili. Můžete se těšit na výběr z fotek jak skupiny turistů, tak skupiny dvojkolistů.

Aktivita začíná v pozdějším čase od 13:30 v TyfloCentru Pardubice. Nahlaste se a dejte si k promítání fotografií u nás něco dobrého k pití. Rádi vám fotky okomentujeme. Těšíme se na společné prohlížení.

29. 9. Bezpečně na nová místa v Pardubicích – poliklinika Vektor

Na základě zájmu vás uživatelů navštívíme polikliniku Vektor. Seznámíme se s tím, co vše poliklinika nabízí, zorientujeme se po jednotlivých patrech, kde je lékárna, WC, magnetická rezonance, plicní a chirurgická ambulance, ORL, oční apod. Trasu půjdeme z TyfloCentra Pardubice, využijeme MHD, která jede na blízké autobusové zastávky u polikliniky. Během trasy budeme testovat navigaci, která je vhodná pro lidi se zrakovým postižením, vyzkoušíme, jak funguje v praxi při chůzi, při přesunu v MHD a v budově polikliniky.

Sejdeme se v 9:45 v pardubickém TyfloCentru a po krátkém úvodu se společně vydáme k poliklinice. Plánovaný konec je kolem 12:00 hodin na Masarykově náměstí.

Zájemci nahlaste se nám, kapacita aktivity je omezena!

1. 10. Kafičko ve Vysokém Mýtě

Přijďte si posedět, popovídat a strávit příjemné chvíle v kanceláři ve Vysokém Mýtě. Zaměříme se na témata, která vás budou zajímat a popovídáme si o plánu aktivit ve Vysokém Mýtě v příštím roce. Tak jako vždy je možné objednat si kávu a různé dobroty v kavárně Berenika. Těšíme se na vás!

Zájemci nahlase se nám, kapacita aktivity je omezena!

8. 10. Posezení ve Westie Coffee

Máte rádi psy? Věděli jste, že v Pardubicích funguje kavárna určená pro lidi i jejich čtyřnohé kamarády? Westie Coffee je netradiční psí kavárna v centru Pardubic, kde si můžete vychutnat kávu, domácí zákusek a zároveň strávit čas ve společnosti pejsků. Filozofií kavárny je vytvářet příjemné místo pro lidi i psy, kteří zde tvoří jednu velkou smečku. Pokud máte psy rádi nebo si jen chcete užít příjemné odpoledne v trochu netradičním prostředí, rádi vás vezmeme s sebou na návštěvu této zajímavé kavárny. Společně si posedíme u kávy nebo jiného občerstvení, prohlédneme si prostory kavárny a nasajeme její jedinečnou atmosféru.

Sejdeme se o půl hodiny později, než jak jste byli v poslední době zvyklí, a to ve 13:30 přímo před kavárnou, předpokládaný konec aktivity je přibližně v 15:30 hodin. Přijedete-li na zastávku „17. listopadu“ (ze směru od Masarykova náměstí), přejdete silnici na protější stranu a vrátíte se několik metrů znovu směr centrum, na první odbočce pak zahnete doprava do Smilovy ulice a kavárnu Westie Coffee (Smilova 1904) najdete po pár metrech na pravé straně.

Potřebujete-li, vezměte si svého průvodce, případně si objednejte doprovod v TyfloCentru Pardubice při nahlašování na aktivitu dle vašich potřeb. Těšíme se na společně strávené odpoledne plné psí pohody!

13. 10. Pěškobusem po okolí – park Na Špici a opékání špekáčků

Léto je již v nenávratnu, pomalu bude začínat podzimní počasí a k němu neomylně patří procházky parkem, relaxace a opékání špekáčků. Na říjnový Pěškobus bychom vás rádi pozvali na procházku do parku Na Špici v Pardubicích. Ten je součástí městské zeleně vázané na řeky Labe a Chrudimku. Tento park je výjimečný jednak umístěním na soutoku řek, jednak přímou návazností na historické centrum města. Park je ideálním místem pro rekreaci, sport a zábavu. V parku se nachází víceúčelová hřiště pro dospělé i děti, prostory pro piknik, pláž a venkovní sprchy. V jeho východní části na hraně vodní plochy „Čičák“ je umístěn dřevěný pavilon, který mimo jiné slouží i jako pozorovatelná ptactva na hladině a okolí jezírka. Tento multifunkční pavilon obsahuje i sociální zařízení (WC) a kryté ohniště, tzv. griloviště s kapacitou 20 osob. A právě toto griloviště bude cílem našeho výletu, neboť si společně pohodlně posedíme, popovídáme a u toho si opečeme to, co k ohni odjakživa patří - špekáčky. Vidlice na opékání, papírové tácky, hořčice a kečup budou zajištěny, špekáčky s pečivem si donese každý z účastníků sám. Vstup do krytého griloviště je zdarma.

Sejdeme se v 9:20 před hlavním vlakovým nádražím venku pod odjezdovou tabulí MHD a v 9:39 pojedeme autobusem č. 9 na zastávku Krajský úřad, odkud se pěšky přesuneme do parku Na Špici. Po opékání, popovídání a relaxu se vydáme zpět do centra města, kde si návrat ještě zpestříme návštěvou kavárny, kde se budeme moci zahřát a dát si zaslouženou kávu. Poté se přemístíme na nám. Republiky, odkud přejedeme opět na hlavní nádraží, kde náš Pěškobus zakončíme. Celková délka trasy bude cca 3 km. Předpokládaný konec akce je cca v 15 hodin.

Potřebujete-li doprovod, vezměte si svého průvodce, případně si můžete objednat průvodcovskou a

předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka poskytování služby je 340 minut, takže cena bude 340 Kč. Zájemci nahlase se, těšíme na vás!

20. 10. Kuchtíci – špízy se sýrem halloumi a zeleninou

V úterý 20. října vás od 9:00 hodin srdečně zveme na aktivitu Kuchtíci. Venku bude sice již podzim, ale my si společně připomeneme léto a období grilování.

Připravíme vegetariánské špízy. Hlavní surovinou bude kyperský sýr halloumi, který je na špízy ideální volbou. Na rozdíl od jiných sýrů se při tepelné úpravě nerozteče, drží pevný tvar a při skusu specificky „vrže“. Sýr doplníme zeleninou a připravené špízy budeme napichovat na špejle a opékat na pánvi.

Suroviny bude potřeba nakrájet, procvičíme si tak jemnou motoriku a také si vyzkoušíme práci s plátkovací zarážkou. Každý kousek nám tak projde rukama, každý si sám určí pořadí surovin a vytvoří jídlo přesně podle své chuti.

Recept najdete na straně 9. Zájemci, nahlase se prosím, těšíme se na společné kuchtění a vůni sýra, bylinek a zeleniny.

27. 10. Bezpečně na nová místa v Pardubicích – SMYSL, nové pracoviště TyfloCentra Pardubice

Stěhování TyfloCentra Pardubice do nových prostor se blíží. Víte, na jaké zastávce MHD vystoupit, když pojedete z nádraží? Kde bude hlavní vchod do budovy? Potřebujete vyhodnotit, jestli trasu na nové pracoviště zvládnete sami, s doprovodem nebo si budete potřebovat objednat nácvik trasy v Tyfloservisu? Společně projedeme a projdeme trasu od hlavního vlakového nádraží až k budově centra sociálních služeb SMYSL. Seznámíme se

s okolím budovy a s místy, kde je potřeba dbát zvýšené opatrnosti. Dozvíte se aktuální informace o umístění akustických majáčků a dalších bezbariérových prvků v okolí i uvnitř budovy.

Sraz je v 9:30 hodin před hlavním vlakovým nádražím pod cedulí s odjezdy MHD, plánovaný konec v 11:30 hodin opět před hlavním vlakovým nádražím.

Zájemci nahlaste se nám, kapacita aktivity je omezena!

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

V následujícím článku bychom vás chtěli seznámit s mluvící osobní váhou. Jedná se o osobní česky mluvící váhu Silver Crest. Váží za pomoci čtyř senzorů. Když na váhu stoupnete, ozve se hodnota vaší momentální váhy, a to v českém jazyce s jasně zřetelnou výslovností. Výšku hlasitosti si lze nastavit posuvným kolečkem na zadní straně přístroje. Ozvučení nabízí váha kromě češtiny ještě ve čtyřech jazycích, ale ne v angličtině.

Váha se spustí automaticky, když si na ni stoupnete a automaticky se vypne chvíli po sestoupení. Nejlepší je vážit se, když je váha na zpevněné rovné ploše, ne však na koberci. Maximální hmotnost vážení činí 180 kilogramů. Osobní váha má rozměry cca 35x30x3 centimetrů a hmotnost 1,8 kilogramů. K napájení slouží tři mikrotužkové baterie 1,5V.

**Tuto váhu si můžete
pořídit za cenu 500 Kč
v prodejnách tyflopomůcek
v Praze nebo Olomouci.
V prodejnách tyflopomůcek
je k dispozici v černé barvě.
Váhu lze také zakoupit
na e-shopu Lidl, a to
v černé a bílé barvě za cenu
299,90 Kč.**



NAŠI PARTNEŘI A DÁRCI V ROCE 2025 – 2026



Pardubice



Pardubický kraj

Chrudim

AWOS s.r.o.

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**

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: 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