

Vydání 3/2023

# Chrudimský senior



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

## **CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE**

### **Jsem v důchodu a co dál? Věková kategorie 70 let a starší**

#### **Kde jste nyní a kdo je v tom s vámi?**

Vy, kteří už jste překročili sedmdesátku, se můžete připravovat na důchod těžko, protože už v něm jste. Z podstatné části lze v tomto období života stavět na dřívějších zkušenostech a také jednání. Neznamená to však poraženectví ve stylu, „když jsem to nestihl do sedmdesátky, teď už mohu jen plavat s proudem a doufat, že mi stát a moje rodina pomůžou“.

Ano, je tu určitě velký rozdíl, a to i proti jen o málo mladším „šedesátníkům“. Lidé mezi šedesátkou a sedmdesátkou sice už do důchodu vstupují, ovšem stále ještě velmi často pracují při důchodu. Zároveň jsou tito „mladí senioři“ často objektem reklamních kampaní a kolem jejich potřeb (jež by v sobě bez oněch reklam třeba ani neobjevili) se vytváří celý průmysl. Lidé po sedmdesátce jako by z veřejného prostoru i médií zmizeli a spolu s tím jako by mizela i jejich možnost jednat či něco dělat – je to období spojované s křehkostí, ohrožením a potřebou péče.

**Jen malá část lidí po sedmdesátce při důchodu pracuje**, což může souviset s tím, že ve vaší věkové skupině je nejvyšší podíl lidí se základním vzděláním (15 %) – je pochopitelné, že člověk, který desítky let pravděpodobně těžce manuálně pracoval, již nebude mít v tomto věku dostatek sil na pokračování v namáhavé práci. Způsob zajištění bydlení se ovšem mění jen u velmi malé části lidí nad sedmdesát – většina stále bydlí ve vlastním, menší část v nájmu a pouze velmi malá část řeší bydlení jinak – ať už tak, že bydlí u svých dětí, či v nějakém pečujícím zařízení, je evidentní, že nejde o preferované řešení. Sedmdesát a víc ale nemusí být jen obdobím pasivity. Jistě – **zdravotní**

**problémy omezují aktivitu významné části lidí ve vyšším věku** (omezení hybnosti či úplnou ztrátu mobility uvádí v našem výzkumu zhruba jedna pětina respondentů nad sedmdesát), ale i tyto handicapy je možné často kompenzovat – zejména pokud máte k dispozici ve svém okolí lidi, kteří vám pomohou.

### **Jak jste na tom právě teď s vaší přípravou na stáří?**

Dánské výzkumy křehkých seniorů ukazují, že záleží na způsobu života i ve vyšším věku. Nejde jen o to, co si lidé přinesou z života před důchodem (ať už ve formě hmotných prostředků, či zdravotního stavu), důležité je i to, jak jednáte právě teď – má to silný vliv na kvalitu vašeho života. Některé faktory zdravého stárnutí jsou obecně známé (vyvážená strava, pohyb), ale jiné tak trochu unikají pozornosti – například to, že **důležitým indikátorem a zároveň faktorem posilujícím zdraví je přetrvávající pocit smyslu v životě a fungující sociální kontakty**. I když už jste v období stáří, plánovat a pečovat o sebe a blízké má stále velký smysl!

### **Čeho se ve stáří obáváte?**

Jste v životním období, které je spojeno s nejrůznějšími obavami o zdraví, ze ztráty blízkých nebo s finančními a materiálními problémy. Kromě toho vaše generace častěji bydlí v domácnosti sama – zejména proto, že prudce narůstá počet vdovců a zejména vdov.

**Životní úroveň domácnosti se v průměru s věkem zhoršuje** – za dobrou ji v našem výzkumu označilo přibližně 37 % z respondentů v této věkové skupině. U mladších seniorů ve věku 60–69 to přitom bylo o deset procent více. Není divu – příjem se snižuje, protože jednak klesá počet těch, kdo si k důchodu přivydělávají – stále jich je mezi vámi více než 5 %, tak i kvůli zmenšování domácností. Zdroje, které máte, mohou ovšem kompenzovat negativní jevy spojené s fyzickým stárnutím. Kromě nich je stejně tak důležité nastavení institucí péče a asistence ve společnosti.

Stoupá část lidí, kteří řeší nějakým způsobem záležitosti spojené s případným úmrtím či ztrátou schopnosti o sobě rozhodovat – ovšem k tomu je potřeba ihned dodat, že jde stále jen o menší část lidí nad sedmdesát, která má například sepsanou závěť (konkrétně 18 %).

## **Co (ještě) můžete dělat.**

- **Důležitý pro vedení vlastního života je pocit, že člověk je tím, kdo má možnost o svém životě rozhodovat.** V našem výzkumu jsme se ptali respondentů na jejich pocit, do jaké míry mohou ovlivňovat svůj život, tedy jak moc jej mají pod kontrolou. Potěšující je, že sice pocit nejvyšší kontroly mají lidé do třiceti a pak dochází k postupnému snižování pocitu vlastní autonomie, tento pokles je však velmi pozvolný, a navíc jak se zdá, po šedesátce se již zastavuje. Tedy lidé nad sedmdesát na tom nejsou podle vlastního vnímání hůře než šedesátníci.
- **Pořád ještě máte vliv na mnoho věcí kolem sebe, které vám rozhodně zvednou kvalitu života:** vztahy s rodinou, kamarády a sousedy, fyzická aktivita venku (v rámci zdravotních možností), udržování nebo dokonce rozvoj (nových) koníčků.
- **Zkuste třeba psát svoje paměti** nebo si je nahrávat. Věřte tomu, že vaši potomci vám budou za tuto činnost vděční. Vaše paměť, zkušenosti, životní zážitky se uchovají pro další generace – co se vám během života podařilo, co naopak ne.
- **Plňte si, pokud to jde, přání,** na která jste doposud neměli čas

## **A proč to má smysl?**

Budeme struční. Nikdy není příliš pozdě na důstojný a kvalitní život. Obzvláště vy si zasloužíte po mnoha letech práce a péče o rodinu prožít ho v co největším klidu. Převažují čím dál více ženy. Zatímco v populaci 60+ let je 57 % žen, ve věku 75+ let už je to 65 % spokojených [ČSU 2014]. 26 Na druhou stranu i pro vás platí, že čím víc člověk do něčeho investuje, tím se mu to víc vrátí. Přemýšlet nad budoucností a zařídit si ji tak, ať se máme co nejlépe, má vždy smysl – bez ohledu na věk a životní situaci

*Zdroj: **Manuál přípravy na stáří pro občany, Kapitola č. V., výstup spolupráce Ministerstva práce a sociálních věcí a Centra pro sociální a ekonomické strategie Fakulty sociálních věd na Karlově univerzitě za podpory Technologické agentury ČR, Praha 2020***

*Více se můžete dočíst na odkazu:*

*[https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/CESES\\_manual\\_pripravy\\_na\\_stari.pdf/ddd7ba32-9885-d038-ef87-9c41034ca9e6](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/CESES_manual_pripravy_na_stari.pdf/ddd7ba32-9885-d038-ef87-9c41034ca9e6)*

## Novela zákona o sociálním zabezpečení

Na základě novely o organizaci a provádění sociálního zabezpečení dojde od 1. prosince tohoto roku k zavedení možnosti podání žádosti o důchod online. Týkat se to bude všech důchodů, tj. starobních, invalidních i pozůstalostních. Lidé budou moci vyřídit celou záležitost o důchod bez toho, aby museli osobně na úřad. Formulář online žádosti o důchod bude dostupný na ePortálu ČSSZ. K přihlášení se využije některý ze způsobů elektronické identity, jako je například Bankovní identita nebo eObčanka. Po vyplnění formuláře bude žadatel vyzván opět elektronicky k případnému doplnění údajů. V případě potřeby lze domluvit i osobní schůzku na pobočce, pokud si to klient zvolí jako možnost pro komunikaci ohledně své žádosti. Pro ty, kdo nebudou chtít využít podání žádosti o důchod online, **zůstane samozřejmě zachována možnost sepsání žádosti na kterékoli okresní správě sociálního zabezpečení.** Nově tedy nikoli na té, která je žadateli příslušná podle místa jeho trvalého bydliště.

Novela také snižuje počet výplatních termínů důchodů. Nyní se vyplácejí od 2. do 24. dne v měsíci. Postupně bude během dvou let zúžen rozsah do jednoho týdne.



*Zdroj: Tisková zpráva Ministerstva práce a sociálních věcí,  
[https://www.mpsv.cz/documents/20142/4552532/TZ\\_novela\\_socialni\\_zabezpece ni\\_19042023.pdf/f1977642-b13e-f328-9fb5-5b0712e7d2e6](https://www.mpsv.cz/documents/20142/4552532/TZ_novela_socialni_zabezpece ni_19042023.pdf/f1977642-b13e-f328-9fb5-5b0712e7d2e6)*

Vyhledala: Mgr. Pavla Hurtová

## 20 let od vzniku Denního stacionáře Pohoda

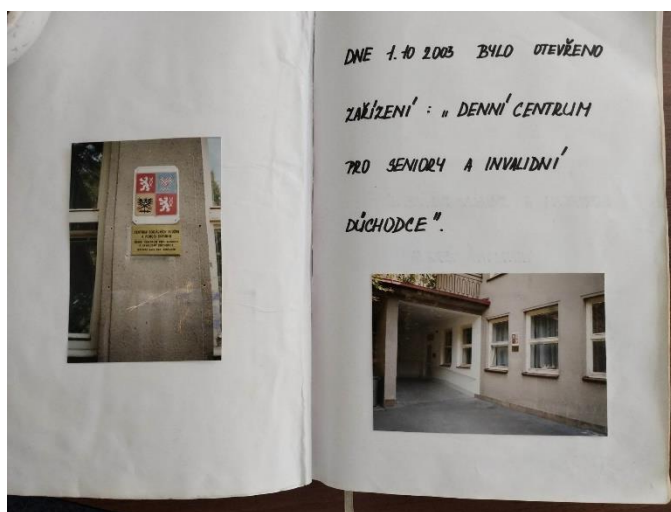
Na podzim 2023 tomu bude 20 let od otevření Denního stacionáře Pohoda. Původním názvem však bylo „Denní centrum pro seniory a invalidní důchodce“ a **otevřeno bylo 1. 10. 2003.**

Zařízení začalo s pomáháním rodinám, které tak mohly bez obav svěřit své blízké odborníkům a senioři tak mohli dál zůstat v domácím prostředí. Kapacita zařízení byla 17 klientů a personál byl složen z pečovatelek, zdravotní sestry a ergoterapeutky. Tuto službu založila tehdejší paní ředitelka Ivana Bohatá.

Některé z aktivit, které zde začaly fungovat, zachovaly svou podobu dodnes, jako například trénování paměti, pracovní a tvořivé činnosti, muzikoterapie, pohybové aktivity a sportování, oslavy svátků a výročí... Za dobu 20 let však došlo k velkému vývoji a posunu, ať už v nabídce denního stacionáře nebo konceptu služby – **registrace sociální služby denní stacionář v roce 2006.**

V roce 2020 se nám podařilo otevřít novou pobočku Denního stacionáře Pohoda, na Strojářích 1141 v Domě s pečovatelskou službou. Klientům jsme tak mohli nabídnout naše služby v nových prostorách. Oba denní stacionáře zajišťují aktivity zaměřené především na rozvoj a udržení stávajících dovedností klientů, trénink kognitivních funkcí, pohybové aktivity, hudební, tvořivé a pracovní aktivity, besedy, přednášky, společenské a kulturní akce. Nechybí relaxace v polohovacích křeslech i na lůžku, vycházky, pravidelný pitný režim, zajištění stravy. Klienti mají na výběr z mnoha aktivizačních činností, samozřejmostí je také podpora při úkonech osobní hygieny, pomoc při orientaci, oblékání apod.

Pracovníci se stále snaží o zachování vysoké kvality služby, nejvyšší prioritou je pro nás spokojenost klientů a jejich rodin. Na základě zpětné vazby od blízkých našich klientů můžeme říci, že se nám to daří.



*Mgr. Šárka Marková, DiS., koordinátor denních stacionářů*

## **Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc červen 2023**

### **6. 6. od 10.00 hodin**

přednáška členů Hasičského záchranného sboru ve společenské místnosti DPS v ulici Obce Ležáků.

### **8. 6. od 16.00 hodin**

můžete trávit pozdní odpoledne v Měšťanské restauraci v Chrudimi při **Posezení s hudbou a tancem**. Hrát bude skupina pana Zdeňka Škvařila.

### **„Kavárnička“ (pro klienty DPS)**

**20. 6.** ve 14,00 hodin – DPS Soukenická

**20. 6.** ve 14,30 hodin – DPS Strojařů

**22. 6.** ve 14,00 hodin – DPS Obce Ležáků

### **POZOR!!!**

### **16. 6. Výlet do Lysé nad Labem**

se zastávkou v Poděbradech na výstavu „Šikovné ruce seniorů“ a výstavu květin.

Podrobnější informace u paní Potužákové – tel. č. 733 145 549





## PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

### **Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim**

#### **Daniela Schmoranzerová**

pracovnice v sociálních službách

Dobrý den,  
jmenuji se Daniela Schmoranzerová. V CSSP Chrudim pracuji od ledna 2021 na pozici pracovník v sociálních službách jako terénní pečovatelka.

Narodila jsem se v Chrudimi a do dospělosti bydlela v obci Kočí. Od roku 1994 žiji v rodinném domě v Lukavici.

Jsem vdaná a mám 3 děti: Marián (23 let) studuje VOŠ zemědělskou v Chrudimi, Zuzka (21 let) se dala na dostihovou dráhu – pracuje jako trenérka koní a žokej a Matyáš (7 let) chodí do 1. třídy.

Spolu s námi žijí kromě koček, kobylička Majka a koza Hendy.

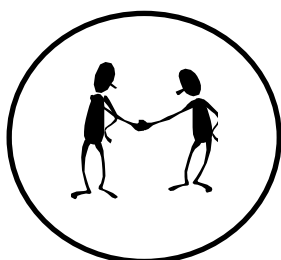
V sociálních službách pracuji již 15 let. Dříve jsem pracovala v DSS Slatiňany s postiženými lidmi.

Práce se seniory mě naplňuje a jsem ráda, že mohu pomáhat lidem, kteří to potřebují.

Svůj volný čas trávím s rodinou a přáteli. Ráda chodím do přírody, občas i do sauny, abych si „vyčistila“ hlavu. Velmi ráda si „opečovávám“ kytičky na zahradě.



## NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



**Daniela Schmoranzarová**

pracovnice v sociálních službách

### **Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?**

Ráda jezdím do přírody. V posledních letech dost navštěvuji Prahu, hlavně dostihové závodiště v Chuchli, kde dcera jezdí dostihy.

### **Jaká je Vaše představa ideální dovolené?**

Ideální dovolená? Nejsem moc „válečí“ typ. Pro mě ideální tak 3 dny u moře se vším servisem a pak třeba týden na horách – výlety ...

### **Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?**

Ano – Kanada nebo Švýcarsko.

### **Které roční období máte nejraději a proč?**

Nejraději mám jaro. Vždy se po zimě těším, že se oteplí a budu moci „vyrazit“ na zahrádku. Příroda se začne probouzet, svítí sluníčko, a to mě doslova nabíjí.

### **Co Vás vyvede z rovnováhy?**

Myslím si, že jsem celkem vyrovnaný člověk a hned tak mě něco nerozhází. Co však nemám ráda je lež a neupřímnost.

### **Čím jste chtěla být, když jste byla malá?**

Asi jako každá malá holčička – princeznou. Později učitelkou v mateřské školce, což se mi částečně vyplnilo, protože jsem pracovala jako osobní asistentka v MŠ.

### **Co Vás rozesměje a potěší?**

Ráda se směji, hlavně, když je s kým a čemu. Je mnoho věcí, co mě dokáže rozesmát – hlavně blbosti. Rozesmějí mě moji blízcí, kamarádi, kolegyně i kolegové v práci.

Vždy mě potěší úspěch mých blízkých. Taky mě těší, když mě někdo „rozmazluje“ – uvaří, přichystá něco dobrého k jídlu nebo jen tak něčím překvapí.

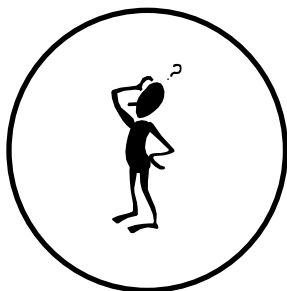
### **Jaká se Vám líbí barva a naopak?**

Líbí se mi více barev, ale top je světle modrá – tyrkysová. Pak černá a bílá. Nemůžu říci, že by se vyloženě mi nějaká barva nelíbila, ale úplně nemusím růžovou a červenou.

### **Co děláte ve volném čase?**

Když mám volno, nejraději ho trávím se svými blízkými. Relaxuji při práci na zahrádce. Velmi ráda chodím s kamarádkou do sauny a ráda si jdu zaběhat do přírody.

## **ZAJÍMAVOSTI**



### **Pranostiky – červen**

- Jaký červen, takový i prosinec.
- Červen stálý - prosinec dokonalý.
- Jestli červen mokrý bývá, obilí pak málo rodívá.
- Co v červnu nedá do klasu, červenec nažene v času.
- Červnové večerní hřmění - ryb a raků nadělení.
- Déšť na Víta - špatná budou žita.
- Když prší na Medarda namokne každá brázda.
- Červen červený jako z růže květ
- Medardovy mrazy vinné révy nepokazí.

## SVÁTKY A VÝZNAMNÉ DNY

### **Mezinárodní den čistého ovzduší - 2. 6.**

Mezinárodní den čistého ovzduší předchází mezinárodnímu dnu životního prostředí. V tento den pořádá akce mnoho firem, například, že zaměstnanci jedou do práce na kole apod.

### **Světový den životního prostředí - 5. 6.**

Životní prostředí je jeden z nejdůležitějších faktorů pro život celé planety, tudíž i život nás, lidí. Proto je tento den jedním z nejvýznamnějších světových dnů a je věnován problematice, jak zlepšit životní prostředí na celé planetě.

### **Světový den dárců krve - 14. 6.**

Mezinárodní federace Červeného kříže a Červeného půlměsíce, Mezinárodní federace dárců krve a Mezinárodní společnosti transfúzního lékařství, všechny tyto organizace se spojily a vznesly myšlenku vyhlášení Světového dne dárců krve, aby tím poděkovaly všem, kteří darují krev, protože právě dárci krve zachraňují denně mnoho životů po celém světě.



*Zdroj: Významné a mezinárodní dny 2023 - Červen | Svátky Centrum.cz*

## NĚCO O ZDRAVÍ



### Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

#### 10 tipů pro seniory, jak přežít léto bez újmy

V posledních letech představuje pro seniory horké léto velký nápor na organismus. Důležité je osvojit si návyky, které hlavně seniorům umožní užít si léto naplno, a přitom se nevystavit riziku. Chce to jen trochu disciplíny, plánování a technické dovednosti.

##### **1. Dodržujte pitný režim**

V létě je pro organismus nesmírně důležité zajistit dostatek tekutin. **Nejvhodnější je čistá voda, neslazené čaje a přírodní šťávy.** Nápoje by neměly být příliš vychlazené. Starší lidé zapomínají pít, ujistěte se proto, že vaši blízcí mají po ruce vždy láhev s nápojem. Na konzumaci alkoholu zapomeňte. **Náš tip:** bezpečný malý termoruksak, ve kterém bude vždy připravena láhev vody. Z domu odcházejte vždy s ním.

##### **2. Vyberte si vhodné oblečení**

**Výběr oblečení je velmi důležitý, protože nesprávný materiál zabraňuje odpařování potu.** Oděv by měl být lehký, jednovrstvý a z přírodních materiálů. Nejvhodnější jsou světlé barvy. Boty by měly být pohodlné a otevřené, vyrobené z kvalitních materiálů.

**Náš tip:** pořídte si slaměný klobouk. Ochrání Vás před přímým sluncem, je vzdušný, a navíc je v módě.

### **3. Zůstaňte v kontaktu**

Horka v kombinaci s dehydratací mohou způsobovat bolesti hlavy, dezorientaci, nevolnost, mdloby. **Je proto důležité, abyste byli vždy v kontaktu se svými blízkými.** V případě potřeby byste měli být připraveni přivolat si pomoc. Proto je nutné mít s sebou mobilní telefon uloženými čísly, na které můžete v případě nouze zavolat.

### **4. Konzumujte zdravá jídla, které se snadno tráví**

**Těžká a mastná jídla se ve vedrech nedoporučuje konzumovat.** Takové potraviny zatěžují žaludek a obírají vás o energii. Tělo by mělo přijímat potraviny, které se dají *snadno strávit*. Nejvhodnější jsou zeleninové saláty, polévky, ryby, či čerstvá zelenina. Z masa je nejvhodnější drůbež.

### **5. Dopřejte si odpolední siestu**

Odpočinek je pro tělo velmi důležitý. Proto si po obědě dopřejte krátkou siestu. Organismus se zregeneruje a nabere novou energii. Zároveň se vyhnete nejsilnějšímu slunečnímu záření, které je právě v odpoledním čase. **Náš tip:** Dopřejte si jen lehký oběd a *dostatečné množství tekutin*. Pokoj, ve které budete odpočívat, dobře vyvětrejte.

### **6. Nastavte si správnou teplotu v bytě**

Ideální je pořídit si klimatizaci. I s ní je však důležité zacházet opatrně. **Teplota by měla být nastavena tak, aby rozdíl mezi venkovní a vnitřní teplotou byl cca 5 stupňů.** Pokud by byl váš byt příliš chladný, přechod do exteriéru by vám mohl způsobit teplotní šok. Přes den zatahujte žaluzie, zabráníte tak přímému pronikání slunečních paprsků. Pokud klimatizaci nemáte, můžete využít *ventilátor*. Nasměrován by měl být tak, aby nedocházelo k přímému ochlazování povrchu těla.

### **7. Chraňte se krémem s UV faktorem**

Používejte opalovací krém s vysokým UV faktorem. **Přípravky na opalování naneste přibližně 30 minut před opalováním,** aby se snížilo riziko spálení pokožky na minimum. Záření UVB způsobuje spálení pokožky, zatímco záření UVA proniká do kůže hlouběji a má vliv na stárnutí pokožky. *UV záření může způsobit vážné poškození DNA kožních buněk.* Mezi četností rakoviny kůže a rozsahem poškození

DNA je přímá úměrnost. **Náš tip:** nezapomínejte si dostatečně namazat uši, okolí očí, nos, krk, čelo a nártý, **Nejcitlivější jsou rty, protože mají nejnižší schopnost vytvářet si vlastní ochranu.** Používejte proto krém nebo lesk na rty s velmi vysokým ochranným faktorem.



### **8. Nepobývejte na přímém slunci celý den**

Na přímém slunci se zvyšuje riziko přehřátí organismu, jakož i kolaps. Pokud plánujete strávit den venku, ujistěte se, že budete mít s sebou sluneční brýle a pokrývku hlavy. Pomoci vám může i vhodné oblečení, které je vzdušné a zakryje většinu těla. **Střídejte pobyt na přímém slunci**

**s pobyt ve stínu.** Pokud se vám začne točit hlava, sedněte si do stínu a doplňte tekutiny. Na zadní část krku si přikládejte kapesník namočený v chladné vodě.

**Náš tip:** Všechny důležité aktivity si naplánujte do 11-té hodiny. Tehdy je teplota nejnižší a tělo ještě není unavené. Splnit vaše povinnosti bude rychlejší a méně namáhavé.

### **9. Vyzkoušejte vlažnou sprchu**

Pokud vám je příliš teplo a necítíte se dobře, vyzkoušejte vlažnou sprchu. **Začněte s teplejší vodou a postupně přecházejte ke vlažné.** Stejně tak začínejte od chodidel a postupujte směrem nahoru. Vlažná sprcha vás příjemně osvěží a zbaví vás potu. **Náš tip:** nikdy si nedávejte ledovou sprchu. Způsobilo by vám to teplotní šok. Pokud jste u vody, vcházejte do ní postupně a ochlazujte se.

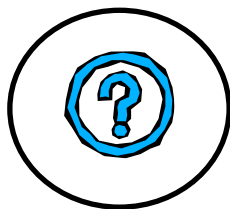
### **10. Nalad'te se na léto**

Obklopte se letními věcmi – fotky z dovolené, či obrázky oblíbených destinací. Hodně větrejte, abyste měli v bytě čerstvý vzduch. Ráno si dopřejte nenáročné cviky, abyste se probudili a nastartovaly své tělo. Obklopte se květinami a příjemnými barvami.

*Zdroj: [www.rehabilitace.info](http://www.rehabilitace.info)*

*Vyhledala: Vilma Ježková*

## KDO VÍ, ODPOVÍ



### Vyznáte se ve slavných zvířatech

([www.denik.cz](http://www.denik.cz))

Slavná zvířata provázejí lidské dějiny. Filmoví fanoušci hltali filmy s Rin Tin Tinem, sledovali pouť lachtana Gastona po Labi nebo se báli čampávatského lidožrouta. Řada zvířat je ve státních znacích nebo obecních symbolech.

**1. V kolika filmech hrál slavný vlčák Rin Tin Tin:**

- a) 17
- b) 27
- c) 21

**2. Hroch Honza žil v ZOO Ostrava rekordní dobu. Jak dlouho?**

- a) 50 let
- b) 35 let
- c) 45 let

**3. Krokodýl Gustave žije v Burundi a je krokodýlem - lidožroutem. Kolik lidí údajně spořádal?**

- a) 250
- b) 400
- c) 300

**4. Jaké zvíře je ve znaku finské republiky?**

- a) lev
- b) orel
- c) kůň



- 5. Medvěd Wojtek byl součástí polské armády. Jaké hodnosti dosáhl?**
- a) seržant
  - b) major
  - c) desátník
- 6. Samice nosorožce dvourohého Cacareco v roce 1958 kandidovala do městského zastupitelstva v Sao Paulu. Kolik hlasů obdržela?**
- a) 50 000
  - b) 100 000
  - c) 75 000
- 7. Jak se jmenovala ovce, která byla jako první savec naklonována?**
- a) Dolly
  - b) Betty
  - c) Marie
- 8. Lachtan Gaston při povodních v roce 2002 uplaval z pražské zoo. Kolik kilometrů po Vltavě a Labi uplaval?**
- a) 300
  - b) 250
  - c) 350
- 9. Samička šimpanze Washoe se naučila znakový jazyk. Kolik slov se naučila?**
- a) 220
  - b) 280
  - c) 350
- 10. Nejstarším okroužkovaným ptákem je albatros Wisdom. Kolik toho do roku 2020 nalétal?**
- a) 5,6 milionu km
  - b) 3,2 milionu km
  - c) 4,7 milionu km

**11. Čampávatský lidožrout byla samice tygra, která v Nepálu a Indii napadala lidi. Kolik jich zabila?**

- a) 354
- b) 436
- c) 289

**12. Tygřice Machli v Indii se proslavila, že zabíjela ...**

- a) medvědy
- b) hady
- c) krokodýly

**13. Kdo napsal román Bílý tesák?**

- a) Jack London
- b) Ernest Hemingway
- c) Stephen King

**14. Jak se jmenovala chobotnice, která v roce 2010 tipovala výsledky mistrovství světa ve fotbale?**

- a) Mickey
- b) Paul
- c) John

**15. Hroch Davídek hrál ve filmu a vystupoval v cirkuse. Jaké měl v cirkuse vystoupení?**

- a) žongloval míčem
- b) chytal ryby
- c) vozil tygra na zádech



**Správné odpovědi:**

**1b, 2a, 3c, 4a, 5c, 6b, 7a, 8a, 9c, 10a, 11b, 12c, 13a, 14b, 15c**

# CHRUDIM



## Významné sochy a sousoší

### Pomník Jana Husa Chrudim

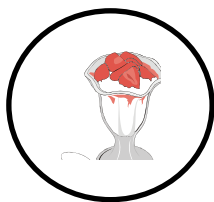
Husův pomník umístěný na Školním náměstí vytvořil v roce 1928 sochař Josef Mařatka. Představuje jedno z jeho nejlepších děl. Architektonická úprava, kterou provedl Josef Gočár, byla časem nahrazena současným stavem prostranství s kamennými zídkami.

Pomník byl odhalen 6. července 1930. Postavu ve splývavém rouchu s otevřenou Biblií v levé ruce identifikuje nápis na soklu: Mistr Jan Hus.



Zdroj: <https://mistareformace.cz/cs/m/pomnik-jana-husa-chrudim>

## OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



### Sýrové smaženky

1 krájená vecka  
40 dkg měkkého salámu v celku  
40 dkg tvrdého sýra v celku  
3 vejce  
trochu strouhanky  
sůl, pepř (i grilovací koření)  
hořčice  
cibule  
olej na smažení

Salám nastrouháme na hrubém struhadle, sýr na jemném. Přidáme vejce, koření a strouhanku – vše dobře promícháme.

Připravenou směs klademe na plátky vecky (nejlépe rukou a trochu přitiskneme, aby při smažení vše drželo pohromadě).

Smažíme dozlatova. Necháme okapat na papírové utěrce.

Po vychladnutí potíráme hořčicí a posypeme najemno nakrájenou cibulí.



## Tvarohové boží milosti

250 g hladké mouky  
250 g tvarohu  
2 vejce  
60 g rostlinného tuku  
sůl  
1 lžička sody  
olej na smažení  
moučkový cukr a skořice

Prosátou mouku smícháme s tvarohem. Přidáme rozšlehaná vejce, změklý rostlinný tuk, špetku soli a sodu. Těsto dobře vypracujeme. Na pomoučněném vále těsto vyválíme na plát a skleničkou vykrajujeme (já vykrajuji „panákovou“). Ve vyšší pánvi rozehejeme olej, smažíme a potom obalujeme v cukru (já do cukru přidávám skořici – je to mňamka 😊 )



---

Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:

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