



KUKÁTKO

6/2020

vydáno: 23. 10. 2020

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

OBSAH:

Obsah	2
Adresář	3
Co je u nás nového	4
Aktuální situace v poskytování sociálních služeb	4
Nabídka objednání kalendářů a periodik.....	5
Sociálně právní poradenství	6
Výlet s ČSOB – Moravský kras	7
Imunita	7
Křížovka	12
Informace o akcích.....	14
Cikánské řezy	15
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

PRACOVIŠTĚ 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

PRACOVIŠTĚ 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 2. prosince 2020.

AKTUÁLNÍ SITUACE V POSKYTOVÁNÍ SLUŽEB

Milí čtenáři Kukátka, především uživatelé sociálních služeb, přinášíme aktuální informace o situaci v poskytování sociálních služeb. Je možné, že než se Kukátko dostane do vašich schránek, bude situace jiná. V době, kdy Kukátko píšeme, je vyhlášen nouzový stav z důvodu ohrožení zdraví v souvislosti s epidemií koronaviru a je platná celá řada opatření.

I TyfloCentrum Pardubice na tuto situaci zareagovalo a v druhé polovině října došlo ke zrušení skupinových aktivit, kde se scházely větší skupiny lidí. I pro měsíce listopad a prosinec plánujeme omezení skupinových aktivit a jejich rozdělení na malé skupinky. Jsou netradičně naplánovány venkovní aktivity, tak doufáme, že nám počasí bude přát a budeme se moci sejít na vycházkách. Více o plánovaných aktivitách na měsíc listopad a prosinec naleznete v informacích o akcích. Prosíme, nahláste se a my všechny nahlášené obvoláme a dle aktuální situace se domluvíme. Individuální poskytování sociálních služeb je aktuálně bez omezení, proto se na nás neváhejte obracet se svými dotazy a potřebami.

V měsíci listopadu nás měl čekat oblíbený pobyt v Poděbradech. Je nám moc líto, ale pobyt nebude možné uskutečnit. Nahlášené účastníky budeme kontaktovat, abychom se domluvili na vrácení financí. Ples, který byl plánován na konec února 2021, se neuskuteční, po dlouhém váhání a přemýšlení jsme se rozhodli, že ho

nebudeme realizovat. Mrzí nás to, ale v tuto chvíli je situace velmi nejistá a ochrana zdraví je pro nás na prvním místě. Doufáme, že si to vynahradíme, až bude situace příznivější.

Na závěr připomínáme, že pracovníci pardubického TyfloCentra vám jsou k dispozici. Rádi vám pomohou s řešením situace, poskytnou potřebné informace či si s vámi jen tak popovídají. V případě potřeby nás neváhejte kontaktovat. Je pravděpodobné, že se situace bude měnit, proto nás raději kontaktujte předem telefonicky a informujte se na aktuální situaci, než se k nám vydáte osobně.

Dana Stoklasová, ředitelka TyfloCentra Pardubice

NABÍDKA OBJEDNÁNÍ KALENDÁŘŮ A PERIODIK

Tak jako každý rok, i letos vám nabízíme možnost objednání kalendářů a periodik. Vzhledem k současné situaci doporučujeme, abyste si kalendáře a periodika objednávali přímo v KTN a v redakci Zora, abyste nemuseli vážit cestu k nám kvůli zaplacení a vyzvednutí kalendáře.

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 222 210 131 nebo také e-mailem: ktn@ktn.cz. Pokud byste chtěli objednávat kalendáře přes TyfloCentrum Pardubice, je třeba tak učinit do čtvrtka 19. listopadu. Cena stolního kalendáře ve zvětšeném černotisku nebo kombinovaného (zvětšený černotisk a bodové písmo) je 60 Kč. Objednat lze také kalendář kapesní v brailu za 10 Kč a kalendář nástěnný (na téma Historie šperků) za 150 Kč. Kalendáře je třeba do čtvrtka 21. listopadu také uhradit. Objednané kalendáře si budete moci vyzvednout v úředních hodinách od pondělí 4. prosince do čtvrtka 17. prosince.

Časopisy můžete objednat přímo v redakci Zora, telefonní kontakt 221 462 472 nebo na e-mailu zora-objednavky@sons.cz. Do 19. listopadu si můžete v pardubickém TyfloCentru objednat časopisy z nabídky redakce Zora. K tomuto datu je nutné objednané časopisy také zaplatit. Nabídka časopisů je k nahlédnutí ve středisku či vám ji můžeme zaslat e-mailem.

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENSTVÍ

Česká pošta od října změnila otevírací dobu

Česká pošta upravila od 1. října 2020 hodiny pro veřejnost na více než 1200 poštách po celé České republice. Hlavními důvody, které podnik vedly k tomuto rozhodnutí, patří zkušenosti z jarní koronavirové krize, kdy bylo potřeba upravovat otevírací hodiny pro veřejnost s ohledem na zajištění poštovních služeb pro klienty a zároveň v návaznosti na přijatá hygienická opatření.

Změna spočívá především v tom, že některé pobočky mají otevřeno v pondělí a ve středu od 10 hodin a jsou otevřené do 18 hodin. A v úterý, čtvrtek a pátek od 8 hodin do 16 hodin. Změna se však nedotkla všech poboček, chcete-li vědět otevírací dobu konkrétní pobočky, tak je možné ji vyhledat na webových stránkách <https://www.postaonline.cz/vyhledat-pobocku>.

Případně v tabulce se změnami od října <https://www.ceskaposta.cz/oteviraci-doby-provozoven-2020>. Nebo se obraťte na nás, rádi vám pomůžeme.

V souvislosti s nouzovým stavem došlo ke změně úředních hodin na úřadech a dalších institucích, kdy upřednostňují, v situaci, kdy je to možné, komunikaci po telefonu či po e-mailu. Potřebujete-li na úřad, ověřte si předem úřední hodiny a to, zda máte přijít osobně nebo lze záležitost vyřešit například telefonicky.

VÝLET S ČSOB 2020 – MORAVSKÝ KRAS

Ráda bych se s vámi podělila o nezapomenutelný zážitek z výletu s ČSOB, který začal 18. září ráno, kdy jsme všichni společně autobusem vyrazili do krasové oblasti Moravský kras. Nejprve jsme navštívili obdivuhodný, zrekonstruovaný Porčův mlýn s ukázkou tradičního mletí mouky. Dále naše cesta směřovala do Slavkova u Brna, kde jsme absolvovali prohlídku zámku Slavkov a bitevního pole s úžasnou průvodkyní. Druhý den byla na programu návštěva jeskyně Výpustek a Skalní mlýn, kde jsme se občerstvili a pokračovali na závěrečnou prohlídku do Domu přírody Moravského krasu. Ani povinnost nošení roušek a dezinfikování na každém rohu nám dvoudenní výlet nezkazila. Zážitek nejen ve mně, ale i v ostatních zanechal krásné vzpomínky na perfektně zorganizovaný výlet s partou dobře naladěných lidí a milou vedoucí zájezdu Marikou ze společnosti ČSOB, která se o nás po celé dva dny s velkým zájmem starala. Není divu, že je zájezd s ČSOB tak oblíbený. Pokud budu mít ještě možnost se tohoto výletu účastnit jako doprovod, budu nesmírně ráda.

Alena

IMUNITA

Silná odolná imunita je v dnešní době důležitá více než kdy jindy. A proto vám přinášíme pár užitečných informací. Nemusíme hned všechno uvedené v článku změnit. Stačí pro začátek změnit jednu věc, časem přidat další. Důležitá základní trojkombinace pro udržení zdraví a posílení imunity je STRAVA, POHYB, SPÁNEK. K tomu případně přidat další věci a platí, že je třeba věnovat se každé z této oblasti s radostí, nikoliv z nutnosti.

1. STRAVA

- Základním principem stravy je její vyváženost a množství. Využívejme sezónní potraviny. Důležitá je strava čerstvá, pokud možno nechemizovaná, převážně rostlinného původu.
- **CO JÍST?** Dbejme na zdravá střeva, ve kterých sídlí až 80% naší imunity: jezme kvašenou = fermentovanou zeleninu (např. kysané zelí), která obsahuje množství probiotik (zdraví prospěšných bakterií), ideálně z domácích zdrojů, kupovaná v obchodech je často doslazovaná a výrobním procesem zbavená důležitých probiotických kultur. Jezme klíčky a výhonky, například naklíčený hrách, čočku neloupanou, mungo, vojtěšku apod., je to přímo multivitamín a životabudič plný živin. Podporují obranyschopnost, dodávají vitalitu a energii. Můžeme si je naklíčit doma, případně zakoupit v obchodě. Dbejme na dostatek zelené listové zeleniny (např. špenát, rukola, hlávkový salát) a vitamínu C. Jezme dostatek výživných potravin: zeleninu, ovoce, rostlinné bílkoviny, celozrnné obiloviny, dobré tuky (např. kvalitní máslo, olivový olej, kokosový olej). Hlavní obilovina pro podzim, důležitá pro tělo, je rýže. Nebojme se dávat koření do jídla a dodávat tak pikantní chuť (na podzim podpoří čerstvý zázvor, česnek, cibule).
- Na podzim jsou pro tělo velmi prospěšné jáhly a švestky. Omezme na minimum cukr, mléčné výrobky a lepek (zejména pečivo a výrobky z pšeničné mouky). Pečivo preferujme kváskové.
- **VITAMIN D3** potřebuje každá buňka, orgán lidského. Dle mnoha studií můžeme dostatečnou dávkou vitamínu D3 léčit na 200 druhů nemocí. 70 až 90% populace ve vyspělých zemích trpí nedostatkem

- vitaminu D3. Můžeme ho získat třemi způsoby:
- a) Sluneční záření vyvolává v kůži vznik vitaminu D3. Stačí 20 minut pobytu na slunci slunci denně, například vstřebávat přes obličej a ruce. V zimě, zejména u seniorů, můžeme vystavit své tělo slunečním paprskům, co nejvíc to jde i doma za oknem.
 - b) Ve stravě: je obsažen ve vejcích, tresčím oleji, v rybách a ve vnitřnostech. Je stejný jako ten, který se tvoří v naší kůži.
 - c) V tabletkách: dostatečná denní dávka vitaminu D3 v zimních měsících, kdy ho máme nedostatek, je 1000 – 4000 IU (= mezinárodních jednotek).
O optimální denní dávce se vždy poradme se svým lékárníkem.

2. POHYB

Nejpřirozenější forma pohybu je chůze. Když máme možnost, projdeme se do přírody alespoň na půl hodiny. Navíc už samotný pobyt v přírodě a na čerstvém vzduchu je léčivý. Pro seniory se kromě chůze osvědčily například následující pohybové aktivity: nordic walking (chůze s hůlkami), jóga, plavání, cvičení pánevním dnem, cvičení na židlích, protahování, fyzioterapie (procvičování hybnosti kloubů, škola držení těla, hybnost krku). Vyberme si takový pohyb, který zvládneme i se svými zdravotními možnostmi a který nám je blízký.

3. SPÁNEK

Ve spánku se regeneruje organismus, i spánkem výrazně podpoříme dobré zdraví. Důležitý je kvalitní nepřerušovaný spánek. Proto dostatečně spěme, nejlépe 7-8 hodin denně. Když se jeden den nevyspíme, druhý den už to nedoženeme. Kvalitní

spánek posílíme, když budeme spát ve vyvětrané, nepřetopené místnosti, kde je absolutní tma. Na noc vypneme elektronické přístroje, mobil dáme alespoň půl metru od postele. Eliminujeme rušivé zvuky. Minimálně hodinu před spaním nejezme, nepijme alkohol, nekoukejme do obrazovky. Naučme se před spánkem nepřemítat, mysleme na příjemné věci. Vypust'me z hlavy myšlenky na věci, které máme dělat zítra.

4. PSYCHIKA

MINIMALIZUJME STRES, zejména ten dlouhodobý.

Mezi dlouhodobý stres patří:

Konflikty a neshody ve vztazích (neodkládejme řešení konfliktních situací).

Nedokončené záležitosti (dotahujme rozdělanou práci, pokud to jde, nemusíme pak na ni myslet).

Myšlenky na to, co bude, když... (plánování je dobrá věc, nekonečné přemítání vás zničí).

Myšlenky na to, co by bylo, kdyby.... (to už se nikdy nedozvíte).

NASLOUCHEJME SVÉ INTUICI - když jsme něco vymysleli geniálně, ale při realizaci se cítíme nesví, či je realizace až nepříjemná, je to signál, že naše tělo se zde necítí dobře. A když se tělo necítí dobře, začínáme mu vytvářet stres.

RADOSTI - najděme si to, na co se každý den těšíme a mysleme na to. Například telefonát s přítelem, káva, něco dobrého na zub, domácí mazlíček, zpěv ptáků, apod. Co má kdo rád.

ODMĚNY - pokud děláme něco náročnějšího, vždy si vymysleme odměnu za to, že jsme to zvládli.

5. Dle celostní medicíny dochází k oslabení imunitního systému často při oslabení ledvin, sleziny a slinivky vlivem nedostatku minerálů a vitaminů. Jako prevence i podpůrná léčba je dle MUDr. Kombercové vhodná:
- Aplikace tepla a masáž chodidel. Všeobecně podpoříme krevní oběh (studené nohy a ruce jsou známkou nedostatečnosti krevního oběhu a oslabení energie ledvin). Je potřeba, abychom měli vnitřní pocit tepla, teplé nohy. Můžeme si například udělat koupel nohou v teplé až horké osolené vodě, přibližně na 20 minut.
 - Vnímejme své tělo, jeho signály. Každý večer si můžeme promasírovat nohy od kolen směrem dolů, i ruce.

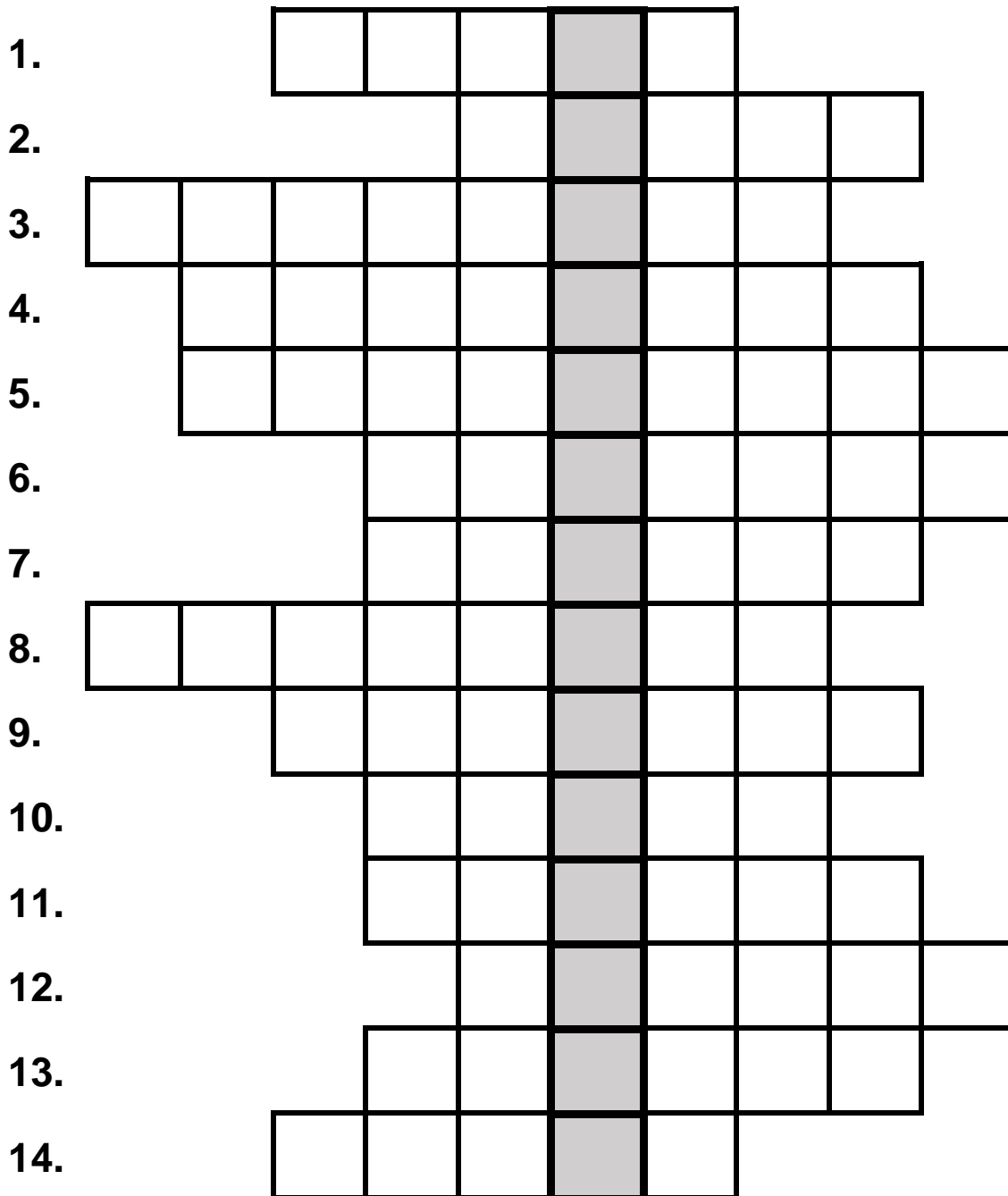
Pokud vás lákají další díly seriálu o imunitě, dejte nám vědět osobně, telefonicky na 466 500 615 nebo e-mailem na prskavcova@tcpce.cz .

Použité zdroje:

Přednášky a knihy MUDr. Kombercové, prof. Strunecké.
www.silaprozivot.cz

KŘÍŽOVKA

Milí čtenáři Kukátka, opět jsme pro vás připravili křížovku. Jejím tématem je tentokrát naše hlavní město.



1. Ostrov na řece Vltavě, od Malé Strany oddělený Čertovkou? pět písmen, do tajenky čtvrté písmeno
2. Nejstarší ukazatel času svého typu v Evropě, vylepšený umem mistra Hanuše? pět písmen, do tajenky druhé písmeno
3. Pražská čtvrť, jejíž dominantou je komplex Pražského hradu? osm písmen, šesté písmeno
4. Historická pevnost na skále nad pravým břehem Vltavy? osm písmen, páté písmeno
5. Nejdelší pražské náměstí, kterému se dříve říkalo Koňský trh? devět písmen, páté písmeno
6. První československý prezident (příjmení)? sedm písmen, třetí písmeno
7. Architektonický styl Katedrály Sv. Víta? šest písmen, třetí písmeno
8. Židovská budova, ve které je uložen Golem? Osm písmen, šesté písmeno
9. Čtvrť na Praze 6, nachází se tam vilová čtvrť Hanspaulka? sedm písmen, čtvrté písmeno
10. Čeho se dotýká sláva města v Libušině věštbě? pět písmen, třetí písmeno
11. Pražská čtvrť, jejíž významnou část tvoří činžovní domy z přelomu 19. a 20. století? šest písmen, třetí písmeno
12. Nejstarší stojící most, do jehož malty se údajně přidávala vejce? šest písmen, druhé písmeno
13. Kopec v centru Prahy, kde se nachází známá rozhledna? šest písmen, třetí písmeno
14. Příjmení českého architekta, který je spjat nejen se stavbami v Praze, ale také Pardubicích a Hradci Králové? pět písmen, čtvrté písmeno

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 2. listopadu 2020.

V tuto chvíli nevíme, zda bude možné akce uskutečnit. Nahlaste se nám, nahlášené účastníky budeme před akcemi informovat.

19. 11. Procházka do Parku Na Špici

Vydejte se s námi na listopadovou vycházku do Parku Na Špici. I v tomto podzimním počasí je park moc hezký. Výjimečný je svým umístěním na soutoku řek Labe a Chrudimky, také je v blízkosti historického centra. Uprostřed parku se nachází vodní plocha „Čičák,“ která je významná díky výskytu mnoha druhů ptactva. Park je ideálním místem pro rekreaci, odpočinek, sport a zábavu.

Sejdeme se v 10:00 hodin pod Zelenou Bránou a projdeme se do parku. Předpokládaný konec akce je ve 12:30 hodin.

Potřebujete-li průvodcovskou službu, vezměte si svého průvodce, případně můžete požádat o průvodcovskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka poskytování služby je 100 minut, cena tedy 100 Kč, v případě občasných průvodcovské služby 33 Kč.

3. 12. Kafičko s Mikulášem

Každoroční Kafičko s Mikulášem vychází tentokrát na čtvrtek 3. 12. Opět se na vás všechny těší náš Mikuláš s čertem. Tentokrát bude Kafičko rozděleno na 2 skupiny, abychom se z bezpečnostních důvodů nescházeli v tak velkém počtu a zároveň se mohli v tomto předvánočním čase vidět. Kafičko bude dopoledne od 9 do 11 hodin a odpoledne od 14 do 16 hodin. Pro ty, kteří nezlobí, máme připravenou nadílku. Zájemci, nahlaste se nám!

15. 12. Vánoční kafička

Vážení uživatelé a přátelé TyfloCenta Pardubice, vzhledem k současné závažné situaci v naší republice jsme se rozhodli, že po mnoha letech vynecháme všemi oblíbený slavnostní vánoční oběd.

Pokud to bude jenom trochu možné a situace se zlepší, chtěli bychom se před Vánoci setkat a osobně si s vámi popřát do nadcházejícího roku. Proto jsme se rozhodli, že uspořádáme Vánoční kafička, na kterých se sejdem v menších skupinkách. Plánovaný termín Vánočního kafička je v úterý 15. 12. od 9 do 11 hodin a od 14 do 16 hodin.

Nechceme nikoho připravit a slavnostní vánoční atmosféru a těšíme se na společné posezení u vánočního stromečku, na poslech koled a mlsání vánočního cukroví.

CIKÁNSKÉ ŘEZY RECEPT OD VLAĐKY DUDYCHOVÉ

Při pečení vánočního nebo jiného cukroví vám možná také zbývá několik bílků z vajec. V následujícím receptu je šikovně využijete. Recept je velmi chutný, jednoduchý a hodí se na různé příležitosti během celého roku i jako vánoční cukroví. Děkujeme paní Vladěce Dudychové za poskytnutí receptu a zkušeností s jeho přípravou.

Celková doba přípravy je cca 30 minut, pečení cca 15 – 20 minut (jako klasické vánoční cukroví).

Počet nakrájených kousků: cca 40.

Ingredience:**Na těsto:****20 dkg hladké mouky****10 dkg polohrubé mouky****12 dkg práškového (moučkového) cukru****1 vanilkový cukr****8 dkg másla****8 dkg Hery****2 žloutky****citrónová kůra z 0,5 až 1 citrónu****šťáva z 0,5 citrónu****Na potření:****marmeláda, např. rybízová****Na sníh:****6 – 7 bílků****20 dkg mletých vlašských ořechů****práškový (moučkový) cukr, množství dle chuti****1 až 1,5 lžice hořkého kakaa****Pozn.: nebo můžeme použít vlastní recept na linecké těsto, na které jsme zvyklí.****Postup přípravy:**

- 1. Máslo a Heru pokojové teploty smícháme s hladkou a polohrubou moukou, žloutky, nastrouhanou citronovou kůrou a citronovou šťávou.**
- 2. Vyválíme válečkem placku takovou, aby velikostně odpovídala plechu, na kterém budeme péct. Placku přeneseme pomocí válečku na plech. Plech nemusíme předem vymazat, ani vykládat pečícím papírem.**
- 3. Těsto potřeme tenkou vrstvou marmelády podle chuti. Nejlépe takovou, co se hodí na linecké cukroví, například rybízovou. Když nemáte domácí, tak můžete zakoupit v obchodě přímo marmeládu určenou na linecké cukroví.**

4. Připravíme si poslední, „sněhovou“ vrstvu řezů: z bílků vyšleháme spolu s cukrem tuhý sníh (množství cukru dle chuti). Do vyšlehaného sněhu z bílků vmícháme přibližně 20 dkg mletých vlašských ořechů (méně by bylo málo). Případně ještě přisladíme podle chuti. Přimícháme hořké kakao opět dle chuti (přibližně 1 lžící). Hotovou směs natřeme na těsto, které má v tuto chvíli už vrstvu marmelády.
5. Pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů 10-15 minut. Ke konci pečení raději pohlídáme. Upečené těsto poznáme podle čichu, růžových krajů nebo podle toho, že po vpichu špejle se na ni těsto nelepí.
6. Ještě vlažné řezy rozkrájíme na drobné kostky nebo jiné tvary dle libosti a hravosti. Nebo můžeme použít vykrajovátko například ve tvaru půlměsíce – z takového tvaru vykrajovátko pak nezbyde tolik „odpadového“ těsta. Vykrajované tvary se hodí například jako vánoční cukroví.
7. Řezy uchováváme v chladnu a ideálně ve stínu, například v krabicích na balkóně, studené spíži, lednici apod.

Další recept na těsto, který můžeme použít pro obměnu:

Když bychom si chtěli udělat linecké cukroví, tak použijeme velmi podobné těsto, jako na cikánské řezy, jen poměry ingrediencí se lehce liší. Postup stejný jako u klasického lineckého cukroví.

Ingredience:

30 dkg hladké mouky
15 dkg polohrubé mouky
15 dkg práškového cukru
15 dkg másla
15 dkg Hery
2 žloutky
vanilkový cukr
citronová kůra a šťáva z 1 citronu

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Rádi bychom vám představili přehrávač, který umožňuje poslech rozhlasových stanic, poslech audioknih a jiných zvukových nahrávek. Jedná se o rádio Sencor s USB.

Rozměry tohoto přístroje jsou 72x110x29 mm, jedná se tedy o kapesní radiopřijímač s možností přehrávání zvukových nahrávek z USB vstupu (pomocí flash disku) nebo micro SD karty. Má FM analogový přijímač, kdy příslušné frekvence radiových stanic se zobrazují na LED displeji červeně na černém podkladu. Pro lepší ladění stanic se dá využít FM teleskopická anténa. Pokud se používá teleskopická anténa, dají se stanice ladit přes automatické ladění a uloží se. Nabízí se také možnost naladění konkrétní stanice pomocí ručního ovládání radiových frekvencí.

Další možností využití kapesního rádia Sencor je poslech audioknih či zvukových nahrávek ve formátu MP3. Přehrávat se dají z flash disku nebo z micro SD karty o maximální velikosti 8GB. Přehrávač má takzvanou záložku, která funguje následovně. Po vypnutí rádia Sencor, při přechodu na poslech FM stanic rádia, nebo když se flash disk či micro SD karta vyndá z přístroje a opět vloží, bude přehrávání pokračovat v místě, kde poslech skončil. Což oceníte zejména při poslouchání knížek, kdy poslech automaticky začne tam, kde jste skončili.

Rádio Sencor s USB má na přední straně přístroje reproduktor do jedné poloviny a v druhé se nachází sedm tlačítek na ovládání včetně dobře hmatově rozeznatelného kolečka pro ruční ladění rádia. Na horní straně se nachází teleskopická anténa, USB vstup a slot na micro SD kartu.

Boční strana nabízí mini USB konektor pro nabíjení baterie, klasický vstup pro sluchátka a přepínač pro vypnutí/zapnutí přístroje.

Při poslechu rádia fungují na přední straně dvě tlačítka na přepínání stanic (přepínání mezi kapitolami při poslechu nahrávky z USB nebo SD karty), další dvě na zesilování/zeslabování zvuku a dvě spodní umožňují přepnutí na kabelové rádio (MODE) a funkci pauza (u delšího stisknutí se zapne automatické ladění stanic). Při poslechu MP3 nahrávek slouží horní tlačítka na přepínání mezi kapitolami. Prostřední dvě jsou opět na ovládání hlasitosti.

Rádio Sencor s USB má vyjímatelnou litiovou baterii, která vydrží až 10 hodin provozu. Výrobce nabízí bílou nebo černou barvu. Dobíjecí kabel s USB koncovkou a linkový kabel na připojení radia jsou součástí balení. Tento přístroj můžete zakoupit v běžné prodejní síti (cena se pohybuje okolo 500-600 Kč podle prodejce) nebo také v prodejně tyflopomůcek v Olomouci za cenu 600 Kč.



NAŠI PARTNEŘI A DÁRCI V ROCE 2019 – 2020



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR



Litomyšl
moderní historické město



Pardubický kraj

město Chrudim

AWOS s.r.o.
Břetenář Jiří
ČSOB Pojišťovna, a.s.
Divadlo Exil
Domov mládeže Rožkova
Pardubice
Gymnázium a Střední
odborná škola Přelouč
Gymnázium Pardubice,
Dašická 1083
Gymnázium Suverénního řádu
maltézských rytířů ve Skutči
I.S.A. Finance s.r.o.
Krajská knihovna Pardubice
Lions Club Pardubice
Město Hlinsko
Město Vysoké Mýto
Ministerstvo práce a
sociálních věcí
Ministerstvo vnitra

MŠ Závodu míru
Nadační fond Českého
rozhlasu, sbírka Světluška
Nemocnice Pardubického
kraje
SONS ČR
SPŠE a VOŠ Pardubice
Střední škola zdravotnická a
sociální Chrudim
Techsoup Česká republika
Tyfloservis, o.p.s.
Veselá-ambulance, s.r.o.
Univerzita Pardubice
Úřad práce ČR
ZŠ Dašice
ZŠ Pardubice - Dubina
ZŠ Hrochův Týnec
Základní škola 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