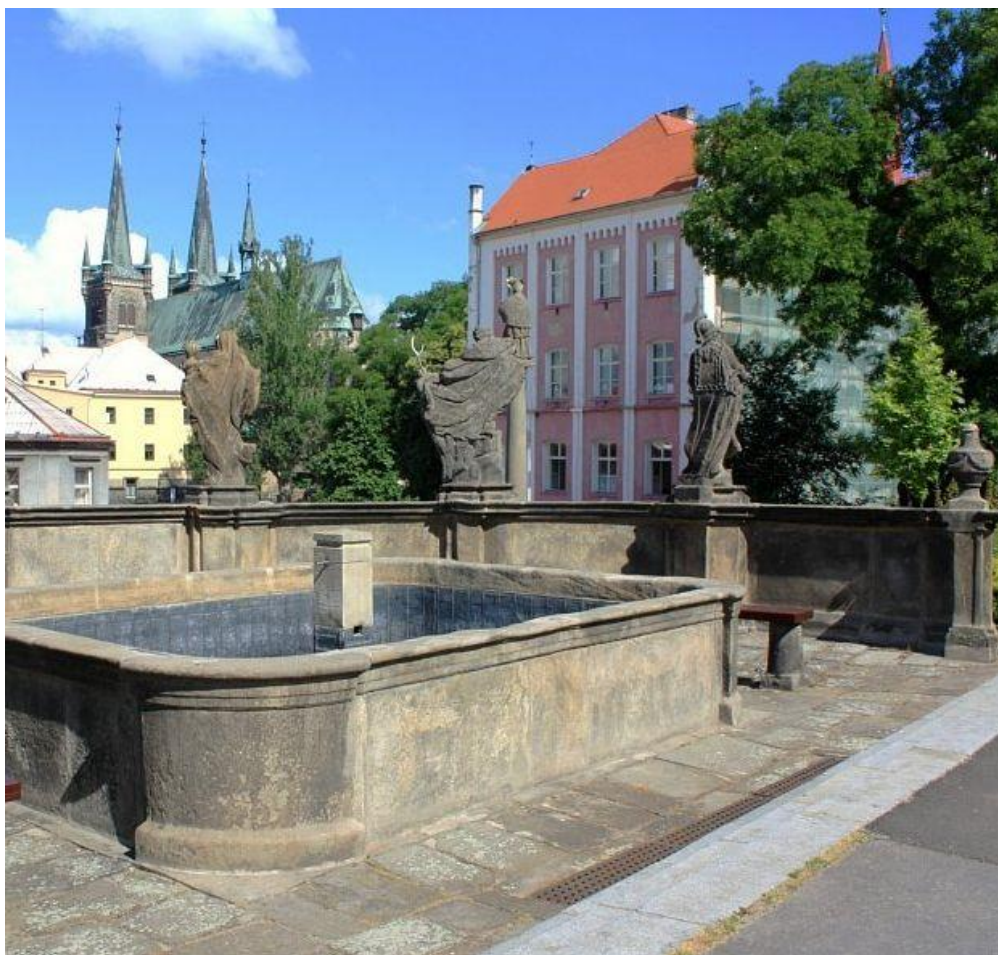


Chrudimský senior



Časopis pro třetí věk - dvouměsíčník
Vydává Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Důsledky nekalých praktik – energetická chudoba

Řada nekalých praktik – tzv. energošmejdu byla vyřešena novelou energetického zákona – zákona č. 458/2000, která nabyla účinnosti k 1. lednu 2022.

Co novela přinesla?

- Zákon poprvé jasně definuje, kdo je to zprostředkovatel a za jakých podmínek může vykonávat svou činnost. Každý zprostředkovatel musí spotřebitele informovat, že s ním jedná jako zprostředkovatel – musí se prokázat osvědčením a sdělit mu svou totožnost, adresu sídla, identifikační číslo. Zprostředkovatel se tedy nemůže vydávat za zaměstnance konkrétního dodavatele energií.
- **Smlouva o zprostředkování služeb v oblasti energií musí být vždy písemná!**
- Pokud smlouvu o dodávce elektřiny nebo plynu uzavře za zákazníka zprostředkovatel, může zákazník smlouvu vypovědět kdykoliv do 15. dne po zahájení dodávek elektřiny či plynu, a to bez sankce!
- Bez postihu je možné vypovědět smlouvy sjednané na dobu určitou, které se až dosud automaticky prodlužovaly, pokud je spotřebitel včas nestihl vypovědět.
- Nově je každá smlouva uzavřena na dobu určitou po 36 měsících považována za smlouvu na dobu neurčitou, což usnadní její vypovězení. Zákazník tedy bude mít jistotu, že se může ze smlouvy na dobu určitou vyvázat nejpozději po 3 letech.
- Bez postihu bude možné vypovědět smlouvu i v případě, kdy spotřebiteli zaniklo vlastnické nebo užívací právo k odběrnému místu (například nemovitost prodal nebo se přestěhoval).
- Spotřebitel může nově bez hrozby sankce vypovědět i zprostředkovatelské smlouvy a plné moci. Platí to i v případech, kdy je spotřebitel uzavřel ještě před tím, než novela vstoupila v platnost.

- Ze zákona zaniknou plné moci s neomezenou platností, které energošmejdi často zneužívali k přesouvání zákazníků k různým dodavatelům a opakovanému inkasování provizí. Zastoupení na základě plné moci je platné pouze 12 měsíců.

Praktické dopady:

Senioři jsou často „uvězněni“ v nevýhodných smlouvách na dodávky energií. Jak jim konkrétně pomoci:

- pročíst všechny uzavřené smlouvy – nemusí být vždy jen nevýhodné;
- pokud byla smlouva uzavřena prostřednictvím zprostředkovatele ještě před 1. lednem 2022 a není výhodná, je možno takovou smlouvu bez sankce písemně vypovědět;
- jestliže jsme dali plnou moc zprostředkovateli a nechceme, aby byla nadále v platnosti, je rovněž možno ji bez sankce písemně vypovědět;
- zrušení plné moci je však potřeba oznámit i dodavateli energií a sdělit mu, že nadále má jednat pouze s námi jako koncovým zákazníkem;
- pokud je smlouva uzavřena na dobu určitou – např. 5 let, bude její doba automaticky zkrácena na 3 roky a pak se stane smlouvou na dobu neurčitou – je možno ji vypovědět dle energetického zákona;
- pokud bychom uzavřeli smlouvu o dodávce energií přes zprostředkovatele, musí nám vždy dát smlouvu písemně, a to nejpozději do dne zahájení dodávek energií. Pokud se smlouvou nesouhlasíme, můžeme ji písemně vypovědět nejpozději do 15. dne ode dne zahájení dodávek;
- smlouva o dodávce energií musí být vždy písemná, smlouvu již nelze uzavřít telefonicky nebo emailem.



Zdroj: ŠEVČÍKOVÁ, Tereza, Alena SAKAŘOVÁ, Michaela VESELÁ, Alice ŠVEHLOVÁ. Zkroťme náklady v domácnostech seniorů. Tábor: apsscr.cz, 2023, 49 s.

Vyhledala: Marcela Šťovíčková, sociální pracovnice

Tanec s Jitřenkou v roce 2024

Dne 16. 4. 2024 od 9:00 do 13:00 se uskuteční druhý ročník úspěšné akce Tanec s Jitřenkou, která v loňském roce přilákala více než 100 klientů a jejich doprovod z různých zařízení a služeb Pardubického kraje. V letošním roce jsme nabídku rozšířili o některá další zařízení v Pardubickém kraji, čímž dojde k navýšení počtu účastníků na více než 150. Čekáme hojnou účast klientů z denních stacionářů nebo pobytových služeb.

Smyslem a cílem naší akce je taneční setkání hendikepovaných dětí, mládeže i dospělých v krásných prostorách Fibichova sálu. Pozvánku obdrželo 16 různých organizací - služby pobytové i ambulantní, ale především naši společní přátelé a kamarádi. Jsme moc rádi, že můžeme podobnou událost uskutečnit, protože nemáme mnoho možností se sejít, popovídat, sdílet zkušenosti. Dalším důvodem je fakt, že osoby s hendikepem stále nemají tolik možností se pobavit, zatančit si a seznámit se s dalšími kamarády. Loňský ročník nám ukázal, jak moc různé kulturní a společenské akce pro hendikepované chybí a jak bezprostřední tito lidé jsou. Zážitek z tohoto setkání je nepřenositelný. K tanci i poslechu zahraje DJ Marek Šinkora. Pro všechny účastníky je připravené překvapení a občerstvení v průběhu akce. Akce je uskutečněna pod záštitou Města Chrudim, kterému velice děkujeme.



Napsala: Mgr. Šárka Marková, DiS., koordinátorka denních stacionářů

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc březen 2024

Posezení s hudbou a tancem se v březnu nekoná. Můžete si přijít zatančit na **Josefovskou taneční zábavu s Retro-Bandem 19. 3. od 17 hodin v Měšťanské restauraci.**

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová.

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- **první skupina** 4., 11., 18. a 25. 3. v 9.00 hodin
- **druhá skupina** 5., 12., 19. a 26. 3. v 9.00 hodin
- **třetí skupina** 6., 13., 20. a 27. 3. v 9.00 hodin
- **čtvrtá skupina** 7., 14., 21. a 28. 3. v 9.00 hodin

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová.

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- **první skupina** 22. 3. od 9.00 hodin
- **druhá skupina** 22. 3. od 12.00 hodin

„Kavárnička“ (pro klienty domů s pečovatelskou službou)

21. 3. ve 14,00 hodin – DPS Obce Ležáků

26. 3. ve 14,00 hodin – DPS Soukenická

26. 3. ve 14,30 hodin – DPS Strojařů (klienti se mohou těšit na povídání „Slavné osobnosti očima Květy Růžičkové“).

21. 3. 2024 se budou konat semináře

Jak na chytrý telefon a tablet (začátečníci a pokročilí) – hlase se na tel. č.: 733 145 532.

21. 6. 2024 se uskuteční výlet na výstavu „**Šikovné ruce našich seniorů**“ v Lysé nad Labem.

Hlase se na tel. č.: 733 145 532.



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Zuzana Dostálová – pracovník v sociálních službách

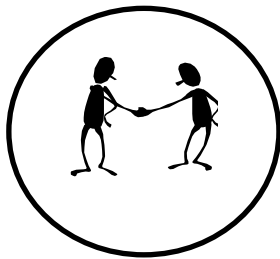
Dobrý den,

jmenuji se Zuzana Dostálová a pocházím z Mladé Vožice. Již od své první třídy žiji v Chrudimi. Mám dvě dospělé dcery a vnoučata. Profesionálně jsem vyučená prodavačka. Tomuto povolání jsem se však nevěnovala, vždy mě to ale spíše táhlo do zdravotnictví. Po absolvování několika kurzů a dvou let střední zdravotnické školy jsem začala pracovat v Domově sociálních služeb Slatiňany. Jsem dost aktivní člověk, a proto jsem odložila odchod do důchodu a jsem teď tady s Vámi.

Ve volném čase ráda cestuji. Spoustu času trávím se svými vnoučaty, a to aktivně výlety, návštěvou plaveckého bazénu nebo jinými zajímavými aktivitami. Pokud si chci opravdu odpočinout, sáhnu po napínavé knížce.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Zuzana Dostálová

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Ano, moře.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Relaxace u mořička☺

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Ráda bych se podívala do Thajska a Francie.

Které roční období máte nejraději a proč?

Nejraději mám samozřejmě léto a krásně barevný podzim.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Z rovnováhy mě vyvede neupřímnost a závist.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Chtěla jsem být zdravotní sestrou.

Co Vás rozesměje a potěší?

Moje vnoučata.

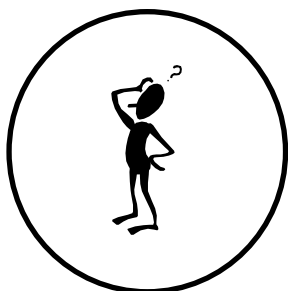
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Mám ráda šedou a černou. Nelíbí se mi oranžová.

Co děláte ve volném čase?

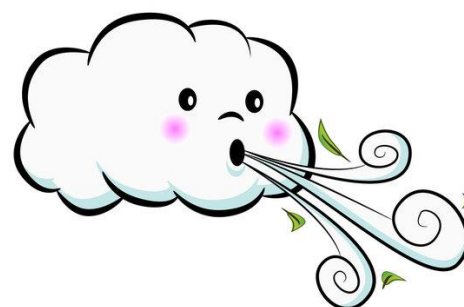
Vymýšlím aktivity s vnoučaty, nebo lenoším s dobrou detektivkou.

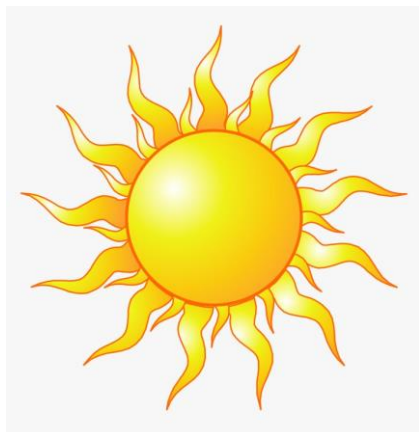
ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky - březen

Když v březnu hřmí, ve stodolách se tmí.
 Březen suchý, duben mokrá a máj prochlazený, roček bude vydařený.
 I když pluh v březnu zemi ryje, přeci zima ještě žije.
 Březen mokrá a deštivý úrodě se protiví.
 Je-li v březnu dešťů mnoho, neúroda je pak z toho.
 Březen suchý, duben vlhký a chladný máj, humno bude jako ráj.
 Březnový hrom - pozdní hlad.
 Začnou-li v březnu měkké větry, navracují se laštovice.
 Suchý březen a máj mokrá, dělají rok dobrý.
 Březnového slunka je pořádku.
 Suchý březen, vlhký duben a studený máj, ve stodole bude ráj.
 Březnový prach úrodu zlatí.
 Mnoho dešťů březnových - hubené léto.
 Kolik březnových mlh, tolik lijavců v roce.
 Březnové slunce má krátké ruce a dlouhý kabát.
 V březnu prach - jistý hrách.
 Zima často ještě do března strká hlavu a někdy jej i docela zalehne.
 V březnu-li, v dubnu vítr věje, hojná úroda se směje.
 Mokrá březen od rolníků nenáviděn.
 V březnu sedlák stromy ořezává, ale kabát ještě nesundává.
 Březen - za kamna vlezem.
 Hřmí-li v březnu, tak také v červnu.
 Sníh v březnu škodí osení i vinné révě.
 Březnové slunce od nohou studí.





Březen bez vody - duben bez trávy.
 Březnového prachu za dukát lot.
 Prach-li březnen plodí - tráva, list se rodí.
 Hřmí-li v březnu, sněží v máji.
 Březnové mrazy nikdy neschází.
 Jak prší v březnu, sněží v máji.
 Jak prší v březnu, tak také v červnu.
 Březnové mlhy - za 100 dní déšť.
 Březen mokrý - rolník smutný.

V zelené-li roucho březnen se obleče, neúrodu za sebou přivleče.
 Nezapomeň nikdy na to, březnový prach že je zlato!
 V březnu vítr, v dubnu déšť - pak jistě úrodný rok jest.
 Zima, kterou březnen nese, dlouho s námi ještě třese.
 Dlouho-li březnen sněhu hová, na obilí úrodný rok bývá.
 Mlha v březnu znamená za 100 dní bouřku.
 Suchý březnen, studený duben, mokrý máj - bude v stodole ráj.
 Napadlý sníh březnový oseničku nehoví.
 Březnový sníh zaorati jest, jako když pohnojí.
 Skřivan si v březnu musí vrznout, i kdyby měl zmrznout.
 V březnu prach a v dubnu bláto - sedlákovi roste zlato.
 Kam se v březnu první bouřka honí, všechny ostatní jdou za ní.
 Březnen se umí pousmát, ale také důkladně zamračit.
 Lépe od hada býti uštknut, než v březnu od slunce ohřát.
 Hříbě, štěně a dítě březnové dobré bývá.
 Jestli březnen kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl.



Zdroj: <https://www.kalendar-online.cz/kalendare/pranostiky/brezen>

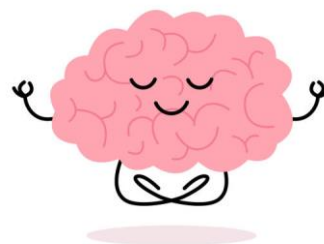
Významné dny

Mezinárodní den žen - 8. 3.

Mezinárodní den žen, který většina z nás zná pod zkratkou MDŽ, vznikl díky stávkce švadlen roku 1908. Právě švadleny z New Yorku stávkovaly za zlepšení životních podmínek. Cílem tohoto boje bylo získání volebního práva pro ženy, následoval boj za rovnoprávnost a spravedlnost a samozřejmě mír. V průběhu dějin se oslavy měnily, v živé paměti máme například socialistickou propagandu a nezapomenutelné karafiáty, ručníky, chlebíčky apod. Tento den protestují např. feministky dodnes. V mnoha rodinách v ČR se MDŽ slaví do dnešní doby, přestože od roku 1990 není MDŽ oficiálním svátkem.

Evropský den mozku - 11. 3.

Evropský den mozku je prvním dnem oslav světového týdne mozku, který začíná každý rok cca 11. března, v některých případech se toto datum i posouvá. Připomínat význam mozku zřejmě příliš nemusíme, neboť bez mozku by žádný živočišný druh nemohl žít a přitom se jedná o nejméně probádaný orgán nejen lidského těla. V souvislosti s tímto světovým dnem se koná mnoho odborných přednášek, kde se schází odborníci z oboru, aby předali své nové poznatky a výsledky svých výzkumů široké veřejnosti. Světový den mozku se slaví prakticky celosvětově a v České republice jej zaštiťuje Akademie věd ČR a na přednáškách se podílí odborníci z neurovědních oborů z Centra neurovědy, České společnosti pro neurovědu J. E. Purkyně a Ústav experimentální medicíny AV ČR. Nejčastějšími tématy přednášek jsou fungování mozku jako takové či konkrétní případy jako je zpracování bolesti, zpracování chutí, vnímání obrazu, přenosu sluchových informací atd.



Mezinárodní den zdravého spánku - 21. 3.

Na první jarní den připadá Mezinárodní den zdravého spánku. V dřívějších dobách se zdravý spánek příliš neřešil, ale s nástupem rychlejšího životního tempa a stresu v kombinaci se sedavým zaměstnáním, bychom se měli zaměřit na problematiku poruchy spánku a její možné prevence.

Den učitelů v ČR - 28. 3.

Celosvětově se slaví den učitelů až 5. října, ale v České republice připadá tento den právě na 28. března, kdy si připomínáme výročí narození Jana Ámose Komenského (28. 3. 1592). Součástí oslav je i každoroční předávání cen a vyhlásování výsledků ankety Zlatý Ámos pro nejlepší učitele.



Zdroj: <https://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/brezen/>

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Parkinsonova nemoc

Parkinsonova choroba postihuje nervovou soustavu a je charakteristická poruchami motorických funkcí. Ty jsou zapříčiněny odumíráním mozkových buněk. Tyto buňky za normálního stavu produkují dopamin, který zajišťuje přenos signálu mezi neurony. Nedostatek dopaminu způsobuje, že pacient postupně není schopen ovládat nebo kontrolovat svůj pohyb.

Důležité je neporovnávat stav nemoci u ostatních – Parkinsonova nemoc je velice individuální.

Nemoc se vyskytuje zhruba u jedné až dvou osob z tisíce. Nejvíce ohroženi jsou muži mezi 55. a 62. rokem života, zhruba deset procent nemocných představují lidé mladší 40 let.

Příznaky:

Prvotní příznaky se u většiny nemocných rozvíjejí pozvolně, proto jim pacienti nepřikládají zvláštní pozornost. Obvykle se jedná o rychle nastupující únavu, pocit tuhosti, křeče, zpomalení chůze, pocit těžkých končetin a zvýšenou tvorbu slin, slz a potu.

Další příznaky jsou obtíže s močením, zácpa, zpomalené myšlení, poruchy spánku, změněný čich a chuť, problémy se zrakem a postižení mimiky obličeje a řeči.

1. fáze

Často je označována jako fáze adaptační. Jedná se tedy o první roky s nemocí, které jsou pro pacienta těžké hlavně po psychické stránce.

V této fázi si nemocný uvědomuje, že je více unavený, klesá jeho pracovní výkon a je náchylnější k nemocem. Z těch se následně dostává

nepřirozeně dlouho. Pacient také může pociťovat bolest v ramenu či v ruce. Občas se objevují i první známky nemotornosti – pacientovi nejdou zapnout knoflíky, má potíže se psaním a může i zakopávat.

2. fáze

Díky léčbě se život vrací k normálu. Nemocný nemusí omezovat osobní ani pracovní život. V této fázi vyrovnanosti se s nemocí svěřuje rodině a přátelům.

3. fáze

Dochází ke zvratu. Léky už neúčinkují tak spolehlivě jako ve druhé fázi. U nemocného se střídají stavy hybnosti, které komplikují běžný život. Nemoc začíná mít navrch.

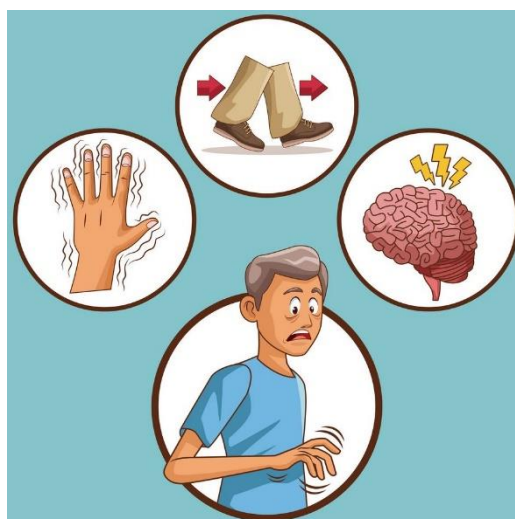
4. fáze

Tato fáze představuje poslední stádium nemoci. Onemocnění pacienta už značně omezuje v každodenních činnostech. Jeho závislost na okolí roste. Tyto fáze probíhají u každého nemocného trochu jinak, v jiných časových úsecích a příznaky mohou být různě zkombinovány.

Léčba:

Jelikož se jedná o nevléčitelné onemocnění, jeho léčba spočívá v celoživotním tlumení příznaků. K tomu slouží speciální léky zvané levodopa, která se skrze tenké střevo vstřebávají do krevního oběhu a odtud pokračují do mozku. Tam nahrazují funkci dopaminu.

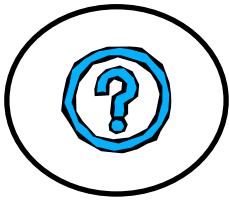
Kromě léků je vhodným doplňkem léčby také rehabilitace a pravidelný pohyb.



Zdroje: www.wikipedia.cz, www.ordinace.cz, www.parkinson-help.cz

Napsala: Veronika Honová

KDO VÍ, ODPOVÍ



Ovoce jako malá věda

1) Podle Wikipedie u nás roste zhruba deset milionů stromů, které na jaře takhle krásně kvetou. V mírném klimatickém pásmu se jedná o vůbec nejpěstovanější ovocný strom. O který jde?

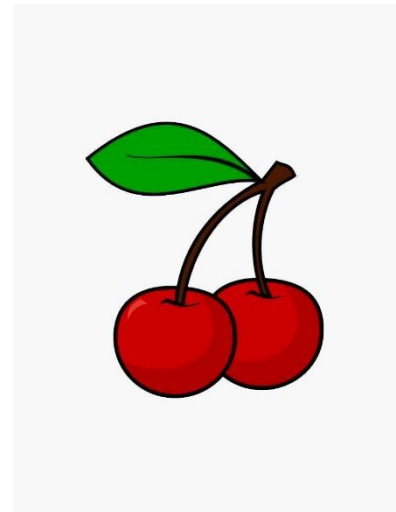
- a) jabloň
- b) třešeň
- c) višeň

2) Třešně jsou nabitě vitamíny a minerály, jejich pozitivní účinky na zdraví využívají i léčitelé. Na které neduhy je doporučují?

- a) lupénku
- b) oslabená játra
- c) neplodnost

3) Višně, nakyslé sestry třešní, obsahují překvapivě málo vitamínů, zato minerálních látek jsou plné až po okraj. Lékařské studie navíc naznačují, že šťáva z višně v těle podporuje tvorbu:

- a) serotoninu (hormonu štěstí)
- b) inzulínu
- c) testosteronu



4) Meruňka je jeden z našich nejlepších ovocných plodů: kromě sladké a zdravé dužiny obsahuje její pecka i velmi dobré jádérko. S ním však opatrně: obsahuje jed. Jaká je bezpečná denní dávka jáderek pro dospělého člověka?

- a) 1
- b) 2
- c) 3

5) Pouhá hrst bobulek červeného rybízu hravě pokryje denní potřebu vitamínu C u dospělého člověka. Víte, kolik to je?

- a) 80 miligramů
- b) 150 miligramů
- c) 250 miligramů

6) Angreštové keře nechyběly na žádné zahradě našich babiček. Víte, jak tomuto ovoci říkaly?

- a) zelenec
- b) kyselka
- c) srstka

7) Pochází z Japonska, ale daří se jí i u nás. Mimořádně krásné růžové květy, z nichž se nevyvíjejí plody, má sakura neboli:

- a) japonská višěň
- b) japonská třešeň
- c) japonská slivoň



8) Hrušky jsou mimořádně univerzální: používají se do sladkých i slaných jídel, a navíc mají vlastnost, pro kterou je milují lidé s určitými zdravotními problémy. Víte, které to jsou?

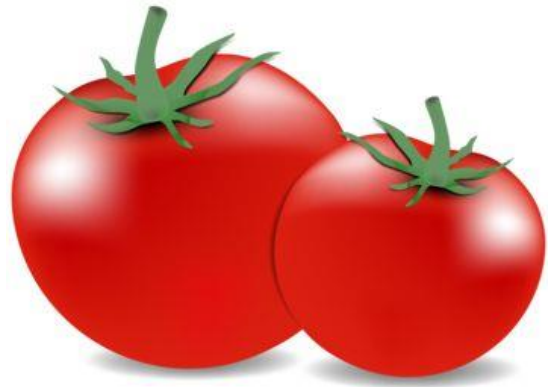
- a) nesnášenlivost kyselin v potravě
- b) alergie na železo
- c) intolerance hořčíku

9) Lesní borůvky patří k nejzdravějšímu ovoci vůbec. Obsahují vedle vitamínů řadu minerálů, organických kyselin a antioxidantů. Nejen plody, ale i odvar nebo nálev z jejich listů pomáhá. Tušíte, při jakých problémech?

- a) při zánětu jater
- b) při šerosleposti
- c) při vysokém tlaku

10) A pro někoho překvapení na závěr. Rozhodovaly o tom soudy a laici vedli spory, nicméně botanici mají jasno: rajče je ovoce. Víte, proč?

- a) obsahuje semínka a plody
- b) má červenou barvu
- c) kvůli vysokému obsahu cukru



Správné odpovědi:

1a, 2b, 3b, 4c, 5a, 6c, 7b, 8a, 9a, 10a

Zdroj: <https://www.denik.cz/zahrada/kviz-ovoce-zajimavosti.html>

CHRUDIM



Chrudimské pověsti a legendy

Když malé děti zlobí, namlouváme jim, že si pro ně přijde **strašidlo**. Velké děti už prý na tato strašidla nevěří. Ale přiznejme si, je tomu tak vždy? Někteří z nás si podvědomě stále připouštějí možnost bytí „strašidel“.

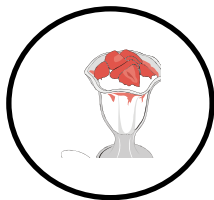
A ani u obyvatel **Chrudimi** tomu není jinak. Z městských stavení byl zvláště zlopověstný jeden dům v **Široké ulici** (dnes obchodní dům Mája). Vypráví se o krvavé postavě na chodbě, o ohnivých hlavách zírajících ze sklepa nahoru, o příšerách, které se honily po pokojích. Obzvláště překvapen byl kdysi cizí návštěvník domu, který večer ve vstupu, prý při návratu z hostince, narazil na rakev, kolem níž stály ve dvou řadách hořící svíce. Domníval se, že v domě někdo zemřel a byl pak velice překvapen, když zjistil, že nahoře se koná domácí ples a rakev že je jen mámením pekla. Také ulice před domem byla občas dějištěm strašidelných dějů: zastavil tam prý kočár, na jehož kozlíku seděl ohromný kozel ohnivého jazyka a z kočáru do domu zamířili dva pekelníci. Ve druhé polovině 19. století zde byla ubytována kočovná divadelní společnost *Pavla Švandy* ze Semčic. Na pobyt zde vzpomínali s hrůzou, noci bývaly hrozné. Jednou je probudila střelná rána, jindy bylo slyšet tajemné zvuky, jindy zase pobíhání po zemi. Když je jednou opět probudila střelná rána, uviděli v měsíčním světle sedět ženu



zahalenou bílým závojem. To už dále herecká rodina nebyla ochotna snášet a hned druhý den se vystěhovala.

Zdroj: <https://www.chrudimka.cz/chrudimske-povsti-straidla-v-iroke-ulici>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Zuzana Dostálová

Zapečené brambory se šunkou

Suroviny:

1200 g brambor
250 g uzené šunky
300 ml smetany ke šlehání
100 g sýra
4 ks vajec
50 g strouhanky
50 g másla
2 lžice oleje
dle chuti sůl a pepř



Brambory oloupejte, umyjte a v hrnci s lehce osolenou vodou je povařte tak, aby nebyly úplně dovařené, ale zůstaly zpola tvrdé. Pak brambory slijte, nechte je trochu zchladnout a nakrájejte je na kulaté plátky.

Do misky rozklepňte čtyři vajíčka a přilijte k nim smetanu. Dochuťte solí a pepřem a metlou nebo vidličkou vše důkladně prošlehejte, abyste získali jednolitou směs.

Šunku nakrájejte na malé kostičky. Na vařič postavte pánev s trochou rostlinného oleje a rozpalte ji. Pak na pánev vhod'te pokrájenou šunku a osmahněte ji ze všech stran dozlatova. Po dosmažení šunku odstavte z ohně.

Zapněte si troubu, aby se předehřála na 180 stupňů Celsia, a připravte si vhodnou žáruvzdornou zapékací misku, kterou vymažte máslem a vysypejte strouhankou. Do misky pak vyskládejte vrstvu z poloviny bramborových koleček, zasypejte je osmaženou šunkou

a navrch přikryjte druhou vrstvou brambor. Celý obsah pekáče pak zalijte směsí rozkvedlaných vajíček se smetanou.

Povrch brambor posypejte strouhaným sýrem a rozložte na něj pár kousků másla. Zakryjte zapékací misku hliníkovou fólií a vložte péct do vyhřáté trouby na 20 až 30 minut. Krátce před dopečením zapékací misku vyjměte z trouby, sundejte alobal a vraťte zpět dopéct, aby se sýr na povrchu roztekl a krásně zčervenal.

Rychlé Raffaello řezy

Suroviny:

- 1 hrnek moučkového cukru
- 2 vajíčka
- 1 hrnek mléka
- 2 hrnky polohrubé mouky
- ½ hrnku oleje
- 1 prášek do pečiva
- 1 šlehačka 33%

Posypka:

- 1 hrnek kokosu
- ½ hrnku moučkového cukru



Veškeré suroviny smícháme a poté vylijeme na vymazaný a vysypaný plech.

Smícháme kokos s cukrem a tuto směs nasypeme na těsto.

Při 170 stupních pečeme asi 25-30 min. Po vyndání z trouby nalijeme na ještě horké těsto šlehačku. Řezy jsou krásně vláčné a výborné.

Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:

<https://www.socialni-sluzby.cz/ostatni/casopis-chrudimsky-senior/>