

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

EUROKLÍČ

Mezinárodní projekt EUROKLÍČ už více než dvacet let efektivně pomáhá lidem se sníženou schopností pohybu ve vyspělých evropských zemích a zapouští kořeny i v USA. V ČR byl projekt ve své kategorii oceněn titulem: „NEJVÝZNAMNĚJŠÍ POČIN ROKU 2007“. Asociace krajů ČR poskytla Národní radě osob se zdravotním postižením ČR (dále jen „NRZP ČR“) záštitu pro přípravu a realizaci tohoto projektu na území ČR.

Dlouhodobým cílem projektu je zajistit osobám se sníženou schopností pohybu na celém území ČR rychlou a důstojnou dostupnost veřejných sociálních a technických kompenzačních zařízení tím, že:

- budou tato zařízení osazena jednotným **Eurozámkem**,
- **osobám se zdravotním postižením** budou na základě průkazu ZTP nebo ZTP/P distribuovány univerzální **Euroklíče**,
- prostřednictvím **Sítě mateřských center** v jednotlivých krajích budou **Euroklíče** dlouhodobě zapůjčovány **rodičům dětí do tří let**,
- **seniorům a osobám krátkodobě zdravotně indisponovaným** budou **Euroklíče** půjčovány přímo ve veřejně přístupných budovách (např. u obsluhy, na recepci, vrátnici apod.).

Zkušenost stále jasněji ukazovala, že bezbariérová sociální zařízení nemohou být volně přístupná všem, neboť se pak stávají téměř nepoužitelnými, ať už z důvodu znečištění, vandalismu či jejich využívání k jiným účelům (narkomany, bezdomovci, prostitutkami). Důsledným uzamčením sociálních zařízení se však situace nevyřešila, ale dále zkomplikovala. Některá sociální zařízení se stala krátkodobě (zanepřázdňená obsluha), dlouhodobě nebo i zcela nepřístupnými. Klíč byl u pověřeného pracovníka, který byl nedosažitelný; na zvonek určený k přivolání obsluhy nikdo nereagoval.

Letos je v Evropě registrováno přes 1.000.000 vydaných euroklíčů, umožňujících přístup na přibližně 100.000 sociálních a technických kompenzačních zařízení. Miliony spoluobčanů se sníženou schopností pohybu a orientace po celé Evropě žijí plnohodnotným životem, cestují autem i veřejnou dopravou do zaměstnání, za sportem, za kulturou, chodí vyřizovat své záležitosti na úřady a v neposlední řadě cestují letadlem, lodí, vlakem či autem na dovolenou.

Euroklíč - maličkost, která dokáže zásadním způsobem pozitivně ovlivnit každodenní život našich spoluobčanů, kamarádů a přátel se sníženou schopností pohybu a orientace a odstranit významnou bariéru v jejich životě.

NRZP ČR je výhradním distributorem "Euroklíčů" pro osoby se sníženou schopností pohybu a "Eurozámků" pro provozovatele veřejně přístupných objektů v rámci celé ČR.



Kdo může získat zdarma dotovaný Euroklíč?

a) Každý člověk se zdravotním postižením, držitel průkazu TP, ZTP, ZTP/P, diabetik, stomik, onkologický pacient, člověk trpící roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou chorobou, nespecifickými střevními záněty: Crohnovou chorobou a ulcerózní kolitidou; a močovými dysfunkcemi, který má bydliště v ČR. U těch, kteří nejsou

držiteli uvedených průkazů, se do „Evidenční karty Euroklíče“ uvede krátké čestné prohlášení o typu postižení.

b) Euroklíč si mohou zdarma dlouhodobě zapůjčit také osoby pečující o děti do tří let, a to na krajských pracovištích Sít' pro rodinu, z.s. www.sitprorodinu.cz

Podklady pro vydání dotovaného Euroklíče

Občanský průkaz či jiný doklad totožnosti. Průkaz TP, ZTP, ZTP/P nebo čestné prohlášení o typu postižení (např. diabetik, stomik, onkologický pacient apod.).



Euroklíč je možné i zakoupit (i v případě ztráty či odcizení)

Národní rada osob se zdravotním postižením ČR,

Partyzánská 1/7, 170 00 PRAHA 7

Kontaktní osoba: Michaela Kubíčková, asistentka předsedy NRZP ČR
telefon: 266 753 421, e-mail: m.kubickova@nrzp.cz

Cena Euroklíče je 400 Kč, včetně DPH

Možnosti zakoupení Euroklíče a) osobně b) na dobírku – k ceně Euroklíče se připočítává poštovné.

Při prodeji Euroklíče s Vámi bude vyplněna Evidenční karta Euroklíče.

MÍSTA OSAZOVANÁ EUROZÁMKEM

Místa, kde se zpravidla osazují veřejně přístupná sociální (WC) a technická kompenzační zařízení (výtahy, svislé a schodišťové plošiny apod.) eurozámkem.

Ústřední orgány státní správy (ministerstva), krajské úřady, magistrátní, městské a obecní úřady, správy sociálního zabezpečení, úřady práce, pošty, katastrální úřady, služebny policie, budovy soudů a státních zastupitelství, další úřady a instituce, základní školy, střední školy, učiliště a internáty, vysoké školy a koleje, školní knihovny, polikliniky, lékařské ambulance, nemocnice a jiná zdravotnická zařízení;

ubytovací zařízení: hotely, penziony, horské chaty, kempy, restaurace, motoresty, kavárny, řetězce rychlého občerstvení;

budovy zajišťující dopravní servis: letištní haly, přístaviště, autobusová nádraží, vlaková nádraží, vestibuly metra, stanice integrované dopravy; řetězce distributorů paliv: benzínové čerpací stanice;

obchodní řetězce: nákupní centra a obchodní domy, stadiony a sportovní haly, plovárny a aquaparky, autodromy, velodromy a jiná sportovní zařízení;

zábavní a volnočasová zařízení: výstaviště, zoologické a botanické zahrady;

kulturní zařízení a centra: divadla, kina, muzea, galerie, veřejné knihovny;

kulturní památky: hrady, zámky;

církevní a charitativní organizace; další objekty.

Distribuční místa Euroklíče v Chrudimi - přístupné místo s WC
Hypermarket Kaufland, Slovenského národního povstání 1081,
Chrudim, 537 01

Městský úřad Chrudim, Pardubická 67, Chrudim, 537 16

Rekreační lesy Podhůra, zázemí u rozhledny Bára

Seznam přístupných míst v České republice s toaletami, výtahy či plošinami osazenými eurozámkem naleznete na:

<http://www.eurokeycz.com>

Autor příspěvku: Jana Valentová, DiS.

zdroj: www.eurokeycz.com

Emoční inteligence – EQ

Když se poprvé objevil termín emoční inteligence, přišlo se na zajímavou věc – průměrně inteligentní lidé mají vyšší emoční inteligenci (EQ) než lidé nadprůměrně inteligentní (ti s vysokým IQ). Tato novinka zcela překroutila dosavadní předpoklad, že vysoké IQ je jediným zdrojem úspěchu. Emoční inteligence je vrozená a v průběhu života se projevuje a uplatňuje v nejrůznějších sociálních interakcích, ať již v rodině, okruhu známých, ve škole nebo v práci. Na rozdíl od IQ nám EQ pomáhá v běžných životních situacích, lidé s vyšší EQ snáze komunikují, navazují vztahy, dokážou mít své emoce pod kontrolou a jsou schopni lépe zvládat stresové situace. Emočně inteligentní lidé dovedou lépe odhadnout, jaké pocity svým jednáním vyvolají, mohou se lépe rozhodovat a lépe se vyznat ve společenském jednání.

Emoční inteligence se těžko definuje – jde totiž o vše, co ovlivňuje, jak zvládneme své chování a co formuje naše osobní rozhodnutí. Pojem **emoční inteligence** uvedli poprvé v roce 1990 P. Salovey a J. D. Mayer, rozšířil jej Daniel Goleman. Podle něj lze emoční inteligenci chápat jako schopnost zvládání svých emocí a umění vcítit se do emocí ostatních jedinců (empatie).

Samotný pojem proslavil v roce 1996 psycholog a novinář Daniel Goleman svou knihou „Emoční inteligence“, která nesla hrdý podtitul „proč může být důležitější než IQ“. Kniha měla obrovský ohlas. Objevila se na přední straně magazínu Times a celkem se jí prodalo přes 5 milionů výtisků. Goleman v ní vytyčil 5 oblastí emocionální inteligence.

Pět složek emoční inteligence lze popsat podrobněji takto:

Znalost vlastních emocí: to je vědomé rozpoznání citu v okamžiku jeho vzniku, neboť uvědomování si svých citů je nezbytné pro sebeporozumění. Umožňuje nám to lepší rozhodování, např. koho si vzít za manžela nebo manželku.

Zvládání emocí: je to schopnost nakládat se svými city tak, aby odpovídaly situaci, např. zklidnit vlastní rozčilení, setrást ze sebe dnes tak běžné pocity úzkosti, sklíčenosti či podráždění, je to schopnost vyvíjející se ze sebeuvědomování.

Schopnost sám sebe motivovat: je to snaha zapojovat city do našich snah tak, aby vedly k získávání vědění, k tvořivosti a k úspěšné činnosti vůbec, což je spojeno se schopností odkládat uspokojení, ale také s potlačováním zbrklosti.

Vnímavost k emocím jiných lidí: tato schopnost bývá také označována jako empatie (vcítění se). Rozvíjí se s rostoucím emočním sebeuvědoměním, umožňuje poznávat to, co si druhí přejí, co prožívají.

Umění mezilidských vztahů: jde vlastně o rozvíjení a uplatňování empatie, neboť uspokojivé mezilidské vztahy závisí do značné míry na tom, zda je člověk schopen vcítit se do emocí ostatních a přizpůsobit tomu svoje jednání.

Jak se dá změřit emoční intelligence? Tak jako u IQ existuje řada vědecky ověřených testů. Jedním ze způsobů měření emoční intelligence je [emoční kvocient, tedy EQ](#). Sami si můžete vyzkoušet, jak jste na tom s emoční inteligencí kliknutím na odkaz v závěru textu.

Jak poznáte, že máte vysoký EQ?

Máte rozsáhlou emoční slovní zásobu - lidé s vysokým EQ zvládají své emoce, protože jim rozumějí a umějí je pojmenovat. Zatímco někteří řeknou, že se cítí špatně, lidé emočně inteligentní ty stejné pocity označí jako podráždění, frustraci nebo úzkost.

Zajímáte se o ostatní - nezáleží na tom, jestli jste introvert, nebo extrovert – emočně inteligentní jedinci se zajímají o všechny ve svém okolí. Tato zvědavost je vyvolána empatií, předním předpokladem vysokého EQ.

Nevadí vám změny - emočně inteligentní lidé jsou flexibilní a přizpůsobiví neustálým změnám.

Znáte své silné a slabé stránky - emoční intelligence neznamena jen rozumět svým emocím, ale také vědět, v čem jste dobří a v čem ne.

Umíte odhadnout charakter - vysoké EQ provází schopnost číst v ostatních lidech – pochopit, čím si procházejí.

Máloco se vás dotkne - pokud máte dobré povědomí o tom, kdo jste, je pro ostatní velice těžké vás jakkoli namíchnout. Emočně inteligentní lidé jsou sebevědomí a nezaujatí, což jim vytváří doslova hroší kůži.

Víte, jak říct ne - sebeovládání – tedy odkládání vlastního uspokojení a vyhýbání se impulzivnímu chování – je dalším projevem emoční intelligence.

Promíjíte chyby - emočně inteligentní lidé se nerýpají ve svých chybách, ale nezapomínají na ně, aby se jich v budoucnu mohli vyvarovat. Pitvání se ve vlastních chybách je nebezpečné stejně jako jejich zapomenutí.

Dáváte, aniž byste očekávali něco na oplátku - když vám někdo dá něco jen tak, aniž by od vás něco očekával, udělá to velký dojem. Emočně inteligentní lidé si budují silné vztahy, protože neustále myslí na ostatní.

Necítíte zášť – vědci již mnohokrát prokázali, že stres zvyšuje krevní tlak a vyvolává tak onemocnění srdce. Pociťování záště znamená být ve stresu a lidé s vysokým EQ vědí, že tomu je dobré se vyhnout.

Nehledáte dokonalost - emočně inteligentní lidé nemají za cíl dokonalost, protože vědí, že neexistuje. Lidské bytosti jsou od přírody omylné. Pokud je vaším cílem dokonalost, bude vás neustále nahlodávat pocit nevyhnutelného selhání.

Oceňujete to, co máte - trávit čas rozjímáním nad tím, za co jste vděční, je dobré i ze zdravotního hlediska: redukuje to stresový hormon o 23 %. To zlepšuje náladu, energii i fyzické blaho.

Hodně spíte - během spánku se náš mozek doslova nabíjí. Prochází vzpomínky z prožitého dne, které následně ukládá nebo vymazává. Díky tomu se ráno probudíte svěží a s čistou hlavou.

Nejste negativističtí - čím více přemítáte nad negativními myšlenkami, tím silnější je děláte. Většina z nich je ale jen tím, čím jsou – tedy myšlenkami, nikoliv fakty.

Nenecháte zkazit radost - když mají emočně inteligentní lidé radost z něčeho, co dokázali, nenechají si tuto radost nikým zkazit.

Je tedy emocionální inteligence důležitá? Odpověď zní: ano. Není to sice všelék, který nahradí inteligenci, nebo technické dovednosti, ale zcela jistě jde o významnou oporu v životě, která hraje významnou roli při vedení ostatních, v pracovním rozvoji a samozřejmě v porozumění sobě i ostatním.

Zdroje:

Test EQ online: <https://apas.cz/emocni-inteligence/test-komunikace-zdarma/>
https://cs.wikipedia.org/wiki/Emo%C4%8Dn%C3%AD_inteligence
<https://zpravy.aktualne.cz/domaci/vysoke-iq-neni-vse-dulezita-je-i-emocni-inteligence/r~i:article:747255/?redirected=1542104210>

Autor příspěvku: Mgr. Lenka Chlíbková, DiS.

Ohlédnutí za stěhováním a rok změn v Denním stacionáři Pohoda

Denní stacionář Pohoda prošel tento rok mnoha změnami a událostmi. Během roku odešla koordinátorka denních stacionářů Bc. Markéta Pražanová a na tuto pozici nastoupila Mgr. Šárka Marková. Pro pracovníky tato výměna nesla mnoho neznámého, museli si zvyknout na člověka, který s nimi bude v každodenním kontaktu a na kterého se budou moci spoléhat a také je čekají jisté obměny pracovních postupů či novinky v plánování s klienty. Věřím, že si na tyto obměny zvykli a opět začínají cítit své jistoty a zázemí pro svou důležitou práci s klienty, za což jim děkuji.

V červenci tohoto roku musel být Denní stacionář Pohoda přestěhován do náhradních prostor Domu s pečovatelskou službou, ulice Strojářů 1141. Celé prázdniny a část září tak probíhaly aktivity na jiné adrese, což bylo velkou neznámou nejen pro klienty stacionáře, ale také pro pracovníky. Musím však podotknout, že tato změna nebyla v provozu a rytmu stacionáře nijak zvlášť patrná. Klientům v Domě s pečovatelskou službou nic nechybělo, pouze snad „náš městský park“, zahrada a prostory, ve kterých je vše na dosah a ve kterých se klienti dobře orientují. Od 17. září jsou klienti i s pracovníky zpět v Městském parku, velmi si užívají známé (lehce zrekonstruované) prostředí a klienti opět pociťují známou jistotu, danou lepší orientací v prostoru. Během roku 2018 také do Denního stacionáře Pohoda nastoupilo mnoho nových klientů, během půl roku to bylo 7 nových klientů a další žádosti evidujeme. I tato změna mohla pro stávající a nové klienty znamenat určitou nejistotu nebo omezení. Pro mě je však velmi pozoruhodné a pozitivní, že přizpůsobení se takto velké životní změně (jakou je vstup seniora do nové služby) je až nečekaně snadné a rychlé. Domnívám se, že je to dáno tím, jak se zde příjemně cítí, jaká je tu atmosféra a že jsou naše



aktivity poutavé. Jsem pevně přesvědčená o tom, že služby denního stacionáře jsou pro naše klienty a jejich rodiny velmi přínosné a zkušenosti klientů jsou v tomto případě nepřenositelné.

Jaký je den klienta v denním stacionáři? Jednoduše pestrý. Začíná příjemnou snídaní, čajem či kávou, povídáním s ostatními lidmi, kteří zažívají podobné starosti. Každé ráno je zde také zvykem opakování důležitých informací o konkrétním dni a sledování či čtení aktuálních zpráv. Dopolední program je individuální, prostor je také pro skupinovou činnost. Vše je dobrovolné a aktivity jsou přizpůsobeny pro potřeby každého člověka. Pokud klient rád luští křížovky nebo je oblíbenou činností pletení, může se této aktivitě kdykoliv věnovat. Mezi mnoha činnostmi nechybí pohyb, procházky a cvičení, muzikoterapie a další hudební aktivity. Aktivizační činnosti jsou pestré – výtvarné a tvořivé techniky, trénink paměti, komunikace, práce s pracovními listy, cvičení motoriky, v nabídce jsou besedy, přednášky na různá témata. Klienti se zúčastňují společenských a kulturních akcí, chodí na výstavy, do kina a divadla. Někdy je do programu zařazeno vaření, jindy například společná akce s Denním stacionářem Jitřenka.



Nechybí ani odpočinek, relaxace, četba, zkrátka pohoda v Pohodě. Denní stacionář Pohoda je také velkým přínosem pro rodinu klienta, která nemusí mít obavy o bezpečnost svého blízkého a může se věnovat práci a dalším povinnostem i radostem.

Naším cílem je, aby se každý klient v denním

stacionáři cítil dobře, téměř jako doma (a někdy možná i lépe), aby zůstal aktivní a soběstačný, zvládl třeba i nové věci a zažíval život. Věříme, že se nám to s kolegy daří.

Autor příspěvku: Mgr. Šárka Marková

Cena kvality sociální péče pro Pečovatelskou službu Chrudim

Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim převzalo dne 8. 11. 2018 v prostorách Rytířského sálu Senátu Parlamentu České republiky nejvyšší ocenění Cenu kvality v sociální péči v kategorii poskytovatele sociálních služeb pro seniory, terénní služby.



Získat takovéto ocenění by nebylo možné bez kolektivu pracovníků, kteří pracují v této oblasti s maximálním pracovním nasazením, odborností a často nad rámec svých povinností. Důraz je zde kladen především na profesionalitu a osobní přístup každého jednotlivce. Získaného ocenění si velice vážíme, cenu jsme přijali s velikou pokorou, pro nás všechny je to odměna za usilovnou práci a obětavost.

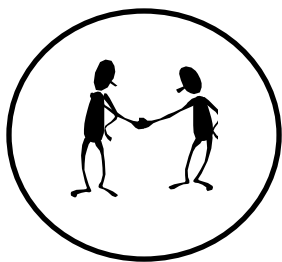


Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim je zřízeno Městem Chrudim, které má prvořadý zájem na tom, aby obyvatelům města Chrudim byla poskytnuta potřebná pomoc, která je realizována za finanční podpory Města Chrudim a Pardubického kraje.

Velký dík patří všem, kteří nás podporují.

Autor příspěvku: Ing. Dana Pilařová, ředitelka CSSP Chrudim

NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Petra Konečná
pracovnice v sociálních službách

Máte nějaké místo, kam ráda jezdíte?

Na oblíbené místo jezdím ke své mamce do Jeseníků.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Ideální dovolená je hlavně si odpočinout, je jedno kde.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Chtěla bych se jednou podívat do Francie.

Které roční období máte nejraději a proč?

Oblíbené roční období je jaro.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Z rovnováhy mě málokdy něco vyvede.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Jako malá jsem chtěla být učitelkou v mateřské školce.

Co Vás rozesměje a potěší?

Potěší a rozesmějí mě většinou přátelé.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Barvy nemám nějak vyhrazené. Vcelku všechny se mi líbí.

Co děláte ve volném čase?

Ve volném čase se věnuji zahrádce a sportu.

BYLINKY



Zázračné přírodní antibiotikum

V zimním období se dveře ordinací doktorů nestíhají zavírat a spotřeba léků rapidně roste. Ne vždy však u lékaře pochodíme s nejlepší medicínou. Na mnoho problémů se předepisují antibiotika, někdy dokonce bez pátrání po příčině nemoci. Antibiotika pak mohou způsobovat mnoho vedlejších nepříznivých účinků, jako je například narušení střevní mikroflóry a následné průjemy nebo poškození jater. A při tom by v mnoha případech stačilo sáhnout po přírodní alternativě.



Jednou z nejznámějších bylinek s přezdívkou „přírodní antibiotikum“ je **ličořeřišnice větší** (*Tropaeolum majus*). Lichořeřišnice pochází původně z oblasti Peru a Kolumbie, ale u nás je s oblibou pěstována na zahrádkách jako okrasná rostlina již od 16. století. Jako účinné látky v této bylince působí hlavně glykosidy hořčičného oleje, vitamín C, flavonoidy, karotenoidy a další. Právě první zmíněná složka má široké antibiotické působení proti různým bakteriím, virům a houbám. Lichořeřišnice se uplatňuje nejvíce při infekcích močového ústrojí, díky čemuž si vysloužila také přezdívku „urologický penicilin“. Umí

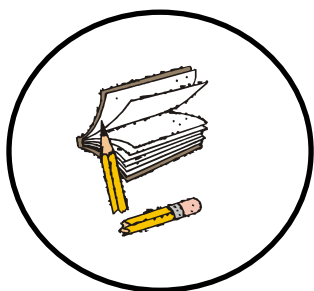
si poradit se stafylokoky, streptokoky, bakteriemi proteus vulgaris, escherichia coli, salmonela a dalšími druhy. Dále dobře poslouží při infekcích pohlavního a dýchacího ústrojí. Používá se nejvíce nať, ale také květy, listy i semena. Lze ji užívat buď v čerstvém stavu (šťávu z natě nebo listy v salátu), usušenou ve formě nálevu (3x denně po 350 ml) nebo jako tinkturu. Osobně mám skvělé zkušenosti právě s tinkturou z lichořeřišnice, kterou v dnešní době seženete běžně v mnoha lékárnách nebo v bylinkových obchodech. Doma mi nesmí chybět a užívám ji při každém náznaku nemoci nebo nachlazení. Zevně lze květy a listy lichořeřišnice přidávat do salátů a chutnají podobně, jako řeřicha. Poupata naložená v octě fungují skvěle jako náhražka kaparů. Užívání lichořeřišnice nepřináší žádné vedlejší účinky, avšak nedoporučuje se lidem s žaludečními či střevními vředy nebo s chorobami ledvin.



Na problémy s močovým měchýřem

Na zánět močového měchýře skvěle funguje již zmíněná tinktura z lichořeřišnice, kterou užívejte 3x denně 30 kapek po dobu alespoň jednoho týdne. Léčbu podpoříte užíváním urologického čaje, nejlépe s obsahem medvědice lékařské, která umí skvěle dezinfikovat močové cesty. Přidejte také 2x denně lžičku jedlé sody - snižuje kyselost moči, čímž zamezuje nepříjemnému pálení při močení a zpomaluje množení bakterií.

PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ Z ŘAD SENIORŮ



Výlet do Lipníku nad Bečvou, Týna nad Bečvou a Hodslavic

V úterý 23.10. jsme se vydali na další výlet pořádaný paní RNDr. Janou Procházkovou, jako doplnění jejich přednášek na téma: „František Palacký“.



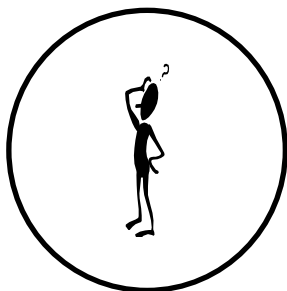
První zastavení bylo v Lipníku, kde jsme si prohlédli Kostel sv. Jakuba a vedle něj meditační zahradu. Ve městě se pořádají od roku 2005 výstavy „Kov ve městě“ a my měli to štěstí, že jsme při procházce městem viděli hned několik kovářských exponátů.

Z Lipníka jsme jeli do Muzea Bedřicha Smetany v Týně nad Bečvou. Po jeho prohlídce a po chutném obědě jsme si prošli okolí nedalekého hradu Helfštýn, na němž se každý rok pořádá Mezinárodní setkání uměleckých kovářů.

Posledním návštěvním místem byly Hodslavice, kde jsme se zastavili v rodném domku Františka Palackého, ze kterého je uděláno muzeum k jeho památce. Navštívili jsme zde i nedaleko stojící Kostel sv. Ondřeje.

Byl to další zajímavě prožitý den, který pro nás paní RNDr. Jana Procházková připravila.

ZAJÍMAVOSTI



Prosinec

Studený prosinec - brzké jaro.

Prosinec, když je mu zima, halí se v bílý kožich.

Vane-li v prosinci vítr východní, špatnou naději mají nemocní.

Když prosinec bystří, po vánocích jiskří.

Je-li prosinec deštivý, mírný a proměnlivý, není se kruté zimy třeba báti.

Prosinec naleje a leden zavěje.

Prýští-li ještě v prosinci bříza, nemívá zima mnoho síly.

Mrazy, které v prosinci brzy ochabnou, znamenají zimu mírnou.

Jaký prosinec, takové jaro.

Jaký prosinec - takový červen.

Hřmění v prosinci zvěstuje silné větry.

Když v prosinci hrom ještě hučí, rok příští stále vítr fučí.

Jaké zimy v prosinci, taková tepla v červnu.

Mléčná dráha v prosinci jasná, bude v příštím roce úroda krásná.

Po studeném prosinci bývá úrodný rok.

Není-li prosinec studený, bude příští rok hubený.

Když v prosinci mrzne a sněží, úrodný rok na to běží.

Mrazivý prosinec, mnoho sněhu, žízňivý roček bude v běhu.

V prosinci-li zima, sníh-li hojně lítá, hojnost všady bývá žita.

Prosinec se sněhem na pěšině, žitko je na každé výšině.

Mnoho sněhu v prosinci - mnoho ovoce a trávy.

Pošmourný prosinec, dobré je znamení pro sady, lučiny i všechno osení.

Jsou-li v zimě po cestách ledy, podaří se výborně zelí.

Zdroj: <http://www.pranostika.cz/prosinec.html>

Tajemství adventního věnce a jeho výroba

Za námi je první adventní neděle. A to je doba, kdy si lidé zdobí své domovy adventním věncem a chystají se na Vánoce.

Historie a symbolika

Možná nevíte, že prapůvodní adventní věnec vznikl v protestantském Německu v 19. století. Jeden teolog, který docházel do školy pro chudé děti, se vyrovnával s jejich otázkou: „Kdy už budou Vánoce“. Na velké dřevěné kolo proto umístil svíčky pro jednotlivé dny a měl po starostech. Jeho věnec měl 19 svíček – malých červených pro všední dny a čtyři velké bílé pro neděle.

Nejobvyklejší podoba věnce v dnešní době je kruh z větví jehličnanů nebo jiných stálezelených rostlin. Ty symbolizují věčnost. Na tomto kruhu najdeme čtyři svíčky, které reprezentují jednotlivé adventní neděle. Bývají umístěny symetricky a tvoří tedy kříž. Svíčky bývají červené či bílé, ale u různých národů najdeme i různé jiné barvy. V některých případech je uprostřed věnce i svíce pátá, která symbolizuje Vánoce či přímo narozeného Ježíše Krista.

A jdeme tvořit. Jak na to?

Pokud máme větvíčky a vázací drát, není problém uvázat kruhový věnec a použít i podstavce na svíčky, které se dají zakoupit. Na věnec se dají připevnit i další drobnosti. Hezké jsou malé šišky a špatně nemusí vypadat ani drobné baňky, nejlépe v barvě, která bude ladit s ubrusem a další výzdobou místnosti, případně s vánočním stromkem.



Odborníci ale upozorňují, že ne do každé domácnosti se hodí kruhový věnec. Stoly bývají obdélníkové a v některých případech i poměrně úzké. A ne každý má také možnost tvořit věnec z větví. Pro takovou

domácnost může být zajímavé udělat jednoduchou alternativu „věnce“. Na hezkou obdélníkovou misku umístíme čtyři svíčky v řadě. Na misku můžeme položit hezkou větvíčku, šišku, nebo vánoční baňku. Základní symbolika bude zachována a každou neděli můžete zapálit další svíčku a na Vánoce potom všechny. Na závěr ještě drobná rada – zapojte do tvoření i děti. Budou mít radost.

Tři králové, Epifanie

Svátek Zjevení Páně, lidově zvaný svátek Tří králů, je svým obsahem téměř totožný se svátkem Narození Páně. V obou jde o to, že se Bůh zjevuje jako člověk, dokonce jako právě narozené dítě. K tomuto dítěti nejprve přiběhnou prostí pastýři, kteří slyší jásající anděly ohlašující slávu Boží na výsostech a dobrou vůli a pokoj lidem na Zemi. Ti přijdou pohnuti vnitřním puzením, které vychází z jejich srdce. Jdou za tím, kdo je jako oni, kdo patří do Izraele. K témuž dítěti o něco málo později dorazí i králové-mudrci, kteří z pohybu a postavení hvězd neomylně vyčtou, že se narodí velký král, a to v Izraeli. Jsou to cizinci a jinověrci. Je úsměvné, jak tito mužové vědy, moderně řečeno intelektuálové, kteří se dobrali poznání o narození krále králů složitými výpočty a věděli o něm dříve, než k narození došlo, přijdou pozdě. Prostí pastýři jsou už zase zpátky u svých stád, když do Betléma vstupují učenci.

K+M+B

Tento svátek zjevení mohli bychom z hlediska lidstva chápat jako svátek přijetí nebo uznání Krista. Scéna klanění králů přinášejících dary připomíná holdování velmožů a králů vasalských zemí nově korunovanému králi. V linii tohoto uznání Kristovy vlády stojí dodnes to, že v tento den znamenáme dveře svých domů a domovů trojím křížkem a písmeny C, M a B. Tímto znamením se totiž přihlašujeme k obnovenému království Božímu a vymezujeme prostor, v němž uprostřed rozlámaného, zlého a hříchem opanovaného světa chtějí křesťané žít plně podle řádu a zákona Božího. Tato znamení tedy vymezují prostor pravdy a spravedlnosti. Jsou ovšem i znaky žehnání, které mají ostrůvky Kristova království hájit před nápirem nepřítele. Tři známé litery nejsou začáteční písmena jmen králů: Kašpar, Melichar, Balthasar. Je to sice starobylý, přece však pozdní výmysl. Tři litery jsou zkratkou požehnání, které znamená Pán (řecky Kyrios) či Kristus (Christos), obydlí (latinsky mansionem) ať žehná (benedicet). Jak se stalo, že prvou literou je „C“, není dost jasné. Může to být odsunutím „h“ z písmene „ch“, může to být latinský přepis řeckého „k“. Tato zkratka znamená Pán žehnej tomuto domu.



Postavy králů mají celou řadu významů. Předně znamenají tři fáze lidského života. Jeden je mladý, druhý je zralý muž, třetí je stařec. Říká se tím, že Kristus je Pánem každého života od počátku do konce. Králové jsou však i vladaři všeho pozemského času. Mladý král je králem budoucnosti. Na našem obraze je oblečen do zeleného roucha



naděje. Překvapivé je, že králem přítomnosti je král stařec. Ten na obrazech zpravidla klečí u Ježíška a něco koná. Na našem obraze jednak líbá ručku dítěte, jednak mu podává dar zlata. Králem přítomnosti, tohoto právě probíhajícího děje, je král stařec proto, že jsoucí

okamžik brzo přejde do velikého prostoru minulosti. Právě tak jako stařec upadne do spánku smrti. Zralý muž, který stojí trochu nakloněn nad ním, je pak králem minulosti. Nedejme se zmást tím, že se jeví oproti starci velmi mladě. Zralost a plnost žití přichází v gotické představě teprve v hodině smrti. Smrt také zastavuje čas života, takže v této plnosti uzrání již navždy zůstaneme. Dalo by se říci, že každý v plné síle své osobnosti. Tento král je králem snědé, až i černé tváře. To ovšem není způsobeno sluncem, jak zpívá sazemi umouněný chlapec při tříkrálové koledě. Je to způsobeno stínem smrti, který leží nad minulostí. Tvář jejího krále je ve stínu. V tomto smyslu ukazují králové, že Kristus je Pánem veškerého času, je králem věčně.

Také dary, které králové přinášejí, mají symbolický význam. Jsou to substance v té době všech známých skupenství. Zlato zastupuje jako dokonalý kov všechno, co je skupenství pevného. Kadidlo zastupuje vše, co je skupenství plynného, a kapaliny zastupuje myrrha. Tu přináší král s temnou tváří, neboť to byla mast užívaná při pohřbech. Není nic a nikdo, co by se vymykalo z Kristovy Boží suverenity.

Zdroj: P. Piřha z knihy Vánoce, vydal(o): Comdes

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Termoregulace

Udržení optimální tělesné teploty navzdory podmínkám okolního prostředí je nezbytnou funkcí organismu teplokrevných živočichů včetně člověka. Relativně stálá tělesná teplota je nutná pro normální činnost metabolismu a průběh enzymatických reakcí. Tělesná teplota je dána výsledkem mezi příjmem, produkcí a výdejem tepla. Rovnováhu mezi těmito ději zajišťuje termoregulace.

Termoregulace lidského těla je založena na principu záporné zpětné vazby či homeostáze. Regulačním centrem je hypothalamus, kde jsou vyhodnocovány signály z termoreceptorů. Na základě toho je kontrolována produkce a výdej tepla organismem. Jádro lidského těla je teplokrevné – i v případě velkých výkyvů okolní teploty se jeho teplota mění jen minimálně. Periferní části těla (kůže, končetiny) se naproti tomu chovají studenokrevně a částečně přizpůsobují svoji teplotu okolí, což zabraňuje vysokým ztrátám tepla.

Průměrná tělesná teplota v klidu je v ústech 36,6–37°C, v rektu o 0,6 °C vyšší. Většina orgánů vyžaduje teplotu okolo 37°C, běžně se ale pohybujeme v rozmezí až 35,5–40°C, to je dáno různými fyziologickými vlivy (v průběhu dne kolísá od 36 °C do 37,5 °C, minimum ráno, maximum odpoledne), menstruačním cyklem, fyzickou zátěží, příjmem potravy, věkem (větší vliv teploty okolí na děti), okolním prostředím (tepelná pohoda je stav, kdy díky přiměřené okolní teplotě organismus nemusí zapojovat termoregulační mechanismy (20 - 21°C oblečený, 28–30°C nahý) i psychickým stavem (až + 2– 3°C). V námaze může teplota v rektu stoupnout až na 40°C.

Víte, jak se správně obléct, abyste neprochladli?

Zima jde od nohou

Máte-li v zimě nevhodné boty nebo ponožky, před chladem Vás neochrání ani sebetepější bunda. Zima totiž jde od nohou. Boty by měly být nejen kvalitní, ale i cca o půl čísla větší, aby se do nich vtěsnaly tlustší ponožky, optimálně (pokud to příležitost dovolí) termo ponožky. V těsných botách více zebou prsty. Pokožka je totiž od chladu hůře izolovaná – každý prostor pro vzduch, který lze vyhřát vlastním tělem (vždyť všichni jsme přibližně 36stupňová kamínka...), se hodí. Dbejme také na to, aby boty měly vyšší podrážku, která nás zvedne nad studenou zem.



Správné vrstvení

Pozor, mít na sobě 5 vrstev svetrů ještě nezaručí, že nám nebude zima. Důležité je totiž SPRÁVNÉ vrstvení. Více nesprávných vrstev může způsobit dokonce opak. Těžké svetry na jednu stranu způsobí větší pocení (jako například neprodyšný mikroténový sáček) a na druhou stranu nezabrání průniku chladu. Výsledek? Nastydneme.

Ideální jsou 3, maximálně 4 vrstvy.

Začínáme už spodním prádlem. Ve velkých zimách se nejlépe osvědčí bavlněné spodní prádlo.

Na spodní vrstvu volme delší tílko nebo tričko, které nepoleze z kalhot. Toto oblečení musí tělo velmi dobře obepínat, aby neunikalo teplo. Volná trička si nechme až na léto. Ideální je merino vlna, zaručí vhodné tělesné mikroklima (teplo a sucho).

Vhodné doplňky

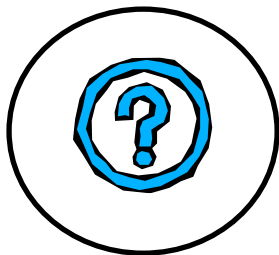
Každé teplo stoupá vzhůru. Proto bychom měli přemýšlet o pokrývce hlavy jako o pokličce, která v hrnci drží teplo. V mrazech by měla být samozřejmostí čepice nebo teplý klobouk. Na končetiny pak teplé a nepromokavé rukavice, ideálně kožené.

Autor příspěvku: Markéta Nepovímová

Zdroje: <https://www.wikiskripta.eu/w/Termoregulace>

<https://www.firstclass.cz/2015/12/jak-se-v-zime-spravne-oblect/>

KDO VÍ, ODPOVÍ



Vánoční kvíz

1. Kdy vznikla tradice velkých vánočních stromů na městských náměstích a kdo ji vymyslel?

- a) V Praze v roce 1918 na popud T. G. Masaryka
- b) V Brně v roce 1924 a vymyslel to novinář Rudolf Těsnohlídek
- c) V Olomouci v roce 1926 a byl to nápad olomouckého arcibiskupa

2. Kde se v Česku poprvé rozsvítil ozdobený vánoční stromeček?

- a) V roce 1852 na Hradě v domácnosti excísaře Ferdinanda Dobrotivého
- b) V roce 1812 ve vile ředitele Stavovského divadla
- c) V roce 1855 v domku pražského kata

3. Ve které americké firmě reklamní grafici vytvořili typickou postavu Santa Clause?

- a) V automobilce General Motors
- b) V Coca Cole
- c) V pivovaru Budweiser

4. Jak zemřel autor naší nejslavnější vánoční mše Jakub Jan Ryba?

- a) O Vánocích 1815, když mu bylo 98 let
- b) V létě 1816 se nešťastnou náhodou utopil
- c) Na podzim 1815 spáchal sebevraždu

5. Tipněte si, kolik Vánoc z 10 je podle dlouhodobých statistik na sněhu a kolik na blátě:

- a) 2 na sněhu, 8 na blátě
- b) Je to půl na půl, 5 na sněhu, 5 na blátě
- c) 3 na sněhu, 7 na blátě

6. Jaké dary přinesli Ježíškovi tři králové k jesličkám?

- a) Zlato, diamanty a safíry
- b) Myrhu, zlato a kadidlo
- c) Mléko, chléb a sůl

7. Odkud pochází rostlina zvaná vánoční hvězda?

- a) Z Asie
- b) Z Afriky
- c) Ze střední Ameriky

8. Z čeho se dělá vánoční františek?

- a) Z mletého dřevěného uhlí kadidla
- b) Nedělá se, roste v lese podobně jako jmelí
- c) Kope se ze země jako uhlí

9. Kolik druhů vánočního cukroví má být na svátečním stole?

- a) Žádný, abychom pak nemuseli držet dietu
- b) Sedm druhů – symbolicky na každý den v týdnu jeden
- c) Dvanáct – symbolicky na každý měsíc v roce jeden

10. Kolik figurek má náš nejznámější Třebechovický betlém?

- a) 256, z toho přes 100 pohyblivých
- b) 351, přes 200 pohyblivých
- c) 421, přes 250 pohyblivých

11. Proč slaví pravoslavní věřící např. v Rusku Vánoce až 6. a 7. ledna?

- a) Slaví je podle tzv. juliánského kalendáře
- b) Prodlužují si tak oslavy Silvestra
- c) V prosinci je to nebaví

12. Jak správně zacházíme s vánočním kaprem?

- a) Dáme mu nějaké hezké jméno a povídáme si s ním o životě
- b) Pustíme ho do nejbližší řeky nebo potoka
- c) Odborně ho usmrtíme a pěkně usmažíme

13. Kdo je autorem známé české písničky Purpura?

- a) Karel Gott
- b) dvojice Suchý - Šlitr
- c) Jára Cimrman

14. V Rusku naděluje dárky Děda Mráz, kterého se nám taky pokusili za totality vnutit. Která figura ho doprovází?

- a) Mužik ve válenkách
- b) Baba Jaga
- c) Sněhurka

15. Kolik alkoholu můžeme o Vánocích vypít?

- a) Raději méně než víc
- b) O Vánocích se alkohol vůbec nesmí pít, protože by se Ježíšek moc zlobil
- c) Co se do nás vejde



Správné odpovědi (za každou máte bod): 1b, 2b, 3b, 4c, 5c, 6b, 7c, 8a, 9c, 10b, 11a, 12c, 13b, 14c, 15a

Vyhodnocení

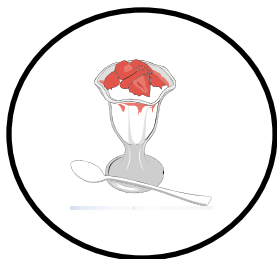
10-15 bodů: Gratulujeme! Vánoce jsou vaším svátkem číslo 1, těšíte se na ně celý rok. Domácnost máte krásně vyzdobenou, pohádky znáte nazpaměť, takže nejlepším relaxem pro vás bude svařák na nějakém vánočním trhu.

5-10 bodů: Některé otázky byly těžké, takže i vám patří gratulace. Raději si užíváte osobních vánočních radostí, než abyste o nich dlouze rozmýšleli. Zasloužíte si vanilkový rohlíček!

0-5 bodů: Vánoce zrovna nemusíte, ale dny volna určitě uvítáte. Pohádky v televizi vás moc neberou, takže pro vás je největší odměna dlouhá procházka nebo klid na počítačové hry.

Zdroj: <https://www.blesk.cz/clanek/zabava-souteze/225443/velky-vanocni-kviz-kdo-to-vi-odpovi-co-vsechno-vite-o-vanocich.html>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty paní Petry Konečné

Kuřecí kousky v sýrovém těstíčku

Do misky vyšleháme 3 vejce, 25 dkg nastrouhaného tvrdého sýru, 5 lžic hladké mouky, sůl, koření a bylinky dle chuti. Kuřecí prsa nakrájíme na menší kusy, obalujeme v těstíčku a smažíme.

Příloha - bramborová kaše nebo jenom zeleninový salát.

Hraběňčin moučník

40 dkg hladké mouky, 15 dkg moučkového cukru, 1x Hera, 4x žloutky, 1 prášek do pečiva, 7 větších nastrouhaných jablek. Těsto vypracujeme na vále, 1/3 z těsta odkojíme a dáme chladit do mrazáku, zbylé těsto vyválíme, dáme na plech, poklademe strouhanými jablky a trochu pocukrujeme. Bílky vyšleháme, dáme na jablka, zchladlé těsto z mrazáku nastrouháme na sníh, můžeme posypat kousky ořechů a dáme péct do trouby na 180 °C.



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