

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A CHRUDIM INFORMUJE

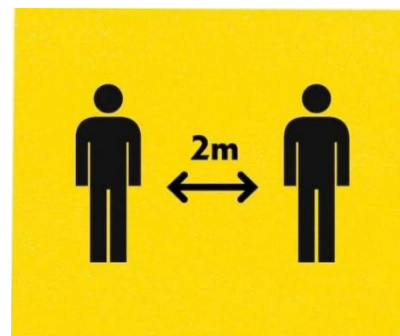
Informace o opatřeních v souvislosti s koronavirem

Od 1. července nastane díky příznivé epidemiologické situaci dlouho očekávané zrušení plošné povinnosti nosit roušku či jinou ochranu úst a nosu ve všech venkovních i vnitřních prostorech. Opatření se nově budou přijímat jen na regionální úrovni. Povinnost nošení roušek tak zůstane výhradně v lokálních ohniscích.

V regionech se zhoršenou epidemiologickou situací bude povinné nošení roušky přes nos a ústa při jízdě v taxislužbě, na vnitřních hromadných akcích, na venkovních hromadných akcích při vzdálenosti do 1,5 metru od jiné osoby, v prostorech kin, v divadlech a při jiných kulturních a sportovních akcích, v prostorech zdravotních a sociálních zařízení. Ochranu nosu a úst budou mít dále povinnou zaměstnanci služeb péče o tělo např. kadeřníci/e, dále zaměstnanci zařízení stravovacích služeb a jiných provozoven při kontaktu s klienty na vzdálenost do 1,5 metru a bez jiné ochrany, např. bariéry z plexiskla na pultu.

Další významnou změnou s počátkem července je také povolení provozu zařízení stravovacích služeb mezi 23:00 a 6:00 hodinou a možnost konzumace občerstvení v prostorách hlediště a sálu. I v tomto případě by se povolení pravděpodobně netýkalo lokálních ohnisek nákazy.

Příznivé změny nastávají i pro lázeňský sektor. Od 22. června se ruší opatření, které ukládá poskytovatelům lázeňských služeb povinnost poskytovat skupinové léčebné procedury za účasti nejvýše 10 osob, zároveň se rozvolňují pravidla pro společné stravování lázeňských hostů.



Zdroj: <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/od-cervence-budou-rousky-povinne-jen-v-regionech-se-zhorsenou-epidemiologickou-situaci/>

Ministerstvo zdravotnictví spouští novou linku pro veřejnost

Po více než 100 dnech dobrovolníci na infolince 1212 ukončují činnost. Řešili tisíce dotazů veřejnosti po celý průběh epidemie covid-19. Zdravotnická linka nyní přechází přímo pod oddělení pro veřejnost Ministerstva zdravotnictví s novým jednotným číslem **224 972 222**. Jde o oficiální linku pro veřejnost ke všem zdravotnickým tématům, nejen koronavirovým.

Linka bude fungovat v pracovních dnech od 9 do 17 hodin.

224 972 222



Zdroj: <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/ministerstvo-zdravotnictvi-spousti-novou-linku-pro-verejnost-zdravotnicka-cast-linky-1212-konci/>

Příspěvek na mobilitu

Příspěvek na mobilitu je opakující se nároková dávka, která je určena osobě starší 1 roku:

- která má nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením ZTP nebo ZTP/P podle pravidel od 1. 1. 2014,
- která se opakovaně v kalendářním měsíci za úhradu dopravuje nebo je dopravována,
- které nejsou poskytovány pobytové sociální služby podle zákona o sociálních službách v domově pro osoby se zdravotním postižením, v domově pro seniory, v domově se zvláštním režimem nebo ve zdravotnickém zařízení ústavní péče,
- z důvodů hodných zvláštního zřetele může být příspěvek na mobilitu přiznán i osobě, které jsou poskytovány pobytové sociální služby uvedené v předchozí odrážce,
- nárok na výplatu nenáleží za kalendářní měsíc, jestliže je oprávněné osobě po celý tento kalendářní měsíc poskytována zdravotní péče v průběhu hospitalizace.

Výše dávky: **550 Kč měsíčně**. Vyplácí se tzv. zpětně, to znamená do konce kalendářního měsíce následujícího po kalendářním měsíci, za který náleží. Na žádost příjemce může být příspěvek na mobilitu vyplácen jednou splátkou vždy za 3 kalendářní měsíce, za které náležel.

Splnění podmínky opakovaného dopravování za úhradu prokazuje žadatel čestným prohlášením.

Řízení o příspěvku na mobilitu

Řízení o přiznání příspěvku na mobilitu se zahajuje na základě písemné žádosti podané na tiskopisu předepsaném ministerstvem (žádosti jsou k dispozici na kontaktních pracovištích krajských poboček Úřadu práce nebo na Integrovaném Portálu MPSV v sekci Elektronické formuláře). Žádost se podává na kontaktním pracovišti krajské pobočky Úřadu práce v místě trvalého pobytu žadatele o příspěvek.

Pokud probíhá řízení o průkazu osoby se zdravotním postižením, přeruší krajská pobočka Úřadu práce řízení o příspěvku na mobilitu.



Způsoby podání

Pro elektronické podání formulářů existují dvě základní cesty, a to formou odeslání s elektronickým podpisem nebo odeslání přes datovou schránku. Obě tyto varianty se uživateli nabídnou na konci formuláře, pokud je vyplněn validními daty.

Další variantou je podání vytištěného formuláře na příslušné pracoviště Úřadu práce ČR.

Zdroj: <https://www.uradprace.cz/web/cz/prispevek-na-mobilitu>
<https://www.mpsv.cz/-/prispevek-na-mobilitu>

Znovuotevření Denního stacionáře Pohoda

V pondělí 22. 6. 2020 se znovu po 3 měsících otevřel Denní stacionář Pohoda, který byl uzavřen na základě rozhodnutí Vlády ČR v souvislosti s výskytem covid-19. Klienty jsme přivítali v obvyklých časech tak, jak byli zvyklí, provoz byl obnoven za dodržení veškerých preventivních opatření.

Klienti se na setkání velice těšili a jejich první cesta vedla na rozkvetlou zahradu a přilehlý park.



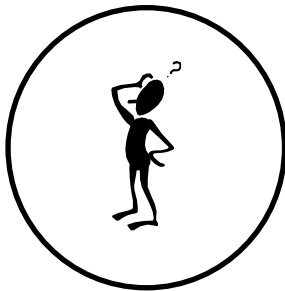
V rámci výtvarných činností si klienti vyrobili např. květinovou koláž z papíru s využitím různých technik.



Za klienty přišla knihovnice Ing. Marcela Fidlerová, která si připravila literární kvíz a povídání o knižních novinkách.



ZAJÍMAVOSTI



PRANOSTIKY - červenec

Červenec nese parna, krupobití a medovice, jestli hojný na bouřky a vichřice.

Co červenec končí, srpen začíná.

Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.

V červenci do košile rozdělej se a v prosinci po uši oděj se!

Jaký červenec, takový leden.

Když dne ubývá, horka přibývá.

Červenec a srpen jsou nejteplejšími měsíci v roce.

Slunce peče - déšť poteče.

Na mokrý červenec následuje bouře a krupobití.

Co červenec neuvaří - srpen nedopeče.

Když červenec pěkně hřeje, o vánocích se zima zaskvěje.

Červenec - úrody blížencec.

Nebyl-li červenec dostatečně deštivý, dodá vodu až červenec a přidá ještě mnohé bouře.

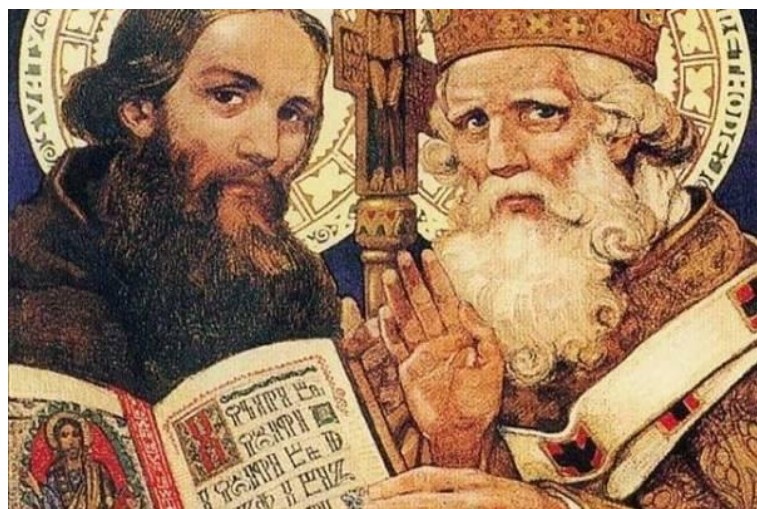


Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje (5. 7.)

Svatí Konstantin (Cyril) a Metoděj (označováni někdy jako **Soluňští bratři**, **Apoštolové Slovanů** či **Slovanští věrozvěstové**) byli bratři ze Soluně, kteří v rámci své misie na Velké Moravě prosadili staroslověnštinu jako bohoslužebný jazyk, pro který Konstantin vytvořil také písmo nazývané hlaholice a prosadili staroslověnštinu jako oficiální jazyk - v té době jako jazyk bohoslužebný. V roce 1981 je Jan Pavel II. prohlásil spolupatrony Evropy. Jsou také hlavními patrony Moravy. V Česku se slaví svátek Cyrila a Metoděje 5. července.

Svatý Konstantin (zvaný Filozof) (827, Soluň – 14. února 869, Řím) byl mladší než Metoděj. Patřil k nejvýznamnějším učencům své doby, byl vynikajícím teologem, řečníkem a polyglotem. Působil jako profesor filosofie v Konstantinopoli a úspěšně vedl několik zahraničních nábožensko-politických misí a mnoho teologických disputací. Několik let žil v klášteře společně se svým bratrem. V tomto období začala jejich společná činnost. Mnichem se stal až krátce před svou smrtí v Římě, kde vstoupil do kláštera a přijal řeholní jméno Cyril (místo jména Konstantin), které se stalo v průběhu staletí známějším.

Svatý Metoděj (813, Soluň – 6. dubna 885, Velkomoravská říše) byl starším bratrem Konstantina. V mládí pracoval jako byzantský státní úředník. Během společného pobytu v klášteře s Konstantinem se stal patrně jeho nejbližším spolupracovníkem, se kterým se pak účastnil zahraničních cest ve službách Byzance. Po Konstantinově smrti se ujal



vedení velkomoravské misie a završil jejich společné dílo, které hájil až do své smrti. Jedním z jeho největších úspěchů bylo zřízení moravsko-panonské arcidiecéze, v nichž se stal prvním arcibiskupem.

Celý středověk byli oba bratři považováni za biskupy, nyní nad jejich biskupskou hodností nepanuje shoda. Až do poloviny 19. století byli svatí Cyril a Metoděj běžně označováni staročeskými jmény Crha a Strachota. Jméno Crha vzniklo z Cyrila a Strachota špatným překladem z řeckého Methodios, které bylo mylně přikloněno k latinskému metus („strach“) a přeloženo.

Svátek Cyrila a Metoděje

Česko i Slovensko slaví svátek Cyrila a Metoděje 5. července, stejně tak římská katolická církev v některých zemích. Poprvé byly na tento den na žádost olomouckého arcibiskupa Bedřicha z Fürstenberka stanoveny papežem Piem IX. oslavy tisíciletého výročí příchodu bratří v roce 863. Toto datum, ačkoliv nemá zřejmou souvislost s životem Cyrila a Metoděje ani s cyrilometodějstvím obecně, se od té doby začalo používat v Čechách, na Moravě, v Chorvatsku a nakonec i na Slovensku. Mezi důvody pro přesun byla nevhodná roční i liturgická doba dřívějšího data 9. března a také vzrůstající kult Jana Husa, jehož svátek připadá na 6. července. Okružním listem „Grande munus“ z 30. září 1880 vyzdvihl papež Lev XIII. zásluhy obou bratří a rozšířil jejich svátek na celou římskokatolickou církev. Slovanské pravoslavné církve mají vlastní den oslavy svatých Cyrila a Metoděje, kterým je 11. květen podle pravoslavného kalendáře (24. květen dle občanského kalendáře), kdy podle tradice Cyril a Metoděj ze Soluně na Velkou Moravu přišli. Historicky doloženo je pouze to, že se tak stalo na jaře roku 863. V Bulharsku je 24. květen slaven jako Den sv. Cyrila a Metoděje a Den slovanské kultury a vzdělávání a je svátkem a dnem pracovního klidu. Všeobecný římský kalendář platící od roku 1970 klade zase památku na den 14. února, což je datum úmrtí sv. Cyrila.

Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Cyril_a_Metod%C4%9Bj

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Úžeh a úpal

Úžeh si nejspíše přivodíte po dlouhém pobytu na přímém slunci. Zejména, když se nechráníte pokrývkou hlavy. Infračervená složka slunečního záření proniká kůží, podráždí mozek a mozkové pleny. Přitom někdy ani nemusíte být na slunci dlouho. Čím intenzivnější je záření, tím dříve si úžeh můžete přivodit.

Jak se projevuje?

První příznaky můžete zaznamenat už za několik desítek minut, ale mohou se objevit také až za několik hodin. Mezi nejčastější patří bolesti hlavy doprovázené zvýšenou teplotou, nevolností, závratěmi. Dochází také k zarudnutí překrvené pokožky hlavy. Mezi závažnější projevy patří zvýšení srdečního rytmu a změny krevního tlaku. Na pozoru by se tedy měli mít zejména kardiaci.

První pomoc

Spočívá v ochlazování. Přemístěte postiženého do stinného a chladnějšího prostředí. Podložte mu hlavu a uvolněte oděv. Doplňujte opatrně tekutiny – nikoli však ledové. Po lžičkách můžete podávat chladný bylinkový nebo ovocný čaj, případně vodu nebo minerálku. Na hlavu přiložte studený obklad. Stačí šátek namočený ve studené vodě. V těžších případech vyhledejte lékaře, který může podat léky k povzbuzení srdeční činnosti.



Úpal lze charakterizovat jako přehřátí organismu a selhání vlastní tělesné termoregulace. Nemusíte jej dostat jen v létě, ale v tomto období je jeho výskyt nejčastější. Riziko roste při teplotách nad 35 stupňů, zejména při zvýšené vlhkosti. Pozor by si proto měli dávat pracovníci v horkých provozech, cestující v přehřátých autech bez klimatizace, návštěvníci masových kulturních nebo sportovních akcí, kde jsou nuceni dlouhou dobu stát v horku na místě, řidiči v hromadné dopravě, obézní jedinci, ... Nejnáchylnější jsou kojenci, senioři a lidé, kteří mají kardiovaskulární problémy.

Jak se projevuje?

Příznaky jsou podobné jako u úžehu – bolesti hlavy, malátnost, zvýšená teplota, závratě, nevolnost, průjmy, může se dělat tma před očima nebo mohou nastat poruchy srdeční činnosti. V závažnějších případech však může úpal skončit až ztrátou vědomí či selháním dechu.

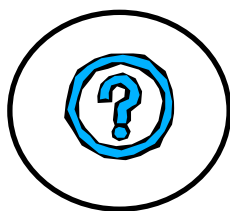
První pomoc

Postiženého okamžitě přemístíme do chladného prostředí, položíme ho a uvolníme oděv. Zvedneme a podložíme mu nohy. Snažíme se ho ochlazovat. Poskytneme mu vlažnou (!) sprchu nebo studený zábal, ochlazovat ho můžeme také ventilátorem. Pokud nemáme tyto možnosti, přiložíme studený obklad alespoň na hlavu. Jestliže je dotyčný při vědomí, podáváme opatrně jako v předchozím případě tekutiny – chladné (nikoli ledové) minerální vody nebo čaj. Můžeme podat také volně prodejný lék proti teplotě. Jakmile ale dojde k zástavě dechu, není na co čekat. Okamžitě voláme lékaře a zahájíme umělé dýchání, případně srdeční masáž. Lékaře voláme také v případě, je-li dotyčný v bezvědomí, nebo když se jeho stav nelepší ani po jedné či dvou hodinách.



Zdroj: <http://www.zijemenaplno.cz/Clanky/a986-Upal-a-uzeh-nejsou-totez-Nepodcenujte-je.aspx>

KDO VÍ, ODPOVÍ



Chystáte se na pouť (Květy)

1. Nejstarším poutním cílem byla kaplička u hradu:
 - a) Tetín
 - b) Zvíkov
 - c) Rabí
2. Praha mívala poutě dvě:
 - a) mariánskou a svatoanenskou
 - b) svatojánskou a svatováclavskou
 - c) svatovojtěšskou a svatomartinskou
3. Lidovou pouť do Svatoňovic podrobně popsala:
 - a) Božena Němcová
 - b) Karolína Světlá
 - c) Vlasta Javořická
4. Již ve středověku směřovaly do Klokot poutě:
 - a) k posvátnému dubu
 - b) k zázračné studánce
 - c) na tzv. klokotskou kalvárii
5. Největší pouť v Česku se dnes koná:
 - a) na Křemešníku
 - b) na Velehradě
 - c) na Zelené Hoře u Nepomuka
6. K poutím neodmyslitelně patří:
 - a) hromniční svíce
 - b) svaté obrázky
 - c) betlémy

7. Pro Sepekov i další místa bývaly vyráběny:

- a) poutní škapulíře
- b) poutní medaile
- c) poutní růžence

Správné odpovědi:

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

5 – 7 bodů

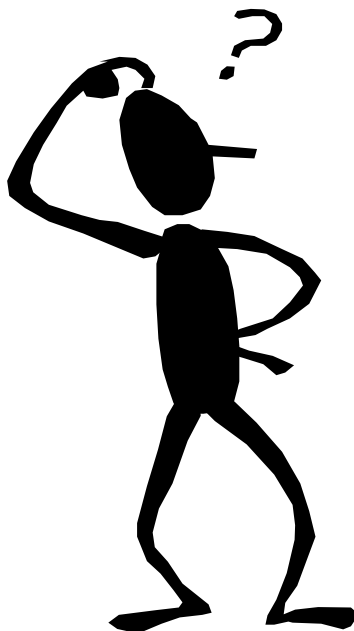
Poutě jsou tématem, které vám je blízké a jehož historii dobře znáte.

3 – 4 body

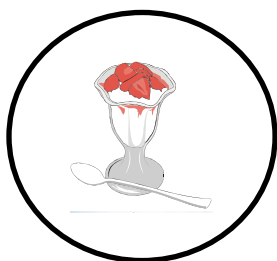
Pouť pro vás není jen synonymem zábavního parku, protože význam tohoto slova je vám docela jasný.

0 – 2 body

Řekne-li někdo před vámi slovo pouť, pak si určitě vybavíte spíš žuhu a řetízkový kolotoč než Svatou Horu.



LETNÍ RECEPTY



Letní ovoce je mimořádně sympatický artikl. Je sladké, osvěžující, nebývá drahé. Pro radost svou i blízkých můžete vytvořit úžasné dezerty, kde ovoce hraje hlavní roli.

Kefírový nepečený dort

Na 1 formu

- 200 g dětských piškotů
- 85 g másla
- 3 lžíce mléka
- 500 ml kefiru
- 100 g tvarohu
- 1 citron 150 g cukru moučka
- 1 vanilkový cukr
- 15 g práškové želatiny
 - * 100 ml mléka
 - * 300 g malin
 - * 100 g vyloupaných nesolených pistácií



Dětské piškoty rozdrtíme, zvlhčíme je mlékem a zapracujeme do nich změklé máslo. Hmotu zatlačíme na dno rozevratelné dortové formy. Dáme vychladit. Maliny očistíme, pětinu plodů dáme zvlášť na ozdobu. Želatinu necháme nabobtnat v mléce, zahřejeme ji a rozmícháme, aby se rozpustila. Kefír rozšleháme s tvarohem, nastrouhanou kůrou z citronu a čtyřmi lžicemi citronové šťávy, přimícháme cukr, vanilkový cukr a rozpuštěnou želatinu. Polovinu náplně rozetřeme na korpus, poklademe rovnoměrně malinami a zakryjme druhou polovinou náplně. Dort necháme pět hodin chladit. Ozdobíme zbylými malinami a nasekanými pistáciemi.

Je mnoho způsobů, jak zvládat horké letní počasí, a tím nejdůležitějším je pravidelný pitný režim. Ať už ležíte u bazénu na zahradě nebo trávíte

dlouhé večery na terase, výborným společníkem budou svěží limonády a další nápoje, které vás příjemně ochladí.

V létě pijte hodně a chytře

Základem pitného režimu by měla být především čistá voda. V letních měsících potřebujeme tekutin o poznání více než jindy, a proto je vhodné zařazovat častěji do jídelníčku potraviny, které jí obsahují velké množství. Mezi zeleninou vede okurka s 96 % vody, z ovoce to jsou třeba jahody nebo maliny, které mají vody kolem 90 %. Vítaným zpestřením mohou být různé smoothies, ve kterých se zužitkuje celý plod, a jsou tedy výživnější než vymačkané šťávy.

Oblíbené jsou také domácí limonády v nekonečném množství variant. Místo hotových sirupů zkuste pro jejich výrobu použít rozmixované ovoce. Pár kousků si nechte stranou, a nakrájené je přidejte k hotové limonádě. K doslazení je výborný třtinový cukr nebo med. Další inspirací mohou být nápoje na bázi jogurtu. Ovoce použité do nápojů by mělo být zralé, kvalitní a plné chuti, což nejlépe splňuje ovoce vypěstované v režimu ekologického zemědělství, které nese označení BIO. To v obchodech poznáte podle loga biolistu a biozebry. Toto označení vám garantuje, že plody byly vypěstovány přirozeně a bez umělých hnojiv a dalších chemických látek, kterými jsou např. pesticidy.



Okurkovo-melounová limonáda

Mezi suroviny, které nás dokážou řádně zchladit, patří okurky a meloun. Právě na nich je založen tento recept, který zabere jen pár minut.

- 2 větší okurky
- 1,5 l vody
- ½ melounu střední velikosti, ideálně bez pecek
- 2 lžice třtinového cukru
- pár lístků čerstvé máty
- špetka soli

Okurky oloupejte, nakrájejte na kostky a rozmixujte spolu s kousky melounové dužiny dohladka (pecičky je nutné odstranit). Přidejte ke směsi mátové lístky, cukr a špetku soli. Směs zalijte vodou a řádně promíchejte. Dejte vychladit minimálně na hodinu.

Jahodové jogurtové osvěžení

Nachystejte si tyto ingredience:

- hrnek bio jahod
- 1 bio jogurt řeckého typu
- hrnek vody

V mixéru rozmixujte jahody na jemné pyré, přidejte vodu a jogurt a společně ještě mixujte dohladka. Získáte chutnou letní svačinku, kterou potěšíte nejen dospělé, ale i děti.

Zdroj: <https://www.prostreno.cz/krok-za-krokem/clanky/33458/Letni-osvezujici-napojje-v-horkych-dnech-prijemne-ochladi>

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