

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Žádost o příspěvek na péči v době hospitalizace

Po schválení novely zákona o sociálních službách došlo s platností od 1. 8. 2016 k úpravě průběhu řízení v případě, že je žádost o příspěvek na péči podána **v době pobytu žadatele ve zdravotnickém zařízení.**

Do 1. 8. 2016 platilo, že pracovníci úřadu práce nemohli provádět povinné sociální šetření ve zdravotnickém zařízení. Z toho důvodu musel úřad práce přerušit řízení o příspěvku do doby, než žadatel zdravotnické zařízení opustil.

Tento postup znamenal komplikace zejména pro osoby, jejichž zdravotní stav vyžadoval náročnější, často celodenní sociální péči a dohled. Vzhledem k faktu, že přiznání příspěvku na péči trvá často až několik měsíců, trpěli tito lidé po propuštění z hospitalizace nedostatkem finančních prostředků k úhradě sociální péče.

Nynější postup již umožňuje **provést sociální šetření i ve zdravotnických zařízeních** a přiznat tak příspěvek na péči mnohem dříve. Tato skutečnost však platí pouze v případě, že žadatel **písemně doloží** příslušné krajské pobočce úřadu práce, že je mu poskytována u jednoho nebo postupně u více poskytovatelů zdravotních služeb následná nebo dlouhodobá lůžková péče pro tutéž nemoc nebo úraz trvající nepřetržitě déle než 60 dnů.

Pozor bychom si měli dát i na změnu nároku na výplatu příspěvku na péči. V popisovaném případě hospitalizace při podání žádosti vzniká nárok na výplatu příspěvku nikoli od podání žádosti, nýbrž k datu podání potvrzení o hospitalizaci. Vyplatí se proto podávat žádost o příspěvek na péči již spolu se zmíněným potvrzením.

Potvrzení o hospitalizaci

Výše uvedené potvrzení o hospitalizaci je plně v kompetenci daného zdravotnického zařízení a klient by o jeho vydání **měl toto zařízení požádat**. Nárok na jeho vydání je ukotven v zákoně č. 372/2011 Sb.,

o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zákon o zdravotních službách), § 45, odst. 3.

Potvrzení by mělo obsahovat **všechny informace definované zákonem**. Jeho součástí by měla být identifikace klienta i poskytovatele zdravotních služeb, údaj o délce nepřetržité hospitalizace a údaj o tom, že nepřetržitá hospitalizace je pro tutéž nemoc. V případě, že některý z povinných údajů chybí, musí úřad práce žadatele či jeho zástupce vyzývat k doložení chybějících údajů

Autor článku: Markéta Pavlíková, DiS.

Spolupráce se studenty a stážisty v rámci denních stacionářů

Kromě každodenní práce s klienty v denních stacionářích Pohoda a Jitřenka se také pravidelně setkáváme se studenty různých škol a pracovišť. Jedná se zejména o zdravotní a sociální obory, střední školy, VOŠ i školy vysoké. Často k nám také zavítají kolegové z jiných sociálních služeb na stáži, aby viděli naši činnost.

Všechny tyto osoby jsou nejprve proškoleny, seznámeny s posláním a provozem organizace, nahlízejí do různých informačních materiálů a dokumentace, dále do kronik a seznamují se s pracovníky a klienty. Poté se zapojují do přímé péče a komunikují s klienty. Klienti jsou na různé praxe a stáže zvyklí, trpěliví a rádi si povídají s novými tvářemi.

Studenti a stážisté se zapojují do všech aktivit s klienty, pomáhají s asistencí, klientům při orientaci, nabízejí podporu při pohybu a přesunu, zapojují se do aktivizační činnosti – výtvarná činnost, pohybová, trénink paměti, četba, trénink motoriky, besedy, účastní se aktivit s klienty mimo denní stacionář. Pomáhají také při podávání stravy a s úklidem společných prostor.

Pro pracovníky jsou praxe někdy přínosné v tom, že se mohou spolehnout na pomocné ruce tam, kde jsou právě potřeba. Zároveň je však náročné věnovat se praktikantovi či stážistovi, seznamovat ho se

službou, klienty, programem, náplní práce, vést ho a školit. Jde o nekončící proces a za to bych ráda všem svým kolegyním poděkovala. Díky nim má několik desítek studentů ročně možnost vyzkoušet si naši náročnou a smysluplnou práci. Studenti a stážisté ve většině případů hodnotí praxi za velmi užitečnou a zajímavou. Obohacuje je zejména zkušenost komunikovat s lidmi, navázat s nimi kontakt. Pozitivně hodnotí, jaké množství činností a podnětů klienti mají a jak probíhá aktivizační činnost. Mohou také pozorovat, jak vypadá celodenní péče o seniory a osoby s různým typem postižení či omezení v ambulantní službě, která se od té pobytové značně liší.

Nezřídka pak z praxe plynou nová přátelství, spolupráce v rámci dobrovolnictví a důvěra, díky které se na nás například obracejí studenti, kteří chtějí napsat o denních stacionářích svou závěrečnou studijní práci.



Autor článku: Mgr. Šárka Marková, koordinátor denních stacionářů

Navýšení věkové hranice u cílové skupiny klientů Denního stacionáře Jitřenka

Denní stacionář Jitřenka je jednou ze služeb Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim. Své služby doposud nabízel lidem s mentálním nebo kombinovaným postižením ve věku od 11 do 40 let, kteří potřebují pomoc, péči a podporu. **Od 9. 10. 2019** se však tato věková hranice navyšuje a služby Denního stacionáře Jitřenka budou poskytovány osobám s mentálním nebo kombinovaným postižením ve věku **od 11 do 50 let.**

Denní stacionář Jitřenka nabízí aktivní i pasivní trávení času v příjemném kolektivu, přátelskou atmosféru a kamarádské vztahy pro vaše blízké, kteří mají mentální nebo kombinované postižení. Pracovníci DS Jitřenka nabízejí široké spektrum smysluplných aktivit, které jsou zaměřeny na potřeby cílové skupiny, ale i jednotlivce. Specifickými činnostmi jsou pak nácviky a upevňování dovedností pro praktický život, trénování komunikačních dovedností, motoriky a upevňování dosud získaných návyků.

Klademe velký důraz na setkávání s vrstevníky v rámci různých vzdělávacích zařízení v Chrudimi a k propojování aktivit, dále výtvarné a tvořivé činnosti, besedy, hudební aktivity, kulturní akce apod. K odpočinku slouží relaxační místnost Snoezelen. Klient může využívat také počítač, keramickou dílnu apod.

V případě zájmu o naše služby se, prosím, obraťte na koordinátora denních stacionářů.

Kontakt pro bližší informace:

Mgr. Šárka Marková, DiS.

Tel. č.: 469 622 032, 733 145 527

E-mail: markova@socialni-sluzby.cz

Webové stránky: www.socialni-sluzby.cz

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc listopad 2019

6. a 20. 11. od 14.00 hodin

se sejdem ve společenské místnosti Domu s pečovatelskou službou v ulici Obce Ležáků na přednášce na téma: „Jan Zrzavý“ a „Gustav Mahler“, kterou si pro nás připravila paní RNDr. Jana Procházková.

POZOR – změna místa konání!!!

18. 11. od 16.00 hodin

můžete trávit pozdní odpoledne v Měšťanské restauraci v Chrudimi při **Posezení s hudbou a tancem.**

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

<i>první skupina</i>	4., 11., 18. a 25. 11. v 9.00 hodin
<i>druhá skupina</i>	5., 12., 19. a 26. 11. v 9.00 hodin
<i>třetí skupina</i>	6., 13., 20. a 27. 11. v 9.00 hodin
<i>čtvrtá skupina</i>	7., 14., 21. a 28. 11. v 9.00 hodin

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

<i>první skupina</i>	8., 15., 22. a 29. 11. od 9.00 hodin
<i>druhá skupina</i>	8., 15., 22. a 29. 11. od 12.00 hodin

„Počítače pro seniory“

přednášející pan Mgr. Petr Špína

Výuka bude probíhat v počítačové učebně Gymnázia Josefa Ressela v Chrudimi.

6. 11. a 13. 11. od 15.30 hodin



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Lenka Bednářová

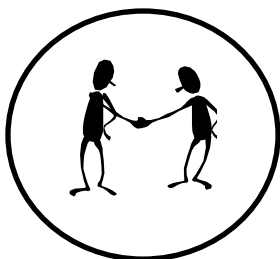
uklízečka

Dobrý den, mé jméno je Lenka Bednářová, je mi 44 let a pracuji jako uklízečka v domě s pečovatelskou službou. Mám dvě dcery, se kterými již pátým rokem bydlím v Chrudimi. Pocházím z malého městečka na severu Čech ve Šluknovském výběžku.

Když mám volno, nejčastěji ho trávím s rodinou na výletech, o Vánocích nejraději jezdíme na vánoční trhy.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Lenka Bednářová

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Ráda navštěvuji hrady a zámky po Česku se svou rodinou. Také se ráda vracím do svého rodného městečka na severu Čech.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Nedokážu si představit dovolenou bez své rodiny.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Jednou bych chtěla strávit prázdniny na Maledívách.

Které roční období máte nejraději a proč?

Nejraději mám podzim, líbí se mi jeho barvy a atmosféra kolem.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Obvykle je to lež a křivda.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Když jsem byla malá, přála jsem si být dětskou zdravotní sestřičkou.

Co Vás rozesměje a potěší?

Když mohu udělat radost druhým a nějak jim zpříjemnit den.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Má nejoblíbenější barva je růžová a naopak nemusím hnědou.

Co děláte ve volném čase?

Ve volném čase se věnuji rodině, užívám si volna a chodím do přírody.

BYLINKY



Léčivá koření

Dnešní psaní bych chtěla věnovat bylinkám, které hojně využíváme v kuchyni. Jejich blahodárné účinky na organismus tak mnohdy uniknou naší pozornosti. A to je škoda.

Jedním s typických příkladů kořenících bylinek je **tymián obecný** (*Thymus vulgaris*). Tato drobná aromatická bylinka je blízce příbuzná naší mateřídoušce a jejím původním domovem je Jižní Francie, Španělsko a Itálie. Popularita tymiánu sahá až do dob starého Říma, kdy se využíval ke konzervaci masa. O jeho účincích věděli i staří Egypťané, kteří jej používali při balzamování. Pro Řeky byl zase symbolem elegance. Tymián má dodnes své nezastupitelné místo v kuchyni. Je nedílnou součástí například provensálského koření. Bohatý je však také svými blahodárnými účinky na lidský organismus. Tymián obsahuje velké množství silic, dále flavonoidy, třísloviny, minerály, vitamín A a mnohé jiné látky. Sbírá se kvetoucí nať a je také běžně k dostání ve všemožných formách v lékárně. Mezi jeho hlavní účinky patří schopnost hubit bakterie, plísně, dokonce i některé prvoky a kvasinky a částečně i herpetické viry. Právě díky tomu se hojně využíval pro již zmíněnou konzervaci. Při vnitřním užívání skvěle dezinfikuje dýchací cesty a také trávicí trakt, přičemž zároveň vyhání střevní parazity. Dále dokáže tlumit bolesti a křeče, snižuje nadýmání, usnadňuje vykašlávání. Působí také protizánětlivě a antioxidačně. Vnitřně lze užívat nejlépe ve formě nálevu a to 0,5 l denně nebo jako tinktura. Nálev se připraví zalitím 2 lžiček sušeného tymiánu 0,2 l vody, nechá se krátce povařit a 10 min.



odstát. Jeho zevní užití je hlavně antiseptické, kdy se přikládá obklad z tymiánového nálevu na špatně se hojící nebo zanícené rány. Skvělý je také jako kloktadlo při různých problémech v dutině ústní. Ve formě masti lze užívat na zmírnění dráždivého kašle a na celkové zklidnění. Údajně spaní na polštáři naplněným tymiánem zmírňuje deprese. Jen pozor na dlouhodobé vnitřní užití, ve větších dávkách může být pro organismus škodlivý.

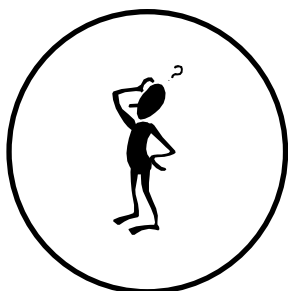
Hodně známé koření je také **libeček lékařský** (*Levisticum officinale*). Původně je tato jedinečná rostlinka pravděpodobně z oblasti Afghánistánu a Íránu, dnes však roste nejen na zahrádkách po celé Evropě. Jako koření je libeček mimořádně chutný do polévek, omáček a k masu. Pro svou jedinečnou chuť je také nazýván „rostlinné magi“. Ve středověku jej pěstovali v klášterních zahradách a vyráběli z něj elixír proti uštknutí hadem. Libeček obsahuje silice, kumariny, pryskyřice, cukry a další. Jako léčivo se používá nejčastěji kořen, někdy i listy a semena. Oddenek s kořeny se sbírá na podzim druhého až třetího roku, po omytí se suší ve stínu nebo za umělého sušení při teplotách do 40 °C. Nať se sbírá v průběhu celého vegetačního období, semena po jejich dozrání. V čerstvém stavu obsahuje libeček mnoho vitamínů a lze tak užívat preventivně proti sezónním nemocem. Sušený kořen má významný účinek na močové cesty, je močopudný, pomáhá při zánětech dolních močových cest a dokáže rozmělnit malé močové kameny. Dále rozpouští hleny, čistí krev, zlepšuje krevní oběh, povzbuzuje vylučování trávicích šťáv a žluči, odstraňuje bolest při nadýmání a pomáhá při nepravidelné menstruaci. Semena libečku celkově podporují organismus. Avšak i tady musíme být opatrní s užíváním. Libeček by se měl užívat samostatně pouze po krátkou dobu, vhodnější je přidávat ho po malých dávkách do různých bylinných směsí nebo ho využít jako koření. Vyvarovat úplně by se mu měli lidé s ledvinovými potížemi.



Přeji krásné podzimní chvíle a pevné zdraví.

Vaše Ivča

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky - Listopad

Teplý říjen - studený listopad.

V listopadu hřmí - sedlák vesnou sní.

Listopadové hřmění pšenici ve zlato mění.

Když ještě v listopadu hřmívá, úrodný rok na to bývá.

Když krtek v listopadu ryje, budou na Vánoce létat komáři.

Stromy-li v listopadu kvetou, sahá zima až k létu.

Padá-li listí v listopadu, jistě brzy přijde led, ale dlouho nepobude.

Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se přikrádá.

Když se v listopadu hvězdy třpytí, mrazy se brzo uchytí.

Studený listopad - zelený leden.

Listopadové sněžení neškodí vůbec osení.

Jestliže sníh listopadový dlouho zůstane, více než hnůj polím prospěje.

Když napadá sníh na zelené listí, bude tuhá zima.

V listopadu příliš mnoho sněhu a vody, to známka příští neúrody.

Jaké povětrí jest v listopadu, takové má býti měsíce března roku budoucího.

Jaký listopad, takový březen.

Významné dny

Mezinárodní den nevidomých - 13. 11.

Další ze světových dnů věnovaný zraku. Již jsme tento rok měli Světový den zraku a Mezinárodní den bílé hole. Mezinárodní den nevidomých je věnován na památku výročí úmrtí zakladatele první školy pro nevidomé Valentina Haüy (1745 - 1822).

Světový den diabetiků - 14. 11.

Světový den diabetiků připadl na den narození kanadského lékaře roku Frederika Bantinga (1891), který se zasloužil vynalezením léku proti cukrovce - inzulínu. Cukrovka či diabetes je vážné onemocnění, při kterém se musí dodržovat správná životospráva a samozřejmě myslet na pravidelné dávky inzulínu. V nejhorších případech při této nemoci může dojít ke ztrátě zraku, popř. k amputaci končetiny. Cukrovka je v některých případech dědičná, ovšem velká část populace, která trpí tímto onemocněním, jej má způsobené svým životním stylem, hlavně obezitou, a v tomto případě se i s cukrovkou dá poměrně úspěšně bojovat.

Den bez aut - 14. 11.

Tak jako týden mobility má poukázat na jiné možné dopravní prostředky, tak i „Den bez aut“ poukazuje na různé druhy dopravy, jako je například kolo, městská hromadná doprava, která přepraví více cestujících než automobil, kde lidé jezdí individuálně. V některých městech jsou autobusy poháněny zemním plynem, tudíž jsou šetrné k životnímu prostředí.



NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Chřipkové onemocnění

S nadcházejícím podzimem přichází různá řada onemocnění dýchacích cest, kterými se člověk nakazí prostřednictvím vzduchu od jiného nemocného po prochladnutí organismu. Nachlazení bývá nejčastějším onemocněním, které potrápí děti, dospělé i seniory. Chřipka je infekční onemocnění, které může být považováno za rizikové pro malé děti i staré lidi. Zatímco malé děti jsou očkovány plošně, senioři často toto onemocnění podceňují a vůbec neuvažují o preventivním očkování proti chřipce. Přitom se s infekcemi setkávají velmi často a jsou vůči nim náchylnější stejně jako malé děti. Častým výskytem infekce jsou obvykle místa, kde se seniorům dostává vůbec největší péče - domovy seniorů, léčebny dlouhodobě nemocných a různá lůžková oddělení nemocnic. Hlavním důvodem, proč senioři odmítají očkování proti chřipce, je obava z vážných zdravotních komplikací. Odborníci doporučují očkování především seniorům nad 65 let, pacientům s chronickým onemocněním a lidem s poruchou imunitního systému. Nejvhodnější dobou pro vakcinaci je říjen až prosinec.

Ochrana před chřipkou začíná 2 týdny po očkování a přetrvává přibližně 6 měsíců až 1 rok. Neléčená chřipka může vést k závažným zdravotním komplikacím, jako je např. chřipkový zápal plic, zánět svalů, zánět srdce (srdečního svalu, osrdečníku či srdeční chlopně) a různá poškození nervového systému.

Rozdíl mezi nachlazením a chřipkou: typické příznaky

Nachlazení:

- pozvolný začátek
- teplota, většinou do 38 °C

- rýma, zpočátku řídká s vodnatým a čirým hlenem, později s hustým hlenem
- kašel bývá častěji vlhký, pacient odkašlává
- potíže při symptomatické léčbě většinou odeznívají zhruba do týdne, rekonvalescence bývá rychlá
- komplikace nejsou časté, nachlazení pacienta většinou neohrožuje na životě.

Chřipka:

- náhlý začátek potíží z plného zdraví
- teplota je vysoká, až ke 40 °C
- rýma typická není, ale sliznice může být zduřelá, objevuje se pocit plného nosu
- častý je kašel, spíše suchý, dráždivý, velmi úporný
- celkově bývá pacient schvácený, silně jej bolí hlava, klouby
- potíže i přes užívání léků přetrvávají až tři týdny, rekonvalescence bývá pomalá
- chřipka může mít vážné komplikace, oslabené jedince ohrožuje na životě, úmrtí způsobená chřipkou nejsou nijak vzácná

Léčba chřipky:

je symptomatická. V těžších případech je nutné vyhledat lékaře. Poté se nasazují např. antivirotika, virostatika, antipyretika, analgetika. Doporučuje se klidový režim na lůžku, zvýšený pitný režim, uvolňování dýchací cest pomocí - inhalací, solných roztoků, aromaterapie (éterické oleje - eukalyptus, tymián), použití nosních kapek, pití teplých nápojů.

Dále můžeme předcházet chřipce posílením imunitního systému pomocí dalších doporučení a prostředků:

- zdravá strava: dostatek zeleniny a ovoce (česnek, cibule, brukvovitá zelenina, brokolice, květák, kapusta, zelí, červená paprika, rajčata, maliny, ostružiny, brusinky, borůvky, černý rybíz, granátová jablka, šípky, jeřabiny, aronie, citrusy, kořen lékořice), bílkovin, omega-3-mastných kyselin (např. mořské ryby, chia semínka, lněná semínka), oves, syrovátka, omezení průmyslově zpracovaných potravin a sacharidů
- vitamíny (vitamín D, D3, vitamín C)
- probiotika, bylinné čaje

- vodoléčba - mokré zábaly, postupy dle Priessnitze a Kneippa
- pohyb
- omezení stresu
- otužování
- dodržování hygienických pravidel - mytí rukou, zakrývání si úst při kýchání a kašli
- udržování dostatečné vlhkosti vzduchu
- vyhýbání se místům s velkou koncentrací lidí během chřipkové sezóny

Není žádným překvapením, že nedostatek spánku, dlouhodobý stres (předvánoční stres), a to jak fyzický, tak i psychický, zásadním způsobem snižuje imunitu. Můžete se cítit celkově oslabeni, vaše tělo si neporadí s nápoem bacilů a chřipka tak může hravě propuknout. Proto před Vánocemi zvolněte tempo. Zajděte si do divadla, lázní, buďte s rodinou a užívejte si úplných maličkostí jako je nakupování dárků, pečení cukroví, příprava vánoční výzdoby, vůně čerstvě upečeného jablečného závinu nebo pohodový okamžik ve chvíli, když v ruce držíte hrnek horké čokolády.

Autor příspěvku: Iveta Břešťanová

CHRUDIM



Kostel svatého Michaela archanděla

Nachází se v Chrudimi na Novém Městě v Michalském parku (nebo přesněji v Zieglerových sadech). Jedná se o nevelkou pozdně gotickou stavbu. Byl vysvěcen roku 1521 jako hřbitovní kostel a až na menší úpravy si dodnes zachoval svoji původní podobu.

V průběhu 15. století byla Chrudim připojena k husitům. Toto století bylo pro Chrudim dobou velkého stavebního rozvoje, zejména na jejím předměstí. Proto mohlo postavení kostela pro tuto oblast znamenat

důležitý vývojový mezník. Důvodem k jeho výstavbě byl fakt, že postupné rozrůstání města vedlo k vyčerpání kapacity původního chrudimského hřbitova a bylo třeba zajistit nová místa k pohřbívání. Pohřbívání na tomto hřbitově probíhalo až do září 1881.

Stavatel kostela není známý, ale v městských knihách je doloženo, že v této době v Chrudimi sídlili 3 zedníci: Jan Hanzar, Martin, zvaný Martinek a Matěj. Stavbu financovala obec za přispění některých zbožných občanů.

Kostel byl vysvěcen ve druhé polovině roku 1521 a ke cti svatého Michaela byl ulit zvon. Dodnes se z doby založení dochovala mensa, jeden ze dvou zvonů, pažení kruchty a krucifix. Kostel byl od počátku hřbitovní, také jsou zmínky o dřevěné márnici a venkovní kazatelně. Kostnice byla přistavena později, a to v roce 1544, v levém dolním rohu hřbitova.

Kostel postihly dva požáry, jeden v roce 1611 a druhý v roce 1811. Po prvním požáru byla postavena nová kazatelna a márnice, tentokrát z kamene, při druhém požáru shořela kostelní věž, při jejíž opětovné výstavbě byl i znovu ulit jeden ze zvonů.

V letech 1670 až 1685 probíhaly za děkanství Samuela Václava Hattase na kostele vnitřní úpravy. Z této doby také pochází několik malovaných epitafů a kamenných náhrobků.

Mezi roky 1856 a 1859 byl kostel opravován pod vedením stavitele Františka Schmoranze. Tehdy byl postaven nový štít, dále byl zazděn boční jižní vchod a byla zrušena vnější kamenná kazatelna.

Poslední rozsáhlejší opravy probíhaly od roku 1914 do roku 1916 a provedl je stavitel Josef Kubička. V této podobě kostel zůstal dodnes.

Architektura

Kostel má obvyklé gotické schéma, je orientovanou jednolodní stavbou s polygonálním závěrem a se štíhlou sanktusovou věžičkou uprostřed střechy lodi. Uvnitř je rozdělen na kněžiště a loď, na jižní straně je ke kostelu připojena sakristie. Budova je zděná, nároží, ostění a pilíře jsou z pískovce.

Exteriér

Západní průčelí

Hlavní vchod do kostela se nachází v západním průčelí s novogotickým štítem, předsunutá je čtvercová sloupová předsíň, jejíž oblouky dosedají

na pilíře s čtverhrannými patkami a římsou, dřík je osmiboký. Nad touto síní stojí cimbuřovitý štít, stylově inspirovaný pardubickou Pernštejnskou stavební hutí. Má devět stupňů, v každém stupni je otvor ve tvaru kříže, a uprostřed západního štítu se nachází úzký otvor. Nad vchodem je v západním štítu velké gotické okno, jehož dolní část je zakrytá štítem vstupní sínky. Okno je trojdílné s trojlistou a plaménkovou kružbou a jeho hrot je uzavřen terčovitým štítkem, na kterém je vytesán kalich, neboť v době stavby svatomichalského kostela byla Chrudim utrakvistická. Nad tímto oknem se nachází žlábkovaná římsa a nad ní vysoký stupňovitý štít. V jeho střední části jsou umístěna dvě úzká slepá gotická okna, nad která byl v pozdější době umístěn trojboký štítek. Po jejich stranách jsou dvě nižší niky zakončené oslím hřbetem pokračujícím do fiály s náznakem lilie. Stejný stupňovitý štít se nachází i na východní straně kostela.

Okna

Okna kostela jsou štíhlá s ostře lomeným obloukem, dvojdílná s plaménkovou kružbou, s výjimkou třetího okna zleva na jižní straně kostela, které je trojdílné. Ostění oken v lodi je ploché, v průčelí a v presbytáři jsou ostění žlábkovaná.

Jižní strana

Pod druhým oknem zleva na jižní straně se nachází lomený portál s okosením, dříve sloužil jako postranní vchod. Vlevo od tohoto portálu se nachází vchod na kruchtu, ke kterému vede vnější pískovcové schodiště s kamenným zábradlím a dřevěnou pultovou stříškou. Parapet schodů je zdoben pěti výplněmi se slepou plaménkovou kružbou. Na rozhraní lodi a presbytáře ke kostelu z jižní strany přiléhá sakristie opatřená štítem z pozdější doby, její hlavní vchod má tvar lomeného oblouku.

Opěrné pilíře

Na nároží jsou šikmo postavené opěrné pilíře s jedním mělkým sestupem v dolní části. Stejný tvar mají i ostatní pilíře běžící kolem celého kostela. Na stranách lodi je umístěno vždy po dvou pilířích, kolem kněžiště pět.

Interiér

Vnitřní architektura kostela je stejně jako většina staveb vzniklých v období reformace střídá a architektonicky jednolitá. Presbytář je užší než loď a lehce vyvýšený. Vnitřní délka kostela je 20,8 m, loď je 13,2 m dlouhá a 7,7 m široká. Šířka presbytáře je 5,25 m a jeho délka 7,4 m.

Presbytář

Klenba presbytáře je na stejné úrovni s lodní klenbou a skládá se z jednoho pole a polygonálního závěru zaklenutého paprsčitě. Profil klenebních žebor je tvořen dvěma žlábkami a úzkými páskami. V presbytáři se žebra sbíhají na polygonální přípory s jehlancovitými polygonálními hlavicemi, pouze krajní žebra spočívají na příporách, které mají válcový profil bez hlavic a vyrůstají po obou stranách presbytáře od podlahy až k náběhu klenby, v dolní části jsou přerušeny podokenní žlábkovanou římsou, která probíhá kolem celého kněžiště.

Presbytář odděluje od lodi triumfální oblouk s ostěním, složeném ze dvou hlubokých žlábků, střední lišty a postranních pruhů. Paty oblouku jsou usazeny na žlábkové římsě. Ta je u triumfálního oblouku rovně seříznuta.

Lod'

Klenba lodi je křížová a je tvořena třemi klenebními poli. Hlavní žebra se sbíhají na válcové přípory zakončené jehlancovými konzolami, které jsou nahoře ukončeny polygonálními deskami, dole arkádovitými a šroubovitými tvary. Svorníky jsou střídavě zdobeny pěticípými hvězdami a pětिलistými růžemi.

Vybavení

Za triumfálním obloukem na obou stranách presbytáře jsou umístěny obrazy. Obraz na jižní straně kostela znázorňuje Zvěstování od Samuela Gindtera (1671) na protějším obraze stojí svatý Michael na těle ležícího satana. Obě malby naposledy opravil akademický malíř Max Ducheck z Prahy za dozoru Státního památkového úřadu.

Hlavní oltář je v rokokovém stylu, na obraze je svatý Michael archanděl ztvárněný Josefem Cereghettim v roce 1760 (v roce 1914 ho restauroval František Miller). Rám obrazu je dílem chrudimského řezbáře Josefa Procházky. Je bohatě zdobený a pozlacený. Dole po stranách obrazu,

nad vchody vedoucími za oltář, se nachází dřevěné sochy andělů Rafaela a Gabriela, pod obrazem stojí svatostánek.

Kazatelna

Na levé straně nároží presbytáře stojí dřevěná kazatelna skládající se z pažení, schodů, řečniště a stříšky. Řečniště stojí na soše lva sedícím na hranolu s dolní žlábkovou a horní položlábkovou římsou s obloukem. Půdorys řečniště a stříšky nad ním tvoří sedmiúhelník, v rozích jsou sloupky s korintskými hlavicemi, uprostřed dřívků jsou vyřezávané hlavy andělů. Na pažení schodů jsou namalovány obrazy svaté Anežky a svaté Rosalie, na řečništi je vyobrazen svatý Řehoř (od Samuela Gintera).



Boční oltáře

Vedle kazatelny stojí poboční oltář svaté Rosalie s obrazem svatého Šebestiána a Rocha od Samuela Gindtera, nad nimi je v oblacích vyobrazena sv. Rosalie. Po stranách oltáře jsou sochy svatého Rocha a svatého Jana Křtitele, na římsce nad oltářem stojí postava archanděla Michaela. Tento oltář však není původní, pochází z roku 1673 a byl původně v hlavním chrudimském kostele Nanebevzetí Panny Marie. Na pravé straně triumfálního oblouku byl dříve umístěn oltář Krista v okovech. Z tohoto oltáře zbyla pouze dřevěná mensa z 2. pol. 18. století ve tvaru sarkofágu se šikmo skloněnými plochami, na ní je postavena socha Panny Marie, která však není původní.

Náhrobek Kryštofa Roupovského

Na levé stěně lodi je vezděný mramorový náhrobek Kryštofa Roupovského. Má velikost 3,25 x 1,8 m a je tvořen dvěma sloupy, mezi nimi je kartuše s nápisem, kolem ní andělé s trubkami.

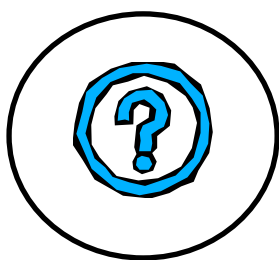
Kruchta

Nad vchodem do kostela se nachází hudební kruchta s varhany. Je dřevěná, na dolním okraji je zdobena kovovým prolamovaným obroubením se vzorem lilie. Pažení kruchty je lištami rozděleno na osm polí s obrazy svatých. Toto pažení pochází z 1. poloviny 16. století a v této době bylo jediné svého druhu. Malby byly původně ze 17. stol., nyní jsou nově přemalovány, varhany pochází z poloviny 18. století.

Zdroj:

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Kostel_svat%C3%A9ho_Michaela_archand%C4%9Bla_\(Chrudim\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Kostel_svat%C3%A9ho_Michaela_archand%C4%9Bla_(Chrudim))

KDO VÍ, ODPOVÍ



Poznáte podzimní bylinky a umíte je použít?

1. Sedmikráska (chudobka) je jedna z nejznámějších a nejvíce používaných jedlých květin. Jednoduše proto, že miluje blízkost lidí a u nás roste výhradně v citlivě sekaných trávnících. A také si ji těžko splete s něčím jiným. Kvete až do pozdního podzimu, a tak s ní lze zdobit i podzimní polévky. Co myslíte, co udělá květ sedmikrásky v teplé polévce?

- a) V teplé polévce se sedmikráska otevře.
- b) V teplé polévce se sedmikráska zavře.
- c) V teplé polévce klesá ke dnu.

2. Pelyněk je symbolem hořkosti, a to nejen kulinární, ale i duchovní. Ve střední Evropě je tento botanický rod zastoupen větším počtem druhů. Některé se pěstují jako dekorace v zahradách, jiné jsou léčivé a pelyněk černobýl se používá i v kuchyni. Víte na co?

- a) Je typickou německou bylinou pro pečení martinské husy.
- b) Je typickou francouzskou bylinou pro ratatouille.
- c) Je typickou polskou přísadou do klobásek.

3. Barborka obecná má velmi ostrou chuť podobnou například ředkvičkám a stejně jako ony patří do čeledi brukvovitých. Zemědělci ji považují za obtížný plevel, pro „kytkožrouty“ je ale zajímavá, protože její listy lze na podzim přidávat do polévek nasekané na kousky. Víte, s jakou salátovou bylinou je příbuzná?

- a) S rukolou setou a dokonce i s divokou rukolou neboli křezem tenkolistým.
- b) Kapustkou obecnou.
- c) Revení kadeřavou, zvanou rebarbora.

4. Na podzim, když přijdou chladnější dny a více srážek, mohou z létem vysušeného kořene merlíku všedobru vyrašit mladé chutné listy. Víte, jak je lze využít v kuchyni?

- a) Dušený nebo restovaný na másle jako špenát setý.
- b) V salátu jako locika setá.
- c) V polévce jako šťovík kyselý.

5. Begonie hlíznatá je cizokrajná rostlina, která se u nás pěstuje téměř výhradně jako hrnková a ornamentální květina. Vyrůstá z hlíz, které se musejí na zimu vyndávat ze země a skladovat v suchu a temnu podobně jako třeba mečíky. Begonií je velké množství druhů, květy některých z nich mají vynikající chuť a v kuchyni mohou posloužit jako úžasná jedlá dekorace. Ale kam byste je použili?

- a) Hodí se tam, kam byste dali plátek citronu.
- b) Hodí se tam, kam byste dali plátek ředkvičky.
- c) Hodí se tam, kam byste dali kolečko banánu.

6. Pampeliška obecná je sice považována za typickou jarní rostlinu, ale na podzim má svou druhou mizu. V kuchyni lze různé její části využít tolika způsoby, že Jana Vlková dokonce chystá knížku jen o ní, podpořit ji lze na Hithitu. Kromě květů na jarní sirupy či mladých lístků, které se přidávají do salátů a po spaření i do různých teplých jídel, lze například použít i její kořeny jako náhražku kávy. Víte, díky čemu?

- a) Obsahují inulin, polysacharid příbuzný škrobu. Ten při pražení karamelizuje, čímž vzniká nasládlá chuť.
- b) Obsahují kokain, látku příbuznou kofeinu, která chuť kávy nese.
- c) Je to díky chlorofylu, který má nahořklou chuť. Rostlina si ho v kořenu skladuje na zimu.

7. Lichořeřišnice větší je dobře známá jedlá rostlina, z níž lze spotřebovat různé části, nejen květ, který je ovšem velmi oblíbený zejména pro svůj originální tvar. Chuť květů lichořeřišnice je ovšem velmi výrazná a jednoznačná, což poměrně úzce definuje i jejich použití v kuchyni. Jak?

- a) Hodí se do salátů, protože jsou štiplavé.
- b) Hodí se na dorty.
- c) Hodí se pro vylepšení kojenecké stravy.

8. Měsíček lékařský je respektovaná léčivka, která se přidává především do různých hojivých mastí. V kuchyni se uplatňuje jako jedna z běžně používaných náhrad šafránu. Jeho kvalit samozřejmě nedosahuje, ale žluté barvivo v něm obsažené se hodí na barvení nejrůznějších teplých, studených, slaných i sladkých pokrmů. Víte, co využití barviva umožňuje?

- a) Je rozpustné v tucích.
- b) Je rozpustné ve vodě.
- c) Je rozpustné ve vaječném bílku.

9. Proskurník lékařský patří do rozsáhlé čeledi slézovitých. Květy dalších proskurníku příbuzných rostlin jsou často vítanou dekorací nebo zdrojem barviv. Patří sem třeba sléz maurský, topolovka růžová nebo ibišek. Proskurník je ale také významná léčivka, z níž se používá především kořen. Víte, díky čemu?

- a) Kořen obsahuje slizy.
- b) Kořen obsahuje pryskyřice.
- c) Kořen obsahuje latexy.

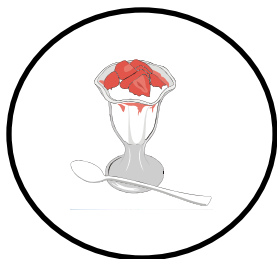
10. Křídlatka je nebezpečná invazivní rostlina, která se nekontrolovaně rozrůstá na nejrůznějších místech a velmi těžko se jí lze zbavit. Roste velmi rychle, a to až několik centimetrů za den, ovšem její velmi mladé výhonky jsou nesmírně chutné a například křídlatka japonská v Japonsku patří mezi oblíbenou zeleninu. Se kterou z našich rostlin je křídlatka příbuzná?

- a) S pohankou obecnou.
- b) S bolševníkem velkolepým.
- c) S netýkavkou žláznatou.

Správné odpovědi:

1.c), 2.a), 3.a), 4.a), 5.a), 6.a), 7.a), 8.a), 9.a), 10.a)

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty

paní Lenky Bednářové

Hrk hrk řezy

TĚSTO

1,5 hrnku polohrubé mouky
1 hrnek cukru
½ hrnku oleje
½ hrnku mléka
2 vejce
1 prášek do pečiva

KRÉM

1 broskvový kompot (0,75 l)
1 šlehačka
2x ztužovač
1 vanilkový pudink bez vaření Dr. Oetker

OZDOBA

2x šlehačka
nastrouhaná čokoláda na posyp

Připravené těsto dáme na plech a pečeme při 170 °C.

V uzavíratelné nádobě smícháme šlehačku, vanilkový pudink a ztužovač. Nádobu uzavřeme a několikrát intenzivně zatřepeme. Otevřeme a přidáme kompot. Vychladlý plát potřeme krémem a navrch nastrouháme čokoládu.

Ovocné Himaláje

1. těsto

1 prášek do pečiva
2 hrnky hl. mouky
1 hrnek cukru
1 hrnek mléka
½ hrnku oleje
2 vejíčka
rum

2. těsto

2 tvarohy
1 vanilkový cukr
1 hrnek moučkového cukru
1 vanilkový pudink
2 vejíčka
1 hrnek mléka

První těsto nalijeme z poloviny na plech, druhé nalijeme celé a navrch poklademe jakékoliv ovoce. Nalijeme zbytek prvního těsta a dáme péci na 150 °C až 170 °C.



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