

1/2024

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Nová zelená úsporám Light se po vánoční přestávce otevře v půlce ledna ještě většímu okruhu domácností

V minulosti jsme Vás informovali o programu Nová zelená úsporám. Nyní přinášíme další informace.

Úspěšný program pro seniory a domácnosti s nižšími příjmy letos podpořil 50 tisíc žadatelů částkou bezmála 6 miliard korun. Domácnosti díky zateplení, výměně oken a vchodových dveří i solárnímu ohřevu vody významně ušetří na výdajích za energie letos, i v příštích letech. Kvůli nutnému navýšení alokace a rozšíření okruhu žadatelů je program na krátkou dobu pozastaven a s třímiliardovým vkladem bude 17. ledna 2024 opět spuštěn. Škála podporovaných opatření zůstává stejná. Zpřesní se pouze některé podmínky, které především seniory ochrání před instalací nekvalitních výrobků s minimálním efektem úspory. Příjem žádostí v programu Nová zelená úsporám Light (NZÚ Light) byl spuštěn 9. ledna 2023 a hned na startu vyvolal velkou vlnu zájmu ze strany žadatelů. Původně alokovaná částka ve výši 1,5 miliardy korun byla několikrát navyšována až na současných 6 miliard korun. „Zájem o program NZÚ Light předčil naše očekávání a potvrdil, že podpora úsporných opatření pro nízkopříjmové domácnosti byla, je, a i nadále bude významnou součástí boje proti snižování životní úrovně těch nejzranitelnějších skupin obyvatel v souvislosti s rostoucími cenami energie. A do budoucna ještě více než tomu bylo dříve,“ připomíná ministr životního prostředí Petr Hladík a pokračuje: „Přínosy programu jsou ohromné. Domácnosti, které využily dotaci na zateplení, ušetřily na vytápění v průměru téměř sedm tisíc korun ročně, pokud s pomocí dotace instalovaly i solární ohřev vody, ušetřily dalších pět tisíc korun. A další roky budou šetřit dál.“

Dotace byla doposud určena pro příjemce starobního důchodu, pro lidi se třetím stupněm invalidity a pro domácnosti pobírající příspěvek na bydlení.

„Těší nás, že cestu k dotaci si našly desetitisíce seniorů a tisíce rodin pobírajících příspěvek na bydlení, kteří díky zateplení a solárnímu ohřevu vody již dnes platí méně za elektřinu a plyn. Přispěla k tomu i poradenská síť zástupců místních akčních skupin (MAS) a energetických konzultačních a informačních středisek (EKIS), kterou jsme vytvořili s vědomím, že podání žádosti, které je možné pouze elektronicky, a hlavně vytipování vhodných opatření pro každý dům, by mohlo být pro část oprávněných žadatelů obtížné. Tuto poradenskou síť neustále rozšiřujeme, abychom díky ní i v pokračující etapě programu mohli pomoci dalším ohroženým domácnostem realizovat úsporná opatření,“ říká Petr Valdman, ředitel Státního fondu životního prostředí ČR.

Nová zelená úsporám Light nabízí dotace na rychlé a snadno realizovatelné renovace zahrnující zateplení fasády, podlahy, střechy, stropu, výměnu oken a vchodových dveří a instalaci solárního systému na ohřev vody. Peníze jsou žadatelům vypláceny zálohově předem a mohou pokrýt až 100 % vynaložených nákladů. Dobře nastavené parametry dotace zajišťují dostupnost finančních prostředků pro domácnosti, které by z finančních důvodů nedosáhly na standardní program Nová zelená úsporám.

„Podpora seniorů a domácností s nižšími příjmy bude i nadále pokračovat. Z výnosů emisních povolenek v Modernizačním fondu vyčleníme další tři miliardy korun a nabídneme je více zájemcům. Okruh oprávněných příjemců dotace rozšíříme o rodiny, které pobírají přídatky na děti,“ informuje ministr Petr Hladík.

„Díky chystanému rozšíření NZÚ Light by na tuto dotaci mohlo od 17. ledna 2024 nově dosáhnout dalších až sto tisíc domácností, které sice čerpají přírůstek na dítě, ale protože nepobírají příspěvek na bydlení, nemohli si až dosud o dotaci zažádat. Série chytrých a rychlých opatření v podobě zateplení, výměny oken, dveří nebo investice do solárního ohřevu vody, se kterou jim může až ze 100 % pomoci tento dotační program, bude pro tyto rodiny výraznou úsporou nákladů za energie na dlouhé roky dopředu. Měsíčně pak mohou uspořit i několik tisíc,“ uvedl ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka.

Od 17. ledna 2024 budou moci o finanční prostředky na jednoduché renovace a solární ohřev požádat i rodiny pobírající přídavky na děti. Žadatelé mohou čerpat až 150 tisíc korun na zateplení zahrnující i výměnu oken a vchodových dveří a 90 tisíc korun na instalaci systému na solární ohřev vody s novou akumulací nádrží (bojlerem), nebo 60 tisíc korun na systém bez nové akumulací nádrže.

V případě solárního ohřevu vody budou přesněji definovány nároky na instalované systémy. Požadována bude větší plocha termických solárních panelů a vyšší minimální instalovaný výkon fotovoltaických panelů. V případě termického i fotovoltaického systému bude povinná ochrana proti opaření a přepnutí na bivalentní zdroj ohřevu v případě nedostatečného výkonu fotovoltaického systému bude automatické (nikoliv manuální). Zpřesní se také požadavky na kvalitní montáž oken a dveří, aby byla v souladu s normou ČSN 74 6077.

„Bohužel se ukazuje, že některé firmy zneužívají obzvláště zranitelné skupiny obyvatel. Nabízejí instalaci sestav pro solární ohřev vody, které mají zanedbatelný dopad na úspory energie, využívají stávající bojler s nevhodným topným tělesem, u kterého je efekt ohřevu z fotovoltaiky minimální,“ konstatuje Petr Valdman.

Nově proto bude nutné navrhnout celý fotovoltaický systém tak, aby za běžných podmínek v období jara až podzimu efektivně ohřál dostatečné množství teplé vody s pomocí sluneční energie.

Více o programu Nová zelená úsporám Light, včetně spotřebitelských desater najdou zájemci na webu novazelenausporam.cz.

Zdroj: Ministerstvo životního prostředí, Ministerstvo práce a sociálních věcí

Bydlení pro všechny. Náklady na energie se zvýšily, jak to zvládnout?

Jste senior a nemáte dostatek financí na pokrytí vlastních nákladů, které jsou spojené s vaším bydlením. Co dělat? Základem je si uvědomit, že se v takové situaci nacházím a není nutné cítit se trapně.

Česká republika disponuje systémem sociálního zabezpečení a v rámci jeho tzv. záchranné sociální sítě poskytuje mimo jiné dávky státní sociální podpory. Toto umožňuje podporu občanům, kterým z různých důvodů výše jejich příjmů nedovoluje zabezpečit své základní životní potřeby. Kromě toho v tomto systému najdeme i dávku s názvem Příspěvek na bydlení. V tomto článku přinášíme základní a stručné informace k nepojistné sociální dávce Příspěvek na bydlení. Podmínky nároku na tuto dávku upravuje zákon č. 117/1995 Sb. o státní sociální podpoře, ve znění pozdějších předpisů.

Pokud jsem tedy ve finanční tísní a moje příjmy mi nestačí na úhradu nákladů souvisejících s mým bydlením, jak mám postupovat?

Seznámím se s pravidly pro vznik nároku na příspěvek na bydlení. Mohu se podívat na webový portál Úřadu práce ČR (dále jen ÚP ČR), kde je vše důkladně popsáno, nastudovat si zákonnou normu, nebo se informovat buď telefonicky, nebo přímo u odborných referentů vyřizující tyto dávky, a to přímo na Kontaktních pobočkách ÚP ČR dle mého skutečného bydliště. Základní důležitou informací je, že na příspěvek na bydlení může vzniknout nárok vlastníku, nájemci nebo podnájemci bytu (případně domu, ve kterém je byt) a dále také tomu, kdo byt užívá byt na základě služebnosti (věcné břemeno) užívání. Od roku 2022 může vzniknout nárok na příspěvek na bydlení i vlastníku stavby pro individuální či rodinnou rekreaci - chaty.

V každém případě mám možnost podat ŽÁDOST o nárok na vyplacení této dávky. Během správního řízení je nutné doložit spoustu potvrzení a společně s pracovníky ÚP ČR přijdete na další důležité věci, které mohou celou situaci zvrátit, i když se na začátku zdálo vše ztracené.

Žádost mohu podat osobně na příslušné kontaktní pobočce ÚP ČR podle svého místa, kde skutečně bydlím. Dalšími možnostmi je podání na podatelnu, zaslání poštou, využití datové schránky nebo elektronicky.

Je potřeba myslet na to, že budu muset k žádosti donést ještě několik potvrzení podle životní situace, ve které se právě nacházím. Většinou se jedná o tyto doklady: Doklad o výši čtvrtletního příjmu všech společně posuzovaných osob za příslušné kalendářní čtvrtletí – tiskopis ÚP ČR, doklad o výši nákladů na bydlení za příslušné kalendářní čtvrtletí – tiskopis ÚP ČR, prohlášení osob, které neuhrazují náklady na své potřeby společně s žadatelem – tiskopis je určený pro uvedení těch osob, které užívají byt společně s žadatelem, ale společně s ním neuhrazují náklady na své potřeby, potvrzení o nezaopatřenosti u osob starších 15 let – tiskopis ÚP ČR, doklad o tom, že byt je užíván na základě nájemní smlouvy, nebo na základě vlastnictví k nemovitosti, potvrzení úhrad nájemného, nákladů spojených s užíváním bytu a za energie a poslední vyúčtování zálohově hrazených služeb včetně finančního vypořádání.

Zásadní informací je, že tato dávka se může vyplácet až tři měsíce zpětně od podání vaší žádosti. Hlavní roli v posuzování nároku o Příspěvek na bydlení hraje rozhodné období, což je jedno kalendářní čtvrtletí předcházející období, za které se o příspěvek na bydlení žádá, a normativní náklady bydlení, které se liší podle toho, zda žijete ve velkém městě, nebo v malé obci. Podstatný je samozřejmě PŘÍJEM. A co považuje ÚP ČR za příjem? Jedná se především o „příjmy ze závislé činnosti, příjmy z podnikání nebo jiné samostatné výdělečné činnosti, příjmy z nájmu a dále dávky nemocenského a důchodového pojištění a podporu v nezaměstnanosti včetně obdobných příjmů z ciziny, přijaté výživné, rodičovský příspěvek a přídavek na dítě atd. Do rozhodného příjmu se započítávají tzv. čisté příjmy.“

The image shows a screenshot of a web form for applying for housing allowance. At the top, it says 'ÚŘAD PRÁCE ČR' and 'SSP'. Below that is the title 'Žádost o příspěvek na bydlení'. The form contains several sections with input fields and checkboxes, including a table for income and housing costs. The bottom part of the form has a large block of text, likely terms and conditions or a declaration.

Zdroj: www.mpsv.cz; www.uradprace.cz

Vyhledala: Bc. Denisa Hájková, sociální pracovníce

Závěr roku na Jitřence a na Pohodě a na co se těšíme v novém roce 2024

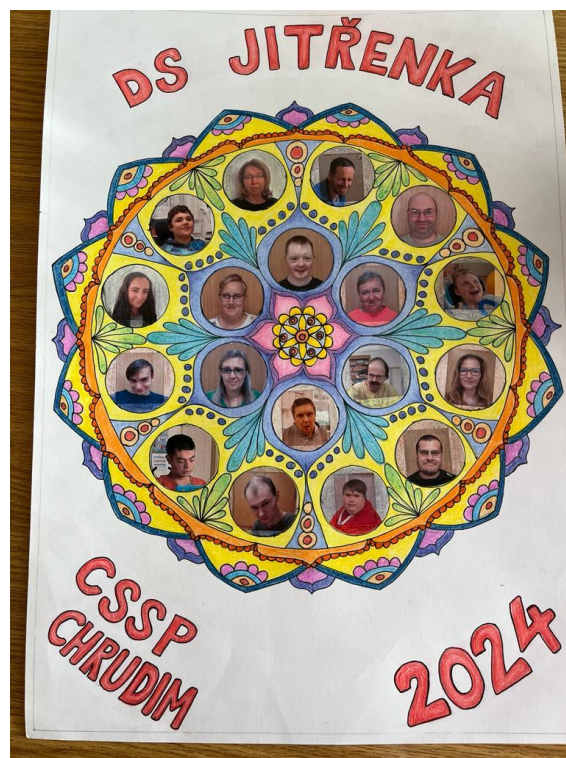
Závěr roku v denních stacionářích byl velmi akční, kromě tradičního zdobení stromečku a tvoření různých dekorací jsme ve stacionáři přivítali mnoho návštěv. Zpívaly u nás děti z MŠ Strojařů pod vedením paní učitelky Moniky Jeníčkové. Přišly k nám děti ze ZŠ Dr. Peška v rámci projektu „Laskavec“. Přivítali jsme u nás ve stacionářích paní farářku evangelické církve i pana faráře církve římskokatolické. Probíhala oblíbená muzikoterapie se zpíváním koled, uskutečnilo se pečení cukroví, na Strojařích kavárna spojená s vystoupením dětí a s návštěvou pana starosty.

Na Jitřence probíhalo ke konci roku také mnoho aktivit, byl vytvořen kalendář DS Jitřenka na nový rok ve stylu mandaly, přivítali jsme rodiče a blízké našich klientů na předvánočním posezení, klienti byli na vystoupení ZUŠ – Sněhurka a sedm trpaslíků.

Uskutečnili jsme dvě velké prodejní akce v rámci Sdružení rodičů a přátel DS Jitřenka a také prodej pro zaměstnance CSSP. Za prodanou keramiku a získané prostředky budou moci klienti stacionáře Jitřenka jezdit na výlety, dostanou dárek k narozeninám nebo k Mikuláši a budeme moci pořídit materiál na výrobu různých předmětů, dárků pro rodiče klientů a několik her pod stromeček do stacionáře.

Celý rok 2023 byl pro nás velmi úspěšný, ale také náročný, plný změn. Podařilo se nám zmodernizovat prostory a pořídit nové vybavení.

V roce 2024 se těšíme, že přivítáme další nové klienty, kterým zpříjemníme život ve společnosti lidí a podpoříme je při udržení jejich samostatnosti.



V rámci péče o naše klienty se zaměříme na další vzdělávání v oblasti Biografické péče, což je koncept práce s životním příběhem a nástroj pro lepší porozumění potřebám klienta a nastavení služby.

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



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

11. 1. v 16.00 hodin

můžete trávit pozdní odpoledne v Měšťanské restauraci v Chrudimi při **Posezení s hudbou a tancem**. Hrát bude skupina pana Zdeňka Škvařila. Pozvání přijal pan starosta **Ing. František Pilný, MBA**.

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* 15., 22. a 29. 1. v 9.00 hodin
- *druhá skupina* 16., 23. a 30. 1. v 9.00 hodin
- *třetí skupina* 17., 24. a 31. 1. v 9.00 hodin
- *čtvrtá skupina* 18. a 25. 1. v 9.00 hodin

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* 5. a 19. 1. od 9.00 hodin
- *druhá skupina* 5. a 19. 1. od 12.00 hodin

„Kavárnička“ (pro klienty na Domech s pečovatelskou službou)

18. 1. ve 14,00 hodin – DPS Obce Ležáků

23. 1. ve 14,00 hodin – DPS Soukenická

23. 1. ve 14,30 hodin – DPS Strojářů



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Marcela Hošková – koordinátorka pečovatelské služby

Dobrý den,

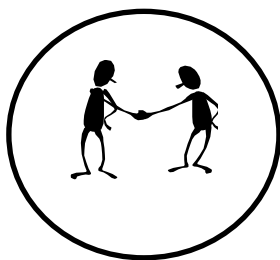
jmenuji se Marcela Hošková a v Centru služeb pracuji na pozici koordinátora pečovatelské služby. Pocházím z podkrkonošského městečka Lázně Běláhoř, ale nyní žiji v Pardubicích. Vychovala jsem tři děti, které jsou už dospělé.

Profesně jsem vystudovala průmyslovou školu a následně si rozšířila vzdělání o pedagogické minimum. Nejprve jsem pracovala na vedoucí pozici ve výrobních provozech a věnovala se podnikání. Přišla však pracovní nabídka od společnosti Filipa, kde jsem začala pracovat na pozici vedoucí projektu v chráněné dílně. Tato několikaletá pracovní zkušenost mě přivedla až k práci v sociálních službách. Na pozici manažera sociálních služeb jsem pracovala ve společnosti Hewan.

V osobním životě se nejvíce věnuji rodině a vnoučatům. Baví mě cestování hlavně dovolená u moře s návštěvou zajímavých míst. Ráda zajdu na koncert nebo do divadla a odpočnu si u čtení knížky.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Marcela Hošková

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Jak jsem zmiňovala, mám ráda moře, to je pro mě největší relax.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Slunce, voda, pohoda a klid 😊

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Mým snem je navštívit Irsko, Skotsko, Maroko a Paříž.

Které roční období máte nejraději a proč?

Nejraději mám asi léto. Ale i zima je fajn, taková ta, když je plno sněhu a mrzne.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Falešný člověk.

Co Vás rozesměje a potěší?

Hlavně vnoučata Ondrášek, Vojtík a Stellinka.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?

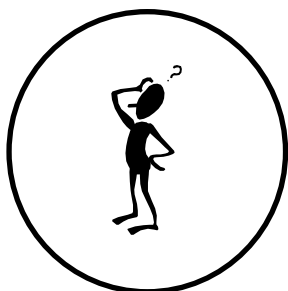
Moje nej barva je asi černá, ale nebráním se jakékoli barvě.

Co děláte ve volném čase?

Jezdím na výlety, za kulturou nebo jen tak lenoším 😊



ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – leden

Na Nový rok o zaječí skok.

Když 10. ledna slunce svítí, budem žita, vína hojnost míti.

Svatá Ludmila ráda přináší vítr, déšť a nepohodu.

Roste-li tráva v lednu, sahá bída ke dnu.

Jak vysoko v lednu leží sníh, tak vysoko tráva poroste.

Mírný leden s deštěm je předzvěstí budoucí neúrody.

V lednu silný led, v květnu bujný med.

V lednu mráz těší nás.

Svatá Edita pilně podmítá.

Slunce jde k létu, zima k mrazu.

I lednový mráz se ustrne.

V lednu voda - věčná škoda.

Když se leden vydaří, naděj na úrodu nezmaří.

Je-li konec ledna málo studený, únor to zase napraví.

Tancují-li v lednu komáři, žádný sedlák se spokojeně netváří.

V lednu lepší vlk na prahu, nežli sedlák u pluhu.

Lednem rok nový se starým se stýká, kdo ve starém nepracoval, v novém ať nenaříká.

Leden-li se v blátě brodí, nenaplní vinař sudy.

Není oheň bez dýmu, ani leden bez jihu (= oblevy).

Malá zima v lednu kašlem a těžkými nemocemi obtěžuje.

Ledna měsíce bude-li hřmíti, tehdy veliké větry a hojnost obilí, a boj toho léta znamená a nesnáz veliků mezi lidmi.

Zima lednová, dobře rok začíná.

Svatý Antonín poustevník přináší led, nebo jej bere.

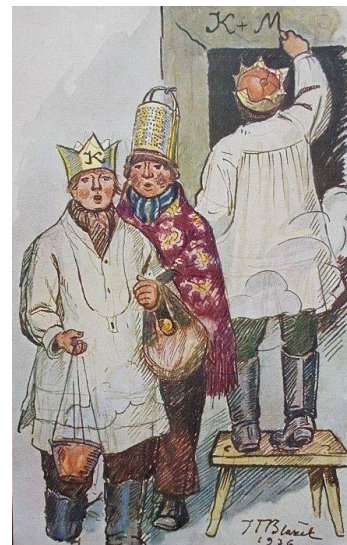


Zdroj: <https://www.kalendar-online.cz/kalendare/pranostiky/leden>

Významné dny

6. ledna - Tři Králové

Tři Králové - Kašpar, Melichar a Baltazar je prastará tradice, právě písmena K+M+B mají přinést do obydlí klid. V tento den začíná masopust a v novodobé historii se v některých rodinách odstrojuje vánoční stromeček.



12. ledna - Světový den manželství

Světový den manželství nemá pevně stanovený datum, připadá vždy na druhou neděli v únoru.

Tento den se stal světovým symbolem pro manželství, které je po léta osvědčeným vztahem mezi mužem a ženou, zároveň oficiálním svazkem tento vztah upevňujícím. Pojem manželství má v různých kulturách různý význam, ale pro všechny kultury platí, že právě manželství je ekonomicky, sociálně, právně i nábožensky uznáváno jako základní společenská instituce pro výchovu dětí.

27. ledna - Mezinárodní den památky obětí holocaustu a předcházení zločinům proti lidskosti



Mezinárodní den památky obětí holocaustu připomíná události 2. světové války a patří s primárně šesti milionů židovských obětí po dobu holocaustu, právě za toto období. 27. ledna je datum, na které tento den připadá, není vybráno náhodně, neboť právě v tento den, roku 1945 byl osvobozen koncentrační tábor Auschwitz-Birkenau Rudou armádou. Tento koncentrační tábor

známe z hodin dějepisu pod českým názvem Osvětim - Březinka. Návrh byl vyhlášen Organizací spojených národů a podpořilo jej 91 členských zemí a tím byl schválen.

31. ledna - Světový den pomoci malomocným

I přes to, že existuje lék na lepru nebo-li malomocenství, které je nazýváno též jako Hansenova nemoc, stále těmito nemocemi trpí až 11 milionů lidí na celém světě. Světový den pomoci malomocným je vyhlášen od roku 1954.

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

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Dietní doporučení při užívání Warfarinu

Warfarin je lék s antikoagulačním účinkem, který pomáhá k tzv. zpomalení krevního srážení. Tedy ne jak se často a mylně veřejností uvádí, že Warfarin ředí krev. Tento lék neovlivňuje hustotu krve. Lék je předepisován lékařem k prevenci tvorby krevních sraženin. Většinou se užívá dlouhodobě, někdy dokonce doživotně. Pacientů léčených protisrážlivou terapií Warfarinem v České republice stále přibývá.

Léčba lékem proti srážlivosti krve není jen tak. Jeho hladina v krvi musí být přísně sledována, nízké hodnoty vedou k neúčinné léčbě, kdežto příliš vysoké mohou vést k vykrvácení. Na úspěšnosti léčby se vysokou měrou podílí také složení stravy. Skladba jídelníčku tak může výrazně pomoci, nebo uškodit. Dietní doporučení spočívá v udržení vyvážené hodnoty vitamínu K přijatého stravou. Vitamin K patří do skupiny vitamínů rozpustných v tucích. Mezi jeho hlavní účinky patří tvorba bílkovin umožňující srážení krve.

Vysoká hladina vitamínu K tlumí účinek Warfarinu a zvyšuje tak riziko krevních sraženin. Nedostatek vitamínu K vede k tvorbě podlitin

a modřin, projevuje se zvýšenou krvácivostí dásní, krvácením z nosu, případně silnější menstruací nebo výskytem krve v moči a stolici.

„Warfarinová dieta“ ale neznamená vyloučit potraviny obsahující vitamin K. Je potřeba zařazovat pravidelně všechny potraviny tak, aby příjem vitaminu K byl stabilní.



Mezi potraviny s vysokou hladinou vitaminu K patří:

zelený čaj, bylinky, špenát, řapíkatý celer, brokolice, kapusta, zelí bílé a kysané, hlávkový salát, fazolové lusky, maso kuřecí, krůtí, játra, maliny, ostružiny, mango, kiwi.

Mezi potraviny s nízkou hladinou vitaminu K patří:

kořenová zelenina, brambory, rýže, těstoviny, ovesné vločky, houby, cuketa, jáhly, pohanka, ryby, mléčné výrobky, ovoce, luštěniny, vejce.

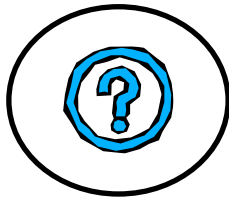
Pozor je nutné si dávat také na potravinové doplňky obsahující vitamin K, na velké dávky zelených, bylinných čajů (především kopřivového) a větší dávky rostlinných olejů s přidaným vitaminem K (především sójového). Alkohol a léky bez lékařského předpisu mohou ovlivnit účinek léku. Kouření může ovlivňovat metabolismus Warfarinu a multivitaminové preparáty – velké dávky některých vitaminů ovlivňují účinek Warfarinu.

Závěrem je nutné říct, že pokud v denním pokrmu je navýšen příjem potravin s vysokým obsahem vitaminu K, v dalším denním pokrmu je třeba tyto potraviny naopak omezit.

Zdroje: Dietní doporučení při léčbě Warfarinem | mojeambulance.cz (www.mojeambulance.cz)

Užíváte warfarin? Pozor na to, co jíte! - Kardiochirurgie (www.kardiochirurgie.cz)

KDO VÍ, ODPOVÍ



Zimní kvíz

1. Co bývaly šeksny?

- a) Brusle, předchůdkyně kanad.
- b) Ploché dřevěné saně, předchůdkyně bobů.
- c) Po domácku vyrobené lyže.

2. Proč se do zamrzlého rybníku se vysekává čtvercový, nebo obdélníkový otvor?

- a) Vysekávají ho rybáři, aby mohli nalovit vánoční kapry.
- b) Kvůli stabilitě ledu. Díra drží fyzikální poměry v takovém stavu, že led pod bruslařem nepraskne.
- c) Aby ryby v rybníce mohly dýchat.

3. Jak se říkalo bruslím, které se k botě připevňovaly kličkou?

- a) Šlajfky.
- b) Kličky.
- c) Lední nože.

4. Sněhové vločky. Naprosto pravidelné a každá jiná. Proč?

- a) Podle vzdušné vlhkosti. Větší vlhkost, rozmanitější vločka.
- b) Podle síly mrazu. Čím větší mráz, tím složitější vločka.
- c) Nahodilé tvary, tak jako u květů rostlin.



5. Proč na oknech už nevznikají obrazce způsobené mrazem?

- a) Je třeba silného a trvalého mrazu, kterému dnešní doba nepřeje.
- b) Máme moc vytopené domy a byty a obrazce tak nevzniknou ani při silných mrazech.
- c) Je to typem nových, většinou plastových oken, kdy nedochází k nerovnoměrnému podchlazení skla.

6. Roční období mohou být proměnlivá astronomická nebo stálá meteorologická. Víte, kdy začala astronomická zima letos, v roce 2023?

- a) 22. prosince.
- b) 21. prosince.
- c) 20. prosince.

7. V dnešní době se často používají sněžná děla k vytvoření podmínek k lyžování na sjezdovkách. Na jakém principu pracují?

- a) Do děla se sype chemický prášek, který se smícháním se speciální kapalinou utvoří krystaly podobné sněhu.
- b) Dělo vyrobí umělý sníh rychlým zmražením vody.
- c) Je to sníh umělý, tvořený z jemných plastových částic.

8. Kterému druhu ptáků se u nás v zimě tak líbí, že k nám přilétá právě v tomto období?

- a) Drozd zpěvný.
- b) Brkoslav severní.
- c) Dlask tlustozobý.



9. Co je třeba, aby zvíře přežilo hibernaci?

- a) Hibernace je zimní spánek a zvíře musí mít dostatečnou výživu, než se k spánku uloží.
- b) Hibernace je zamrznutí v přírodních vodách a zvíře musí mít pevný kožich.
- c) Hibernace je zimní život zvířete, které si musí udělat dostatečné zásoby potravin, ze kterých se bude přes zimu stravovat.

10. Jaká zábava bývala kdysi oblíbená mezi tehdejší mládeží?

- a) Stavba iglú z ledových kostek.
- b) Jízda na kře po řece.
- c) Potápění pod ledem v rybníku.

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

Zdroj: <https://www.nespechej.cz/clanky/kviz-zima-20231103-2116.html>

CHRUDIM



Chrudimské pověsti a legendy

O bezhlavém kapucínu

Kostel sv. Josefa, někdy též zvaný jako kapucínský, je snad nejzáhadnější památkou celé Chrudimi. Je proslaven celou řadou mýtů a pověstí. Tou nejznámější je ale pověst o bezhlavém kapucínu!

Jde bezesporu o nejvýznamnější chrudimské strašidlo a zjevení. Dle pověsti vstoupil do zdejšího kapucínského kláštera mladík, který při vstupu přijal klášterní jméno Fortunát, což latinsky znamená štěstím obdařený. Jak ukázal jeho další osud, jméno si příliš šťastně nevybral. Se složením řeholních slibů pravděpodobně neodložil všechny touhy a přání běžného života. Tak se tedy stalo, že se seznámil s paní Voršilovou, manželkou zámožného řezníka Petra Myslivečka. Když se jednou řezník vracel domů, zahlédl oknem ze zápraží, jak Fortunát klečí před paní Voršilovou a pravděpodobně ji vyznává city svého srdce.

Řezník byl prudké povahy, vlétl do místnosti a jedním rozmachem usekl kapucínovi hlavu. Useknutou hlavu zabalil do kusu látky a hodil ji do nedaleké řeky. Bezhlavou mrtvolu pak odnesl na blízké “kapucínské” valy a šel se udat.



Jaký byl další osud řezníka, již dnes nevíme, ale jisté je, že kapucín bez hlavy, pohřbený v klášterní kryptě, nenalezl pokoj ani po smrti a občas se na valech zjevoval, když klášteru hrozilo nějaké nebezpečí nebo pohroma.

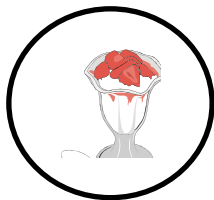
Tak se prý zjevil roku 1698, načež druhý den klášterní zřízenec spadl do studny a utopil se. Roku 1746 se zjevil samotnému řediteli městských úřadů, hned druhý den nato vypukl v klášteře požár. Naposledy se zjevil v sobotu 14. května 1827, načež hned následující den se propadlo klenutí klášterního refektáře, bohužel i s přítomnými hosty.



Zajímavé je také to, že zjevení si vybíralo pouze ctihodné osoby, a to při jejich odchodu z hostince Na trávníčku, samozřejmě po náležité pivní posile.

Zdroj: <https://www.chrudimka.cz/chrudimske-povsti-o-bezhlavem-kapucinu>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Marcela Hošková

Vepřové kotlety pečené na smetaně

Suroviny:

sůl
2 ks cibule
2 dl smetana
4 ks vepřová kotleta
mletý černý pepř



Postup přípravy:

Kotlety u kosti a po obvodu nařizneme, naklepeme, osolíme a opeříme. Cibuli oloupeme a nasekáme nadrobno.

Do pekáčku dáme nakrájenou cibuli, na ni položíme kotlety, zalijeme smetanou a pečeme v mírně vyhřáté troubě asi 40 minut.

Vepřové kotlety pečené na smetaně podáváme s houskovým knedlíkem a brusinkovým kompotem nebo jsou kotlety výborné s pečenými bramborami.

Štrůdl

Suroviny:

těsto:

500 g hladké mouky

250 g Hery

2 žloutky

2 lžice octa

voda

náplň: strouhanka, jablka,
máslo, skořicový cukr, rozinky



Postup přípravy:

Do mísy odvážíme mouku a nastrouháme k ní Heru. Do skleničky dáme žloutky, ocet a doplníme vodou do 200 ml. Toto přilijeme do mísy k mouce. Vařečkou promícháme. Až se všechna tekutina vsákne do mouky, vyklopíme obsah mísy na vál a rukama důkladně vypracujeme hladké těsto. Zabalíme do fólie nebo mikrotenového sáčku a uložíme na minimálně dvě hodiny do ledničky.

Odleželé těsto rozdělíme na šest stejných dílů. Každý rozválíme na tenký obdélník. Střední část rozváleného těsta potřeme rozpuštěným máslem a posypeme strouhankou. Na ni uložíme nastrouhaná jablka, posypeme skořicovým cukrem a rozinkami. Potom přeložíme okraje na jablka a delší strany těsta přes ně přeložíme.

Na jeden plech vyložený papírem na pečení uložíme 3 záviny a vložíme do trouby vyhřáté na 230 °C. Pečeme, než povrch zružoví (15-20 minut). Pokud nám zůstalo nějaké rozpuštěné máslo, můžeme jím záviny potřít po vytažení z trouby, ale není to nutné.

Vychladlý štrůdl nakrájíme na porce a lehce pocukrujeme.

Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:

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