



# KUKÁTKO

**3/2025**

**vydáno: 16. 4. 2025**

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

**OBSAH:**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Obsah .....</b>                                      | <b>2</b>  |
| <b>Adresář .....</b>                                    | <b>3</b>  |
| <b>Setkání ke změnám v ceníku PPS.....</b>              | <b>4</b>  |
| <b>Cyklo – turistický pětidenní pobyt 2025 .....</b>    | <b>5</b>  |
| <b>Podzimní sociálně rehabilitační pobyt .....</b>      | <b>6</b>  |
| <b>Výlet s ČSOB Pojišťovnou 30. – 31. 5. 2025 .....</b> | <b>8</b>  |
| <b>Sociálně právní poradenství.....</b>                 | <b>10</b> |
| <b>Informace o akcích .....</b>                         | <b>11</b> |
| <b>Cizrna na paprice.....</b>                           | <b>17</b> |
| <b>Představujeme vám kompenzační pomůcky .....</b>      | <b>18</b> |
| <b>Naši partneři.....</b>                               | <b>20</b> |



**TYFLOCENTRUM PARDUBICE, o.p.s.**  
 nábr. Závodu míru 1961, 530 02 Pardubice  
 tel.: 466 500 615  
 e-mail: [pardubice@tyflocentrum.cz](mailto:pardubice@tyflocentrum.cz)  
[www.tcpce.cz](http://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

\*\*\*\*\*

**PRACOVISŤE 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

\*\*\*\*\*

**PRACOVISŤE 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 11. června 2025.**

**V minulém Kukátku jsme vás poprosili o vyjádření zájmu o taneční pro dospělé. Vzhledem k tomu, že se nepřihlásil dostatečný počet zájemců, rozhodli jsme se tuto aktivitu neotvírat. Pokud by se v budoucnu objevilo více zájemců o tuto aktivitu, můžeme naše rozhodnutí přehodnotit.**

**Rádi bychom vás informovali, jak to bude dál s aktivitou Plavání. Vzhledem k tomu, že se nyní opět začínají konat pravidelné sportovní, venkovní a pohybové aktivity jako Pěškobusy a Cyklovyjížd'ky, tak ti, kteří se chtějí hýbat, mají možnost se účastnit těchto aktivit. Proto bychom v následujících měsících přestali chodit plavat a tuto aktivitu bychom opět v případě zájmu obnovili od listopadu tohoto roku. O všem budete samozřejmě informováni v Kukátku na podzim.**

## **SETKÁNÍ KE ZMĚNÁM V CENÍKU PRŮVODCOVSKÝCH A PŘEDČITATELSKÝCH SLUŽEB**

**Již delší dobu připravujeme změny v ceníku průvodcovských a předčitatelských služeb (PPS) tak, aby to zejména pro vás, uživatele sociálních služeb, bylo přínosné. Nyní vše dokončujeme a tyto změny by měly začít platit od 1. července 2025.**

**Rádi bychom vás opětovně pozvali na setkání v úterý 6. května ve 13 hodin, kde bychom vás rádi s připravovanými změnami seznámili. Konkrétní změny**

v poskytování průvodcovských a předčitatelských služeb zveřejníme v dalším vydání časopisu Kukátko, které vyjde na konci června.

Ti uživatelé, kteří mají uzavřenou smlouvu o poskytování průvodcovských a předčitatelských služeb, budou v následujících měsících kontaktováni sociálními pracovníky ohledně podepsání dodatku ke smlouvě z důvodu avizovaných změn.

Účast na aktivitě doporučujeme zejména těm, kteří tuto službu využívají.

## **CYKLO – TURISTICKÝ PĚTIDENNÍ POBYT 2025** (informace pro nahlášené uživatele a jejich doprovody)

Letní pětidenní cyklo – turistický pobyt v České Skalici se nám pomalu blíží. Proto bychom vás chtěli seznámit s dalšími důležitými informacemi, jak jsme slibovali v minulém čísle časopisu Kukátko. Na pobyt pojedeme do České Skalice do hotelu Rozkoš, a to v pondělí 18. srpna a vrátíme se v pátek 22. srpna.

Podmínkou pobytu je, aby měl každý účastník z turistů a dvojkolistů průvodce, kterého si může objednat v TyfloCentru Pardubice nebo může mít svého. Vlastní vodič na dvojkolo musí být v TyfloCentru Pardubice k jízdě na dvojkole zaškolen.

Průvodcovská a předčitatelská služba bude za pět dnů jízdy na dvojkole i turistiky cca 1 800 Kč, tzn. 5 – 7 hodin denně. Částka za průvodcovskou a předčitatelskou službu bude vybírána po poskytnutí služby, a to na základě skutečně poskytnutého času.

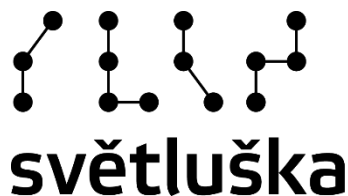
Jelikož je projekt „Cyklo – turistický pětidenní pobyt 2025“ realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška, tak cena pro uživatele služeb TyfloCentra Pardubice je 2 000 Kč. Cena pro doprovod je 3 500 Kč/osoba. V ceně je zahrnuto ubytování, polopenze

a dovoz zavazadel. Platba je možná do konce května, a to v termínech: 6. května (úterý), 15. května (čtvrtek), 20. května (úterý) a 22. května (čtvrtek). Úterky vždy v čase 8 – 12, 13 – 15 hodin, čtvrtky v čase 8 – 12, 13 – 14 hodin. Při platbě vám zároveň předáme další informace o pobytu – předpokládaný čas odjezdu a příjezdu, seznam věcí, co s sebou aj.

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

Účastníkům akce doporučujeme sjednat vlastní úrazové připojištění pro území České republiky korespondující s povahou akce (pozn. - poradit se můžete v TyfloCentru Pardubice, o.p.s.).

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



**Nadační fond**  
Českého rozhlasu

## **PODZIMNÍ SOCIÁLNĚ REHABILITAČNÍ POBYT** (informace pro nahlášené uživatele a jejich doprovody)

Jak jste se mohli dočíst v minulém čísle Kukátka, na podzim tohoto roku nás čeká sociálně rehabilitační pobyt zaměřený na téma etikety a komunikace ve společnosti. V tuto chvíli máme plnou kapacitu, pokud byste měli přece jen ještě někdo zájem, nahlase se a budete zařazeni mezi náhradníky. Pobyt se uskuteční od pondělí 20. do čtvrtka 23. října ve městě Hlinsko. Ubytování budeme v krásném

penzionu Betlém, který bychom měli mít celý pro sebe. V penzionu budeme mít zajištěnou snídani. Na každém pokoji je varná konvice a kávovar zdarma k využití. Na obědy a večeře budeme docházet do nedaleké restaurace U Pavlousků.

Nedílnou součástí pobytu budou sociálně rehabilitační aktivity, které budou probíhat v salónku penzionu.

S časovým harmonogramem a tématy skupinových aktivit budete seznámeni bezprostředně po příjezdu na pobyt.

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 a okolí.

Cena pro každého účastníka je 3 200 Kč (cena zahrnuje 3x ubytování, 3x plná penze, tzn. snídani, obědy a večeře). Na pobyt je doprava vlastní, kdy do Hlinska i z Hlinska jede z/do Pardubic přímý vlak, do kterého lze přistoupit v Chrudimi. Více informací o odjezdu, příjezdu atd. se dočtete v informacích, které obdržíte při platbě.

Platba je možná do konce června, a to v termínech: úterky 3. června a 17. června v čase 8 – 12, 13 – 15 hodin a čtvrtky 5. června 19. června v čase 8 – 12, 13 – 14 hodin. Pro platbu je možné využít i termíny, ve kterých se platí cyklo – turistický pobyt, a to úterky 6. května a 20. května v čase 8 – 12, 13 – 15 hodin nebo čtvrtky 15. května a 22. května v čase 8 – 12, 13 – 14 hodin. V případě, že se vám uvedené termíny nehodí, prosíme o telefonickou domluvu termínu placení přímo s kolegyní Míšou Rekovou nebo Martinou Dolanskou, které budou peníze vybírat.

Na pobyt s vámi se těší Anna, Danča a Týnka

## **VÝLET S ČSOB POJIŠŤOVNOU 30. – 31. 5. 2025**

Po loňské pauze, kdy z důvodu rozsáhlých povodní nebylo možné výlet uskutečnit, je zde oblíbená aktivita zpět. Vzhledem k tomu, že nyní máme možnost uspořádat dvoudenní výlet, vydáme se společně do oblasti Jeseníků, které byly významně povodněmi postiženy a potýkají se s nižší návštěvností. Zároveň však s politováním musím uvést, že po krásných 14 letech a již 22 uspořádaných výletech naše putování zakončíme.

Ale teď trochu zvesela. Společně absolvujeme prohlídku ruční papírny ve Velkých Losinách, čeká na nás jeden ze sedmi divů Česka, a to přečerpávací vodní elektrárna Dlouhé Stráně, projdeme se lázněmi s nejčistším vzduchem – Karlovou Studánkou a závěrečnou tečkou bude návštěva krásného arboreta Makču Pikču, kde zaručeně každému zahrádkáři zaplesá srdce, a navíc si může kousek té nádhery zakoupit a přivést i domů.

Do kalendáře si prosím zaznamenejte termín 30. – 31. května 2025. Společně se sejdeme v pátek 30. května 2025 v 7:15 hodin v Pardubicích na parkovišti u přístaviště lodi Arnošt, „odplouváme“ v 7:30 hodin.

Určitě, prosím, nezapomeňte na pohodlnou obuv, pláštěnku či deštník v případě nepříznivé předpovědi počasí, pití a svačinku. Každý z uživatelů služeb TyfloCentra Pardubice bude mít během akce svého průvodce z ČSOB Pojišťovny. Ubytování včetně polopenze, autobusovou dopravu (lodi fakt nepojedeme) a veškeré další náklady hradí ČSOB Pojišťovna. Ubytování máme zajištěno ve wellness penzionu Jirsák, bližší informace naleznete na [www.penzionjirsak.cz](http://www.penzionjirsak.cz). V ceně ubytování máme zahrnuto wellness, takže pokud máte zájem zrelaxovat tělo po celodenním programu, nezapomeňte si přibalit plavky. Výlet nebude fyzicky náročný, ale počítejte s překonáním několika schodů u horní nádrže Dlouhé Stráně a denní trasou kolem 2 kilometrů.

---

**Předpokládaný návrat zpět do Pardubic bude kolem sobotní 20. hodiny. Těšíme se na setkání.**

**Marika Motyčková a Radek Kysilka**

**Komentář pracovníků TyfloCentra Pardubice:**

**Stejně jako v roce 2023 nebude na výletě poskytována sociální služba, a tak na něm nebude přítomen pracovník pardubického TyfloCentra, vše bude na dobrovolnících ČSOB Pojišťovny.**

**Pokud se budete chtít výletu zúčastnit, tak se na něj nahlase v pardubickém TyfloCentru, kdy při nahlašování sdělte i své telefonní číslo. Kontakt na vás pak předáme koordinátorům dobrovolníků ČSOB Pojišťovny Marice a Radkovi, aby vás případně mohli kontaktovat, kdyby došlo k nějakým změnám při přípravě výletu. Zároveň uvádíme telefonický kontakt na Mariku (608 232 010), na kterou se můžete obracet s dotazy nebo v případě, že se nakonec nebudete moci výletu zúčastnit.**

**Kapacita výletu je omezena, nahlase se co nejdříve v pardubickém TyfloCentru, nejpozději však do pondělí 26. května. Od úterý 27. května kontaktujte již Mariku Motyčkovou z ČSOB.**

**Pracovníci TyfloCentra Pardubice, o.p.s.**

## **SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENTSVÍ**

### **DOPIS O ZVÝŠENÍ DŮCHODŮ UŽ DO SCHRÁNEK AUTOMATICKY CHODIT NEBUDE**

Papírové oznámení o zvýšení důchodů již nebude automaticky zasíláno do poštovních schránek. Nově si o něj budou muset příjemci důchodů sami požádat. Zasílání valorizačních oznámení v tištěné podobě poštou bylo spojeno s náklady v řádech desítek milionů korun ročně. ČSSZ se rozhodla předávat valorizační oznámení jiným, moderním a méně nákladným způsobem.

Každý, kdo bude mít zájem o zaslání listinného valorizačního oznámení na svou adresu, musí podat oficiální žádost na předepsaném tiskopise. Žádost musí být správě sociálního zabezpečení doručena nejpozději 3 měsíce před měsícem, ve kterém proběhne valorizace. To znamená při lednové valorizaci nejpozději do 30. září předcházejícího roku. Zaslání oznámení bude zpoplatněno podle ceníku České pošty (aktuálně 26 Kč), poplatek bude sražen z lednové výplaty důchodů. Úhrady se netýkají lidí narozených před rokem 1955, těmto lidem budou poplatky odpuštěny.

Oznámení o zvýšení důchodu v listinné podobě bude současně možné získat bez poplatku při osobní návštěvě kterékoliv OSSZ. Pokud příjemce důchodu disponuje datovou schránkou, bude oznámení o zvýšení důchodu doručeno do jeho datové schránky bez poplatku. Pokud datovou schránku zřízenou nemá, ale disponuje tzv. elektronickou identitou, může se s oznámením seznámit prostřednictvím elektronické aplikace ePortálu ČSSZ, <https://eportal.cssz.cz/>.

**V případě dotazů nás neváhejte kontaktovat.**

## INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 28. dubna 2025.

### 13. 5. Šikovné ruce – macramé závěs na květináč

Máte rádi ruční práce a chcete si vytvořit originální doplněk do vašeho domova? Přijďte na dubnové Šikovné ruce, kde si společně vyrobíme macramé závěs na květináč. Tento krásný a praktický doplněk nejen ozdobí vaše okna či zdi, ale také vám pomůže ušetřit místo pro vaši sbírku pokojových rostlin a dodá interiéru útulnou atmosféru.

Na výrobu macramé závěsu budeme potřebovat provázky, dřevěné kroužky a nůžky. Všechny pomůcky budou k dispozici. Pod vedením si osvojíte základní techniky uzlování a krok za krokem si vytvoříte svůj jedinečný závěs na květináč.

Tato aktivita je skvělou příležitostí procvičit si jemnou motoriku a trpělivost, ale také rozvíjet kreativitu a smysl pro estetiku. Každý účastník si odnese nejen nový dekorační prvek, ale i radost z vlastnoručně vyrobeného kousku.

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!

### 15. 5. Kafičko s povídáním o Antarktidě s Veronikou Švecovou

Jaké je to na Antarktidě? To se dozvíme od cestovatelky Veroniky Švecové, 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 Ekvádoru. Před třemi lety se jí naskytla příležitost, a tak si odjela splnit svůj životní sen – strávila necelé tři 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.

### 20. 5. a 3. 6. Cyklovyjížd'ky

Na květen a červen plánujeme dvě skupinové cyklovyjížd'ky, které se uskuteční tradičně v úterý. Sraz na obě cyklovyjížd'ky bude v 8:30 s předpokládaným návratem cca ve 12:00 hodin. Cyklovyjížd'ky budou přibližně 40 km dlouhé.

Cestou se počítá s menšími zastávkami na občerstvení, a tak mějte na vyjížd'ku vždy pití a drobnou svačinku s sebou. Také si nezapomeňte vzít přilbu.

Na cyklovyjížd'ky se nahlaste, kapacita aktivity je omezená. Při nahlašování nám sdělte, zda budete mít vodiče svého nebo si ho chcete objednat v pardubickém TyfloCentru. Případný váš vodič musí být v TyfloCentru Pardubice k této jízdě zaškolen. Předběžná cena průvodcovské služby na jedné cyklovyjížd'ce je cca 180 Kč. Těšíme se na kilometry s vámi strávené na dvojkole!

Dana, Anna a Týnka

### 27. 5. Pěškobusem po okolí – hrad Kunětická hora

V rámci květnového Pěškobusu se společně vypravíme na hrad Kunětická hora, kde navštívíme nově otevřenou část hradu, jejíž rekonstrukci navrhl známý architekt Dušan Jurkovič.

Sraz je v 8:20 na zastávce MDH Hlavní nádraží. Odjezd autobusu č. 16 je v 8:29 z 2. nástupiště. Poté nás čeká zdolání kopce na hrad, kde je na konci cesty krásná

vyhlídka do okolí. Cestou budeme potkávat výběhy se zvířaty, vodárnu, rondely či pozůstatky opevnění hradu. Nahoře na hradě nás čeká prohlídka okruhu Dušan Jurkovič, básník dřeva s průvodcem. Jedná se o expozici zaměřenou na historii stavebního vývoje hradu a dále obnovených Jurkovičových interiérů.

Vstupné pro držitele průkazu ZTP/P je 110 Kč, jejich doprovod neplatí. Ostatní platí vstupné: dospělí 140 Kč, senioři 110 Kč. Po prohlídce si projdeme venkovní areál. Náš výlet zakončíme obědem v Restauraci pod Kunětickou horou.

Po obědě se přesuneme na autobusovou zastávku odkud pojedeme autobusem ve 14:03. Příjezd do Pardubic je cca v 14:21. Celková délka trasy je asi 2,2 km.

Pokud potřebujete doprovod, vezměte si svého průvodce, případně můžete požádat o průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka této služby je 210 minut a cena je 210 Kč. V případě občasné průvodcovské služby je cena 70 Kč. Zájemci, prosím, nahlase se. Těšíme se na vás!

#### 4. 6. Kafičko se zahradní slavností mateřské školy

Pomalou se nám blíží konec školního roku, se kterým také přichází čas vystoupení a různých besídek dětí. Po delším období se můžeme těšit na setkání s dětmi v zahradě Mateřské školy Závodu míru (v případě nepřízně počasí uvnitř ve třídě). Děti si na zahradní slavnost připravily vystoupení různého charakteru na téma „Svět je náš“. Sejdeme se tentokrát ve středu 4. června již v 9:15 hodin v pardubickém TyfloCentru v přízemí a společně se přesuneme na místo vystoupení, které začíná v 9:30. Aktivitu zakončíme společným popovídáním u dobré kávy či čaje v prostorách TyfloCentra, kam se po vystoupení opět přesuneme. Nahlase se a přijďte se potěšit tím, co se děti naučily a čím se před námi chtějí blýsknout.

## **10. 6. Pěškobusem po okolí – zámecká zahrada ve Slatiňanech**

V červnu navštívíme rozkvetlé Slatiňan a projdeme se v nově zrekonstruované zámecké zahradě.

Sraz je v 8:35 před hlavním vlakovým nádražím v Pardubicích. Odjezd vlaku Os 5307 z Pardubic do Slatiňan je v 8:54 (možné přistoupit v Chrudimi v 9:17). Na turisty z Vysokého Mýta bychom případně počkali na autobusové zastávce ve Slatiňanech v 9:38.

Ve Slatiňanech nás čeká prohlídka zámeckého parku. V parku je množství cizokrajných dřevin, květinové záhony, jezírko, altány, kaplička a roubené domečky, které sloužily k výuce šlechtických ratolestí.

Vstupné pro držitele průkazu ZTP/P je 60 Kč, jejich doprovod neplatí. Ostatní platí vstupné: dospělí 60 Kč, senioři 60 Kč. Náš výlet zakončíme obědem v Bufetu a řeznictví Farda.

Po obědě se přemístíme zpět na vlakové nádraží. Odjezd vlaku Sp 1454 do Pardubic je v 14:38. Příjezd do Pardubic je kolem 15:01 (v Chrudimi je možné vystoupit ve 14:42). Celková délka trasy je asi 4 km. Pokud potřebujete doprovod, vezměte si svého průvodce, případně můžete požádat o průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka této služby je 225 minut a cena je 225 Kč. V případě občasných průvodcovských služeb je cena 75 Kč. Zájemci, prosím, nahlase se. Těšíme se na vás!

## **19. 6. Angličtina s učitelkou angličtiny a studenty z Gymnázia Dašická**

Poslední angličtinu před letními prázdninami bychom rády opět přivítaly paní učitelku angličtiny Katku Ulbrichovou z Gymnázia Dašická, která přijde společně s několika mladými talentovanými studenty angličtiny. Budete mít možnost se studentů i paní učitelky zeptat

na cokoli, co by vás zajímalo ohledně jejich studia anglického jazyka, výměnných pobytů, využití cizího jazyka v běžném životě apod.

Obě skupiny budou sloučené dohromady. Začínat budeme v 9 hodin a předpokládaný konec bude v 10:30. Očekávat můžete příjemné popovídání s mladými šikovnými angličtináři, procvičíte se své znalosti tohoto cizího jazyka při konverzaci s nimi a určitě se dozvíte spoustu zajímavých informací.

Těšíme se na vás! Anna a Danča

### 19. 6. Posezení v Art Cafe

Pojďte si s námi posedět a popovídat v kavárně a zároveň restauraci, která se nachází na Karlovině v Pardubicích. V příjemném a moderním prostředí si můžete dát nejen kávu a něco sladkého, ale i pozdní oběd, jako např. salát, těstoviny, pizzu či steak. Bude-li pěkné počasí, zkusíme zajistit sezení na zahrádce. Sejdeme se ve 13:50 před Východočeským divadlem. Potřebujete-li, vezměte si svého průvodce, případně si objednejte doprovod v TyfloCentru Pardubice při nahlašování na aktivitu dle vašich potřeb. Těšíme se na příjemně strávené odpoledne s vámi.

### 24. 6. Bezpečně na nová místa v Pardubicích – Letní pláž Aquacentra Pardubice

V návaznosti na lednovou aktivitu Bezpečně na nová místa v Pardubicích ve vnitřních prostorách Aquacentra Pardubice a na základě vaší poptávky bychom vás rádi seznámili s letní pláží.

Tato aktivita je určena komukoli, kdo by se chtěl do venkovních prostor podívat, kdo by v létě plánoval si jít sám nebo s příbuznými zaplavat nebo těm, kteří se účastní aktivity Plavání ve vnitřních prostorech Aquacentra Pardubice.

**Sraz bude v 9:00 hodin na zastávce MHD Karla IV. (ve směru jízdy od nádraží). Odtud se společně přesuneme k hlavnímu vchodu Aquacentra Pardubice. Plánovaný konec bude v 11:30 hodin opět na zastávce MHD Karla IV.**

**Budeme se soustředit na bezpečný pohyb v prostorách šaten určených pro venkovní pláž, které si projdeme a ukážeme, jak to v nich funguje. Dále se dostaneme ven, kde si projdeme celý areál letní pláže. Letní pláž navazuje přímo na aquacentrum. Je zde víceúčelový bazén, ve kterém je možné si zaplavat v hloubce od 120 do 160 cm. Bazén je vybaven moc pěknými atrakcemi, kdy mezi nejoblíbenější patří skluzavka a tobogán v délce téměř 100 m. Součástí víceúčelového bazénu je chrlič, šplhací síť, vlnobití a vodní masážní lůžka. Na letní pláži je zapůjčení lehátek v ceně vstupu.**

**Vysvětlíme si, jak to na letní pláži probíhá, jak je možné se dostat do vody v jednotlivých sektorech, kde jsou umístěny toalety, kde je možné ležet na trávě a kde jsou možnosti občerstvení. Soustředit se budeme na funkční prvky bezbariérovosti a také vás upozorníme na to, co případně zcela funkční není. Nebude se jednat o nácvik tras, ale o základní zorientování se.**

**Vzhledem k tomu, že je z hygienických důvodů zakázáno se ve všech prostorách plaveckého areálu pohybovat v oblečení, budeme toto seznámení absolvovat v tričku, kraťasech a plážových botách. Vezměte si je prosím s sebou. Převlékli bychom se společně po vstupu do šatny. Pokud máte o tuto aktivitu zájem, nahlaste se nám, těšíme se na vás.**

**Anna a Týnka**

## CIZRNA NA PAPRICE

Pro příznivce cizrny máme jednoduchý, rychlý, leč opravdu chutný recept. Cizrna je zdravá luštěnina s jemnou oříškovou chutí a jako správná luštěnina (navíc v kombinaci s dalšími ingrediencemi v tomto receptu) také lehce nadýmá, je proto dobré s tím dopředu počítat. Cizrna je skvělým zdrojem bílkovin, pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi, obsahuje minerály jako vápník a fosfor, které jsou nezbytné pro zdraví kostí a chrupavek, také přispívá ke snížení hladiny cholesterolu a tak dále a tak dále.

### Ingredience:

1 velká plechovka cizrny cca 400 g (nebo adekvátní množství uvařené cizrny)

½ menšího póru

1 menší cibule

½ kelímku smetany na šlehání

mletá červená paprika (lžička)

olej

sůl

majoránka (půl lžičky)

Množství: 2 – 3 porce.

Celkový čas přípravy: cca 30 minut.

### Postup:

- Na trošce oleje orestujeme lehce dozlatova pórek na tenké nudličky a cibuli.
- Orestovaný pórek a cibuli zaprášíme mletou paprikou, majoránkou, osolíme a ještě trochu orestujeme.
- Přidáme plechovku cizrny včetně nálevu, půl kelímku smetany a pár minut vše společně provaříme.

- Nakonec část směsi (cca 4 polévkové lžíce) rozmixujeme tak, aby se omáčka zahustila sama svým obsahem.
- Podáváme např. s rýží, kuskusem, těstovinami či kouskem chleba.

Zdroj receptu: Máma v kuchyni (s chutí pro malé i velké)

## PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

V tomto čísle časopisu Kukátko bychom vám chtěli představit dvě nové kompenzační pomůcky. První je přehrávač Accord USB s hlasovou podporou. Toto zařízení je navrženo speciálně pro nevidomé a slabozraké uživatele a má snadné ovládání. Kombinuje USB přehrávač a bluetooth reproduktor. Disponuje funkcí záložky (po zapnutí začne přehrávat tam, kde minule přehrávání skončilo). Má kompletní české ozvučení a vlastní jasný zřetelný hlas, který oznamuje stav baterie, bluetooth a nabíjení. Hlasem je také doprovázeno, když jsou připojena či odpojena sluchátka, flash disk nebo SD karta. Po zasunutí přenosného nosiče oznámí jeho druh a hned se spustí například kniha.

Přehrávač je černé barvy, po bocích má bílá tlačítka, která slouží pro snadné ovládání. Má válcovitý tvar (s průměrem cca 10 cm a výškou cca 13 cm). Na vrchní straně je velké tlačítko pro zapnutí a vypnutí. Dvě boční velká tlačítka plus a mínus mají při krátkém stisknutí funkci posun po kapitolách. Při delším stisknutí pak slouží k ovládání hlasitosti. Na každé straně jsou



reproduktory. Součástí pomůcky je také dodávána růžová šňůrka pro přenášení. Přehrávač si můžete zakoupit za cenu 2 200 Kč v prodejnách Tyflopomůcek Praha či Olomouc.

Další kompenzační pomůckou mnohé z vás jistě potěšíme. Jedná se o nový budík česky mluvící s teploměrem. Předcházející model této oblíbené pomůcky se přestal vyrábět, nyní je za něho náhrada. Čas a vnitřní teplota se zobrazuje na podsvíceném displeji. Oba tyto údaje navíc po stisknutí tlačítka na horní straně (vrchní ploše) přístroje sdělí v českém jazyce, a to hlasem velmi jasným a srozumitelným. Nabízí také možnost hlášení času v pravidelných hodinových intervalech. Bud' pouze v době od 7:00 do 21:00 hodin či po celých 24 hodin dne.

Další funkce a pohyb v nastavování pomůcky nejsou ozvučené. Budík má možnost buzení ve dvou časech. Hlasitost budíku můžete nastavit do tří úrovní, nízká, střední a vysoká. Pro nastavení budíku, hlasitosti a dalších funkcí slouží čtyři neozvučená tlačítka na zadní straně přístroje.

Na základní ovládání, tj. sdělení času a teploty, slouží větší obdélníkové tlačítko uprostřed vrchní plochy. Ovládání je tedy velmi jednoduché. K napájení slouží dvě baterie 1,5 V. Budík česky mluvící s teploměrem má rozměry 120 x 70 x 50 milimetrů a hmotnost 176 gramů. Tyflopomůcky Praha a Olomouc nabízí kompenzační pomůcku za cenu 800 Kč.

Tuto pomůcku máme v pardubickém TyfloCentru k dispozici, v případě zájmu nás kontaktujte, rádi vám pomůcku předvedeme.



## NAŠI PARTNEŘI A DÁRCI V ROCE 2024 – 2025



**Pardubice**



**Pardubický kraj**

**Chrudim**

**AWOS s.r.o.**

**Břetenář Jiří**

**ČSOB Pojišťovna, a.s.**

**Elektrárny Opatovice, a. s.**

**Gymnázium a Střední  
odborná škola Přelouč**

**Gymnázium, Pardubice,  
Dašická 1083**

**Gymnázium Suverénního  
řádu maltézských rytířů  
ve Skutči**

**Koblížek s.r.o.**

**Krajská knihovna  
Pardubice**

**Lions Club Pardubice**

**LM Asistent, s.r.o.**

**Město Dašice**

**Město Hlinsko**

**Město Vysoké Mýto**

**Městský obvod Pardubice II**

**Ministerstvo práce  
a sociálních věcí ČR**

**Ministerstvo vnitra ČR**

**MŠ Závodu míru**

**Nadační fond Českého  
rozhlasu, sbírka Světluška**

**Nedcon Bohemia, s.r.o.**

**P. Ministr v.o.s.**

**SONS ČR, z.s.**

**SPŠE a VOŠ Pardubice**

**Střední průmyslová škola  
chemická Pardubice**

**Střední zdravotnická škola  
Pardubice**

**Techsoup Česká republika**

**Tyfloservis, o.p.s.**

**Univerzita Pardubice**

**Úřad práce ČR**

**ZŠ Dašice**

**ZŠ Choltice**

**Děkujeme dobrovolníkům**

Vydává: TyfloCentrum Pardubice, o.p.s., nábř. Závodu míru 1961, Pardubice, 530 02  
tel.: 466 500 615, e-mail: pardubice@tyflocentrum.cz, www.tcpce.cz

Časopis vychází jednou za 2 měsíce pro vnitřní potřebu uživatelů služeb  
TyfloCentra Pardubice, o.p.s. a jejich příznivců. Je neprodejný.

Redakční rada: Mgr. Dana Stoklasová, Mgr. Věra Hrstková