



Vážení čtenáři,

dovolte nám představit občasník ZDRAVÍnek, který již čtvrtým rokem vydává CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ PARDUBICKÉHO KRAJE.

Ve čtvrtém čísle zpravodaje se můžete dozvědět mnoho zajímavých informací. Představíme vám činnost Centra a poskytované služby. Připravili jsme pro vás informace, týkající se výhod a slev pro osoby se zdravotním postižením, seznámíme vás s tvorbou našich uživatelů, informujeme vás o tom, co se nám povedlo v minulém roce, poradíme kam na výlet a nakonec si s námi můžete i něco uvařit.



**ZDRAVÍnek informuje o činnosti CENTRA PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ
PARDUBICKÉHO KRAJE**

Přehled jednotlivých center:

Centrum je rozdělené do čtyř pracovišť, která mezi sebou úzce spolupracují:

- **Centrum Pardubice** – Gorkého 1404, 530 02 Pardubice

Alena Karásková – ředitelka CZP PK tel.: +420 775 693 980
email: alena.karaskova@czp-pk.cz

Miroslava Hálová – koordinátorka osobní asistence tel.: +420 775 693 981
email: miroslava.halova@czp-pk.cz

- **Centrum Pardubice - sídlo**, Bělehradská 389, 530 09 Pardubice, tel.: 466 335 630

Hana Jarošová – vedoucí Centra tel.: +420 775 693 987
email: hana.jarosova@czp-pk.cz

Mgr. Zdeňka Uherková, DiS. – sociální pracovník, poradce tel.: +420 775 693 984
email: zdenka.uherkova@czp-pk.cz

Lukáš Mucha – koordinátor internetové učebny tel.: +420 775 693 988
email: lukas.mucha@czp-pk.cz

Andrea Dubcová, DiS. – sociální pracovník, poradce tel.: +420 775 693 982
email: andrea.dubcova@czp-pk.cz

- **Centrum Chrudim** - Revoluční 594, 537 01 Chrudim, tel.: 469 620 320

Hana Jarošová – vedoucí Centra tel.: +420 775 693 987
email: hana.jarosova@czp-pk.cz

Andrea Dubcová, DiS. – sociální pracovník, poradce tel.: +420 775 693 982
email: andrea.dubcova@czp-pk.cz

- **Centrum Ústí nad Orlicí** - Čs. armády 1181, 562 01 Ústí nad Orlicí, tel.: 465 525 324

Eva Jiřincová – vedoucí Centra tel.: +420 775 693 985
email: eva.jirincova@czp-pk.cz

Historie Centra:

Centrum vzniklo v polovině roku 2002 jako krajská organizace z původních Center služeb pro zdravotně postižené a Sdružení zdravotně postižených v ČR. V roce 2002 bylo Centrum zaregistrováno a stalo se tak samostatným právním subjektem - občanským sdružením.

Zřizovatelé Centra:

- Národní rada osob se zdravotním postižením ČR
- Svaz neslyšících a nedoslýchavých v ČR
- Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR
- Svaz tělesně postižených v ČR
- Národní institut pro integraci osob s omezenou schopností pohybu a orientace ČR

Poslání a cíle Centra:

Posláním Centra je přispívat ke zkvalitňování života zdravotně postižených občanů a jejich integraci do společnosti. Centrum vytváří ve spolupráci s členy podmínky pro rozvoj specializovaných činností pro zdravotně postižené občany a seniory.

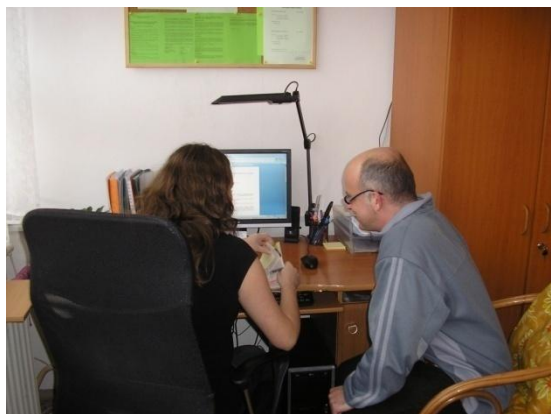
Cílem je poskytovat individuální pomoc osobám se zdravotním postižením při zmírňování a překonávání potíží a překážek, které musí překonávat v důsledku svého zdravotního postižení. Centrum podporuje integraci těchto osob tak, aby měly možnost nezávisle žít ve svém přirozeném prostředí a mohly se plnohodnotně zapojit do běžného života.

Poskytované služby:

• Odborné sociální poradenství:

Je poskytováno na všech třech pracovištích. Hlavním cílem odborného sociálního poradenství je poskytovat odbornou pomoc a podporu osobám se zdravotním postižením v Pardubickém kraji a přispívat tak k řešení jejich nepříznivé zdravotní nebo sociální situace.

Uživatelé mohou kontaktovat poradenské pracoviště s nejrůznějšími dotazy a to buď osobně, telefonicky nebo e-mailem.



Našim uživatelům nejčastěji poskytujeme pomoc v orientaci v systému sociálního zabezpečení ČR a to zejména v oblasti invalidních důchodů, státní sociální podpory, příspěvku na péči, dávek pomoci v hmotné nouzi a dávek pro osoby se zdravotním postižením. Dále se jedná o pomoc při sepisování žádostí, námitek, odvolání a s vyplňování formulářů. Naše pomoc uživatelům také spočívá

v podpoře při hledání vhodného pracovního místa a při sepisování strukturovaného životopisu.

Uživatelům je jako součást řešení nepříznivé sociální situace umožněna práce na počítači, využití scanneru, tiskárny a telefonu. Součástí odborného poradenství je půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek.

- **Půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek:**

Hlavním cílem půjčovny je pomoci lidem se zdravotním postižením, po úrazu, dále seniorům, jejich rodinným příslušníkům a pečujícím osobám, kteří pomůcku potřebují nejen ke zkvalitnění života, ale také k zařazení do aktivního života. Pro některé uživatele je zapůjčení pomůcky nezbytné po propuštění ze zdravotnického zařízení do domácího prostředí, ale také pro nástup do lázní a rehabilitačních středisek.



Půjčovna pomáhá lidem zejména překlenout období, ve kterém jsou vyřizovány záležitosti spojené s poskytnutím pomůcky hrazené zdravotní pojišťovnou, které trvá i několik měsíců, ale také v případě úrazu, nebo pokud se klientovi porouchá jeho vlastní pomůcka.

Uživatel si sám zvolí typ pomůcky, který mu bude nejvíce vyhovovat a také dobu, na kterou si pomůcku zapůjčí. Pověřený pracovník zájemce proškolí, jak s pomůckou zacházet a sepíše s ním Smlouvu o zápůjčce.

Tuto službu nabízíme na pardubickém a chrudimském Centru a zajišťují ji proškolení pracovníci, kteří dohlíží na funkčnost a bezpečnost pomůcek. Nejen že pomůcky zapůjčují, ale také je dezinfikují a zajišťují jejich pravidelnou údržbu i servis.

- **Internetová učebna:**



Tuto službu můžete využít v Pardubicích, Chrudimi a Ústí nad Orlicí zcela zdarma. Smyslem této volnočasové aktivity je vyrovnávání příležitostí pro lidi se zdravotním postižením v oblasti přístupu k získávání informací, komunikace a usnadnění začlenění do společnosti pomocí zvýšení jejich schopností a dovedností, což směřuje k dosažení samostatnosti, nezávislosti a soběstačnosti.

Pracovník v internetové učebně umožňuje využívání této služby seniorům do 80 let věku a všem zájemcům, kteří jsou zdravotně znevýhodněni, např. pokud pobírají invalidní důchod 1., 2. nebo 3. stupně, příspěvek na péči nebo jsou držiteli průkazu TP, ZTP a ZTP-P.

Zájemci mohou využít bezplatné individuální školení ze základní obsluhy počítače. Nabízíme možnost školení v textovém editoru Word a školení v práci na internetu. Výuka je zaměřována i na psaní životopisů a hledání vhodného zaměstnání. Uživatelé také mohou samostatně pracovat na počítači a vyhledávat si potřebné informace na internetu. Dále je zde možno využít skener a tiskárnu.

- **Osobní asistence:**

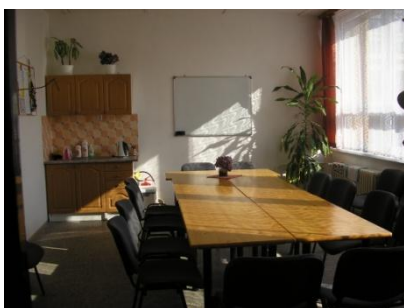
Je poskytována na všech Centrech. Osobní asistence je terénní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba se poskytuje bez časového omezení, v přirozeném sociálním prostředí osob a při činnostech, které by vykonávaly samy, kdyby nebyly zdravotně postiženy. Službu poskytujeme občanům se zdravotním postižením od 1 roku.

Služba obsahuje tyto základní činnosti:

- Pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu.
- Pomoc při osobní hygieně.
- Pomoc při zajištění stravy.
- Pomoc při zajištění chodu domácnosti.
- Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti.
- Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.
- Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

- **Provozní místnost**

Je k dispozici v Pardubicích a Chrudimi. Provozní místnost mohou bezplatně využívat neziskové organizace, svazy a sdružení, které nemají vlastní prostory a jejich předmětem působení je činnost zabývající se osobami se zdravotním postižením. Tyto organizace využívají prostory v souladu s kapacitními možnostmi Centra a provozním řádem dle měsíčního rozpisu.



Provozní místnost je nejčastěji využívána k různým besedám, přednáškám, schůzím a osvětě ve prospěch osob se zdravotním postižením.

V prostorách Centra je bezbariérové WC. Plně k dispozici je také kancelářské zázemí - Internetová učebna, kde mohou organizace při práci bezplatně využít počítač a případně si vytisknout potřebné dokumenty za úhradu dle platného ceníku.

- **Poradna pro osoby se sluchovým postižením**

Tato služba je poskytována na chrudimském Centru. Cílem poradny je hájit zájmy sluchově postižených – nedoslýchavých, usilovat o větší informovanost veřejnosti o problémech sluchově postižených a poskytovat svým uživatelům odborné poradenství, včetně navazujících služeb a tak jim pomáhat při překonávání každodenních bariér v jejich životě.

Poradna pro sluchově postižené občany nabízí:

- poradenství (služba je poskytovaná zdarma)
- opravy naslouchacích přístrojů
- čištění a kontrolu sluchadel a tvarovek
- půjčování kompenzačních pomůcek
- výměnu a prodej různých typů hadiček
- servis a montáže zařízení u klientů, případně zajištění oprav u výrobce zařízení
- prodej a výměnu univerzálních tvarovek do uší
- prodej a servis kompenzačních pomůcek pro sluchově postižené



Výhody a slevy pro osoby se zdravotním postižením:

Osoby se zdravotním postižením, zejména držitelé průkazů ZTP a ZTP/P a osoby pobírající příspěvek na péči ve II. a vyšším stupni, mohou mimo jiné využívat tyto slevy a výhody:

- **Sleva na telefon**

Nárok na slevu 200,- Kč mají tyto skupiny občanů:

- a)** držitel průkazu ZTP z důvodu úplné nebo praktické hluchoty,
- b)** držitel průkazu ZTP/P,
- c)** osoba, která je závislá na pomoci jiné fyzické osoby ve stupni II (středně těžká závislost), stupni III (těžká závislost) nebo stupni IV (úplná závislost) nebo, jde-li o nezletilou osobu, účastník, který o ni osobně pečuje
- d)** účastník, který vychovává nebo osobně pečuje o nezletilou osobu, která mu byla svěřena do péče nahrazující péči rodičů na základě rozhodnutí příslušného orgánu, a která je držitelem průkazu podle písmene a) nebo b)

Operátoři nabízejí svým zákazníkům spadajícím do těchto skupin speciální tarify. Příspěvek je možné využít na pevnou i mobilní linku. Pokud je žadatel o zvýhodněný tarif nezletilý, má na zřízení zvýhodněného tarifu nárok osoba, která je jeho zákonným zástupcem.

Zkontaktujte v první řadě svého operátora, jeho pracovníci vám řeknou, jaké doklady od Vás potřebují, a seznámí vás se svojí nabídkou. Úřad práce příspěvek nevyplácí, dostanete ho od operátora prostřednictvím slevy, ÚP hraje pouze tu roli, že vám případně vydá potřebné potvrzení.

- **Slevy a výhody poskytované Českými drahami:**

Osoby těžce postižené na zdraví, kterým byly v ČR poskytnuty výhody podle zvláštních předpisů a jsou držiteli průkazu ZTP nebo ZTP/P, mají nárok na přepravu ve 2. vozové třídě za zvláštní jízdné dle platného ceníku Českých drah.

Držitelé průkazů ZTP a ZTP/P mají nárok na zakoupení In-karty, která je opravňuje k uplatňování 75% slevy na zákaznické jízdné.

Držitel průkazu ZTP/P má kromě nároku na zvláštní jízdné ještě nárok na:

- a)** bezplatnou přepravu svého průvodce ve 2. vozové třídě a to i tehdy, uplatňuje-li držitel průkazu ZTP/P jiné jízdné; průvodcem nevidomého může být i vodící pes,
- b)** bezplatnou přepravu jednoho vozíku pro invalidy jako cestovní zavazadlo nebo spoluzavazadlo,
- c)** bezplatnou přepravu dětského kočárku jako cestovní zavazadlo nebo spoluzavazadlo, je-li držitelem průkazu ZTP/P dítě.

Průvodce držitele průkazu ZTP/P zaplatí při použití 1. vozové třídy rozdíl mezi obyčejným nebo zákaznickým jízdným 1. a 2. vozové třídy podle nároku držitele průkazu ZTP/P. Pokud je sám držitelem In-karty, zaplatí rozdíl mezi zákaznickým jízdným 1. a 2. vozové třídy. Vodící pes nevidomého se přepraví bezplatně i v 1. vozové třídě.

Při použití 2. vozové třídy vlaku SuperCity zaplatí držitel průkazu ZTP, ZTP/P zvláštní jízdné dle ceníku ČD, při použití 1. vozové třídy obyčejné jízdné SuperCity dle ceníku ČD. Průvodce držitele průkazu ZTP/P je povinen zaplatit při použití vlaku SC v 1. a 2. vozové třídě cenu místenky SC dle ceníku ČD.

Držitelé průkazů ZTP a ZTP/P mají nárok na zakoupení jízdního dokladu (jízdenky) ve vlaku i při nástupu v "obsazené" stanici bez manipulační přírážky. Jízdenku lze tedy zakoupit u průvodčího za hotové i "předplacenou" In - kartou. U vlaků kategorie SC s povinnou rezervací místa tuto službu pochopitelně využít nelze.

Zvláštní jízdné pro rodiče zdravotně postižených dětí:

Na zvláštní jízdné ve výši 50 % plného (obyčejného) jízdného uplatněného dopravcem nárok rodiče nebo soudem stanovení opatrovníci k návštěvě dětí zdravotně postižených, které jsou dlouhodobě (déle než 3 měsíce) nebo trvale umístěny ve zdravotnickém, školském nebo sociálním zařízení. Rodiči (nebo opatrovníkovi) je v zařízení vystaven průkaz, kterým nárok na zlevněné jízdné prokazuje. Držitel průkazu (rodič, opatrovník) je odbaven za zlevněné jízdné při jízdě do ústavu; při jízdě z ústavu jen za podmínky, že je uskutečnění návštěvy v ústavu potvrzeno na průkazu datem, podpisem a razítkem ústavu. Zpáteční jízda musí být nastoupena nejpozději v následující den po uskutečnění návštěvě.

Zdroj: www.ligavozic.cz

KAVÁRNIČKA pro klienty CENTRA PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ

KAVÁRNIČKA je projekt, který realizujeme od prosince loňského roku a jehož cílem je umožnit pravidelná setkávání klientů Centra v provozní místnosti pardubického pracoviště.

V rámci této činnosti si mohou uživatelé nejen spolu popovídat a občerstvit se, ale i vyzkoušet ruční výrobu různých dekorativních či dárkových předmětů. Součástí některých sezení je rovněž hudební či filmová produkce. V Centru již vystoupili dva hudebníci a promítal se dokument se sociální tematikou, kterého se zúčastnili i jeho autoři.

KAVÁRNIČKA probíhá každou druhou středu v měsíci od 13 do 16 hodin, kromě letních měsíců.



Libor Macíček

Pozdní láska

*Zvonivý a bezstarostný smích,
se podvečerním tichem rozléhá,
jiskřivá jak čerstvě napadáný sníh,
kolem sebe radost rozsévá.*

*V jejím nitru hoří jasný plamen,
rozpaluje svěží dívčí tělo,
snad i kdybych měl místo srdce kámen,
tou skálou by to snadno zatřáslo.*

*Já v hloubi duše ještě bych si přál,
okusit jak láska sladce chutná,
srdce své jsem k jejím nohám dal,
ta vzrušující chvíle je tak slastná.*

*Stále bychom kochali se blahem,
jak by se nám spolu krásně žilo,
já svázal bych Tvé city pevným lanem,
jen na mne by to světlo zářilo.*

*Jadrný smích padá na mou pleš,
jak můžeš být tak bezcitná a krutá?
doufám, že to nikde neřekneš,
teď mezi lidí jít abych se bál.*



ZDRAVÍnek informuje, co se nám povedlo v minulém roce

Získali jsme finanční prostředky na činnost Centra

Nadace Charty 77 darovala pardubickému Centru finanční částku ve výši **5 000,- Kč** na projekt s názvem Pracovní rehabilitace – výtvarná činnost pro osoby se zdravotním postižením. Finanční příspěvek jsme využili na dvě návštěvy keramické dílny.

Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové poskytla nadační příspěvek ve výši **10 000,- Kč** na pořízení vybavení půjčovny rehabilitačních a kompenzačních pomůcek. Půjčovna se tak rozrostla o dva nástavce na chodítka typu U2B, dvě toaletní židle a čtyřbodové chodítko.

Nadační fond J&T nám přispěl částkou ve výši **19 850,- Kč**. Tuto částku jsme využili na projekt s názvem Půjčovna kompenzačních pomůcek pro děti se zdravotním postižením.

Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové podpořila naši činnost i v roce 2013. Získali jsme finanční částku ve výši **15 000,- Kč** na pořízení rehabilitačních a kompenzačních pomůcek. Do naší půjčovny jsme pořídili dva mechanické vozíky, které budou sloužit lidem z okolí Pardubic a Chrudimi.

Nadace Charty 77 nám i v letošním roce darovala finanční částku, tentokrát ve výši **47 000,- Kč** na projekt s názvem Půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek pro podporu soběstačnosti. Naše půjčovny v Pardubicích a Chrudimi se tak rozrostli o dvě elektrická polohovací lůžka a o dvě antidekubitní matrace.

Elektrárny Opatovice, a.s. nás podpořili v projektu Poradna pro osoby se sluchovým postižením. Získali jsme finanční částku ve výši **7 000,- Kč** na její provoz.

Nadace ČEZ nám schválila a poskytla nadační příspěvek na projekt s názvem Půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek pro podporu soběstačnosti v částce **65 000,- Kč**. Z těchto prostředků jsme pořídili dvě elektrická polohovací lůžka, dvě antidekubitní matrace s kompresorem a dva standardní mechanické vozíky.

Touto cestou všem ještě jednou srdečně děkujeme. Velice si vážíme vaší podpory.

Den otevřených dveří v Chrudimi



byla pro návštěvníky připravena přednáška, strážníka Městské policie pana Zlesáka, na téma „Všeobecná bezpečnost osob se zdravotním postižením a seniorů“. Po přednášce probíhala živá diskuze na toto téma o problémech, se kterými se návštěvníci našeho Centra setkali.

Dne 26. září 2012 proběhl v chrudimském Centru od 10:00 do 15:00 hodin Den otevřených dveří. Pro návštěvníky jsme si připravili program i malé občerstvení. Představili jsme naše služby, ukázali prostory Centra – internetovou učebnu i rehabilitační a kompenzační pomůcky, které si mohou v případě potřeby zapůjčit. Od 10:00 hodin



Dne otevřených dveří se účastnilo celkem 23 lidí, mezi kterými byli naši klienti, veřejnost ale také klienti a zástupci organizace Jitřenka a zástupci Sociálního odboru a komunálního plánování.

Den otevřených dveří v Pardubicích



Ve čtvrtek 20. září od 12 do 16 hodin proběhl v pardubickém Centru Den otevřených dveří. V jeho průběhu si návštěvníci prohlédli prostory organizace a vyslechli přednášku Hasičského záchranného sboru Pardubice.

Dále zájemci zhlédli prezentaci kompenzačních pomůcek pro tělesně a sluchově postižené. Dne otevřených dveří se zúčastnilo 23 návštěvníků.



Ozbrojený muž chodí už rok po Litomyšli



Rytíř Toulovec je měšťan, který žil v Litomyšli v době gotiky za vlády Karla IV. Byl prvním, kdo založil nadace a podporoval nemocné. Proto se těšil obdivu krále, ale u prostých lidí budil pochyby: Kde asi k majetku přišel? Povídá se, že loupil na Moravě a ukrýval se před spravedlností ve skalách u Litomyšle. Říká se jim Toulovcovy maštale. Šlechtic vlastnil

několik obcí v okolí města a rozsáhlé pozemky, které dnes patří Litomyšli. Toulovec patří mezi několik významných osobností města. Lidé z vděčnosti po něm pojmenovali náměstí - Toulovcovo. Mnohé pozemky města bývali rytíře.

Také dnes můžete rytíře potkat ve zbroji s kuší přes rameno. Jen místo loupení a obchodu vzdělává. Školním dětem a poutníkům ukazuje krásy renesanční Litomyšle. Na procházku s ním můžete jít kdykoliv, včetně pondělků, nedělí a zimy. V noci zapaluje ohňovou louči. Těší se velkému zájmu škol i turistů. Několikrát týdně je vidět, jak vede děti základních škol po městě jako po učebnici. Chodí ulicemi a obrací stránky dějepisu. Ukazuje stavby gotické, renesanční zámek a mluví pěkně fortelně. Ukazuje dům, kde bydlel Jirásek a s dětmi mluví o tom, co nám svým životem dal. Je to dobrodružné. Prochází se tajemnými uličkami a dvory. Mluví o Smetanovi, Mařákovi. „Ejhle – v tomhle domě, jenž zove se Zlatá hvězda, bydlela Božena Němcová. Jak jsem jí znal, měla bědný život. Núze ji sůžila a čekala, že se k ní přihlásí její pravá matka a šlechtický původ vyjde najevo. Několikrát jsem ji viděl plakat i smát se na plesích.“ Rytíř se zastavil s dětmi na náměstí a ukazuje na dům. Kdo odpoví na rytířskou otázku, dostane zlatáček.

Rytíř získal ocenění 2. nejlepší projekt Pardubického kraje a má záštitu radní Pardubického kraje. Kdo baží po vědění a dobrodružství, necht' volá na páže rytíře, jenž smlouvá schůzky. Kontakt je 777 637 888 nebo pište na info@rytirLITOMYSL.cz. Cena je 100 korun za osobu a výtěžek financuje pohádky pro děti.

Zdroj: www.pardubice.cz

ZDRAVÍnek pro zdraví

Klíšťata ohrožují všechny, nejvíce následků ale mají lidé po padesátce



Se zvyšujícími se teplotami začíná sezona klíšťat. Nejvíce případů encefalitidy se objevuje ve skupině lidí mezi padesátkou a 65 lety. Ta ale patří mezi nejméně očkované.

Jakmile se polední teploty dostanou nad deset stupňů, klíšťata se začnou objevovat a podle odhadů jich bude více než loni. "Dlouhá zima sice mohla jejich populaci zdecimovat, ale nebyly silné suché mrazy," míní lékař Rastislav Maďar.

Za posledních čtyřicet let připadá v rámci území dnešní Evropské unie celá čtvrtina onemocnění klíšťovou encefalitidou právě na Českou republiku. Proto lékaři tolik zdůrazňují roli očkování proti této nemoci, která může člověka zabít, případně doživotně poznamenat, přičemž ho doporučují především těm, kdo překročili padesátku či šedesátku.

Zdroj: www.ona.idnes.cz

ZDRAVÍnek vaří

Filet z lososa pečený na rajčatech a pórků

Na 2 porce potřebujete: 400g filet z lososa s kůží, 1 citron, sůl a pepř, 100 g cherry rajčátek, půl pórků, 100 ml bílého vína.



Filet rozdělte na dva a zakapejte ho šťávou z citronu. Rajčátka překrojte napůl, promíchejte je s pórkem pokrájeným na kousky, zeleninu naskládejte do pekáčku, zalijte vínem a dejte do trouby předehřáté na 180 stupňů Celsia. Rozpalte pánev na silnějším plameni, přidejte kapku oleje, a lososa na něm z obou stran opečte – po třech minutách na každé straně, začněte tak, že lososa položíte kůží dolů. Osmahnutý filet pak už jen položte na zeleninu, která se dělá v pekáčku v troubě, opepřete, osolte, dejte ještě 10 minut na dopečení, a můžete vychutnávat.

Zdroj: www.prozeny.cz

CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ PARDUBICKÉHO KRAJE podporují:

- Ministerstvo práce a sociálních věcí
- Pardubický kraj
- Město Pardubice
- Město Chrudim
- Město Ústí nad Orlicí
- Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové
- Nadace Charty 77 – Konto Bariéry
- Nadace J&T
- Mandre Group s.r.o.
- Nadace Člověk Člověku
- Nadace ČEZ
- Elektrárny Opatovice, a.s.

Upozornění na závěr:

Za rok 2012 proběhl průzkum zaměřený na zjištění spokojenosti uživatelů služeb a zhodnocení kvality poskytovaných služeb. Více informací naleznete na našich webových stránkách - www.czp-pk.cz.

*Redakční rada: pracovníci CENTRA PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ PARDUBICKÉHO KRAJE – CENTRUM Pardubice a Chrudim
Dotazy a připomínky zasílejte na adresu: CZP PK, Revoluční 594, 537 01 Chrudim, email: andrea.dubcova@czp-pk.cz
Elektronická verze je k dispozici na www.czp-pk.cz*
