



KUKÁTKO

3/2026

vydáno: 15. 4. 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
Cyklo-turistický pětidenní pobyt 2026.....	4
Podzimní sociálně rehabilitační pobyt	5
Sociálně právní poradenství.....	7
Jarní bramborový salát.....	8
Informace o akcích	9
Představujeme vám kompenzační pomůcky	17
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

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 10. června 2026.

CYKLO – TURISTICKÝ PĚTIDENNÍ POBYT 2026 (informace pro nahlášené uživatele a jejich doprovody)

Milí dvojkolisté a turisté, letní cyklo – turistický pobyt v Týništi nad Orlicí v motelu Roubenka se nám pomalu blíží. Rádi bychom vás proto seznámili s dalšími důležitými informacemi, jak jsme slibovali v minulém Kukátku. Pobyt se uskuteční v termínu pondělí 17. až pátek 21. srpna 2026. Pokud by ještě někdo z vás měl zájem, je ještě jedno volné místo s vaším průvodcem, a tak se můžete dohlásit.

Podmínkou pobytu je, aby měl každý účastník z turistů a dvojkolistů průvodce. 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 na základě skutečně poskytnutých hodin.

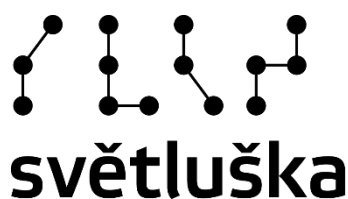
Jelikož je projekt „Cyklo – turistický pětidenní pobyt 2026“ realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška, tak cena pro uživatele služeb TyfloCentra Pardubice je 2 000 Kč. Cena pro doprovod je 4 600 Kč. V ceně je zahrnuto ubytování, polopenze a dovoz zavazadel. Platba je možná do konce května, a to v termínech: úterý 5. května, čtvrtek 7. května, úterý 12. května, úterý 19. května, čtvrtek 28. května. 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.

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

Projekt „Cyklo – turistický pětidenní pobyt 2026“ 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)

V minulém čísle časopisu Kukátko jste se mohli dočíst o podzimním sociálně rehabilitačním pobytu. 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 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 Chládky. 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. TyfloCentrum Pardubice bude žádat o finanční podporu Nadační fond Českého rozhlasu sbírka Světluška. V případě podpory bude cena za pobyt pro uživatele služeb nižší. Informace o případném podpoření projektu s přesnou částkou za pobyt pro uživatele se dočtete v Kukátku, které vyjde na konci srpna. Částku budeme vybírat v září. V případě schválení žádosti v plné výši bude cena za pobyt pro uživatele 1000 Kč. Zahrnuje ubytování se snídaní. Vzhledem k tomu, že hotel má restauraci a i v okolí se nachází řada

restaurací, tak obědy a večeře závazně neobjednáváme. Toto stravování si bude každý účastník hradit sám.

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

Doprava na pobyt bude vlastní, kdy doporučeným vlakovým spojem z Pardubic pojedou také pracovníci TyfloCentra Pardubice. Obdobně z Hradce Králové ve čtvrtek zpět do Pardubic pojedou pracovníci.

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENSTVÍ

POSUN PŘEVODU AGENDY DÁVEK NA SPRÁVU SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ

Původně plánovaný převod agendy dávek pro lidi se zdravotním postižením z Úřadu práce na Českou správu sociálního zabezpečení se posouvá. K převodu mělo dojít od 1. července 2026, nově se navrhuje účinnost od 1. června 2028.

Cílem změny je zajistit, aby tento krok proběhl technicky i organizačně hladce. V současnosti totiž probíhají zásadní úpravy dávkových systémů a jejich promítnutí do informačních technologií. Navržený termín zároveň odpovídá evropskému harmonogramu, zejména v souvislosti s připravovanou legislativou k evropským průkazům osob se zdravotním postižením.

To znamená, že veškeré příspěvky a podpory, včetně průkazů TP, ZTP a ZTP/P nebo příspěvků na péči, zvláštní pomůcku a mobilitu, budou pro osoby se zdravotním postižením i nadále vyřizovat úřady práce.

JARNÍ BRAMBOROVÝ SALÁT

Jaro je obdobím svěžesti, nových chutí a prvních čerstvých surovin ze zahrady či z trhu. Právě v této době přichází na řadu recepty, které nechají vyniknout přirozenou chuť sezónních ingrediencí. Jarní bramborový salát z nových brambor, ředkviček, jarní cibulky a polníčku je přesně takovým pokrmem – lehký, osvěžující a přitom příjemně sytý.

Kombinace jemných, máslových brambor s pikantními ředkvičkami a svěží jarní cibulkou vytváří harmonii chutí, která se skvěle hodí jako lehké samostatné jídlo nebo příloha k masu. Příprava salátu je navíc rychlá a nenáročná, takže si ho můžete dopřát kdykoliv, když dostanete chuť na něco čerstvého a sezónního.

Hlavní surovinou jsou rané brambory. Brambory mají tenkou slupku, proto se neloupou, slupka je jemná, často ji stačí při mytí jen odtrhnout nebo jemně nožikem oškrábat. Jsou však ideální i na vaření ve slupce, kdy si zachovají maximum živin. Protože obsahují méně škrobu, tak se nehodí na kaši či na hranolky.

Čas přípravy: cca 40 minut.

Počet porcí: cca 3 – 4 porce.

Ingredience:

500 g nových brambor

sůl

špetka kmínu

2 vejce

1 ks červené cibule

1 svazek ředkviček (cca 10 ks)

2 ks jarní cibulky

3 lžíce olivového oleje

3 lžíce hrubozrné horčice

-
- 2 lžíce bílého vinného octa**
 - 3 hrsti salátu polníček**
 - 1 špetka barevného mletého pepře**

Postup přípravy:

- 1. Nové brambory řádně opláchneme vodou (případně otřeme čistou houbičkou nebo kartáčkem) a uvaříme doměkka v osolené vodě s kmínem. Slijeme je a necháme vychladnout.**
- 2. Vejce uvaříme natvrdo (vaříme 10 minut), oloupeme a necháme vychladnout.**
- 3. Červenou cibuli, ředkvičky a jarní cibulku očistíme a nakrájíme na kousky. Velikost kousků dle chuti, můžeme krájet na drobné kousky, ale můžeme i na větší.**
- 4. Vychladlé brambory a vejce nakrájíme na měsíčky.**
- 5. V míse smícháme olivový olej, hrubou hořčici a ocet.**
- 6. Pokrájené suroviny dáme do velké mísy, přidáme polníček a promícháme s připraveným dresinkem. Mícháme opatrně, abychom suroviny nerozmačkali. Salát podle potřeby dochutíme solí a pepřem.**
- 7. Salát podáváme při pokojové teplotě nebo chlazený. Podáváme samostatně nebo jako přílohu k masu.**

INFORMACE O AKCÍCH

Na akce se hlase od pondělí 4. května 2026.

12. 5. Aromaterapie – objevte sílu vůní

Zveme vás na náhradní termín aktivity, která proběhne 12. května v prostorách TyfloCentra Pardubice od 9 do 11 hodin. Na aktivitě se ponoříme do světa aromaterapie – jemné, ale účinné metody, která využívá sílu přírodních esenciálních olejů pro podporu pohody, zdraví a rovnováhy.

Aktivitou vás provede Kateřina Stehnová, certifikovaná aromaterapeutka a zakladatelka Aroma Cabinetu v Pardubicích. Kateřina se dlouhodobě věnuje péči o tělo i duši a její misí je „zjemnit smysly a posvítit si na to, co je opravdu důležité“.

Během setkání se dozvíte, co aromaterapie vlastně je, jak funguje a k čemu se využívá. Naučíte se, jaké účinky mají jednotlivé vůně a jak vám mohou pomoci při stresu, únavě nebo nachlazení. Získáte praktické tipy, kde nakupovat kvalitní esenciální oleje a na co si dát pozor. A aby to nebylo jen o teorii, každý účastník si vyrobí vlastní inhalační tyčinku, kterou si odnese domů.

Na tuto aktivitu je nutné se předem nahlásit, protože ji povede externí lektorka. V případě malého zájmu (méně než 3 účastníci) se akce neuskuteční. O případném zrušení budeme přihlášené informovat.

Přijďte si užít příjemné vůně, dozvědět se něco nového a odnést si praktický výrobek pro každodenní pohodu.

14. 5. Posezení v indické a nepálské restauraci Sangrila

Květnové posezení nás zavede do restaurace Sangrila, kde nás čekají vůně a chutě daleké Indie a Nepálu. Tato restaurace je vyhlášená svou pohostinností a pokrmy, které jsou plné barev a jemného koření.

Tentokrát pro vás máme připravenou zajímavou novinku ve způsobu stolování. Budete si moci vybrat z klasického menu nebo vyzkoušet pestrou formu bufetu. Funguje to tak, že za jednotnou cenu můžete ochutnat od všeho trochu – různé druhy mas, omáček i příloh. Můžete si naložit na talíř různé kombinace, a pokud vám zachutná, můžete si jít i přidat. S pomocí při výběru a asistencí u bufetových stolů počítáme a moc rádi vám pomůžeme. Sejdeme se ve 13:00 hodin přímo před restaurací Sangrila, která se nachází cca v půlce třídy Míru (číslo popisné 68),

naproti rychlému občerstvení s velkým červeným nápisem KEBAB HOUSE. Když jdete od Paláce Pardubice po třídě Míru po pravé straně, tak např. míjíte McDonald, Českou spořitelnu, drogerii, průchod do pasáže, pekárnu a pár metrů za pekárnou se nachází restaurace. Nejbližší autobusová zastávka se nachází na Masarykově náměstí. Předpokládaný konec aktivity je ve 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 zdarma. Těšíme se na společné posezení.

19. 5. Šikovné ruce – Zeleninový tisk na režnou látku

Zveme vás na tvořivé dopoledne, během kterého si vyzkoušíme techniku zeleninového tisku. Jde o jednoduchý a hravý způsob zdobení látek, díky kterému vznikají originální přírodní vzory. Řez zeleniny má vždy jasný reliéf, který se při práci dobře drží a umožňuje přesné otiskování.

Tisknout budeme na režnou látku, ze které si každý účastník vytvoří svůj vlastní běhoun na stůl. Různé druhy zeleniny zanechávají rozmanité tvary, např. brambory tvoří plné a jednoduché siluety, citrusy vytvářejí jemné hvězdicové struktury a řapíkatý celer po řezu připomíná květ.

Ukážeme si, jak na řez zeleniny správně nanést barvu, jak tisknout jednotlivé motivy i jak z nich skládat celé dekorativní vzory. Tato technika nevyžaduje žádné zkušenosti — je založená na hmatu, jednoduchých úkonech a postupném tvoření.

Co si můžete přinést a co bude připraveno? Nosit nic nemusíte, všechno bude nachystané: různá zelenina, barvy, štětce, houbičky i režná látka na výrobu běhounu. Pokud byste ale chtěli tisknout na jiný kus látky, například

plátěnou tašku, polštář nebo obal, klidně si jej přineste. Stejně tak si můžete vzít vlastní zeleninu, pokud máte oblíbený tvar, který byste si chtěli vyzkoušet.

Pro větší pohodlí při práci si můžete vzít také zástěru nebo starší pracovní košili, abyste se nemuseli bát případného ušpinění.

Těšit se můžete na pomoc pracovníků i na přátelskou atmosféru tvořivého dopoledne. Každý si odnese svůj originální hotový výrobek.

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. 5. Pěškobusem po okolí – Chrast

Na květnový Pěškobus jsme si pro vás připravili výlet do Chrasti. Navštívíme místo opředené pověstmi a magickou atmosférou. Sraz je v 8:10 před hlavním vlakovým nádražím v Pardubicích. Přesuneme se na autobusové nádraží, autobus odjíždí v 8:23. Do Chrasti přijedeme v 9:12. Nejprve si projdeme zámeckou zahradu, která se pyšní ušlechtilým rozáriem původních růží. Poté se vydáme lipovou alejí ke kostelu sv. Markéty, kde měl vzniknout Codex gigas (tzv. Dáblova bible). Jedná se o největší rukopisnou knihu na světě, napsanou na počátku 13. století v podlažickém klášteře, která měla shrnovat veškeré tehdejší lidské vědění. Kniha je výjimečná nejen svou velikostí, ale také neobvyklým vyobrazením d'ábla. Cestou zpět se zastavíme u Horeckého rybníka, největšího rybníka na Chrudimsku. Odtud se vrátíme zpět do Chrasti, kde se naobědváme v restauraci Na Zámku. Po obědě navštívíme Městské muzeum, kde je k vidění proslulá kopie Dáblovy bible. Vstupné pro držitele průkazu ZTP/P je 60 Kč, jejich doprovod má vstup zdarma. Ostatní platí: dospělí 90 Kč, senioři 60 Kč.

Po návštěvě muzea si projdeme náměstí a poté se autobusem vydáme zpět do Pardubic. Odjezd z Chrasti je ve 14:50, příjezd do Pardubic v 15:41. Celková délka trasy je přibližně 4,5 km.

Pokud potřebujete doprovod, vezměte si svého průvodce, případně můžete požádat o průvodcovskou a předčitatelskou službu v TyfloCentru Pardubice. Předpokládaná délka této služby je 470 minut a cena je 360 Kč (poskytnutí služby nad 6 hodin nepřerušeno). Zájemci, prosím, nahlase se. Těšíme se na vás!

28. 5. Kafičko s promítáním fotek z plesu

Rádi byste si připomněli atmosféru letošního plesu TyfloCentra Pardubice, nebo jste se ho nemohli účastnit a zajímá vás, jaký byl? Přijďte se podívat na výběr fotografií z našeho jubilejního patnáctého plesu, který se nesl v radostném tématu „Vítání jara“.

Můžete se těšit na prohlídku snímků plných jarních barev, květinových dekorací a nápaditých doplňků, které provázely letošní oslavu. Společně si u šálku dobré kávy nebo čaje připomeneme ty nejhezčí okamžiky, prohlédneme si šaty hostů a rádi vám ke všem fotkám poskytneme podrobný slovní komentář. Těšíme se na společné vzpomínání a sdílení zážitků z této vydařené akce. Aktivita se uskuteční v dřívějším čase, a to od 13:00 do 14:30 hodin v pardubickém TyfloCentru. Zájemci, nahlase se prosím předem.

9. 6. Bezpečně na nová místa – Koupaliště Cihelna

V rámci aktivity Bezpečně na nová místa jsme vás již seznámili s prostory Aquacentra Pardubice a také s venkovními prostory přilehlé letní pláže. Nyní bychom vás chtěli seznámit s poslední zbývající možností koupání v Pardubicích – Koupalištěm Cihelna. Na tuto aktivitu může přijít kdokoli, kdo by se chtěl do areálu koupaliště podívat,

kdo by plánoval si někdy jít sám nebo s příbuznými zaplavat nebo si odpočinout venku na trávě u bazénů.

Koupaliště Cihelna v Pardubicích nabízí rozsáhlý venkovní areál s 50metrovým plaveckým bazénem, skokanským bazénem s můstkem a navazujícími relaxačními bazény. Po rekonstrukci nabízí celkem 3500 m² vodní plochy s moderní recirkulací a opravenými plaveckými, skokanskými, dojezdovými i rekreačními bazény. Součástí areálu jsou také dva 105metrové tobogany s měřením času, vířivky, hydromasážní vany, masážní stěny, divoká řeka a dětská část s bazénem, brouzdalištěm a malými skluzavkami. Návštěvníci mohou využít i hřiště na plážový volejbal, stolní tenis a dětské hřiště s pískovištěm.

Sejdeme se v 9:00 hodin na zastávce MHD Univerzita, kam jede autobus č. 30. Odtud se společně přesuneme k hlavnímu vchodu do koupaliště Cihelna. Plánovaný konec bude přibližně ve 12 hodin opět na zastávce MHD Univerzita.

Zaměříme se na bezpečný pohyb v prostorách plaveckého areálu, ukážeme si nejprve vstupní prostory, šatny a převlékárny, zónu občerstvení, ukážeme si dětské hřiště a prostor na ležení na trávě. Dojdeme k plavčíkárně, odkud si projdeme prostory bazénů, tobogánů a dalších atrakcí. Vysvětlíme si, jak to v areálu koupaliště funguje, kudy je možné se dostat do vody v jednotlivých sektorech, kde jsou umístěny tribuny apod. Soustředít se budeme na funkční prvky bezbariérovosti a také vás upozorníme na to, co případně zcela funkční není. Nejedná se o nácvik trasy, ale pouze o zorientování se na koupališti Cihelna a v jeho prostorách.

Pokud máte o tuto aktivitu zájem, nahlaste se nám, těšíme se na vás.

11. 6. Posezení v Cobydup v Pardubicích

Naše další společné posezení nás zavede do útulného rodinného studia Cobydup v ulici Sladkovského, kde si v přátelské atmosféře vychutnáme kávu a něco dobrého. Tento příjemný prostor však nabízí mnohem pestřejší vyžití než jen kávu. Lidé si sem chodí nejen popovídat, ale také se rozhýbat a příjemně si zacvičit na lekce různého charakteru. A kdo ví, třeba vás nabídka aktivit zaujme a najdete zde novou inspiraci pro svůj volný čas.

Sejdeme se ve 13 hodin přímo před studiem Cobydup, předpokládaný konec aktivity je ve 14:30 hodin. Kde studio najdete? Když se vydáte od Zelené brány směrem k OC Palác Pardubice po třídě Míru, zhruba po 350 m se dostanete k první větší křižovatce – po pravé straně hned na rohu uvidíte lékárnu BENU, u ní odbočte vpravo do ulice Sladkovského. Poté se držte po pravé straně dalších cca 200 m, minete menší kavárnu Kafe, víno, kokino, až se dostanete k bývalému obchodu Kutil, který sousedí se studiem Cobydup (číslo popisné 1566). Nejbližší autobusová zastávka je Sukova (linka č. 8, 88 ze směru Dubina) nebo pak Masarykovo náměstí ze směru od hlavního nádraží.

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 průvodcovské a předčitatelské služby zdarma. Přijďte s námi prozkoumat toto multifunkční místo a strávit poobědový čas v inspirativním prostoru. Zájemci, nahlaste se, už se na vás těšíme!

18. 6. Angličtina s učitelkou angličtiny Kateřinou Ulbrichovou a studenty z Gymnázia Dašická

V tomto roce bychom vás rádi pozvali na poslední předprázdninovou angličtinu společně s paní Kateřinou Ulbrichovou z Gymnázia Dašická. Ta s sebou přivede několik mladých a talentovaných studentů 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.

Aktivita bude probíhat v lehce jiném duchu, než jak jste zvyklí. Obě skupiny bychom sloučili dohromady a začneme v 9 hodin, předpokládaný konec 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 dozvíme spoustu zajímavých informací.

Nebojte se připojit i jako začátečníci – během setkání bereme ohled na všechny úrovně a atmosféra je vždy přátelská a podporující.

23. 6. První pomoc

V běžném životě se můžeme setkat s drobnými i většími úrazy či vážnějšími zdravotními potížemi. Víte, jak poskytnout první pomoc? Aktivita bude zaměřená na praktické postupy, nácviky ošetření a práci s prostředky pro ošetření, které lze koupit v lékárně. Moderní prostředky umožňují ošetřit ránu bez složité manipulace a bez nutnosti vidět každý detail. Přijďte se dozvědět více a sdílet i své postřehy či doporučení.

Zájemci nahlaste se nám, kapacita aktivity je omezena!

25. 6. Kafičko s toulkami po Čechách

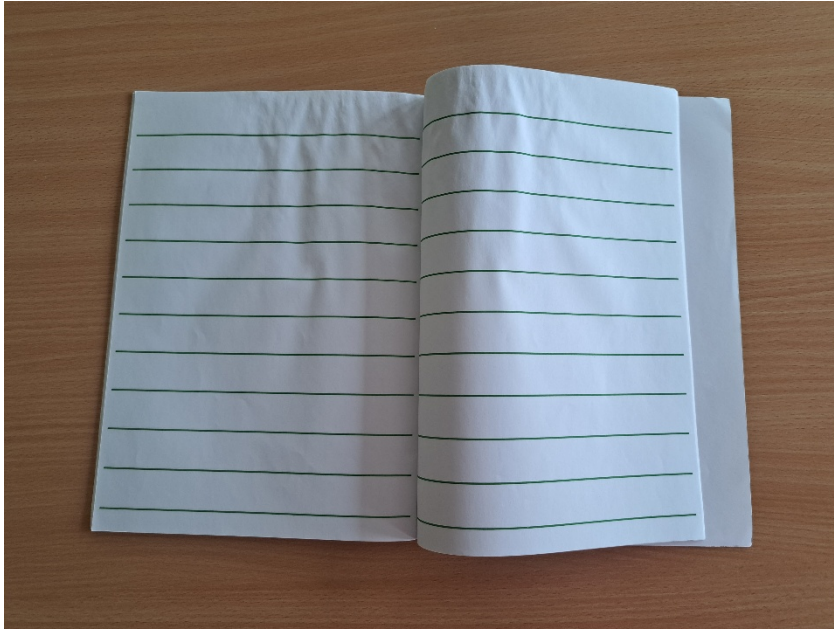
Přijďte si opět vychutnat šálek dobré kávy či čaje a společně s námi pokračovat v putování po nejdelší české trase. V další etapě našeho tematického cyklu Stezka Českem se pomyslně vydáme do oblasti Podbeskydí. Tato část cesty, spojující Nízký Jeseník a Beskydy, je mezi stezkaři vyhlášená jako ideální trasa pro „poutníky“ i úplné začátečníky. Čeká nás vyprávění o úseku mezi Budišovem nad Budišovkou a Hodslavicemi. Dozvíme se, kde na trase potkat „Trail Angely“ (dobrovolníky pomáhající poutníkům), kde vyvěrá Jesenická kyselka a uvidíme i rodný dům světoznámého vědce J. G. Mendela v Hynčicích.

Aktivita se uskuteční od 13:00 do 14:30 hodin v pardubickém TyfloCentru. Zájemci, nahlaste se, prosím, předem. Těšíme se na další pomyslné společné kilometry.

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

V tomto čísle Kukátka bychom vás chtěli seznámit s pomůckami, které využijí zejména lidé se zbytky zraku.

Jako první představíme sešit pro slabozraké. Vyrábí se několik typů, které se liší formátem (dělají se sešity formátu A5 a A4) a roztečí linek. Linky jsou vytištěné silněji a jsou tak výrazně lépe viditelné než u běžných sešitů. Sešit obsahuje dvacet listů, tedy čtyřicet stran na psaní. V nabídce jsou sešity s roztečí linek 13, 16, 25 a 37 milimetrů. Dále jsou nabízeny sešity se čtverečky 10x10 mm nebo 12x12 mm. Linky jsou v černé barvě nebo v barvě zelené. Každý sešit si můžete zakoupit za cenu 57 Kč.



Další možností, jak si usnadnit psaní na papír, je kompenzační pomůcka s názvem Rám na psaní A4 modrý. Jedná se o dvoulist z tvrzené lakované lepenky, který je na jedné z delších stran spojen. Do rámu je vyříznutých 17 podlouhlých políček, které slouží jako řádky. Používá se tak, že se prázdný papír vloží do rámu a vyříznutá políčka určují řádky a tam se píše text. Rám na psaní stojí 275 Kč. V nabídce je také rám formátu A5. Pracuje se s ním stejně jako u výše uvedeného rámu formátu A4. Vyroben je opět z pevné lakované lepenky a má 12 řádků, které vedou člověka se zrakovým postižením při psaní. Můžete si jej pořídit za cenu 235 Kč.



Nabízíme také další pomůcky, které se dají využít při práci na papíře. Jedná se o Pravitka pro slabozraké sada 3 ks. Sadu pomůcek tvoří trojúhelník, úhloměr a pravítko délky 30 centimetrů. Všechny číslice jsou kontrastní a velikosti 10 mm. Pravitka jsou vyrobená z průhledného plastu a čísla jsou černé barvy. Prodávají se za cenu 280 Kč. Vyrábí se také Pravitka pro slabozraké bílé sada 3 ks. Obsahuje tři stejná pravítka jako předchozí kompenzační pomůcka a stojí rovněž 280 Kč. Liší se pouze v barvě. Plast má bílou barvu a číslice jsou černé. Všechny typy kompenzačních pomůcek si můžete zakoupit v prodejnách tyflopomůcek Olomouc či Praha.



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