

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Změny a novinky u příspěvku na péči

Na základě zákona č. 47/2009 Sb., kterým se mění zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, došlo **od 1. 4. 2019 k navýšení příspěvku na péči** ve IV. stupni o 6 000 Kč, tj. na 19 200 Kč. Dle zmíněné novelizace poté **od 1. 7. 2019** došlo ke zvýšení příspěvku na péči ve III. stupni o 4 000 Kč, tj. na 12 800 Kč u osob nad 18 let věku a na 13 900 Kč u osob do 18 let věku. K navýšení by mělo dojít automaticky, tedy osoby pobírající příspěvek nemusí o jeho navýšení žádat.

K uvedenému zvýšení však nedochází, jestliže příjemci příspěvku poskytují pomoc formou pobytových sociálních služeb následující zařízení: domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem, chráněná bydlení, zdravotnická zařízení lůžkové péče, dětské domovy a hospici. V těchto případech zůstává výše příspěvku v původní výši.

Průběh řízení při konci platnosti posudku

Příspěvek na péči může být žadateli přiznán trvale nebo do určitého data. **Platnost posudku** příspěvku na péči můžeme najít na rozhodnutí o jeho přiznání, případně zvýšení apod.

O obnovení platnosti posudku **není třeba žádat**. Úřad práce sám hlídá jeho konec a zahajuje v přiměřené lhůtě před jeho vypršením tzv. **řízení o opětovném posouzení nároku a výše přiznaného příspěvku na péči**.

Oznámení o zahájení tohoto řízení posílá příjemci příspěvku písemně. Řízení o opětovném posouzení poté probíhá stejným způsobem jako prvotní **řízení žádosti o příspěvek na péči**. Příspěvek lze v rámci opětovného posouzení rozhodnutím zvýšit, ponechat v původní výši, snížit či odejmout.

Důležitou informací pro příjemce příspěvku představuje fakt, že nestihne-li úřad práce dokončit řízení o opětovném posouzení do konce platnosti posudku, je povinen příspěvek příjemci dále **vyplácet** ve

stejně výši do té doby, než rozhodne v rámci řízení jinak. Ani v případě snížení či odejmutí příspěvku nemusí jeho příjemce vracet částky již vyplacené po skončení platnosti původního posudku.

V případě, že nedošlo k výraznému zlepšení zdravotního stavu či handicapu, nemělo by ke snížení či odejmutí příspěvku dojít. Stane-li se tak, máme samozřejmě možnost podat proti takovému rozhodnutí **odvolání** do 15 dnů od jeho doručení.

Zdroj: <http://www.prispevek-na-peci.cz/opetovne-posouzeni.html>

Upravila Markéta Pavlíková, DiS.

„Zdravé světlo“ v denních stacionářích

Podle evoluční teorie se náš druh vyvíjel na slunečním světle, které je pro nás zcela přirozené a cítíme se v něm dobře. Před 120 lety většina lidí pracovala venku, dnes však většinu dne trávíme v budovách s umělým osvětlením. Nedostatek slunečního světla může mít za následek celkové oslabení organismu a nahraovat různým neduhům.

Intenzivní využívání umělého osvětlení vyplývá z dnešního způsobu života, který se odehrává stále častěji v uzavřených prostorách nebo v prostorách s minimálním přístupem denního světla. Nutnost umělého osvětlení se tedy stále více stává součástí našeho každodenního života. Avšak složení světelného spektra má značný vliv jak na kvalitu života, tak i na pracovní výkonnost a ovlivňuje celou řadu dalších funkcí organismu.

Umělé osvětlení, jak je známe, je výrazně odlišné od toho "zdravého" přirozeného denního světla. Naši předkové říkali: "Kam nechodí Slunce, tam chodí lékař". Proto je tak důležitá kvalita umělého osvětlení, kterou můžeme chápat jako míru jeho podobnosti slunečnímu světlu.

Na počátku prosince se podařilo na základě finanční podpory Města Chrudim zrealizovat montáž plnospektrálních svítidel v denních stacionářích Jitřenka a Pohoda. Umělé osvětlení je jedním z důležitých

faktorů ovlivňujících celkové zdraví člověka a cílem tzv. „zdravého osvětlení“ je přiblížit ho co nejvíce slunečnímu světlu.

V denních stacionářích, které navštěvuje denně několik desítek klientů s různým typem postižení (zahrnující také vady zraku) a v seniorském věku, jsme pocítovali jako velmi potřebné, aby osvětlení bylo přizpůsobeno klientům a jejich potřebám (hendikepům).

Obyčejné zářivky byly nevhodné, světlo bylo příliš agresivní, umělé a nedostačující. Někdy docházelo k nepříjemnému blikání zářivek, bylo nutné pravidelně zářivky vyměňovat. Nebylo možné některá ze světel zvlášť vypínat.

Montáž nových, plnospektrálních svítidel nám tyto problémy plně vyřešila. Světla jsou nejen velmi elegantní, ale především působí zcela přirozeně, hřejivě, nedráždí oči, svítivost je vyšší a kvalitnější, což zaznamenali i klienti. Skvělá je také možnost ovládat na dálku ovladačem jednotlivá svítidla, zesilovat či zeslabit intenzitu a zvolit si studený či teplý tón světla.

Nové, zdravé osvětlení hodnotíme v maximální možné míře jako efektivní a ze zdravotního hlediska neporovnatelně lepší oproti klasickým zářivkám. Také pracovníci, kteří tráví mnoho hodin v uzavřeném prostoru, v kanceláři, u počítače a s klienty v denní místnosti hodnotí pozitivně tuto změnu. Především však budou vděčné naše oči a oči klientů.



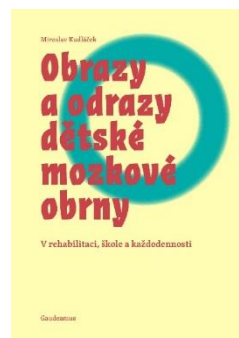
Autor článku: Mgr. Šárka Marková, koordinátor denních stacionářů

Ocenění pro pana Miroslava Kudláčka

Dlouholetý klient Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim PhDr. Miroslav Kudláček, Ph.D., získal cenu od Vládního výboru pro osoby se zdravotním postižením. Pan Kudláček je sociolog a speciální pedagog, který se zabývá tématem dětské mozkové obrny. Cena byla předána dne 6. 12. 2019 za publikaci *Obrazy a odrazy dětské mozkové obrny: V rehabilitaci, škole a každodennosti*.

Citace z knihy: „Děkuji...Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim, zejména paní Blance Budinské, že mi pomohly vytvořit prostředí, ve kterém jsem mohl tuto práci dokončit,...“.

Za celou organizaci k tomuto ocenění blahopřeji.



Ing. Dana Pilařová

ředitelka CSSP Chrudim



Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc leden 2020

20. 1. od 16.00 hodin

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

29. 1. od 14.00 hodin

se sejdem ve společenské místnosti Domu s pečovatelskou službou
v ulici Obce Ležáků na přednášce na téma: „**Malíři 19. století**“,
kterou si pro nás připravila paní RNDr. Jana Procházková.

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

<i>první skupina</i>	13., 20. a 27. 1. v 9.00 hodin
<i>druhá skupina</i>	14., 21. a 28. 1. v 9.00 hodin
<i>třetí skupina</i>	15., 22. a 29. 1. v 9.00 hodin
<i>čtvrtá skupina</i>	16., 23. a 30. 1. v 9.00 hodin

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

<i>první skupina</i>	10., 17., 24. a 31. 1. od 9.00 hodin
<i>druhá skupina</i>	10., 17., 24. a 31. 1. od 12.00 hodin

POZOR!!

Zájemci o kurz na PC, který bude začínat na podzim roku 2020, se
mohou hlásit u paní Potužákové na tel. č. 733 145 549.



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

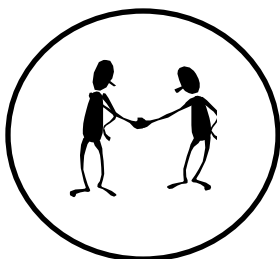
Jana Kloferová
pradlena

Přeji příjemný den.

Jmenuji se Jana Kloferová, je mi 59 let a pracuji zde jako pradlena. Narodila jsem se v Poličce a krátce bydlela v Borové u Poličky. Tam se také ráda vracím a toulám se místy mně blízkými z cest za babičkou a dědou. Své dětství jsem prožila v malé vesničce u Luže, v Hroubovicích, tam nyní ráda jezdím na svou zahradu. Moc ráda mám pohyb a tak jsem hodně sportovala, závodila jsem v orientačním běhu a atletice. Vyučila jsem se dámskou krejčovou, vdala se a narodili se mi dva kluci. Postavili jsme rodinný dům v Chrasti a tam jsme žili s rodinou až do dospělosti synů. V současnosti už dvacet let bydlím s přítelem v Chrudimi. Mám tři vnučky, dvojčata dvanáct let a třetí je půl roku. Na zahradě se rýpu v hlíně, pěstuji trochu zeleniny a nějaké to ovoce. Mám ráda hlavně přírodu, kam chodím či jezdím se svým pejskem a s přítelem. To mě hodně nabíjí a tlumí stresy, kterými občas trpím po velkých zdravotních problémech.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Jana Kloferová

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Tak určitě Vysočina. Je to moje srdeční záležitost, protože jsem se tam narodila. Do Borové u Poličky jezdím několikrát ročně, mám to tam ráda.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Pohoda, klid, procházky přírodou.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Ráda bych chtěla zažít nádheru na Maledivách.

Které roční období máte nejraději a proč?

Každé období má svoje, takže ráda zažívám všechna roční období.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Když jsou k sobě lidé zlí a závistiví.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Moc jsem si přála být vojákem z povolání, ale také paní učitelkou v mateřské školce. Nakonec jsem se potatila a dala na krejčovství.

Co Vás rozesměje a potěší?

Malé děti, zvířátka a příjemní lidé.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Hodně nosím černou, ale líbí se mi modrá, fialová a nemusím moc hnědou.

Co děláte ve volném čase?

Ráda trávím čas s vnoučaty, svým pejskem a přítelem, užíváme si jeden druhého a vymýšlíme blbosti. Také ráda vařím, šiju, háčkuji, trávím čas na zahradě a v přírodě v malé vesničce na Chrudimsku, kde jsem prožila své dětství. Miluji les, dříve jsem se v něm hodně naběhala při orientačním běhu a atletice. Tam jsem si vždy krásně vyčistila hlavu. Ještě ráda lyžuji, teď už jen běžky a jezdím na kole. Baví mě sbírat houby ale také bylinky.

BYLINKY



Radost z pohybu

Milý čtenáři, tento článek věnuji stále aktuálnímu tématu, a to jsou problémy pohybového ústrojí. Pokud tedy máte trápení s klouby nebo vás sužují nepříjemné bolesti končetin, pokračujte směle ve čtení. V přírodě se najde lék na vše.

Jako základní bylinka snad na všechny problémy s pohybovým ústrojím se mi vybaví určitě **kostival lékařský** (*Symphytum officinale*). Kostival obsahuje mimo jiné allantoin, sliz, třísloviny a také relativně vysoký podíl alkaloidů, díky kterým je jeho vnitřní užívání dosti limitované a moc se nedoporučuje. Avšak na zevní užití je tato bylinka nenahraditelná. Nejvíce účinných látek nalezneme v kořenu, který by se měl vykopávat buď na jaře, když rostlinka začíná vyhánět listy anebo na podzim, kdy listy už žloutnou. Je to však celkem namáhavá práce, proto v tomto případě volím pohodlnější variantu nákupu v lékárně nebo bylinkových obchodech. Kostival, slovensky kostihoj, dělá opravdu čest svému jménu. Skvěle funguje při zevní aplikaci na všechny typy onemocnění kostí. Je nenahraditelným pomocníkem při zlomeninách, jelikož díky allantoinu příznivě ovlivňuje scelování kostí.

Používá se také při vyvrtnutích a při všech zánětlivých onemocnění šlach, vaziv, kostí a žil, na krevní podlitiny a sraženiny, při natažení nebo natržení svalu a zkrátka při všech bolestech svalů, kloubů a kostí. Má také schopnost podporovat tvorbu maziva při vysychání kostí a kloubů. Ideální na všechny tyto problémy je obklad z kostivalu, který se vyrobí nastroháním čerstvého kořene, který se rozvařený s troškou vepřového sádla přikládá na bolavé místo. Další, méně náročná, ale také účinná varianta, je masírování postiženého místa několikrát denně tinkturou z kostivalu nebo kvalitní kostivalovou masťou.

Jalovec obecný (*Juniperus communis*) je dalším vynikajícím pomocníkem nejen pro pohybové ústrojí. Jalovec je známý a využíván již od středověku. Pro své silně dezinfekční účinky byl užíván například jako vykuřovadlo příbytků. V dobách morových epidemií hořely před branami do měst ohně z kořenů jalovce, které měly zabránit vstupu infekce. Účinnými látkami v této rostlině jsou hlavně silice a nejvíce jich nalezneme v plodu, modročerné zralé bobulce. Jalovec se uplatňuje při vnitřním i zevním užití. Vnitřně hlavně pro svůj močopudný účinek jako součást směsí na léčbu kloubního revmatismu, srdeční slabosti a kožních problémů. Je také vhodný pro zmírnění plynatosti, při bolestech žaludku a na trávení. V těchto případech lze zvolit možnost užití ve formě ginu nebo borovičky, avšak v přiměřené míře ☺. Jalovec je také velmi účinný detoxikant - úplně jednoduchý a geniální recept na pročistění vnitřních orgánů je pomalu na lačno rozžvýkat postupně pět až deset jalovcových bobulek. Avšak pozor, jalovec by neměli vnitřně užívat lidé s onemocněním ledvin a těhotné ženy. Zevně se jalovec osvědčil jako přísada do osvěžujících koupelí, kde lze využít i mladé čerstvé výhonky. Koupele pomáhají při revmatických a jiných bolestech kloubů a posilují celé tělo. Koupel připravíte povařením osmi hrstí plodů a mladých výhonků ve dvou litrech vody po dobu asi 15 minut.

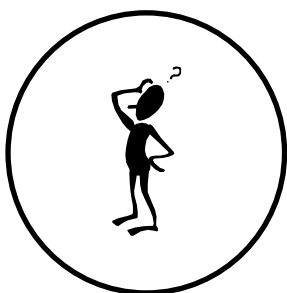


Poté odvar přecedíme a vlijeme do vany. Koupeme celé tělo patnáct až dvacet minut dvakrát týdně. Úlevu bolavým kloubům a svalům přinese i vmasírování masti či tinktury z jalovce na bolavé místo.

Přeji vám krásnou zimu bez bolestí a karambolů.

Vaše Ivča

ZAJÍMAVOSTI



Tři králové 6. 1.

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

Mudrci z Východu, tradičně označovaní jako **Tři králové**, jsou postavy z Matoušova evangelia, které navštívily Ježíše krátce po jeho narození v Betlémě a přinesly mu dary: zlato, kadidlo a myrhu. Upřesnění, že byli tři, že to byli králové a jejich jména, nejčastěji Kašpar, Melichar a Baltazar, přinesla až pozdější tradice, v Novém zákoně se tyto údaje nevyskytují.

V západní liturgické tradici je svátek Tří králů ztotožněn se slavností Zjevení Páně a církve jej na Západě i Východě slaví 6. ledna. Tento svátek je svou podstatou totožný se slavností Narození Páně, je dvanáctým dnem Vánoc a fakticky jím Vánoce vrcholí a končí. Svátek Tří králů upomíná na okamžik, kdy se Kristus zjevuje nejen izraelskému národu, ale všem; dává se rozpoznat jako král všech, které zastupují mudrcové z daleka.

V evangeliu podle Matouše se dále vypráví, jak se jich král Herodes vyptával na hvězdu a poslal je do Betléma, aby mu pak oznámili, kde se dítě nachází. Hvězda jim pak ukazovala cestu až k domu, kde byl Ježíš s Marií, poklonili se mu a předali dary. Mudrci (či *mágové*, řecky μάγοι) pak na pokyn ve snu odcestovali a místo Herodovi neoznámili. Herodes se rozlítil, a protože se obával svého postavení po narození Mesiáše-krále židů, nechal usmrtit všechny chlapce do věku dvou let. Josef však předtím na pokyn ve snu vzal Ježíše a Marii a utekli do Egypta.

Pozdější tradice

Podle legendy byli tři mudrci či *mágové* z bible pohané, hvězdopravci zřejmě z Persie, babylonští kněží kultu Zarathustry. Jejich znalost pohybů hvězd a pozornost vůči nim je spojována s proroctvím z knihy Numeri, kde Bileám předpovídá, že z rodu Jákobova vyjde hvězda, nový král Izraele. V evangelním příběhu samotném není řeč ani o králích, ani o jejich počtu. Poprvé se o třech mudrcích zmiňuje církevní spisovatel Órigenés na počátku 3. století, který počet tří zřejmě vyvozuje z počtu darů, které Ježíši přinášejí. Označení králové se pak objevuje až v 6. století u sv. Caesaria z Arles (pravděpodobně podle zmínky v 72. žalmu). Počet mudrců však v jednotlivých výkladech kolísal od počtu dvou až čtyř v západní církvi a po dvanáct ve východní. Jmen Kašpar, Melichar a Baltazar se jim dostává zřejmě až v lidových vyprávěních v 7. století, jsou napsána také na fresce v Raveně datované po roce 560 po Kristu. Prvním, u koho se tato jména spolehlivě objevují, je kancléř pařížské Sorbonny ve 12. století, Petr Comestor.

Středověk je také obdobím, kdy byly těmto jménům přiřazeny jednotlivé dary. Tyto tři dary měly také představovat veškerou hmotu, neboť zastupují veškerá v té době známá skupenství. Jednotliví králové pak podle různých výkladů představují všechna období lidského života; na scénách klanění Tří králů je jeden z nich zobrazován jako mladík, druhý jako muž a poslední jako stařec.

Tři králové nebyli nikdy oficiálně svatořečeni, avšak jsou uctíváni jako patroni poutníků a hříšníků. Ostatky svatých Tří králů podle legendy našla svatá Helena, která je přivezla do Konstantinopole a později byly jejím synem Konstantinem darovány milánskému biskupovi

Eustorgiu, rodáku z Konstantinopole. Po dobytí Milána roku 1158 císařem Fridrichem Barbarossou kolínský arcibiskup Rainald z Dasselu převezl tyto ostatky do Kolína nad Rýnem, kde je uložil do chrámového pokladu kostela sv. Petra. Ostatky Tří králů se staly místem úcty mnoha poutníků, jeden z významných zlatotepců Mikuláš z Verdunu pro ně zhotovil relikviář ze vzácných materiálů. Od roku 1948 je tento relikviář umístěn v centrální gotické lodi před hlavním oltářem kolínského dómu.

V katolických zemích se o svátku Zjevení Páně (6. ledna) píše posvěcenou křídou na dveře domů a chlévů zkratka $K \nmid M \nmid B \nmid$ nebo latinský ekvivalent $C \nmid M \nmid B \nmid$ (nebo $\nmid C \nmid M \nmid B$) jako formule požehnání. Tři křížky symbolizují Nejsvětější Trojici, tj. Otce, Syna a Ducha Svatého. Nejsou to tedy znaménka „plus“ mezi iniciálami.

V druhé polovině 20. století kdesi vznikla domněnka, že KMB je zkratka latinského *Christus mansionem benedicat* – Kristus ať obydlí žehná. Byť toto latinské rčení vypadá starobyle, není doložitelné ze starší literatury.



Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/T%C5%99i_kr%C3%A1lov%C3%A9

Lednové pranostiky

- Častý déšť v lednu mrví hojně kněžskou oboru (hřbitov).
- Dobrá samice, koňská smrt.
- Když v lednu deště lijí, to má sedlák po naději.
- Ptali se vlka: „Kdy je největší zima?“ A on odpověděl: „Když slunce rodí.“
- Ve dne svítí, v noci pálí.
- Jak na Nový rok, tak po celý rok.
- Když je na Nový rok hezky, bude tak i o žních.
- Na Nový rok o slepičí krok.
- Je-li na Tři krále jasno, zdaří se pšenice.
- Je-li na Tři krále větrno, zamíchá se planetami a bude úrodno.
- Na Tři krále hodně hvězd, je hodně kobzolí.
- Na Tři krále mrzne stále.
- Na Tři krále o krok dále.



Zdroj: https://cs.wikiquote.org/wiki/Lednov%C3%A9_pranostiky

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Štítná žláza

O štítné žláze

Štítná žláza, tvarem připomínající motýla, je umístěna na dolní části krku před průdušnicí. Jedná se o žlázu s vnitřní sekrecí, která je jedním z hlavních kontrolorů látkové výměny (metabolismu). Štítná žláza řídí náš metabolismus pomocí dvou hormonů, které produkuje.

Příznaky onemocnění štítné žlázy

- únava až letargie
- častý pocit chladu, pocity slabosti
- lámavé nehty a vlasy
- bolesti svalů a kloubů
- přibírání na váze a otoky
- poruchy menstruačního cyklu u žen a pokles libida
- problémy s potencí u mužů

HYPOTYREÓZA – SNÍŽENÁ FUNKCE ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Hypotyreóza je stav, kdy dochází ke zpomalení činnosti štítné žlázy. Důvodem nejčastěji bývá nedostatek jodu. Jedná se tedy o problém především lidí, kteří nesolí, jelikož jak je známo, sůl je bohatým zdrojem na jod.

HYPERTYREÓZA – ZVÝŠENÁ FUNKCE ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Naopak hypertyreóza je stav, kdy štítná žláza pracuje zrychleně, produkuje příliš mnoho hormonů a organismus se „zahřívá“. Příznaky hypertyreózy jsou změny nálady, poruchy spánku, hubnutí navzdory vzrůstající chuti k jídlu, průjem, rychlý tep a bušení srdce, zvýšené pocení, a nesnášenlivost tepla.

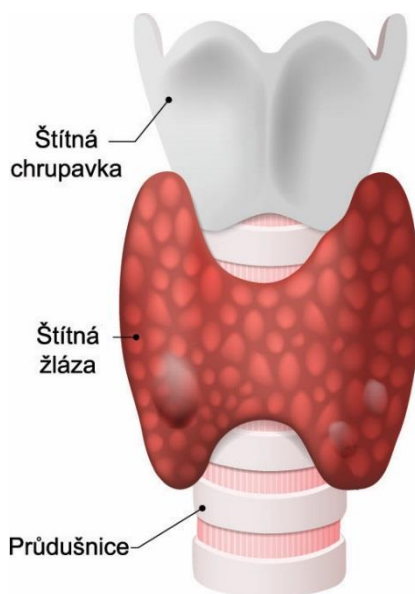
Léčba onemocnění štítné žlázy

Při podezření na onemocnění štítné žlázy je dobré navštívit nejdříve praktického lékaře.

Domácí léčba onemocnění štítné žlázy

Pro udržení zdravé štítné žlázy je dobré zabezpečit přísun vitamínu C, E, D a vitamínu skupiny B. Ty pomáhají při léčení hypertyreózy i hypotyreózy a výrazně se podílejí na obnově správného fungování štítné žlázy a imunitního systému.

V případě snížené funkce štítné žlázy je dobré užívat zinek a ujistit se, že strava obsahuje dostatek selenu.



Z časopisu „Praktické lékařství“ vybrala Markéta Nepovímová

CHRUDIM



Kostel Povýšení sv. Kříže

Hřbitovní kostel Povýšení sv. Kříže stojí na hřbitově U Kříže. Jeho založení je kladeno do roku 987, je to však ničím nedoložený historický odhad. První písemná zmínka o svatyni je v listině z 3. prosince 1359, v níž je kostel uváděn již jako farní. Kostel byl opraven a znovu vysvěcen v roce 1874. Jednolodní stavba s pětibocí uzavřeným presbytářem, předsíňkou a vnější kamennou kazatelnou. V současnosti využíván k pohřebním obřadům, k bohoslužbám při svátku Povýšení svatého Kříže (14. září) a na památku zesnulých (2. listopadu).



Zdroj: <http://www.perspektivnichrudimsko.cz/2016/09/30/kostel-povyseni-svateho-krize/>

Husův sbor Církve československé husitské

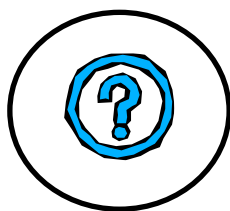
Bohoslužebná budova se nachází v Chrudimi v Rooseveltově ulici. Kostel je pojmenován podle kněze, univerzitního učitele a církevního reformátora Jana Husa. Projekt Husova sboru vypracoval chrudimský stavitel Cyril Luhan, který rovněž řídil výstavbu. Budova byla postavena v letech 1934 - 1935 ve funkcionalistickém slohu. Severní průčelí je opatřeno nápisem *PROŠÍM, ABYSTE SE MILOVALI A PRAVDY KAŽDÉMU PŘÁLI. M. J. HUS.* V předsínce je od roku 1947 umístěna pamětní deska 28 členů obce, kteří zahynuli za 2. světové války.

Lavice jsou zde prosté, poskytují 120 míst k sezení. Husův sbor je používán k bohoslužbám a dalším aktivitám Církve československé husitské i pro veřejnost (koncerty).



Zdroj: <http://www.perspektivnichrudimsko.cz/2016/11/14/husuv-sbor/>

KDO VÍ, ODPOVÍ



Pozoruhodný svět ptáků

vybráno z časopisu Květy

1. Vynález helikoptéry či některých letadel ovlivnili:
 - a) supové, kolibříci a raci
 - b) vrabci, havrani a slavíci
 - c) kanárci, papoušci a slepice
2. Tučňáci na Zemi existují přinejmenším:
 - a) 10 milionů let
 - b) 32 milionů let
 - c) více než 55 milionů let
3. Nejmenším pěvcem na světě je:
 - a) střízlík
 - b) králíček obecný
 - c) kolibřík
4. Vajíčko kolibříka čmelákovitého váží asi:
 - a) 0,2 gramu
 - b) 1,2 gramu
 - c) 2 gramy
5. Za letu dokážou spát:
 - a) sokoli stěhovaví
 - b) fregatky
 - c) rorýsi
6. Samice orla skalního bývá:
 - a) o třetinu větší než samec
 - b) o třetinu menší než samec
 - c) stejně velká jako samec

7. Burňák černohřbetý dokáže zůstat ve vzduchu

- a) 1 rok
- b) 2 roky
- c) 3 – 10 let

Správné odpovědi:

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

5 – 7 bodů

Albatrosi, pelikáni, stehlíci i koroptve...Zvládnete vše. Jste vskutku ptačí znalec.

3 – 4 body

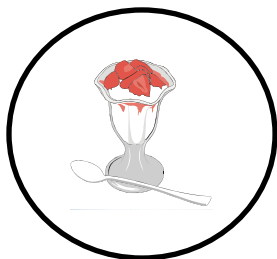
Co se opeřenců týče, nejste na tom nijak zle. I když se ve fascinujícím ptačím světě máte stále co učit.

0 – 2 body

Možná vám doma v kleci hopká andulka, ale co se znalosti týče, moc velký přítel ptáků nejste.



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty

Jany Kloferové

Fleky se šunkou a smetanou

Chutné a levné jídlo, které zasytí každého.

Budeme potřebovat:

máslo
cibuli
šunku nebo slaninu
fleky (můžou být i brambory)
majoránku
sůl
pepř
2 vejce
250 ml smetany
jarní cibulku
tvrdý sýr



Postup:

1. Na másle zesklivatíme 1 nakrájenou cibuli, přidáme nakrájenou šunku (slaninu), a vše orestujeme.
2. Přidáme vařené fleky (komu zbyly z minulého dne brambory, tak na kostičky rozkrájíme a přidáme k flekům), pak majoránku, sůl, pepř, 2 vejce a 1 smetanu. Prohřejeme.
3. Na konec posypeme jarní cibulkou (petrželkou, pórkem) a dá se posypat i strouhaným sýrem.
4. A kdo má rád kyselé zelíčko, tak to nemá chybu a nemoc se mu vyhne obloukem.

Skleničkový jablečný koláč s drobenkou

Těsto:

1 sklenka hladké mouky
půl pytlíčku kypřicího prášku do pečiva
½ sklenky cukru krupice
¼ sklenky oleje
½ sklenky mléka
1 hrnek cukru krupice
1 vejce

Drobenka:

1 hrstičku cukru krupice
kousíček másla
2 hrstičky polohrubé mouky

Náplň:

4 lžíce cukru
2 jablíčka
lžička skořice

Postup:

Do mísy dáme mouku promíchanou s práškem do pečiva. Přidáme vejce, cukr, olej, mléko. Vše vymícháme do hladkého těsta. Jablka oloupeme a nakrájíme na plátky či kostičky, v misce trošku prosladíme, můžeme dát i trošku skořice. Dále si připravíme drobenku z másla, polohrubé mouky a cukru. Těsto vylijeme do kulaté formy vyloženou pečicím papírem, rovnoměrně rozprostřeme a poklademe jablečnou směsí. Nakonec posypeme drobenkou. Pečeme v troubě rozehřáté na 200°C, poté zmírníme teplotu na 180°C a pečeme cca 20 minut, případně do zezlátnutí okrajů. Jablečný koláč vyndáme z trouby, necháme vychladnout a podáváme nakrájený k odpolednímu kafičku nebo čajíčku. Kdo miluje sladké, může si ještě posypat moučkovým cukrem.



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