



KUKÁTKO

2/2026

vydáno: 16. 2. 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
Ohlédnutí za besedou s Danou Stoklasovou.....	4
Cyklo-turistický pětidenní pobyt 2026	6
Podzimní sociálně rehabilitační pobyt	7
Cyklovyjížděky nově	9
Ples TyfloCentra Pardubice	10
Režimy akustické signalizace na přechodech v Pcích	11
Sociálně právní poradenství	12
Salát (vtipný příběh ze života se zrakovým postižením).....	13
Letní závitky s vejcem a koriandrem	15
Informace o akcích.....	16
Představujeme vám kompenzační pomůcky	22
Naši partneři	24



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

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 8. dubna 2026.

OHLÉDNUTÍ ZA BESEDOU S DANOU STOKLASOVOU, ŘEDITELKOU TYFLOCENTRA PARDUBICE

V úterý 20. ledna 2026 se konala beseda s ředitelkou TyfloCentra Pardubice, Danou Stoklasovou. Rádi bychom seznámili s jejím průběhem i ty, kteří se besedy nezúčastnili.

Beseda byla rozdělena na dvě části. V první části mluvila paní ředitelka Dana Stoklasová o čtyřech registrovaných sociálních službách, které TyfloCentrum Pardubice poskytuje – odborné sociální poradenství, průvodcovská a předčitatelská služba, sociálně aktivizační služba pro osoby se zdravotním postižením a seniory a služba sociální rehabilitace. Uživatelé se dozvěděli užitečné informace o jednotlivých službách, kdy došlo také ke společnému hodnocení těchto služeb. Byli seznámeni s tím, jaké aktivity jsou na rok 2026 plánovány.

Na besedě byli uživatelé také informováni o projektu nového centra sociálních služeb SMYSL. V současné době probíhají rozsáhlé rekonstrukční a stavební práce v objektu na Bělehradské ulici v Pardubicích. Uživatelé se seznámili blíže s budoucími prostory pracoviště TyfloCentra Pardubice.

Na besedě proběhlo také informování o aktualizaci dokumentu Informace pro zájemce o sociálních službách TyfloCentra Pardubice, o.p.s. s platností od ledna 2026. Dokument byl rozšířen o informaci týkající se prodloužení

smlouvy v návaznosti na individuální plán a pár drobných stylistických úprav. Pro uživatele služeb se tím nic nemění, plánování služby bude probíhat stále stejně, pouze jsme tuto informaci v dokumentu doplnili.

Přidaný text v dokumentu:

Služby jsou poskytovány na základě uzavřené smlouvy, která je úzce spojena s tvorbou individuálního plánu. Pokud je individuální plán přeplánován a navazuje nový, smlouva se automaticky prodlužuje na dobu jeho platnosti (s výjimkou písemné Smlouvy o krátkodobém poskytování průvodcovských a předčitatelských služeb).

Účastníci měli možnost během besedy klást dotazy, přinesli nové nápady a návrhy na případné změny v poskytovaných službách.

Ve druhé části besedy si převzala slovo Věra Hrstková, která všechny zúčastněné informovala o novinkách a změnách v sociálním systému. Informace se týkaly zejména agendy Úřadu práce a České správy sociálního zabezpečení. Zazněly informace o dávce státní sociální pomoci tzv. superdávce, příspěvku na péči, průkazu ZTP/P, parkovacím průkazu, valorizačních oznámení o důchodu či ochranném limitu na léky aj.

Uživatelé také poskytli zpětnou vazbu k aktivitě a celkovému poskytování služeb TyfloCentra Pardubice, což má velký vliv na fungování organizace a pomáhá nám všem tímto služby zlepšovat.

Výše uvedený článek je shrnutím obecných informací z aktivity. Pokud řešíte nějakou situaci, se kterou si nevíte rady, nebo vás nějaké výše zmíněné téma zaujalo více, tak nás neváhejte kontaktovat a přijďte na individuální konzultaci. Pracovníci TyfloCentra Pardubice s vámi rádi situaci podrobně proberou a pomohou vám vyhledat vhodné řešení, případně vhodnou návaznou službu.

Pracovníci TyfloCentra Pardubice, o.p.s.

CYKLO – TURISTICKÝ PĚTIDENNÍ POBYT 2026

Milí dvojkolisté a turisté, na základě vašeho dlouhodobého zájmu o pobyty v předešlých letech pro vás opět připravujeme cyklo – turistický pobyt.

Letos se uskuteční v termínu 17. až 21. srpna 2026, tzn. od pondělí do pátku. Vydáme se do Týniště nad Orlicí do motelu Roubenka. Do tohoto hotelu se vracíme po čtyřech letech, cyklo – turistický pobyt jsme tam uskutečnili v roce 2022. Hotel nabízí velmi pěkné a prostorné pokoje, příjemnou restauraci s venkovním posezením a výbornou kuchyní. Těšit se můžete na nové turistické a cykloturistické trasy, navštívíme místa, kam jsme se minule nedostali.

Cena za pobyt bude 4 600 Kč (cena zahrnuje 4x ubytování, 4x polopenze, tzn. snídaně a večeře, a dovoz zavazadel na místo ubytování a zpět). V případě zájmu o pobyt se nahláste do 26. března. Kapacita účastníků pobytu je omezená.

TyfloCentrum Pardubice bude žádat o finanční podporu Nadační fond Českého rozhlasu sbírka Světluška, kdy v případě podpory bude cena za pobyt pro uživatele služeb TyfloCentra Pardubice nižší. Informace o případném podpoření projektu s přesnou částkou za pobyt pro uživatele služeb se dočtete v příštím Kukátku. Částku budeme vybírat v květnu. V případě schválení žádosti v plné výši bude cena za pobyt pro uživatele 2000 Kč – zahrnuje ubytování, polopenzi a dovoz zavazadel.

Podmínkou pobytu je, aby měl každý z účastníků se turistů a dvojkolistů průvodce, kterého si může buď 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. za cca

5 až 7 hodin denně. Částka za průvodcovskou a předčitatelskou službu bude vybírána po poskytnutí služby souhrnně na konci pobytu, to na základě skutečně poskytnutých hodin.

Těšíme se na společný pobyt!

PODZIMNÍ SOCIÁLNĚ REHABILITAČNÍ POBYT

Na podzim letošního roku bychom vás rádi pozvali na sociálně rehabilitační pobyt. Tentokrát bude zaměřený na práci s digitálními technologiemi v každodenním životě, s důrazem na bezpečnost a orientaci v online prostředí. Přestože zaměření pobytu vypadá, že je pouze pro technicky zdatné účastníky, tak opak je pravdou. Aktivity na pobytu budou organizovány a vedeny tak, aby byly přínosem pro všechny účastníky.

Pobyt se uskuteční od pondělí 9. listopadu do čtvrtka 12. listopadu 2026 v Hradci Králové v hotelu Černigov. Hotel se nachází v těsné blízkosti vlakového i autobusového nádraží. Je tak výborně dopravně dostupný a zároveň dobrým výchozím bodem pro cesty po městě.

Cílem aktivit na pobytu je lépe se zorientovat v digitálním světě – od práce s telefonem přes internet až po základy umělé inteligence a online bezpečnosti, což jsou situace, se kterými se setkáváme každý den. V hotelu budeme mít k dispozici salonek, kde budou tyto vzdělávací aktivity probíhat. Aktivity zajistí sociální pracovníci TyfloCentra Pardubice a pracovníci v sociálních službách, Radek Šmaha a Jindřich Chládek.

Na pobytu jsou plánovány sociálně rehabilitační aktivity i mimo hotel, a tak pokud máte možnost, vezměte si s sebou svého průvodce. Mimo sociálně rehabilitační aktivity, které budou probíhat v salonku hotelu navštívíme např. TyfloCentrum Hradec Králové, kde bude připraven vzdělávací program pod vedením Radka Šmahy a Jindřicha

Chládka. Ve středu v rámci pobytu také navštívíme budovu ČSOB banky v Hradci Králové, kde pro nás budou připraveny dvě aktivity, a to kyberbezpečnost a po obědové pauze finanční gramotnost. Také se v ČSOB bance budeme moci potkat s naší dlouholetou dobrovolnicí Marikou Motyčkovou. Vzhledem k tomu, že je pobyt plánován až na listopad, počítejte, prosím, s tím, že se program může ještě změnit.

Předpokládaná cena ubytování se snídaní je 800 Kč na noc, tedy 2400 Kč za pobyt. Cena se může ještě drobně změnit. Vzhledem k tomu, že hotel má restauraci a i v okolí se nachází řada restaurací, tak obědy a večeře závazně neobjednáváme.

Vyhodnotíte-li, že na pobytu budete potřebovat doprovod, a to především i z důvodu organizování aktivit i mimo hotel, vezměte si svého průvodce, případně je možné objednat si průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice (nejlépe při nahlašování na pobyt), kdy kapacita průvodců z TyfloCentra Pardubice je omezena.

V případě zájmu o pobyt se nahláste v TyfloCentru Pardubice do konce března. Kapacita účastníků je omezená. Více informací se dočtete v příštím vydání časopisu Kukátko, a to včetně informací ohledně dopravy na pobyt, kdy v minulosti byla doprava na pobyt vlastní a sraz byl na ubytovacím zařízení. Nyní však zvažujeme jiné možnosti, pokud by pro vás byla doprava do Hradce Králové komplikovaná. Prosíme vás tedy o sdělení vašich potřeb ohledně dopravy na místo pobytu (hotel Černigov v Hradci Králové) při nahlašování.

Těšíme se na společné podzimní vzdělávání!

CYKLOVYJÍŽDKY NOVĚ

Milí dvojkolisté, pomalu se blíží jaro a s tím myšlenky na první jarní cyklovyjížďky. Pro letošní rok jsme se rozhodli pro nový koncept cyklovyjížděk, a to především z organizačně provozních důvodů. Pilotně bychom chtěli tento koncept ověřit v prvním pololetí tohoto roku, kdy cyklovyjížďky by nebyly skupinové, ale objednávali byste si je individuálně.

V rámci sportovních pondělků, které jsme s novým rokem 2026 začali realizovat, jsme pro cyklovyjížďky vyčlenili vždy jedno pondělí v měsíci. Sledujte informace v interním časopise Kukátko průběžně po celý rok.

Cyklovyjížďky v prvním pololetí, tzn. v měsících března až červen, budou individuální. Pracovníci TyfloCentra Pardubice pro tyto cyklovyjížďky vyhradili termíny, ve kterých se na ně můžete hlásit. Samozřejmě si můžete objednávat individuální cyklovyjížďky i mimo vyhrazené termíny, nicméně v termínech, které uvádíme, vám cyklovyjížďku můžeme garantovat. Termíny pro období března až červen jsou: pondělí 23. března, 27. dubna, 11. května a 22. června. Na individuální cyklovyjížďku se můžete hlásit v časovém rozmezí 9 až 15 hodin. Je na vás také stanovení si délky trasy, případně cíle trasy. V případě, že se domluvíte s kamarádem (jiným uživatelem služby) a budete chtít vyrazit na stejnou trasu ve dvou, tak je velmi pravděpodobné, že vám budou pracovníci TyfloCentra Pardubice moci vyhovět. Půjde však o cyklovyjížďku individuální, kdy cena za 1 minutu průvodcovské služby jsou 2 Kč. Při objednání na cyklovyjížďku s vámi pracovník vždy dohodne přibližnou cenu průvodcovské a předčitatelské služby dopředu, tak jak jste zvyklí. Pokud by se vám stalo, že při nahlašování na cyklovyjížďku ve stanovený termín, již nebudeme mít kapacitu, tak vám bude nabídnut termín v tom samém týdnu ve středu, tzn.,

v termínech 25. března, 29. dubna, 13. května a 24. června, a to v čase mezi 10. a 15. hodinou. Na individuální cyklovýjížd'ky se samozřejmě můžete hlásit i v jiné termíny, než uvádíme v tomto článku, a to způsobem, jakým jste zvyklí si průvodcovskou a předčitatelskou službu na cyklovýjížd'ky objednávat.

Na společně naježděné kilometry na dvojkole se těší
Dana a Týnka

PLES TYFLOCENTRA PARDUBICE

Milí čtenáři, jak jsme informovali v minulých číslech 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.

Rádi byste na ples šli, ale nemáte ještě vstupenky? Kontaktujte, prosím, telefonicky kolegyni Míšu Rekovou a domluvte si termín, kdy si pro vstupenky do pardubického TyfloCentra přijdete. Cena vstupného je 400 Kč. Připomínáme téma plesu, kterým bude „Vítání jara“.

Máte-li jakékoliv dotazy, neváhejte a kontaktujte nás.

Těšíme se na společnou plesovou zábavu!

REŽIMY AKUSTICKÉ SIGNALIZACE NA PŘECHODECH V PARDUBICÍCH

Na světelně řízených přechodech pro chodce v Pardubicích se můžete setkat s různými režimy akustické (zvukové) signalizace. Některé přechody mají nainstalována chodecká neboli poptávková tlačítka (hovorově *klapáky*), která slouží k aktivaci zelené fáze pro chodce a mohou spouštět i akustickou signalizaci pro nevidomé aj. Na křižovatce u Paláce Pardubice (Palackého, třída Míru, 17. listopadu, Masarykovo nám.) žádné chodecké tlačítko nenajdete – akustická signalizace se spouští automaticky, jakmile mají chodci na daném přechodu zelenou.

Nově se v Pardubicích objevily světelně řízené přechody, které jsou vybaveny chodeckými tlačítky, ale akustickou signalizaci spustíte pouze pomocí vysílačky VPN, tlačítkem číslo 5. Pro větší přehlednost lze režimy akustické signalizace v Pardubicích rozdělit do tří skupin:

1. Přechody, na kterých je akustická signalizace spuštěna po celou dobu fungování světelné signalizace. To znamená, že pokud jsou semaforey v provozu, funguje i akustická signalizace (klapání). Jakmile je světelná signalizace vypnutá nebo je v režimu žlutého blikajícího signálu, akustická signalizace nefunguje a nelze ji spustit ani vysílačkou VPN.

2. Přechody, které mají akustickou signalizaci spuštěnou jen v určenou dobu. Jedná se například o křižovatku U Marka, kde akustická signalizace funguje pravidelně mezi 7:00 a 17:00 hodin. Mimo tuto dobu lze akustickou signalizaci spustit pouze povelovou vysílačkou VPN.

3. Přechody, u kterých se akustická signalizace spouští pouze vysílačkou VPN. Tyto přechody jsou v běžném režimu bez akustické signalizace, ta se aktivuje vysílačkou VPN na 5 minut. Tento režim je na křižovatce Sukova třída –

Sladkovského a Sukova třída – Pernerova ulice, tedy na nových světelně řízených přechodech na Sukově třídě. Proto můžete slyšet akustický signál po aktivaci přes vysílačku VPN, ale chodeckým tlačítkem akustickou signalizaci nespustíte – tlačítko spouští pouze zelenou pro chodce. Tento režim je v Pardubicích nový, ale v jiných městech, například v Hradci Králové nebo v Brně, je naprosto běžný.

Nemáte vysílačku VPN? Víte, jak si ji pořídit? Potřebujete si ji zapůjčit? Nebo chcete vědět, jaké další funkce tato pomůcka má? Kontaktujte TyfloCentrum Pardubice, rádi vám pomůžeme.

Zaznamenali jste nefunkční akustickou signalizaci na přechodech nebo nefunkční maják? Informujte prosím TyfloCentrum Pardubice na telefonu 466 500 615. Velmi děkujeme za spolupráci, vážíme si jí.

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENSTVÍ

OSVOBOZENÍ OD DÁLNIČNÍCH POPLATKŮ

Problematika osvobození od zpoplatnění pozemních komunikací je upravena zákonem č. 13/1997 Sb.

Ustanovení ohledně osvobození zní takto: „Zpoplatnění nepodléhá užití zpoplatněné pozemní komunikace silničním motorovým vozidlem přepravujícím těžce zdravotně postižené občany, kteří jsou podle zvláštního právního předpisu držiteli průkazu ZTP, nebo průkazu ZTP/P, pokud provozovatelem silničního motorového vozidla je postižená osoba sama nebo osoba jí blízká.“

K uplatnění osvobození tedy musí být splněno současně následující:

- a) osoba se zdravotním postižením se nachází ve vozidle,**
- b) tato osoba je držitelem průkazu ZTP či ZTP/P,**
- c) provozovatelem silničního motorového vozidla je postižená osoba sama nebo osoba jí blízká.**

Osobu blízkou definuje občanský zákoník 89/2012 Sb. v paragrafu 22. Osoba blízká je příbuzný v řadě přímé, sourozenec a manžel nebo partner podle jiného zákona upravujícího registrované partnerství (dále jen „partner“); jiné osoby v poměru rodinném nebo obdobném se pokládají za osoby sobě navzájem blízké, pokud by újmu, kterou utrpěla jedna z nich, druhá důvodně pocítovala jako újmu vlastní. Má se za to, že osobami blízkými jsou i osoby sešvagřené nebo osoby, které spolu trvale žijí. Z uvedeného vyplývá, že výhodu bezplatného užívání dálnice proto nelze využít, když vás veze svým vozem např. kamarád, soused či kolega.

Osvobození je vázáno na průkaz osoby se zdravotním postižením, tedy na průkaz ZTP či ZTP/P a nikoliv na parkovací průkaz. Umístěním parkovacího průkazu na předním okně vozidla lze snížit riziko zbytečného zastavování vozidla z důvodu silniční kontroly. Avšak parkovací průkaz sám tedy takto na dálku nedokladuje osvobození od zpoplatnění, neboť to je vázáno na další výše uvedené podmínky. Při kontrole se osoba se zdravotním postižením prokazuje platným průkazem ZTP či ZTP/P.

SALÁT

(vtipný příběh ze života se zrakovým postižením)

V létě u nás byla na prázdninách tříletá neteř Lada. Já s manželkou zajišťoval prázdninový program, aby se u nás Lada nenudila. Jednou jsem Ladu poprosil, zda mi pomůže s přípravou mrkvového salátu. Ona ho má hrozně ráda, a tak se nejen těšila na jeho konzumaci, ale také že bude moci být nápomocna při jeho přípravě. Pomáhala, na co stačila, byla ještě malá, a tak podávala omytá jablka, já je loupal a dával jí z každého ochutnat. Potom následoval stejný postup s mrkví. Dále mi Lada pomohla

s vymačkáním šťávy z citrónu a už jsem se struhadlem v míse bral od neteře očištěnou mrkev a strouhal.

Takto jsem s ní vše připravil a zbývalo jen dochutit salát medem, trochou cukru a zalít šťávou z citrónu. To vše proběhlo hladce, jen s drobnou chybkou. Místo nerafinovaného tmavého cukru ve sklenici jsem vzal stejnou tmavou sklenici s mletou kávou. Jak jsem byl rozjetej, tak šup a lžíce mleté kávy byla na vršku připravované pochoutky. Vůně kávy vše prozradila a já začal v duchu přemítat, co dál? Sprostá slova pro mou úlevu jsem s úsměvem potlačil. Nebylo by to před tak malým děvčetem výchovné! Tak jsem postupoval podle mé šetrné povahy takto. Vyhodit tolik dobrých potravin by bylo plýtváním a káva přeci není jedovatá, a tak říkám Ladě, co se stalo za chybu, ale že to nevadí, protože se to dá lehce opravit.

Došel jsem pro vysavač a s jeho pomocí jsem opatrně odsál kávový vrchlík budoucího salátu, bohužel i s trochou nastrouhaných jablek. Vysavač jsem zase uklidil a do salátu přidal ze správné sklenice cukr a po zamíchání a ochutnání nabídl k ochutnávce i Ladě. A v tu chvíli jsem byl seznámen, jaké diplomatické nadání Lada ve svých třech letech má. Na mou nabídku salátu mi odpověděla: „Víš, strejdo, já už si asi nedám. My doma nikdy mrkvový salát s použitím vysavače nepřipravujeme!“ Musel jsem jí dát za pravdu, že obvykle se tento pomocník při vaření nepoužívá, ale nenutil jsem ji salát jíst a druhý den jsme ho připravili tradičním osvědčeným postupem.

Jindra Chládek

LETNÍ ZÁVITKY S VEJCEM A KORIANDREM

Letní závitky jsou ideální jako zdravý a lehký oběd, osvěžující večeře nebo atraktivní pohoštění pro návštěvu. Skvěle chutnají čerstvé, nevaří se ani nepečou, což z nich dělá ideální pokrm pro horké dny.

Čas přípravy: cca 35 minut.

Počet porcí: 2 – 3 osoby (cca 10 závitků).

Ingredience

10–12 ks rýžového papíru

100 g tenkých rýžových nudlí

1 lžice rostlinného oleje (do nudlí)

2 vejce (na omeletu)

1 střední mrkev

1/3 okurky hadovky

1/2 červené papriky

1 velké rajče nebo 4–5 ks cherry rajčátek

4 listy ledového salátu

svazek čerstvého koriandru

sweet chilli omáčka k podávání

Postup:

1. Rýžové nudle připravíme dle návodu (obvykle stačí zalít horkou vodou), poté je scedíme a propláchneme studenou vodou. Nudle v misce promícháme se lžící oleje, aby zůstaly oddělené a neslepily se.
2. Z vajec si na pánvi s trochou tuku připravíme tenkou omeletu, kterou po vychladnutí nakrájíme na tenké proužky.
3. Zeleninu si očistíme. Mrkev, okurku a papriku nakrájíme na tenké nudličky. Velké rajče zbavíme vnitřní tekuté části a nakrájíme na nudličky nebo cherry rajčátka nakrájíme na tenké plátky.

4. Ledový salát natrháme na menší kousky a koriandr zbavíme tuhých stonků.
5. Do širšího hlubokého talíře si připravíme vlažnou vodu. Rýžový papír do ní na 2–3 sekundy namočíme a položíme na dřevěné prkénko či vlhkou utěrku.
6. Do spodní třetiny na střed papíru klademe postupně kousek salátu, nudle, zeleninu, proužek omelety a lístky koriandru.
7. Závitek začneme balit: nejdříve přehneme oba boční kraje tak, že jsou přehnuté cca 4 cm směrem do středu přes náplň, poté přehneme spodní okraj přes náplň a pevně srolujeme směrem nahoru.
8. Hotové závitky podáváme s miskou sweet chilli omáčky.

Tip: Místo vaječné omelety můžete jako náplň použít uzené nebo osmahnuté tofu. Do závitků se skvěle hodí i kousek avokáda nebo lístky máty pro ještě větší svěžest.

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 2. března 2026.

10. 3. Kuchtíci – letní závitky

V úterý 10. března vás od 9:00 hodin srdečně zveme na další pokračování aktivity Kuchtíci. I když venku teprve bude začínat jaro, my se tentokrát společně vydáme do exotických krajin a připravíme si čerstvé letní závitky s vejcem a koriandrem. Pojdme se tento zdravý pokrm naučit včas, abychom ho v létě už měli v malíčku a mohli jím oslnit třeba návštěvu na zahradě.

Ukážeme si, jak pracovat s netradičními surovinami, jako je rýžový papír nebo tenké rýžové nudle. Procvičíme si jemnou motoriku při krájení zeleniny na jemné nudličky, a hlavně si vyzkoušíme grif, jak závitky správně a pevně zamotat. Zapojíme i naše další smysly – čeká nás výrazná vůně čerstvého koriandru a zajímavý hmatový nácvik práce

s rýžovým papírem, který se po namočení mění z křehkého listu v pružnou a lepivou „látku“.

Výsledkem bude lehké a svěží jídlo, které se obejde bez pečení i vaření. Recept najdete na straně 15. Zájemci, nahlaste se prosím, těšíme se na společné kuchtění!

12. 3. Posezení v Lonkova Caffé

Láká vás vůně čerstvé kávy a chuť domácích zákusků v prostředí, které za čas budeme mít doslova „za rohem“? Na březnové posezení vás zveme do polabinské kavárny Lonkova Caffé. Výběh místa není náhodný – v budoucnu se v rámci projektu SMYSL budeme stěhovat do prostor, které se nacházejí jen zhruba tři minuty chůze od této kavárny.

Naše posezení se posouvá na dřívější čas. Sejdeme se ve 13:00 hodin přímo před kavárnou (Lonkova 510, Pardubice) a předpokládaný konec aktivity je ve 14:30 hodin. Nejbližší trolejbusová zastávka (cca 3 minuty chůze od kavárny) je Polabiny, hotel (linky č. 2, 4, 11 a 13).

Potřebujete-li, vezměte si svého průvodce, případně si objednejte doprovod v TyfloCentru Pardubice při nahlašování na aktivitu dle vašich potřeb. Připomínáme, že si na sraz skupinové aktivity můžete objednat doprovod od nejbližší zastávky, který vám zajistíme dle aktuálního ceníku PPS zdarma. Zájemci, nahlaste se. Moc se na vás a na společně strávené odpoledne těšíme!

17. 3. Péče o pleť

Rádi byste se naučili pečovat o pleť tak, aby to bylo jednoduché, bezpečné a zvládnutelné? Přijďte na aktivitu sociální rehabilitace Péče o pleť, kterou vás provede zkušená odbornice paní Ivanka Hniková.

Společně si projdeme základní postupy péče o pleť – od šetrného čištění přes správnou hydrataci, aby byla péče dobře proveditelná i bez zrakové kontroly. Dozvíte se, jak si vybrat vhodné produkty pro různé typy pleti (suchá,

mastná, zralá), jak upravit péči podle ročního období (zima vs. léto) a jak bezpečně zkoušet novinky typu kyselina hyaluronová, vitamín C, různé masky, gua sha či face taping. Prostor bude také pro přehled profesionálních ošetření (např. barvení řas a obočí, hydratační kúry) – kdy mají smysl a jak probíhají. Získáte nedostupné informace z oblasti péče o pleť, praktické tipy „jak na to“ a možnost vše si osahat, vyzkoušet a konzultovat s profesionálkou.

Těšíme se na setkání – přijďte si zjemnit smysly, získat jistotu v každodenní péči a odnést si rutinu, která funguje.

24. 3. Šikovné ruce – pletený košík z pedigu

Zveme vás na další tvořivou aktivitu v rámci služby sociální rehabilitace Šikovné ruce, kde si tentokrát vyrobíme pletený košík z pedigu s pevným dnem. Pedig je přírodní materiál, který pochází z jihovýchodní Asie a je velmi oblíbený pro svou pružnost, pevnost a snadnou práci s ním. Pletivo z pedigu je vhodné i pro začátečníky – díky jeho tvárnosti a možnosti opakovaného namáčení se pruty snadno ohýbají a dobře drží tvar.

Během tvoření si ukážeme, jak pracovat s pevným dřevěným dnem, které má po obvodu předvrtané otvory. Tento způsob je ideální pro první zkušenosti s pletením, protože umožňuje snadnější začátek práce a rovnoměrné rozložení osnovních prutů. Na aktivitě vás provedeme celým procesem krok za krokem – od přípravy pedigu a nasazení osnovních prutů, až po samotný výplet a jednoduché zakončení. Tato technika je velmi uklidňující a radost přinese i úplným začátečníkům. Výsledkem bude praktický košík, který můžete využít doma například na drobnosti, pečivo, dekorace nebo jako dárek.

Veškerý materiál bude připraven – nemusíte si tedy nic nosit. 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.

26. 3. Kafičko s toulkami po Čechách

Přijďte si při šálku dobré kávy nebo čaje popovídat o krásách naší země. V osmé etapě tematického cyklu Stezka Českem se prostřednictvím promítání vydáme do našeho nejvyššího moravského pohoří – Jeseníků. Tato etapa je sice náročnější, ale zároveň romantická a plná dobrodružství. Aktivita se uskuteční v dřívějším čase, a to od 13:00 do 14:30 hodin v pardubickém TyfloCentru. Zájemci, nahlaste se prosím předem. Těšíme se na vás!

31.3. Pěškobusem po okolí – Muzeum řemesel Letohrad

Na letošní první Pěškobus jsme pro vás připravili výlet do Letohradu, kde navštívíme expozici řemesel, která patří k největším svého druhu v ČR. Sraz před budovou hlavního nádraží v Pardubicích bude v 8:40. Odjezd vlaku je v 9:02 přes Ústí nad Orlicí, do Letohradu. Z nádraží se vydáme pěšky do muzea řemesel, kde nás čeká komentovaná prohlídka s průvodcem.

Muzeum řemesel vám přiblíží časy, kdy se lidé museli spolehnout na vlastní fortel a materiály ze svého nejbližšího okolí. Vstupné pro držitele průkazu ZTP/P je 140 Kč, jejich doprovod neplatí. Ostatní platí vstupné: dospělí 210 Kč, senioři 210 Kč.

Po prohlídce muzea poobědváme ve stylové Restauraci Nový dvůr, která je umístěna ve stejné budově s muzeem. Po obědě se ještě projdeme po městě. Poté už nás čeká jen cesta zpět na vlakové nádraží, odkud pojedeme vlakem ve 14:00. V Pardubicích budeme cca ve 15 hodin. Celková délka trasy je asi 2 km.

Pokud potřebujete doprovod, vezměte si svého průvodce, případně si můžete objednat průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka této služby je 385 minut a cena je 360 Kč (poskytnutí služby nad 6 hodin nepřerušeno). Zájemci, prosím, nahlaste se. Těšíme se na vás!

9. 4. 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, popovídáme si o novinkách, které by pro vás mohly být přínosné. Tak jako vždy je možné objednat si kávu a různé dobroty v kavárně Berenika. Těšíme se na vás!

Zájemci nahlaste se nám, sraz je v 10:00 hodin v kanceláři ve Vysokém Mýtě. Kapacita aktivity je omezena!

14. 4. Pěškobusem po okolí – Musílkova ornitologická pozorovatelna

V rámci dubnového Pěškobusu se vypravíme do Lázní Bohdaneč. Tentokrát společně navštívíme přírodní rezervaci na Polákově poloostrovu, na kterém se nachází Musíkova ornitologická pozorovatelna. Pokud máte doma dalekohled vezměte jej sebou. Dále si pro jistotu přibalte deštník či pláštěnku a vhodnou obuv do přírody.

Sraz je v 8:40 před hlavním vlakovým nádražím v Pardubicích. Odjezd trolejbusu č. 3 je v 8:50 směr Lázně Bohdaneč. V Lázních Bohdaneč nás čeká procházka po naučné stezce k Musílkově ornitologické pozorovatelně. Z této 8 metrů vysoké dřevěné pozorovatelny je možné sledovat řady druhů ptáků, co hnízdí na Bohdanečském rybníku (např. bahňáci, bukač velký, bukáček malý, husa velká, slavík modráček, čírky, kachny, racci, chřástal kropenatý, labuť velká, jeřáb popelavý).

Po procházce kolem rybníků se vydáme podél Opatovického kanálu směrem k Neratovu, kde navštívíme oblíbenou výletní restauraci U Čochtana.

Po obědě následuje procházka do centra města Lázně Bohdaneč, odkud se vydáme na cestu zpět do Pardubic. Příjezd do Pardubic k hl. vlakovému nádraží je kolem 15:40. Celková délka trasy je asi 7 km.

Pokud potřebujete doprovod, vezměte si svého průvodce, případně můžete požádat o průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka této služby je 425 minut a cena je 360 Kč (poskytnutí služby nad 6 hodin nepřerušeno). Zájemci, prosím, nahlase se. Těšíme se na vás!

23. 4. Posezení v čínské restauraci U Bílého koníčka

Přijďte s námi ochutnat trochu Asie. V dubnu se za společným zážitkem vydáme do čínské restaurace U Bílého koníčka. Tato restaurace je známá svou typickou asijskou atmosférou a klidným prostředím, které přímo vybízí k odpočinku a ochutnávání tradičních specialit provoněných jasmínovou rýží a exotickým kořením.

Sejdeme se ve 13:00 hodin přímo před restaurací (Pernštýnské náměstí 78). Předpokládaný konec aktivity je naplánován na 14:30 hodin. Potřebujete-li, vezměte si svého průvodce, případně si objednejte doprovod v TyfloCentru Pardubice při nahlašování na aktivitu dle vašich potřeb. Připomínáme, že si na sraz skupinové aktivity můžete objednat doprovod od nejbližší zastávky, který vám zajistíme dle aktuálního ceníku PPS zdarma. Zájemci, nahlase se prosím předem. Moc se na vás těšíme!

28. 4. Bezpečně na nová místa v Pardubicích – Dukla, náměstí

Na základě zájmu, vás uživatelů, navštívíme nově zrekonstruované náměstí na Dukle. Sejdeme se v 9:15 před hlavním vchodem vlakového nádraží (označený majáčkem), společně půjdeme na zastávku MHD a pojedeme na autobusovou zastávku Dukla, náměstí. Projdeme si celé náměstí, seznámíme se s novými úpravami, obchody, místy, kde je potřeba dbát zvýšené opatrnosti aj. Dozvíte se, jakými spoji můžete na Duklu, náměstí jezdit, zajímavosti o rekonstrukci náměstí a další informace. Poté

pojedeme opět MHD na zastávku Vápenka a půjdeme ze zastávky přes lávku k budově hlavního vlakového nádraží, kde bude aktivita ukončena. Využijeme tedy dvě různé trasy a seznámíme se i s okolím zastávky Vápenka, která se nachází v blízkosti lávky u nádraží. Konec aktivity je plánovaný přibližně v 11:30 hod.

Zájemci nahlaste se nám, kapacita aktivity je omezena!

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

V tomto čísle Kukátka bychom vás chtěli seznámit s indikátory hladiny, které nabízejí prodejny tyflopomůcek. Představíme vám tři druhy indikátorů hladiny.

Když člověk s těžkým zrakovým postižením nalévá tekutinu do nádoby, nevidí hladinu tekutiny. Úkolem všech indikátorů je informovat o dosažení ideální výše hladiny tekutiny v nádobě. Všechny indikátory hladiny mají obdobný vzhled. Vypadají jako menší krabička, ze které vedou pevné drátové elektrody, které reagují na nalévanou tekutinu. Pomůcka se umístí na horní okraj nádoby (hrnek, sklenku) tak, že elektrody (drátky) jsou uvnitř nádoby, krabička vně hrnku (nesmí být v kontaktu s tekutinou). Jakmile nalévaná tekutina dosahuje k elektrodám (drátkům), tak pomůcka upozorní zvukovým signálem, případně i vibracemi.

1. Jako první představíme pomůcku s názvem „Indikátor hladiny - 2 indikace hladiny“, která má černou barvu a patří mezi novinky v prodejnách tyflopomůcek. Včas zvukem upozorní, že tekutina dosáhla ideální výšky a nedojde k přelití. Tato pomůcka pomocí tří elektrod informuje změnou hlasitého výstupu o dvou výškách hladiny v nádobě. Pokud hladina dosáhne k prvním dvěma elektrodám, ozve se pomalejší hluboký tón. Když hladina

dosáhne třetí elektrody, tak se ozve zrychlený a vyšší tón. Můžete si ji pořídit za cenu 450 Kč.

2. Další pomůckou je indikátor hladiny a světla, který má černou barvu. Tento typ nabízí hlídání hladiny pomocí zvukového signálu v jedné úrovni. Jako druhou možnost má tlačítko na zjištění světla v prostoru. Po stisknutí vydává zvuk v různých výškách. Pokud se ozývá hodně vysoký zvuk, je v okolním prostoru světlo. Hluboký tón zase oznamuje tmou. Indikátor stojí 1135 Kč, lze ho mít bez poplatku, ale je potřeba mít poukaz od lékaře.

3. Jako poslední typ nabízejí prodejny tyflopomůcek indikátor hladiny s vibrací a magnetem, který má žlutou barvu. Opět umožňuje hlídat hladinu ve dvou výškách a slouží k tomu tři elektrody. Při první úrovni hladiny se ozve občasný zvuk a pomalejší vibrace. Jakmile dosáhne tekutina vyšší hladiny, zvuk se zrychlí a vibrace je nepřetržitá. Indikátor obsahuje magnet, aby se dal přichytit na kovovou plochu v domácnosti např. lednici.

Všechny tři typy indikátorů můžete koupit v prodejnách tyflopomůcek Praha či Olomouc. Indikátory jsou k dispozici v TyfloCentru Pardubice, máte-li další dotazy či si chcete indikátory vyzkoušet, případně zapůjčit, kontaktujte nás.

Indikátor 1
(boční pohled)



Indikátor 2
(přední pohled)



Indikátor 3
(pohled na elektrody)



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