

Vydání 2/2023

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Mýty a fakta k důchodům

Jak se stanoví výše důchodu? Důchod se skládá ze dvou částí: základní výměry a procentní výměry. Ta základní je pro všechny stejná a činí 10 % průměrné mzdy v ČR. V roce 2023 je základní výměra 4040 korun. Procentní výměra tvoří obvykle větší část důchodu a odvíjí se od celoživotních výdělků a odpracovaných let. Všechny hrubé výdělky, ze kterých se odvádělo důchodové pojištění, se zprůměrují a přepočítají na výpočtový základ. Čím vyšší byly výdělky, tím je vyšší výpočtový základ. Čím více odpracovaných let, tím větší část z tohoto základu bude tvořit procentní výměru důchodu.

MÝTUS: DŮCHOD DOSTANE VE STÁŘÍ KAŽDÝ.

FAKT: PRO VZNIK NÁROKU NA STAROBNÍ DŮCHOD JE TŘEBA NEJEN DOSÁHNOUT DŮCHODOVÉHO VĚKU, ALE I SPLNIT DÉLKU DŮCHODOVÉHO POJIŠTĚNÍ.

MÝTUS: STAROBNÍ DŮCHOD SE VYPOČÍTÁVÁ Z VÝDĚLKŮ ZA POSLEDNÍCH DESET LET ZAMĚSTNÁNÍ PŘED DŮCHODEM.

FAKT: VÝŠE DŮCHODU SE POČÍTÁ Z CELOŽIVOTNÍCH PŘÍJMŮ.

MÝTUS: VÝPOČET STAROBNÍHO DŮCHODU SE PROVÁDÍ Z ČISTÉ MZDY.

FAKT: STAROBNÍ DŮCHOD SE VYPOČÍTÁVÁ Z HRUBÉ MZDY NEBO PŘÍJMŮ PŘED ZDANĚNÍM.

MÝTUS: PRÁCE PŘI STAROBNÍM DŮCHODU NEMÁ VLIV NA VÝŠI DŮCHODU.

FAKT: PRACÍ PŘI STAROBNÍM DŮCHODU JE MOŽNÉ SI ZVÝŠIT TENTO DŮCHOD.

MÝTUS: VYDĚLÁVÁM A TÍM SI PLATÍM SVŮJ DŮCHOD.

FAKT: LIDÉ V PRODUKTIVNÍM VĚKU FINANCUJÍ PENZE LIDEM V DŮCHODU.

MÝTUS: DO DŮCHODU SE AUTOMATICKY ZAPOČÍTÁVÁ CELÁ DOBA STUDIA.

FAKT: DOBA STUDIA OD ROKU 2010 SE DO DŮCHODU NEZAPOČÍTÁVÁ.

MÝTUS: VÝCHOVNÉ VE VÝŠI 500 KČ K DŮCHODU BYLO JEDNORÁZOVÉ.

FAKT: VÝCHOVNÉ BUDETE DOSTÁVAT PRAVIDELNĚ.

MÝTUS: MINIMÁLNÍ VÝŠE DŮCHODU JE STEJNÁ JAKO MINIMÁLNÍ MZDA.

FAKT: MINIMÁLNÍ MZDA A MINIMÁLNÍ DŮCHOD JSOU ZCELA ODLIŠNÉ ČÁSTKY.

MÝTUS: POKUD ČSSZ NEEVIDUJE URČITOU DOBU ZAMĚSTNÁNÍ, NEZAPOČÍTÁ JI DO DŮCHODU A NELZE TO ZMĚNIT.

FAKT: DOBU POJIŠTĚNÍ EVIDOVANOU U ČSSZ SI LZE OVĚŘIT. NEEVIDOVANOU DOBU LZE DODATEČNĚ DOLOŽIT.

MÝTUS: PRÁCE PŘI INVALIDNÍM DŮCHODU MÁ POZITIVNÍ VLIV NA VÝŠI TOHOTO DŮCHODU.

FAKT: PRACÍ PŘI INVALIDNÍM DŮCHODU SE TENTO DŮCHOD NEZVYŠUJE.

MÝTUS: ZA DVA ROKY JSEM MĚL JÍT DO DŮCHODU A TEĎ MI TO POSUNOU NA 68 LET.

FAKT: NEBOJTE SE. POSUNUTÍ ODCHODU SE NETÝKÁ DNEŠNÍCH PADESÁTNIKŮ.

Také není pravda, že Česká republika bude mít nejvyšší věk odchodu do důchodu z celé EU. Už dnes má řada západních zemí budoucí hranici důchodového věku díky reformě posunutou. Zatímco v České republice by v roce 2070 mohl být důchodový věk 68 let, například v Nizozemsku to bude téměř 70 let, v Itálii 71 let a v Dánsku dokonce 74 let. A to se zde bavíme pouze o státech, které již svůj důchodový systém reformovaly. Je pravděpodobné, že k úpravám dříve či později budou muset přistoupit všechny státy EU.

My už dnes samozřejmě víme, že naše země se důchodové reformě nevyhne. Je to sice nepopulární krok, ale naprosto nezbytný. Po roce 2030 začne nastupovat do důchodu silná generace tzv. Husákových dětí. Z pracovního trhu zmizí významná produktivní síla. Následující generace ale nejsou tak početné, aby dokázaly financovat důchodový systém tak, jak je dnes nastaven. Zjednodušeně řečeno, bude hodně důchodců a málo lidí v produktivním věku. A protože víme, že důchod si nikdo z nás nepředplácí, ale že důchody jsou placeny z důchodového pojištění pracujících, musí nám všem být jasné, že změna je nevyhnutelná. Pokud ke změně nedojde, důchody budou neufinancovatelné a může dojít ke kolapsu. Pokud nic neuděláme, může se stát, že na důchody prostě nebudeme mít a budou proto velice nízké. A to si nikdo z nás nepřeje.

Zdroj: <https://www.mpsv.cz/myty-fakta-duchody>

Vyhledala: Bc Marcela Šťovičková



Pilotní akce - Tanec s Jitřenkou

Dne 16. 3. 2023 od 9:00 do 13:00 protančili klienti sociálních služeb doslova celé dopoledne na akci nazvané Tanec s Jitřenkou.

Tato naše akce byla hrazena z finančního daru, který Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim obdrželo minulý rok od Dětského domova se školou Chrudim prostřednictvím nadačního fondu pomoci Znesnáze. Patronem projektu Cesta k Baltu je sportovec Tomáš Slavata. 580 km dlouhou trasu zdolávalo 10 dětí z dětských domovů. Výtěžek podpořil předčasně narozené děti a zbývající částka putovala rovným dílem do domovů pro seniory, které si děti samy vybraly. Sbíрку podpořilo 163 dárců.



Smyslem a cílem naší akce bylo uskutečnit taneční setkání hendikepovaných dětí, mládeže i dospělých v krásných prostorách Fibichova sálu. Pozvány byly organizace z Pardubického kraje, služby pobytové i ambulantní, ale především společní přátelé a kamarádi. Jsme moc rádi, že se nám podařilo zorganizovat podobnou událost, protože nemáme mnoho možností se sejit, popovídat, sdílet zkušenosti a protože osoby s hendikepem stále nemají tolik možností se pobavit, zatančit si a seznámit se s dalšími kamarády. Z ohlasů přítomných zařízení, od klientů i pracovníků, nebo i vedení města vyplynulo, že podobná akce zde velmi chybí a měla velký úspěch. Dojalo nás, jaké byly reakce klientů, jejich bezprostřednost a rozzářené tváře.

Mezi pozvanými byl pan Ing. Aleš Nunvář, radní města Chrudim, navštívil nás také pan starosta, Ing. František Pilný, MBA a děti z Dětského domova se školou s panem vychovatelem – jim děkujeme za uskutečnění akce a získání prostředků z projektu.

Každý z účastníků dostal u vstupu něco sladkého a mohl si vybrat plyšáka dle svého výběru ze společné sbírky plyšových hraček od pracovníků CSSP, za což jim děkujeme. Z projektu bylo připraveno také drobné občerstvení v podobě slaných a sladkých dobrot a vody. Oběd byl pro zájemce zajištěn Chrudimskou besedou. K tanci i poslechu zahrál vynikající DJ a moderátor Marek Šinkora.



Mgr. Šárka Marková, DiS., koordinátor denních stacionářů

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc duben 2023

13. 4. 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.

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová.

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* **14. a 21. 4. od 9.00 hodin**
- *druhá skupina* **14. a 21. 4. od 12.00 hodin**

19. 4. od 13,00 hodin

Cvičení paměti – ukázková hodina v CSSP Chrudim v Soukenické ulici.

Zájemci se musí nahlásit paní Potužákové – tel. č. 733 145 549

„Kavárnička“ (pro klienty DPS)

20. 4. ve 14,00 hodin - DPS Obce Ležáků

25. 4. ve 14,00 hodin – DPS Soukenická

25. 4. ve 14,30 hodin – DPS Strojařů

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

Petr Bulva

řidič

Dobrý den,

jmenuji se Petr Bulva a v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim pracuji jako řidič.

Žiji s partnerkou v rodinném domku v Podlažicích. Společně vychováváme dva čtrnáctileté kluky. Zbylé dvě děti jsou již dospělé. Narodil jsem se v Ústí nad Orlicí. Zde jsem žil se svou sestrou a bratrem až do roku 1997, kdy jsem odešel na zkušenou do Německa. Po návratu jsem pracoval nějakou dobu jako číšník, oženil jsem se a odešel za ženou do Prahy. Tam jsem si splnil svůj dětský sen. Prodával jsem elektroniku, výpočetní techniku a příslušenství do automobilů-antiradary.

Po patnácti letech jsem se z Prahy odstěhoval.

Nyní pracuji od 1. listopadu 2022 v Centru sociálních služeb a pomoci jako řidič.

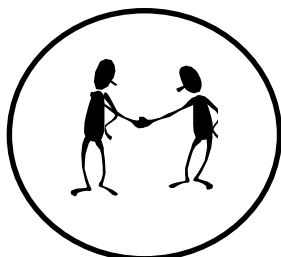
Tato práce mne naplňuje, rád pomáhám lidem.

Ve volném čase jezdím vysílat do přírody. Rád se setkávám s jinými radioamatéry, se kterými si vyměňujeme zkušenosti. Založili jsme i svůj klub radioamatérů, do kterého patří i naši synové.

Také mi dělají dobře výlety a procházky s rodinou.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Petr Bulva

řidič

Máte nějaké oblíbené místo, kam rád jezdíte?

Radioamatérská základna v bývalém dětském táboře Brusov u Úštěka.

Je nějaká země, kam byste se rád podíval?

Brazílie.

Které roční období máte nejraději a proč?

Jaro - není velké teplo, ale vše ožívá.

Čím jste chtěl být, když jste byl malý?

Prodavač.

Co Vás rozesměje a potěší?

Pochvala. Když mne mají lidé rádi.

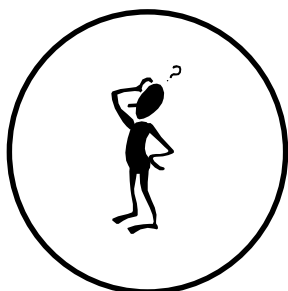
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Modrá.

Co děláte ve volném čase?

Rodina, zvelebování nedávno pořízeného domu. Mým koníčkem je radioamatérství – vysílání pod radioamatérskou značkou do celého světa.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – duben

Ranní déšť a dubnový čas jest stejný.
V dubnu čas a panský kvas.
Panská láska a dubnový sníh za mnoho nestojí.
Sníh dubnový hnojí, březnový tráví.
Sníh dubnový jako mrva pohnojí.
Mokrý duben a máj chladný - k sýpkám, senu přístup žádný.
Jak hluboko v dubnu namokne, tak hluboko v máji vyschne.
Na mokrý duben - suchý červen.
Teplé deště v dubnu, teplé dny v říjnu.
Nechť si duben sebelepší bývá, ovčákovi hůl přec jen se zasněžívá.
Když duben laškuje, bývá mnoho sena a obilí.
Dubnový sníh rodí trávu.
Dubnový sníh pole hnojí a déšť jim požehnání přináší.
Pakli mokrý a zimavý duben, jest úroda na víno.
Studený a mokrý duben plní sklepy a sudy.
Mokrý duben přislubuje dobrou sklizeň.
Mokrý duben - hojnost ovoce.
Je-li v dubnu teplý déšť, hojné požehnání jest.

Zdroj: <http://kalendar.najdise.cz/pranostika-958/mokry-duben-a-maj-chladny-k-sypkam-senu-pristup-zadny>



Dubnové svátky a významné dny

Čtvrtým měsícem roku je duben se svými 30 dny. Jeho jméno pochází ze slova **dub**. První dubnový den je nazýván "**aprílem**" (v jiných jazycích se tak nazývá celý duben). Na "*apríla*" je fajn někoho vyvést "*aprílem*", tedy nachytat. Přestože to může očekávat, při troše snahy se to může povést. Ostatně vyvádění aprílem je zvykem už od 16. století. Apríl se v naší řeči objevuje také ve spojení s "**aprílovým počasím**". V dubnu je vskutku počasí velmi nestálé, proměnlivé, chvíli slunečné, pak zase deštivé, tedy "*aprílové*". Poslední dubnový den je **pálení čarodějnic a stavění májky**.

Apríl - 1. dubna

Zvyk aprílových žertíků k nám přišel ze zahraničí a nejstarší zmínka o tomto vtípkování se datuje do roku 1690. Je Vám asi jasné, že vtípkování tehdy a nyní bylo na zcela odlišné úrovni a čas ukáže, jaké budou žertíky v budoucnosti, neboť hranice toho, co si k druhým dovolíme, se neustále posouvají a nemusí jít nutně jen o první dubnový den.



Den vzdělanosti - 7. dubna

Jeden z nemnoha parlamentem schválených významných dnů České republiky, který připomíná vydání zakládací listiny Univerzity Karlovy v Praze 7. dubna 1348. Vznikla tak první vysoká škola tohoto druhu ve střední Evropě. Tato událost nepochybně výrazně přispěla k rozvoji vzdělanosti, a proto byl pro tento významný den zvolen právě 7. duben.

Zdroj: <https://blog.hubatacernoska.cz/dubnove-svatky-vyroci-a-dalsi-vyznamne-dny-a-zajimavosti>

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Jarní únava

Slunce vám hřeje do oken a vy se přesto cítíte malátní a unavení? Nezoufejte. Jarní únava je běžný fenomén. Poradíme vám, jak podpořit tělo i mysl k vytoužené vitalitě.

Jak se projevuje jarní únava?

Mezi příznaky patří vyčerpání, avšak táhlé a neustávající. Zívání od rána do večera, neustálá únava, psychická i fyzická, Prozradí ji i nechuť k aktivitám, nezvyklá pasivita a ustavičná nálada pod psa.

Proč jsme vlastně tak mimo (bio)rytmus?

Náš organismus závisí na pravidelných, stále se opakujících procesech – biorytmech. Ty přitom diriguje příroda. Proto se jí naši předkové přizpůsobovali. Vstávali s východem slunce, své aktivity podřizovali počasí, jídelníček roční době a spát chodili hned, jak padla tma. My, lidé moderní, pracujeme dlouho do noci při umělém světle, podnikáme půlnoční nálety na ledničku a začátek dne ignorujeme zatemňovacími roletami. Děláme tedy opak.

Mezi biorytmy patří i střídání ročních období. S příchodem jara zápolíme s intenzivní proměnou teplot a mění se i čas. V krátkých zakaboněných dnech jsme se možná až příliš často utěšovali těžkým jídlem a možná jsme namísto procházek a aktivního života jen prohlubovali důlek v gauči. Náš imunitní systém navíc přes zimu odolával zvýšenému riziku infekcí. Nedostatek slunce, tedy vitamínu D mohl pak vitalitě zasadit další ránu.

5 tipů, jak zatočit s jarní únavou

1. Zkuste jarní detox

- **Odlehčený jídelníček pro detoxikaci**

V zimě máme tendenci vyvářet hutné omáčky a výživné Eintopfky všeho druhu. Na jaře je ideální jídelníček odlehčit o pár dávek zeleniny a ovoce navíc.

- **Půst**

Očista těla, ale často i mysl, může nabrat podobu jarního půstu. Poděkují za ni především střeva, ale také další orgány, které se při něm zregenerují a pročistí. Jeho délku a průběh dobře zvažte, vždy s ohledem na svůj zdravotní stav.

- **Detoxikace v režii bylinek**

Jarnímu úbytku energie, čištění těla a detoxikaci organismu pomáhá příznačně také to, co právě začíná růst za okny. Trhejte podběl, listy pampelišky a samozřejmě kopřivu. Ta svou očištnou silou rostlinné říší vévodí. Na jaře pomůže organismus odvodnit a podpoří přirozenou imunitu. Detoxikaci organismu výborně podpoří také březová šťáva. Působí proti zadržování vody v těle, podporuje správnou funkci močových cest i ledvin a tělu pomůže obnovit přirozenou vitalitu a úroveň energie. Vyprazdňování pak usnadňuje rozpustná vláknina inulin obsažená například v kořenu čekanky.

2. Pomůže i očista jater

Játra patří k “detoxikačním” orgánům, pomáhají naše tělo průběžně očišťovat od toxinů, tedy škodlivých látek, které do těla nepatří.

- **Ostropestřec mariánský**

Ten pročišťuje a pomáhá normalizovat také trávicí systém. Podporuje přirozenou imunitu a pomáhá udržovat normální hladinu cukru v krvi a správnou činnost srdce.

- **Pampeliška**

Smetanka lékařská působí jako prebiotikum, a pomáhá tedy udržovat přirozené trávení a stimuluje chuť k jídlu. Podporuje jaterní a žaludeční funkce a přispívá také k udržení správného stavu močové soustavy.

3. Doplňte tělu vitaminy a minerály

Kromě oprošťování od nežádoucích látek je potřeba ty žádoucí do těla po zimě doplnit. Na které důležité vitaminy a minerály bychom neměli zapomínat?

- **Vitamin C**

Pomáhá k udržení přirozené imunity, přispívá ochraně buněk před oxidativním stresem a zmírňuje únavu a vyčerpání. Do jídelníčku zkuste zařadit černý rybíz, rakytník, šípek, pomeranč, červenou papriku nebo třeba medvědí česnek. Nedostatek vitamínu C se může projevovat právě zvýšenou únavou a nižší odolností vůči virům a bakteriím.

- **Vitamin B**

Podporuje řadu tělesných funkcí a celkově přispívá správnému hospodaření těla s energií. Vitaminy B2 a B5 pomáhají ke snížení únavy. Vitamin B6 podporuje správnou funkci imunitního systému a společně s B1 a B3 přispívají ke správné psychické činnosti. Vitamin B12 je pak důležitý pro správný vývoj centrální nervové soustavy, krvetvorbu, syntézu DNA a proteinů. Vitaminy skupiny B najdeme v pivovarských kvasnicích, obilovinách, oříškách a semenech, luštěninách, ale také v brokolici, chřestu či rajčatech, avokádu nebo datlích.. Nedostatek vit. B se může projevovat kožními problémy, horším hojením ran, únavou či problémy s trávením.

- **Železo**

Přispívá ke správné tvorbě červených krvinek a hemoglobinu a ke správné funkci imunitního systému. Kromě toho pomáhá také snižovat vyčerpání a únavu. Mezi potraviny bohaté na železo patří oves, pšenice, jáhly, nebo rýže. Najdeme ho také v sóje, červených fazolích, hrášku, červené čočce, sušených meruňkách, v melase i v oříškách.

4. Vitalitu podpořte extra porcí rostlinných superfoods

- **Mladý ječmen**

Sklízí se v období největšího vegetativního růstu rostliny, těsně před rozpuštěm, nese v sobě tedy nejvyšší množství vitaminů a minerálů. Je výkonný antioxidant a pomáhá chránit tělo před oxidačním stresem. Podporuje také správnou činnost jater a žlučníku. Obsahuje vysoké množství vitaminu E a B6. Ječmen zásobí tělo také vitaminem K, který pomáhá udržovat normální stav kostí a srážlivost krve.

- **Hlíva ústříčná**

Tato houba ukrývá vitamin C, D, K i řadu vitaminů B. Významné jsou také beta glukany, vláknina, aminokyseliny, enzymy, flavonoidy a z minerálních látek vápník, fosfor, zinek, selen a železo. Hlíva má široké terapeutické využití.

- **Guarana**

Obsahuje vysoký podíl kofeinu a řadí se tak k výkonným stimulantům. Podporuje fyzickou i psychickou vitalitu, dodává energii při vyčerpání a napětí a podporuje také imunitní systém. Kromě toho má vliv na metabolismus tuků a pomáhá kontrolovat tělesnou hmotnost, pomůže tedy i při hubnutí.

5. Vdechněte novou sílu. Aromaterapie proti únavě

Nezapomeňte si uklidit také v hlavě. Jarní únava na sebe často váže pocity, že nezvládáme, co bychom měli, že jsme neschopní a nevykonní. Přesně v takové chvíli k sobě ale musíme být co nejlaskavější. Pokud to stojí hodně přemáhání, svěřte se do péče přírodních esenciálních olejů například z pomeranče, citrónu, tymiánu, borovice nebo rozmarýnu.

Naslouchejte si

Důležité je naslouchání svému vlastnímu tělu. Každý z nás je totiž úžasně jedinečný. Pokud vaše tělesná schránka žádá o větší dávku odpočinku, dopřejte jí ho. Kvalita spánku má ostatně na celkovou úroveň energie a produktivity ohromný vliv. Nastavujte svou tvář

jarnímu sluníčku a vyrazte na procházku. Nazujte pohodlné boty a sledujte, jak vám vítr a pohyb v tempu hodí za hlavu nejen hřívu, ale i starosti. Při opouštění všeho nepotřebného a tíživého se opřete o blahodárnou přírodu. Buďte tu pro ni, stejně jako je tady pro vás vždy ona.

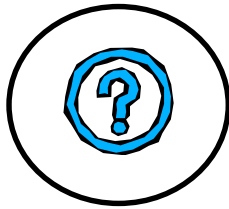
Vyhledala: Bc. Lada Daňková

Zdroj: [https://blog.econea.cz/5-zpusobu-jak-setrast-jarni-unavu-detox-a-ocista-](https://blog.econea.cz/5-zpusobu-jak-setrast-jarni-unavu-detox-a-ocista-v-rezii-)

[prirody/?gclid=CjwKCAjwiOCgBhAgEiwAjb5whPP4bsfRAgCwrvAtkcNdd4WKwUwb8JN1SGo59M4U6ZdL0yqOAQrOABoCBaQQAvD_BwE](https://blog.econea.cz/5-zpusobu-jak-setrast-jarni-unavu-detox-a-ocista-v-rezii-prirody/?gclid=CjwKCAjwiOCgBhAgEiwAjb5whPP4bsfRAgCwrvAtkcNdd4WKwUwb8JN1SGo59M4U6ZdL0yqOAQrOABoCBaQQAvD_BwE)



KDO VÍ, ODPOVÍ



ETIKETA

1. Je kalhotový kostým společenský oblek?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Ano, ale pouze na odpolední párty

2. Jaký princip použijeme při zasedacím pořádku u velkého stolu?

- a) Princip izolovaných skupin
- b) Žádný, hosty necháme sednout libovolně
- c) Hosty promícháme

3. Jak držíme příbor, když jíme palačinku nebo jiný měkký či křehký moučník?

- a) V levé ruce držíme moučnickovou lžící a v pravé moučnickovou vidličku
- b) Jíme pouze moučnickovou lžící
- c) V levé ruce držíme moučnickovou vidličku a v pravé moučnickovou lžící

4. Jak správně jíme pečivo v restauraci

- a) Pečivo se nekusuje, láme se na malé kousky a ty se vkládají do úst
- b) Příborem
- c) Postupně ukusujeme a poslední kousek si můžeme namočit

5. Co je to „klubový talíř“?

- a) Podkladový talíř, na který se kladou další talíře s jídlem
- b) Slangově základní částka 1000,- Kč za vstup do klubu
- c) Společný talíř

6. Z čeho se skládá koktejlový příbor?

- a) Kávová lžička a moučnicková vidlička
- b) Moučnicková lžice a vidlička
- c) Moučnicková vidlička a dezertní lžice

7. Co znamená pro hostitele nebo obsluhu příbor na talíři souběžně vedle sebe?

- a) Budu ještě pokračovat v jídle
- b) Děkuji, dojedl jsem
- c) Prosím dolít víno

8. Jaké platí pravidlo u šatny při odchodu ze společnosti?

- a) Muž se nejprve oblékne a poté pomůže s oblečením ženě
- b) Muž nejprve pomůže ženě se obléci, a pak si obléká svůj kabát
- c) Je-li muž nešikovný, pomáhá do kabátu žena muži

Správné odpovědi:

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



CHRUDIM



Významné sochy a sousoší

Svatováclavský sloup

Původně to byl sloup Umučení Páně, jak vyplývá z nápisu na podstavci sloupu: "*Léta Páně 1641 tato památka umučení Páně postavena ke cti a Bohu chvále s nákladem měštěnína pana Jana Máje*". Sloup má plastickou výzdobu s vinnými listy a hrozny. Stál totiž nad vinohrady, založenými na svazích nad Podkopanickým mlýnem, které odtud sahaly až na Pumberka.

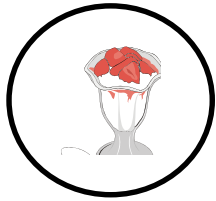
V roce 1702 dala dcera původního stavebníka na vrchol sloupu postavit sochu sv. Václava, jak o tom svědčí nápis: "*Sv. Václav léta 1702 šťastně vyzvižený a k větší ozdobě, též ke cti a chvále Boží od Anny Bergmannové z Lindenberku, dcery pana Jana Máje, postavený. Svatý Václave oroduj za nás.*"



Zdroj:

<https://www.chrudim.info/historie/chrudim/index.php3?stranka=vaclavsloup%E2%8C%A9=cz>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Hovězí gulášek suroviny na 4 porce

450 g cibule
4 lžíce oleje
1 lžíce rajčatového protlaku
800 g hovězího předního masa (např. krk nebo kližka)
1 lžíce sladké papriky
1 lžička majoránky
2 stroužky česneku
2 lžíce hladké mouky
2 lžíce másla
sůl, pepř

Nejprve si nakrájejte cibuli na malé kousky. Potom ji pozvolna opékejte na oleji do tmavě zlatavé barvy. Tato fáze je velmi důležitá, protože guláši dává barvu a chuť. K cibuli potom přidejte na kostky nakrájené maso a nechte ze všech stran dobře zatáhnout. Směs zasypte sladkou paprikou, přidejte protlak, osolte, opepřete, dobře promíchejte a nechte zlehka opéct. Základ potom zalijte vodou nebo vývarem tak, aby bylo maso ponořené. Guláš přikryjte pokličkou a na mírném ohni duste do změknutí, podle potřeby dolévejte tekutinu, aby se nepřipálil. Duste zhruba 2 hodiny. Pokud se vám zdá guláš málo hustý, můžete jej zahustit jíškou. Na másle nechte zpěnit mouku, hotovou jíšku přidejte ke guláši a ještě asi 10 minut provařte. Nakonec už jen guláš dochuťte solí a pepřem, přidejte majoránku a utřený česnek.

Bramboráky s masovou směsí

Na masovou směs

- 1 ks cibule
sůl
- 1 lžička hořčice plnotučné
- 1 lžice solamylu (bramborový škrob)
voda nebo drůbeží vývar
- 2 ks kuřecích prsa
pepř mletý
- 1 lžička worcestrové omáčky
- 1 lžice sojové omáčky
- 1 ks papriky zelené, nebo červené
pekingské zelí cca 3 listy
- 2 lžice kečupu

Na bramboráky

- 10 ks brambor
sůl
- 4 stroužky česneku
hladká mouka
- 2 ks vejce
- 1 lžička mletého pepře
- 2 lžice bylinek
drcený kmín
mléko polotučné

Maso nakrájíme na kostky, smícháme se solamylem, solí, pepřem, worchesterem a sojovkou. Necháme ho v lednici naložené a mezitím si nakrájíme zeleninu. Osmahneme na jemno nakrájenou cibulku, až bude sklovatá, přidáme k osmažení kuřecí prsa. Když je maso skoro osmahlé ze všech stran, přidáme nakrájenou zeleninu a chvíli společně smažíme. Zalijeme vodou, popř. vývarem a necháme společně vařit. Ke konci přimícháme ještě kečup a hořčici.

Brambory a česnek najemno nastrouháme, přidáme směs libečku a petržele (možno nahradit majoránkou, ale s těmito bylinkami mi to osobně chutná více), sůl, pepř, drcený kmín. Hladkou mouku, mléko a úplně nakonec 1 až 2 vejce.

Bramboráky osmažíme a podáváme se směsí. Dobré jsou i posypané sýrem.

Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:
<https://www.socialni-sluzby.cz/ostatni/casopis-chrudimsky-senior/>