

3/2024

# Chrudimský senior



Časopis pro třetí věk 

- dvouměsíčník

Vydává Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

## CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

### Otázky a odpovědi, které vyplynuly z dotazníkového šetření klientů za rok 2023

**Uvítal/a byste také jinou pomoc, kterou nyní nenabízíme?**

**„Ano, s úklidem (umytí oken, luxování).“ „Pravidelný úklid bytu.“**

Pracovníci pečovatelské služby Vám mohou pomoci s běžným úklidem. Jde však o úklid, který směřuje k udržení standardu bydlení klienta, nikoli o úklid na úrovni pracovnice úklidové služby či hospodyně. Naším cílem není nahrazovat tyto profese. Pracovník může klientovi pomoci tam, kde mu síly již nestačí a nahradit tak jeho ruce.

**Velké úklidy (mytí oken aj.)**

Pečovatelská služba pomáhá se zajištěním velkého úklidu domácnosti (např. sezónního úklidu, úklidu po malování) klientům, kteří potřebují pomoc v běžném životě a kteří by si z vlastních zdrojů tuto pomoc nedokázali zajistit. **V ostatních případech pracovník klientovi poskytne pomoc s vyhledáním vhodné úklidové služby.**

**„Doprovod mimo Chrudim.“**

Doprovody mimo Chrudim není možné zajistit, jelikož naše pečovatelská služba má místní působnost jen v Chrudimi a přilehlých částech města (Medlešice, Topol, Vestec, Orel). Rádi Vám ale pomůžeme se zajištěním jiné služby, která Vás mimo Chrudim může odvézt.

**„Uvítala bych rehabilitační cvičení na posílení svalstva a protažení těla. Tělocvična zde není zaměřena na cvičení pro postižené.“**

V rámci Senior klubu je zajištěna mimo jiné aktivizační činnost – cvičení. Ale vzhledem ke skutečnosti, že jsme terénní služba nikoliv pobytová (domov pro seniory), není v našich možnostech zajišťovat rehabilitační cvičení, neboť nemáme v našich řadách rehabilitačního pracovníka. Tělocvična je uzpůsobena jen pro kondiční cvičení.

**„Je potřeba dodělat otevírání dveří pro důchodce – invalidy (vozičkáře).“**

Touto problematikou se intenzivně zabývá paní ředitelka s vlastníkem objektu – tedy městem Chrudim, které na to nemá vyčleněné finanční prostředky (dům Soukenická, Strojařů). Centrum jako takové nemá možnost takovéto investice zafinancovat. K tomu je oprávněný majitel objektu.

**„Málo aktivit.“ „Více hodnotných kulturních zážitků.“**

Nyní se obnovila činnost Senior klubu. Jsme otevřeni jakémukoliv podnětu na zařazení nových aktivit. Prosím, obraťte se přímo na paní Potužákovou na tel. čísle 733 145 549.

**„Chtěla bych se zeptat, jestli lze cvičení domluvit s pečovatelkou externě např. charita.“**

Ano, je to plně na Vás.

**„Větší zájem sociálního pracovníka. Lepší přístup mladších pečovatelek při úklidu a hygieně. Kam se hrabou na starší pečovatelky.“**

V pečovatelské službě, která je terénní sociální službou, se snažíme podpořit samostatnost klienta v tom, aby byl co nejdéle schopen využívat pro řešení svých záležitostí zdroje vlastní, z okruhu svých blízkých nebo ze širšího sociálního prostředí (tím jsou například Vaši sousedé v domě s pečovatelskou službou). Smyslem tohoto přístupu je udržet co nejdéle Vaši schopnost řešit si své záležitosti a být odpovědný za svůj život a za svá rozhodnutí. Sociální pracovníci jakožto zaměstnanci sociální služby doprovází v různé míře pouze ty klienty, kterým již činí obtíže si své záležitosti zařizovat. Pokud zjistíte, že již nevládnete řešit svoji situaci sami a nemáte ve svém okolí nikoho, kdo by Vám s tím mohl pomoci, neváhejte nás kontaktovat. Rádi Vás navštívíme a pohovoříme s Vámi o Vaší situaci.

Při nespokojenosti s kvalitou provedení úkonu mladšími pracovníky neváhejte kontaktovat koordinátora pečovatelské služby. Na kvalitě nám záleží a situaci budeme věnovat náležitou pozornost.

**„Střídáním pečovatelek neznám jména. Ale asi není důležité.“**

Ač bychom si to sami přáli, z provozních důvodů nedokážeme zabránit střídání pracovníků při zajištění Vašich potřeb. Myslíme na vás a vždy hledáme způsob, jak co nejméně střídat pracovníky, kteří za Vámi dochází.

V nedávné době náš tým posílilo několik pracovníků. Věříme, že budete mít příležitost se s nimi brzy seznámit. Jejich jména naleznete na visačkách, které nosí připnuté na oděvu.

**„Jsem velmi spokojená s veškerou péčí, ale auta, kterými nás vozíte k lékařům, jsou pro špatně chodící klienty nevyhovující. Bylo by potřeba vyčlenit auta osobní nebo jinak dostupnější.“ „Nedostatek aut na odvoz.“**

V případě, že máte např. potíž vstoupit do vysokého auta, či naopak do nízkého, určitě neváhejte tuto potřebu při objednání doprovodu či dopravy včas sdělit. Rádi Vám vyjdeme vstříc.



**„Chybí terapeut.“**

Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim zajišťuje celé spektrum služeb (pečovatelská služba, denní stacionáře, senior klub, domácí zdravotní a ošetrovatelskou péči). Terapeutické služby nejsme schopni zajistit v rámci naší organizace, ale rádi Vám zprostředkujeme kontakt na vhodnou službu dle Vašich potřeb.

**„Jsem tu velice spokojená a těším se na léto. Doufám, že nám to posezení, které nám bylo slíbeno, vyřešíte. Pac a psu a hodně zdraví všem, co se o nás staráte. Dík.“**

Jsme velice rádi, že jste u nás spokojena. Neustále se snažíme o to, abychom vylepšovali prostředí a vybavení, které je na jednotlivých domech s pečovatelskou službou. Posezení na Domě s pečovatelskou službou Stojarařů 1141 je nyní paní ředitelkou projednáváno a předběžně přislíbeno.

**„Dostáváme pokyny z Města i od ředitelství. Kdo má doklad o pobytu, obvykle respektuje uvedené požadavky. Ale chybí důrazný pokyn k chování návštěv, jejich délky pobytu, aby si uvědomily, že pro většinu uživatelů znamená pobyt zde ukončení života. Ohleduplnost, důstojnost, respektování věku by bylo třeba připomenout těm, kterým se stáří nevyhne.“**

Informace týkající se chování návštěv jsou součástí Provozního řádu pro uživatele bytu, který naleznete vyvěšený na každém z Domů s pečovatelskou službou. Pokud se setkáte s nevhodným chováním návštěvníka, požádejte jej o změnu chování nebo o odchod ze zařízení. Jestliže se Vám ani poté nepodaří svá práva na bezpečné a klidné prostředí prosadit, můžete se obrátit na přítomného pracovníka. Ten Vám jistě s hájením Vašich podnájemních práv pomůže. Pracovník má právo nevhodně se chovající návštěvu vykázat z domu.

**„Mám časté návštěvy, ale nevím jejich čas, takže do půl osmé nemůžu odhlásit třeba koupání nebo úklid! Při sprchování si vše dělám sama a dohled trvá nejvýš půl hodiny. Úklid též není 1 hodina, ale půl. Ranní a večerní dozor je nejvýš čtvrt hodiny.“**

Smyslem sankčního poplatku je efektivně využívat personální zdroje organizace. K jeho zavedení nás vedlo chování některých klientů, kteří naši službu pojali jako „na zavolání“. Stejně jako Vy potřebujete vědět, kdy Vám pracovník zajistí Vaše potřeby, také my potřebujeme vědět, který pracovník bude mít během dne prostor pro zajištění např. mimořádného úkonu někomu z Vás. Chápeme, že si nedokážete naplánovat návštěvy. Věřte, že není v našem zájmu Vaši návštěvu narušovat, ale jako služba nedokážeme zohlednit všechny Vaše potřeby.

Ohledně nastavených služeb se prosím obraťte na svého klíčového pracovníka či sociální pracovníci, rádi s Vámi o tématu pohovoří a společně nastavíte službu, kterou máme zajišťovat s ohledem na Vaše potřeby.

*Vypracovala: Mgr. Gabriela Jírová, sociální pracovnice/metodička*

**Prosím nezapomínejte, že domy s pečovatelskou službou jsou domy nájemního bydlení nikoliv pobytové zařízení pro seniory ♣.**

## Úsporný telefonní tarif

Životní náklady se v posledních letech zvyšují tak, že se můžeme dostat do situace, která nás donutí změnit své zvyklosti a stereotypy nebo udělat zásadní změnu, jako je např. změna bydlení. Jednou z možností, jak ušetřit prostředky z rodinného rozpočtu, je využití úsporného telefonního tarifu.

Lidem se zdravotním postižením dávají operátoři slevu už roky. Ročně využívají výhodné ZTP tarify tisíce zákazníků. Níže naleznete příklady slev na telefon u největších operátorů.

Sleva může být maximálně 200 Kč a operátoři většinou nabízí právě toto maximum. Například T-Mobile bude nižší slevu nabízet jen u tarifů, kde je měsíční paušál nižší než 200 Kč. Také Vodafone potvrzuje, že zpravidla půjde o zvýhodnění 200 Kč měsíčně. V případě, že by služba stála například 150 Kč, bude ji mít zákazník zcela zdarma. Operátor O2 udává, že bude dávat vždy plných 200 Kč. Oproti minulým letům se koncept zvláštních cen nově rozšířil na nízkopříjmové osoby, což je za dané socioekonomické situace velká pomoc.

Cenové zvýhodnění lze čerpat na mobilní či pevný internet, mobilní či pevné hlasové služby, případně na balíček obsahující některou z těchto služeb. Společnost T-Mobile musí nad rámec této povinnosti umožnit využití cenového zvýhodnění i na alespoň 1 tarif prostřednictvím předplacené karty. Na jakou službu a u kterého operátora budou slevu čerpat, si lidé mohou vybrat sami. V kalendářním měsíci ji ale je možné využít jen na 1 službu operátora.

O cenové zvýhodnění telekomunikačních služeb mohou žádat zdravotně postižení, případně jejich pečovatelé.

Konkrétně jde o:

- držitele průkazu ZTP z důvodu úplné nebo praktické hluchoty,
- držitele průkazu ZTP/P,
- osobu závislou na pomoci jiné fyzické osob ve stupni II (středně těžká závislost), III (těžká závislost), IV (úplná závislost),
- toho, kdo osobně pečuje o nezletilého ve II.- IV. stupni závislosti,

- toho, kdo vychovává nebo osobně pečuje o nezletilou osobu, která mu byla svěřena do péče nahrazující péči rodičů a která je držitelem průkazu ZTP z důvodu úplné nebo praktické hluchoty nebo průkazu ZTP/P.



### **Jak žádat o slevu na telekomunikační služby?**

S vyplněním žádosti pomůže zájemcům o slevu pracovník operátora přímo na pobočce, všechny potřebné dokumenty rovnou naskenuje a potvrdí jejich pravost. Rovněž ověří, jestli zákazník už nečerpá příspěvek u jiného operátora.

Zdravotně postižené osoby musí předložit příslušné doklady (ZTP, ZTP/P), případně oznámení nebo rozhodnutí o přiznání příspěvku na péči nebo rozhodnutí o svěřením dítěte do péče nahrazující péči rodiče.

Lidé s nízkými příjmy operátorovi podepíší čestné prohlášení o svých příjmech, jehož vzor je uveřejněný na webových stránkách Českého telekomunikačního úřadu [www.ctu.cz](http://www.ctu.cz).

### **Kde získám informaci ohledně úsporného telefonního tarifu?**

- Na stránkách Českého telekomunikačního úřadu
- V občanských poradnách
- U sociálních pracovníků při obecních úřadech

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

*Vyhledala a upravila: Mgr. Pavla Hurtová, sociální pracovníce*

## **Dezinformace, jak je poznat a bojovat s nimi**

Fake news, hoaxy, dezinformace. Účelové lži, zavádějící informace, manipulace. Cíl je vždy stejný: člověka oklamat, vyděsit falešným nebezpečím, oslabit jeho schopnost racionálního uvažování, rozkolísat důvěru ve společenství, rodinu, stát. Dezinformační obsah zpravidla podkopává autoritu institucí, veřejnoprávních i soukromých seriózních médií, odborníků nebo politiků.

### **Jakých témat se nejčastěji týkají?**

- migrace
- zahraniční a vnitřní politika
- válka na Ukrajině
- hospodářská situace
- očkování, pandemie nemoci covid-19

Pravda to má vždy těžší, je zranitelnější než lež. V digitálním věku o to víc. Snadno ji lze zpochybňovat, soustavně oslabovat a ten, kdo se jí snaží poctivě dobrat, to má mnohem těžší než demagog, který si fakta účelově upravuje podle toho, jak se mu zrovna hodí.

Rozpoznat dezinformace přitom nebývá snadné. Maskují se jako důvěryhodné zprávy, mohou využívat reálný základ, pracují s emocemi. Dezinformační weby napodobují obsah, občas i vzhled seriózních zpravodajských médií. Mají však utajené vlastníky, utajené financování a zamlčují informace o redakční struktuře. Často mixují dezinformace s populárními tématy a vytvářejí tak koktejl, který je pro čtenáře atraktivní.

Podle průzkumu agentury STEM z roku 2022 si více než tři čtvrtiny lidí v Česku myslí, že šíření dezinformací může ohrozit bezpečnost státu. A před tímto rizikem dlouhodobě varují i tajné služby.

### **Co je pro dezinformace typické?**

- odmítavý postoj k USA, NATO, Evropské unii
- negativní postoj k Ukrajině
- negativní přístup k takzvané „demokratické“ části tuzemské politické scény
- pozitivní postoj k Rusku a Číně



- propagace proudů, které se zpravidla shodují s antisystémovými hnutími

Tvůrci záměrně klamavých zpráv využívají různé stylistické a vizuální triky, aby vyvolali emoce u čtenáře. Protože v emocích je čtenář či divák snáze manipulovatelným. Jedním ze způsobů může být třeba takzvaná metoda obětního beránka. V souvislosti s probíhající válkou na Ukrajině dezinformátoři například kladou ukrajinským uprchlíkům neprávem za vinu tuzemské problémy typu: „Všechny byty dostali uprchlíci a Češi nemají kde bydlet.“ Nebo: „Český rozpočet se kvůli uprchlíkům výrazně propadá.“

Další oblíbenou metodou je vyvolávání strachu. A podobně k tomu dezinformátoři využívají uprchlíky z Ukrajiny i odjinud. Ostatně před přívalem utečenců z Ukrajiny, kteří rozvrátí systém, strašili po ruské invazi do země v roce 2022 voliče i někteří politici. Obdobné to bylo v době migrační vlny z Afriky a Blízkého východu kolem roku 2015, kdy na obavách z neznámého stavěla svoji rétoriku některá extremistická hnutí v Česku i politici.

Šířitelé dezinformací mohou žít v představě, že existuje jakási zakázaná, cenzurovaná pravda, která je nepohodlná elitám. Motivování nevinnou snahou tuto „pravdu“ odkrýt pak tyto informace šíří v dobré víře, že pomůžou ostatním. Někteří šíří dezinformace v důsledku vášnivého zapálení pro určitou myšlenku nebo organizaci.

### **Nejčastějšími metodami šíření dezinformací jsou:**

- řetězové emaily
- sociální sítě
- dezinformační weby
- letáčky
- falešné fotografie

Dezinformace ovlivňují celou společnost, mohou měnit postoje, přesvědčení, a tedy i chování lidí. Důsledkem dlouhodobého šíření dezinformací je zhoršování úrovně veřejné debaty, ztráta důvěry v demokratické instituce i procesy, polarizace a radikalizace společnosti a vytvoření zdánlivě nepřekonatelné ideologické propasti.

Jak dezinformace přispívaly k rozdělování společnosti, bylo viditelné hned v několika na sebe navazujících krizích minulých let. Nepravdivé zprávy o pandemii nemoci covid-19 v Česku i ve světě znejistily veřejnost, zvýšily negativní dopad krize a bránily hladkému fungování státních institucí.



V době ruské vojenské invaze na Ukrajinu se v Česku prokremelské dezinformace rovněž snažily o rozvrat společnosti, vyvolat nedůvěru ve státní instituce, fungování Evropské unie a Severoatlantické aliance. Podobně k tomu docházelo během prezidentských voleb v roce 2023. V některých předvolebních kampaních a na sociálních sítích se šířily dezinformace o prezidentských kandidátech, zejména o generálovi Petru Pavlovi. Obdobné to bylo i v předchozích volbách.

### **Seznam dezinformačních webů:**

AC 24, Aeronet, Arfa, Bez politické korektnosti, Časopis Šifra, Česko aktuálně, Czech Free Press, CZ 24 News, ePortál, EUportál, Na severu, Nová republika, Otevři svou mysl, Pravdivě, Protiproud, Pravý prostor, První zprávy, Rukojmí, Skrytá pravda, Sputnik News, Středoevropan, Svobodné noviny, TOP News, Věk světla, Vlastenecké noviny, Zvědavec...

### **Zdroj:**

<https://zpravy.aktualne.cz/dezinformace/r~c8dd8d90f88f11eda873ac1f6b220ee8/>, kde je více informací, včetně toho, že Projekt vznikl za podpory firmy Google a byla mu udělena záštita MŠMT pro školní rok 2023/2024.

Vyhledala a upravila: Mgr. Šárka Marková, DiS., koordinátorka denních stacionářů

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

**Posezení s hudbou a tancem** se v květnu nekoná. Můžete si přijít zatančit na **Májovou taneční zábavu s Retro-Bandem 22. 5. od 17 hodin** v Měšťanské restauraci.

**9. 5. v 10.00 hod. na DPS Strojařů**  
vystoupí ke Dni matek děti z MŠ Strojařů.

**13. 5. v 10.00 hod. na DPS Soukenická**  
vystoupí ke Dni matek děti z MŠ Sv. Čecha.

**14. 5. ve 14.30 hod. na DPS Obce Ležáků**  
vystoupí ke Dni matek děti z MŠ U Stadionu.



### „Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová.

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina*      **3. 5. a 17. 5. od 9.00 hodin**
- *druhá skupina*    **3. 5. a 17. 5. od 12.00 hodin**

### „Kavárnička“ (pro obyvatele domů s pečovatelskou službou)

**23. 5.** ve 14,00 hodin – DPS Obce Ležáků

**28. 5.** ve 14,00 hodin – DPS Soukenická

**28. 5.** ve 15,00 hodin – DPS Strojařů

### POZOR!!

**21. 6. 2024** se uskuteční výlet na výstavu „**Šikovné ruce našich seniorů**“ v Lysé nad Labem. Bližší informace u paní Potužákové na tel. č.: 733 145 549.

## PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

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

**Michaela Fridrichová**  
koordinátor přímé péče

Dobrý den,

jmenuji se Michaela Fridrichová a od května 2023 pracuji v Centru sociálních služeb nejprve jako pečovatelka terénní péče a od března 2024 jako koordinátor přímé péče.

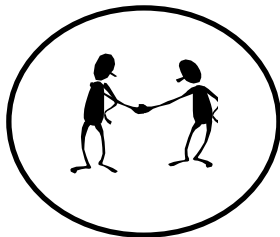
Celý život bydlím v Křižanovicích, malé vesničce nedaleko Chrudimi. Jsem svobodná a bezdětná.

Už od dětství mé myšlenky pokoušelo zdravotnictví a svatby. A jelikož jsem nechtěla opustit ani jednu z nich, splnila jsem si oba dva sny. Vystudovala jsem Střední zdravotnickou školu a několik let opravdu oblékala uniformu sestřiček. Po nějaké době jsem zatoužila po splnění i mého druhého snu a otevřela Svatební agenturu a půjčovnu v Pardubicích, kde jsem působila patnáct let. Otevřel se mi zase úplně jiný svět a já v něm načerpala spoustu nových zkušeností. Zdravotnictví a práce s lidmi v této oblasti však bylo i po tolika letech silnější a já si moc vážím možnosti uplatnění zde v Centru.

Svůj volný čas trávím převážně prací na zahradě, tam si opravdu odpočinu. Mým koníčkem se stalo vaření a pečení. Ve svém volnu také velmi ráda navštěvuji hrady a zámky, kulturní akce, koncerty, divadlo, kino, aj. Mám ráda zvířata a květiny.



## NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



**Michaela Fridrichová**

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

Rodiče mě od mala brali k Sečské přehradě. Tam se to pro mě stalo srdeční záležitostí.

**Jaká je Vaše představa ideální dovolené?**

Nemám ideální "dovolenkové kde". Důležité je, aby byla pohoda a klid.

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

Takových míst je více, ale ráda bych navštívila Řecko. Krásné pro mě bylo i Holandsko a Anglie, tam bych se zase ráda podívala.

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

Mám ráda všechna roční období, každé má své kouzlo. Jaro probouzející se přírodu, léto slunce a teplo, podzim dokonalé barvy a houby, zima sníh a teplo krbu.

**Co Vás vyvede z rovnováhy?** Faleš, křivda, lež, nespravedlnost.

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

Zdravotní sestrou a organizátorkou akcí.

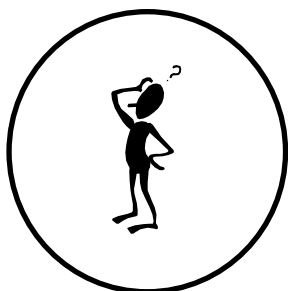
**Co Vás rozesměje a potěší?**

Mám ráda veselé lidi a humor. Vlastně si život bez něj neumím ani představit, byl by smutný. Co mě zcela určitě rozesměje jsou "hlášky" našich malých přírůstků v rodině :-)

**Jaká se Vám líbí barva a naopak?**

Moji hlavní barvou je určitě černá, kterou ráda kombinuji s ostatními barvami.

## ZAJÍMAVOSTI



### Pranostiky - květen

Květen je pátým měsícem podle našeho kalendáře a má 31 dní. Název květen vznikl ze slova kvést, protože květy jsou pro tento měsíc opravdu typické. Na první den tohoto měsíce připadají oslavy práce a zároveň i lásky. Druhou květnovou nedělí se slaví Den matek. Většina pranostik na toto období předvídá počasí v tuto dobu a jakou úrodu přinese zemědělcům.

1.květen: Svátek práce (dříve svatý Josef, svatý Filip a Jakub)

- Dívka, která zůstala na večer prvomájový nepolíbená, do roka uschla.
- Filipa a Jakuba déšť - to zlá zvěst.
- Filipa a Jakuba mráz - to obilí plný klas.
- Jestli se Filip a Jakub zasměje, jistě se hnedle také čočka zaseje.
- Kolik Filipa Jakuba krapek, tolik sena kopek.
- Na Filipa a Jakuba chrousti hučí, o Martině studený vítr fičí.
- Na Filipa a Jakuba koníček trávy naškubá.
- Na Filipa a Jakuba se má vysévat čočka.
- Na Jakuba a Filipa zelená se každá lípa.
- Na prvního máje déšť, málo sena, žita jest.
- Před Filipem deštík noční úrodu nám věští roční.
- Prší-li na prvního května, bývá málo žita a sena.
- Prší-li na prvního máje, bude později sucho a neurodí se víno.
- Prší-li na svatého Filipa a Jakuba v noci, bude úrodný rok.
- První květen deštivý – polím a loukám škodlivý.

*Zdroj: Pranostiky na květen (pravopiscesky.cz)*

## Pohyblivé svátky v květnu

*první květnové úterý* - **Světový den astmatu** - V roce 1993 byla ve spolupráci Světové zdravotnické organizace (WHO) a Národního ústavu zdraví USA (NIH) založena Globální iniciativa pro astma (GINA). Motivem pro její založení bylo celosvětově se zvyšující rozšíření průduškového astmatu, zvýšená nemocnost i úmrtnost astmatiků. O pět let později byl poprvé vyhlášen Světový den astmatu. Každý rok je ve znamení tématu, které je pro praxi v péči o astma nejžhavější.

*první neděle v květnu* - **Mezinárodní den ptačího zpěvu** - Slaví se u příležitosti příchodu jara, kdy jsou již všichni stěhovaví ptáci zpět ve svých letních domovech a můžeme tak znovu slyšet jejich krásný zpěv. Vítání ptačího zpěvu navazuje na tradici, založenou v roce 1983 v anglickém Birminghamu pod názvem Dawn Chorus Day. Tamní ornitologové tehdy přišli s nápadem přivítat vždy první neděli v květnu přicházející jaro. Akci později převzali partneři BirdLife International



v celé Evropě a stala se vůbec nejmasovější ornitologickou akcí vůbec. Česká společnost ornitologická organizuje "Vítání ptačího zpěvu" od roku 1992. Na stovce míst v celé republice jsou vždy připraveny vycházky do probouzející se jarní přírody, leckde doplněné o ukázky kroužkování, výstavky ptačích budek atd.

*druhá sobota v květnu* - **Světový den pro Fair Trade** - Věnováno podpoře spravedlivého obchodu - anglicky Fair Trade. Jeho smyslem je si připomenout, že jídlo na našem stole, stejně jako třeba čaj nebo káva pochází od farmářů, kteří velmi tvrdě pracují, aby je pro nás vypěstovali. A přestože pracují tvrdě, ne vždy za svou práci dostanou spravedlivě zapláceno.



**FAIR TRADE COFFEE**

*Zdroj: Květnové svátky, výročí a další významné dny a zajímavosti (hubatacernoska.cz)*

## NĚCO O ZDRAVÍ



### Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

#### Alergická rýma

**Senná rýma je alergická reakce na pyly** (tedy zdaleka nejen na seno!), která se u alergického člověka spustí, když se pyl dostane do kontaktu se sliznicí úst, nosu, krku či do očí. Senná rýma se zhoršuje v období kvetení rostlin, na jejichž pyly je člověk alergický, zvláště pak za teplého, vlhkého a větrného počasí.

#### Výskyt senné rýmy

Alergická rýma patří k nejčastějším chronickým onemocněním dýchacích cest. Podle kvalifikovaných odhadů se prevalence pohybuje mezi 10 a 30 %. Nejčastěji bývají postiženy děti starší 5 let a dospělí v produktivním věku. Riziko onemocnění nosní sliznice je pak vyšší u obyvatel měst a průmyslových oblastí.

#### Příčiny:

Slovo zde má (alespoň částečně) genetika. Lze předpokládat, že pakliže je jeden z rodičů alergikem, projeví se tato zdravotní obtíž i u dítěte (pravděpodobnost je zhruba 30%). V případě dvou alergických rodičů se pravděpodobnost senné rýmy logicky zdvojnásobuje.

#### Příznaky:

Stejně jako jiné zdravotní problémy, i senná rýma má své příznaky. Vedle nejznámějšího kýčání, rýmy či zarudnutí očí se na seznam symptomů řadí také:

- bolest uší, bolest hlavy,
- pocit únavy,
- bolest v okolí spánků a čela,
- ztráta čichu
- svědění v krku, ústech i nosu



**Diagnostika senné rýmy:**

Při podezření na alergickou rýmu lékař obvykle navrhne léčbu příznaků. Pokud se obtíže zmírňují a pacient na léčbu reaguje, může to přispět k potvrzení diagnózy. Alergická rýma je diagnostikována zejména dle charakteristických obtíží pacienta, dále dle vzhledu nosní sliznice a výsledků alergologických testů.

**Mezi nejčastější vyšetření tedy patří:**

- celkové lékařské vyšetření a podrobný rozbor pacientových obtíží
- alergologické kožní testy
- laboratorní vyšetření krve
- spirometrie
- ORL vyšetření

O vhodnosti konkrétních vyšetření rozhoduje lékař, stejně jako o vhodné léčbě. Její zanedbání pak může vést k poškození nosní sliznice a zhoršení fyziologické funkce nosu. To znamená, že není-li alergická rýma pod kontrolou, nadále stoupá reaktivita nosní sliznice i reaktivita průdušek, což vede ke zvýšenému riziku vzniku astmatu.

**Prevence:**

Existuje řada opatření, která vám pomohou při zmírňování příznaků alergické rýmy:

- Udržujte bezalergenní prostředí: snažte se ve své domácnosti častěji utírat prach, luxovat a pečovat o lůžkoviny.
- Sledujte pylový kalendář: mějte přehled, kdy je zrovna sezóna “vašich” alergenů.
- Větrejte minimálně: větrejte jen krátce a nejlépe po dešti nebo používejte čističky vzduchu.
- Nekuřte: vyhýbejte se i zakouřeným prostředím a pasivnímu prostředí.
- Noste sluneční brýle či pokrývku hlavy: venku noste brýle proti slunci a po příchodu domů se ihned převlékněte, nejlépe každý večer si umyjte vlasy.
- Užívejte léky proti alergii.

### **Přírodní léčba alergické rýmy a další rady, jak na ni:**

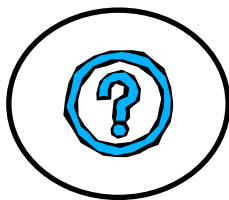
Z přírodních léčiv se jako účinný pomocník pro zmírnění projevů senné rýmy jeví bylinka s názvem devětsil lékařský. Podle jedné studie na lidech pomáhá při snížení symptomů senné rýmy. Výborným pomocníkem je také sprej s mořskou solí k pročištění nosních dutin. Pomůže také dlouhodobá podpora imunitního systému s pomocí klasických vitamínů v podobě doplňků stravy. Imunitu si můžete posílit například i pravidelným otužováním.

Zdroje: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem>

<https://www.nanospace.cz/blog/alergicka-ryma-priznaky-a-lecba>

Vyhledala: Bc. Hana Horkelová, DZOP

## **KDO VÍ, ODPOVÍ**



### **Už začínají růst (z časopisu Květy)**

Sbírání hub máme spojené především s létem a podzimem. Ale s košíkem lze vyrazit i na jaře.

#### **1. První houbou jarní bývá výtečná šťavnatka:**

- a) březnovka
- b) modřínová
- c) mrazová

#### **2. Mezi jarními houbami nelze vynechat:**

- a) pavučince
- b) kotrče kadeřavé
- c) smrže obecné

**3. Od května lidé tradičně hledají na loukách po dešti:**

- a) rudočechratky fialové
- b) špičky obecné
- c) čirůvky zelánky

**4. V květnu se také objevují první hříby**

- a) habrové
- b) březové
- c) borové

**5. Lanýžovitou chutí vás již v dubnu mohou překvapit**

- a) šťavnatky modřínové
- b) kačenky české
- c) václavky

**6. Počátkem června se začínají objevovat**

- a) holubinky révové
- b) holubinky olivové
- c) kuřátka květáková

**7. Od června také můžeme sbírat:**

- a) kozáky dubové neboli masláky
- b) stročenky trubkovité
- c) hlívy ústříčné



**Správné odpovědi:**

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

**5 – 7 bodů:** Je vidět, že po košíku pokukujete už s prvními jarními dny. Jste skutečný houbařský fajnšmekr.

**3 – 4 body:** Ani vy se, jde-li o houby, nedržíte dogmaticky července, srpna a září. Dobře víte, že sezóna je mnohem delší.

**0 – 2 body:** Ve světě hub se pohybujete opatrně a nesměle. Snad si rozumíte víc s klouzky či pravými hříby, ale na jarní houbičky vás neužije.

# CHRUDIM



## Chrudimské pověsti – Klášterní poklad

Člověka už odnepaměti zajímaly záhady, strašidelné příběhy a nevysvětlitelné jevy. Skrývají v sobě jakési kouzlo. Proto má každé město i své místní pověsti. Ani v Chrudimi tomu není jinak. Tak si některé z nich trochu přiblížíme! Tentokrát se dozvíte něco o **klášterním pokladu**.

Vypráví se, že klášterní kostel byl vyzdoben stříbrnými sochami dvanácti apoštolů a zlatou sochou Krista, všechny v životní velikosti. Oči soch apoštolů byly prý ze zlata, oči Kristovy z diamantů. Z obavy, aby sochy nebyly znesvěceny a snad i zničeny, zakopali je kdysi v neklidných dobách mniši na neznámém místě. Pravděpodobně prý na zahradě v sousedství bývalého kláštera. Přesvědčení o zakopání soch na tomto místě bylo tak silné, že si prý vlastníci domu při smluvním převodu vlastnictví k zahradě vymíňovali podíl na nálezů soch.

Druhé možné místo úkrytu soch je prý kdesi na **hlavním náměstí**, v místě, kam dopadal stín vrcholu věže přesně o třetí hodině odpolední.

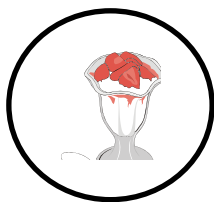


Během doby se však zapomnělo, o kterou z věží jde, věže vyhořely a dostaly nové pokrytí a datum, kdy měl být stín sledován se také zapomnělo, a tak sochy kdesi v podzemí hlavního náměstí dosud čekají.

Třetí možné místo pro ukrytí soch bylo v hradební věži zvané **Prachárna**. Dokonce bylo na tomto místě úředně pátráno, byly dokonce objeveny i schody sestupující kamsi dolů, bohužel zavalené stavební sutí.

*Zdroj: Chrudimské pověsti - Klášterní poklad - Chrudimka.cz*

## OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



**Michaela Fridrichová**

### Ananasové řezy s kokosem

**Suroviny:**

**Píškot:**

250 g cukru

3 vejce

250 g okapaného kompotovaného ananasu

50 g šťávy z ananasového kompotu

125 g bílého jogurtu

100 g oleje

250 g hladké mouky

50 g strouhaného kokosu

1 sáček kypřicího prášku

**Kokosový krém:**

300 ml kokosového mléka

50 g cukru

4 plátky želatiny

300 g smetany na šlehání

40 ml Malibu

10 g strouhaného kokosu



**Na dokončení:** mléčná čokoláda

**Postup přípravy**

**Píškot:** Ananas necháme okapat a potom ho rozmixujeme. Vejce s cukrem vyšleháme. Přidáme rozmixovaný ananas a šťávu z kompotu, smícháme šlehačem. Přidáme a dobře rozšleháme jogurt a olej.

Mouku smícháme s práškem do pečiva a kokosem, přisypeme ji do předcházející směsi a dobře promícháme.

Těsto nalijeme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme v předehřáté troubě na 180 °C 15-20 minut do růžova.

Piškot necháme vystydnout.

**Krém:** Želatinu namočíme ve studené vodě. Kokosové mléko, strouhaný kokos a cukr zahřejeme. Do horkého mléka zamícháme nabobtnalou a vymačkanou želatinu. Necháme vystydnout.

Smetanu vyšleháme dotuha a opatrně ji promícháme společně s Malibu s vychladlým kokosovým mlékem.

Krém rovnoměrně rozprostřeme na vychladlý piškot a dáme ztuhnout do lednice. Ztuhlý krém pocákáme rozehrátou mléčnou čokoládou nebo můžeme posypat kokosem.

## Zapečený losos se zeleninou

**Suroviny (4 porce):**

**4 filety** lososa s kůží (každý cca 150 g)

**8** tenkých plátků citronu

**1** jarní cibulka

**2** stroužky česneku

mořská sůl

mletý černý pepř

olivový olej

**1/2** póruku

**4** snítky rozmarýnu

sušený tymián

**1** červená cibule

**1/2** cukety

**8** baby rajčátek



### **Postup přípravy**

Porce lososa z obou stran osolíme, opepříme a posypeme tymiánem. Očištěnou cuketu nakrájíme na plátky, pórek taktéž nakrájíme na plátky, rajčátka rozpůlíme, stejně tak česnek a cibuli nakrájíme na klínky.

Nachystáme si 4 kusy alobalu. Na každý kus položíme plátek lososa, přidáme snítku rozmarýnu, 1 půlku česneku, 2 klínky cibule, 2 rozpůlená rajčátka, 2 plátky cukety, 2 plátky citronu a pokapeme olivovým olejem. Zabalíme a dáme na pekáč nebo do zapékací misky. Předehřejeme troubu na 210 °C a balíčky dáme péct tak na 20-25 minut podle tloušťky fileťů.

Podávala jsem s opečenými brambory.

---

Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:

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