

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE



Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim
Soukenická 158, 537 01 Chrudim, IČ: 15054080

Jarní ples

9. 3. 2018 od 17.00 hodin

Pořádá Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

Místo:

Velký sál Muzea Chrudim

Hraje:

Taneční a dechový orchestr ZUŠ Chrudim a DUO ADAMIS

Předtančení:

Country skupina manželů Pazderových, Orientální tance – El Safa

**Prodej vstupenek od 19. 2. 2018 na recepci CSSP Chrudim
v Soukenické ulici, cena 120,-Kč, nebo na místě konání za 150,- Kč**

Bližší informace na www.socialni-sluzby.cz nebo na telefonu 469 638 209

Partneři plesu jsou:



NIKA LOGISTICS

TOMS



OMEGA plus



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY



BONNO GASTRO SERVIS, s.r.o.

Pavel Strouhal – pojišťovací makléř

Zdeněk Slanina – Požární servis

Tezner šicí stroje Galanterie

Historie a současnost pečovatelské služby

O počátcích terénní péče se hovoří již od 13. století, kdy vznikaly první instituce, které založily církev a později řeholní řády. Pečovatelská služba prošla náročným procesem, který se rozvinul v moderní sociální službu s profesionálními zaměstnanci pracující s moderními technologiemi. Zřizovatelé zaznamenali výrazné změny po roce 2007, kdy Ministerstvo práce a sociálních věcí požadovalo dodržovat minimální kvalitu v sociálních službách, a to na základě Standardů kvality sociálních služeb. V platnost vyšel nový zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb. Významný dokument pro sociální služby, který definoval nové požadavky na modernost sociálních služeb, je Bílá kniha v sociálních službách. Tento dokument klade důraz na setrvání klienta v jeho domácím prostředí a veškerá aktivita má k tomuto cíli směřovat. Kvalitní služba je spojována s důvěrou klienta a rodiny k poskytované službě, přístupem zaměstnanců sociální služby a schopností poskytovatele zhodnotit, zda poskytované služby jsou v souladu se standardy kvality. Zhoršující se zdravotní stav a soběstačnost klienta s přáním zůstat ve svém přirozeném prostředí vede k tomu, že pečovatelské musejí zvládat náročnější pečovatelské úkony než dříve. Pro takový přístup je důležité pravidelné vzdělávání s návazností na odbornou supervizi a dodržování Etického kodexu pracovníků zajišťující poskytování sociální služby. Součástí terénní pečovatelské služby jsou také domy s pečovatelskou službou. Terénní pečovatelská služba je poskytována v přirozeném prostředí klienta. Cílem pečovatelské služby je maximálně podpořit klienta v tom, aby mohl co nejdéle žít ve své domácnosti. Dále poskytovat pouze takovou míru podpory, kterou klient skutečně potřebuje a podporovat jeho schopnosti či dovednosti a jeho soběstačnost. Pro poskytování sociální služby je podstatná nepříznivá sociální situace, která je pro nového klienta vstupním parametrem a důvodem k poskytování sociální služby. Nepříznivou situací je například zhoršení zdravotního stavu a s ním spojené snížení soběstačnosti, který neumožňuje zajištění dostatečné péče o svou osobu či domácnost bez pomoci někoho druhého.

Autor příspěvku: Bc. Lucie Horáková

Denní stacionáře a jejich přínos pro rodinné příslušníky

Denní stacionáře at' již pro seniory, nebo pro osoby s jakýmkoliv druhem zdravotního postižení jsou výborným doplňkem rodinné péče. Rodina, která pečuje o svého blízkého má možnost být ekonomicky aktivní a žít dále běžným životem, pokud je v jejím okolí vhodná sociální služba v tomto případě denní stacionář.

Denní stacionáře nabízejí svým klientům kvalifikovaný personál, zajišťují dohled nad podáním léků, hygienu, péči o nehty, pomoc s chůzí, podání jídla, které může být upraveno mletím, pokrácením nebo rozmixováním. Nabízí také pomoc při úředním jednání, při orientaci v neznámém prostředí. Většina denních stacionářů nabízí rodině pomoc také při dopravě jejich blízkého do a ze stacionáře.

Dále je zde velmi pestrá nabídka aktivit, která by se měla odvíjet od konkrétní skupiny klientů. Nejčastěji se setkáváme s trénováním paměti, výtvarnými činnostmi, besedami, cvičením, procházkami a dalšími. Program pro seniory je upraven tak, aby se jim líbil, zaměřuje se na jejich přání, ale též na fyzickou a mentální pohodu.

Velmi důležitá jsou pravidelná setkávání klientů a rodinných příslušníků, která by měla být organizována vedením denních stacionářů minimálně 2x ročně. Při těchto setkáních si rodinní příslušníci mohou vyměňovat zkušenosti, vzájemně se podpořit při péči o svého blízkého.

Díky péči rodiny a současné péči v denních stacionářích mohou senioři a zdravotně postižení lidé setrvat ve svém domově, být se svými blízkými, žít plnohodnotný život, účastnit se společenského života, upevňovat si své návyky, učit se novým věcem a také poznávat zajímavé osobnosti a získávat nová přátelství.

Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim poskytuje sociální službu ve dvou denních stacionářích:

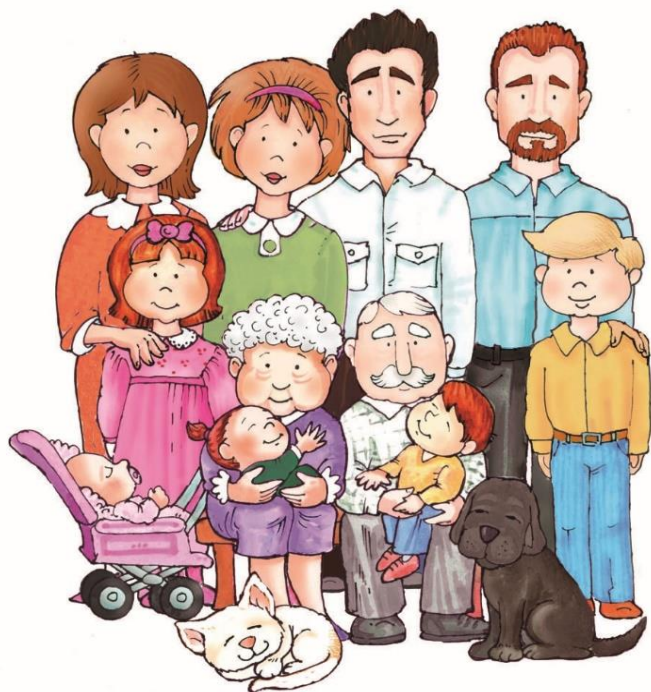
1. Denní stacionář Jitřenka (Městský park 828, Chrudim IV, 537 01 Chrudim 1)

Posláním Denního stacionáře Jitřenka je poskytovat nezbytnou podporu osobám s mentálním a kombinovaným postižením z Chrudimi a okolních obcí na jejich cestě k plnohodnotnému a samostatnému životu s ohledem na jejich schopnosti a individuální potřeby.

2. Denní stacionář Pohoda (Městský park 828, Chrudim IV, 537 01 Chrudim 1)

Posláním Denního stacionáře Pohoda je poskytovat seniorům a zdravotně postiženým osobám z Chrudimi a okolních obcí potřebnou ambulantní péči a jejich rodinám pomoc.

Autor příspěvku: Bc. Markéta Pražanová DiS.



Plán aktivit Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc březen 2018

19. 3. od 16.00 hodin

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

19. 3. od 14.00 hodin

bude v jídelně Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim
v Soukenické ulici probíhat aktivita **Klub vařečka**.

14. a 28. 3. od 14.00 hodin

se sejdem ve společenské místnosti Centra sociálních služeb a pomoci
Chrudim v Soukenické ulici na přednášce na téma: „**Josef Suk**“, kterou
si pro nás připravila paní RNDr. Jana Procházková

Posezení při kávě:

27. 3. ve 14.00 hodin v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim
v Soukenické ulici



„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* 5., 12., 19. a 26. 3. v 9.00 hodin
- *druhá skupina* 6., 13., 20. a 27. 3. v 9.00 hodin
- *třetí skupina* 7., 14., 21. a 28. 3. v 9.00 hodin
- *čtvrtá skupina* 1., 8., 15. a 22. 3. v 9.00 hodin

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* 2., 9. a 23. 3. od 9.00 hodin
- *druhá skupina* 2., 9. a 23. 3. od 12.00 hodin

Počítače pro seniory

přednášející pan Petr Špína

Výuka bude probíhat v počítačové učebně Gymnázia Josefa Ressela v Chrudimi

- *první skupina* 5. a 19. 3. v 15.30 hodin
- *druhá skupina* 7. a 21. 3. v 15.30 hodin

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Mgr. Šárka Marková - sociální pracovník - metodik

Dobrý den, jmenuji se Šárka Marková a v únoru 2018 jsem nastoupila do Centra sociálních služeb a pomoci jako nový pracovník na pozici sociální pracovník - metodik. Budu se s Vámi potkávat v domech s pečovatelskou službou i v terénu a těším se, že se s vámi všemi poznám.

Poslední čas (2,5 roku) jsem trávila na rodičovské dovolené, s manželem máme malou holčičku, která je velmi temperamentní, upovídaná a aktuálně prožívá stejnou změnu jako její maminka. Zvyká si ve svém novém zaměstnání – ve školce ☺. Ještě předtím jsem 10 let pracovala v Centru J. J. Pestalozziho v Chrudimi. Mezi mé klienty patřili mladí lidé z dětských domovů a výchovných ústavů, které jsme se s kolegy snažili doprovodit do života. Naším cílem bylo, aby se co nejlépe osamostatnili, dokončili vzdělání, získali práci a byli úspěšní ve vztazích a ve společnosti. Tato práce mě moc bavila a naplňovala, nadále jsem se však rozhodla pro změnu a ta se sama objevila v podobě nabídky zaměstnání v CSSP. Věděla jsem, že Centrum sociálních služeb a pomoci nabízí velmi širokou škálu služeb a potkám tu nové kolegy.

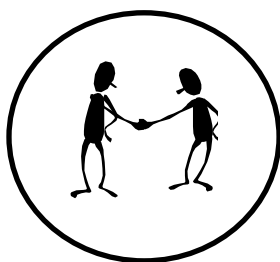
Ve svém volném čase se věnuji rodině, dceři, se kterou jezdíme hlavně k babičkám a dědečkům a také za sestřenicemi. Rodina je pro nás moc důležitá a prarodiče obzvlášť, proto mě těší, když s nimi můžeme společně trávit co nejvíce času. Pokud mám nějakou chvíli pro sebe, ráda kreslím, čtu (především severskou detektivku), poslouchám hudbu, v zimě trochu lyžuji. Baví mě turistika, ale mou největší zálibou je čokoláda. Je to koníček, který je plný chutí, vůní, poznávání nejlepších odrůd. Kromě toho sbírám i obaly od čokolád z celého světa a celkově čtu vše, co se o této superpotravině objeví.

Přeji vám krásné dny, hodně zdraví, osobní pohody a brzký nástup jara.

Na viděnou.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Martin Kvapil
pracovník v sociálních službách

Máte nějaké oblíbené místo, kam rád jezdíte?

Jako oblíbené místo bych jednoduše řekl příroda. Hodně jsem procestoval kouty naší republiky a často jsem viděl krásná místa. Jen stačí otevřít oči a pozorovat krásy kolem sebe. Konkrétně bych ale rád jmenoval údolí řeky Doubravky a Adršpašské skály.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Již od malička jsem velký snílek, a proto mě lákají různé oblasti celého světa. Ideální představa o dovolené není někde na pláži. Vidím to spíše na Nový Zéland, Kanadu nebo Čínu - Tibet a to oblast klášterů. Ve zkratce - je mnoho míst, kde by se mohla odehrávat má dovolená, avšak spíše poznávacího charakteru.

Které roční období máte nejraději a proč?

Na každém období mám něco rád, ale nejraději mám jaro. Je krásné, svěží a vše je v rozkvětu.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Pomluva, hloupost lidí, co se snaží mnohdy bezdůvodně jen někomu ublížit.

Čím jste chtěl být, když jste byl malý?

Myslím, že to bylo obden něco jiného, ale nejčastěji to byl zdravotník a policista.

Co Vás rozesměje a potěší?

Spousta věcí mě dokáže rozesmát. Dobrá společnost, film, vtip. A co mě potěší? Už třeba jen radost a spokojenost blízkých.

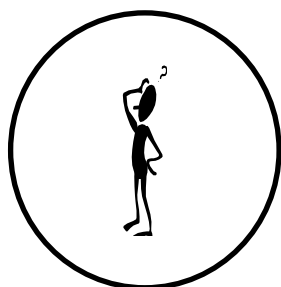
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Asi nejoblíbenější barva je modrá a červená, ale jinak se mi líbí všechny barvy a není žádná, co by se mi nelíbila.

Co děláte ve volném čase?

Odpočívám a relaxuji. A to četbou, poslechem hudby, procházkou se psy atd. Ale momentálně nejvíce volného času věnuji přípravám na příchod našeho miminka.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky - březen

Kolikrát v březnu rosa padává, tolik mrazů do Velikonoc bývá a tolik mlh přijde v srpnu.

Březnové slunce má krátké ruce.

Kolik mlh v březnu k nebi stoupá, tolik bude ještě mrazů po Velikonocích.

Mnoho dešťů v březnu přivádí hubené léto.

Hřmí-li v březnu, mrzne v dubnu.

Březen bez vody - duben bez trávy.

Jak prší v březnu, tak také v červnu.

Brzké létání vran je znamením nadcházejícího teplého léta.

V březnu, když se prší, stromy brzy raší.

Jestli březen kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl.

Hřmí-li v březnu, sněží v květnu.

Mezinárodní den žen - 8. 3.

Mezinárodní den žen, který většina z nás zná pod zkratkou MDŽ, vznikl díky stávce švadlen roku 1908. Je to mezinárodně uznávaný svátek stanovený Organizací spojených národů připadající každoročně na **8. března**. Právě švadleny z New Yorku stávkovaly za zlepšení životních podmínek. Cílem tohoto boje bylo získání volebního práva pro ženy, následoval boj za rovnoprávnost a spravedlnost a samozřejmě mír. Svátek žen byl poprvé slaven 28. února 1909 po vyhlášení Americkou socialistickou stranou. Na první mezinárodní ženské konferenci Druhé internacionály v Kodani v srpnu 1910 prosadila německá socialistka Klára Zetkinová pořádání mezinárodního svátku, tehdy ještě bez určení pevného data.

Od roku 1911, kdy byl poprvé slaven v Německu, Rakousko-Uhersku, Švýcarsku, Dánsku a USA, mezi jeho cíle patřilo volební právo žen. Od roku 1975 pak je připomínán jako den mezinárodní solidarity žen za rovnoprávnost, spravedlnost, mír a rozvoj.

Datum 8. března se ustálilo až po 1. světové válce, zejména pod vlivem velké demonstrace v Petrohradě roku 1917 těsně předcházející únorové revoluci, která se konala poslední neděli v únoru dle juliánského kalendáře, což odpovídá 8. březnu kalendáře gregoriánského. Svátek se rychle rozšířil, jeho obsah kolísal od politického a feministického protestu po apolitickou socialistickou obdobu Dne matek.



V průběhu dějin se oslavy měnily, v živé paměti máme například socialistickou propagandu a nezapomenutelné karafiáty, ručníky, chlebičky apod. V tento den protestují např. feministky dodnes. V mnoha rodinách v ČR se MDŽ slaví do dnešní doby, přestože od roku 1990 není MDŽ oficiálním svátkem.

Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Mezin%C3%A1rodn%C3%AD_den_%C5%BEen

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Chronické žilní onemocnění

Co to je chronické žilní onemocnění:

Žilami se krev vrací k srdci a k plicím. Během dlouhého stání nebo sezení vede tíha krve k rozšíření žil. Stěna zdravých žil je dostatečně silná, a proto takovému tlaku odolá a žíly zůstanou tenké. Naopak u oslabených žil dochází k jejich rozšíření a proudění krve vzhůru k srdci je pak ztíženo. Takový stav nazýváme nedostatečností žilního oběhu. Přejde-li tento stav do chronicity s rizikem následných komplikací, nazýváme jej chronické žilní onemocnění.

Jak dochází k rozvoji žilního onemocnění:

Žilní onemocnění obvykle začíná pocitem tíhy a bolesti dolních končetin, bolestí v průběhu žíly, otoky zadní části nohy nebo kotníku ke konci dne nebo v horku. Spontánním výskytem černých a modrých skvrn na dolních končetinách či rozvojem velmi tenkých, tmavě modrých drobných žilek, takzvaných metličkových žilek. V pokročilé fázi, o několik let později, mohou již být otoky nohou nebo kotníků trvalé, varikózních žil přibývá a dochází k rozvoji pravých varixů, tedy vinutých žil, které viditelně vystupují nad úroveň kůže. Následkem onemocnění mohou být komplikace, obvykle spuštěné faktory, které stav zhoršují, jako například změnami hormonálních hladin (těhotenství, menopauza, hormonální nerovnováha), změnou pracovních podmínek, především pokud jde o dlouhodobé stání nebo sezení, expozici vysokým teplotám, přenášení těžkých břemen, ale také přírůstkem tělesné hmotnosti.

Kdy je třeba vyhledat lékaře:

Lékaře je třeba navštívit ihned, jakmile se objeví první příznaky: bolesti dolních končetin, pocit tíhy, pocity natékání, otok nohou a kotníků, viditelné žilky nebo černomodré skvrny, které se spontánně objevují na kůži, pocit jehliček, neklid v nohou nebo křeče v lýtkách. Je vhodné navštívit lékaře proto, aby bylo možné poruchu včas diagnostikovat a zahájit preventivní a léčebná opatření, která zabrání zhoršování. Jakmile je stanovena diagnóza chronického žilního onemocnění, je možné zhodnotit stav a naplánovat nejvhodnější léčbu.

Co mohu pro sebe udělat:

Prevenci rozvoje žilního onemocnění je třeba zahájit ihned tím, že redukujeme faktory, které onemocnění zhoršují. Nadváhu, hormonální nerovnováhu, ortopedické poruchy (plochá noha, vysoká klenba), těsné oblečení v oblasti břicha a dolních končetin a dlouhodobé působení tepla. Je vhodné zahájit i kompenzační opatření, protože nelze omezit všechny rizikové faktory, například dlouhodobé stání v zaměstnání, dlouhé cestování, dědičné vlivy nebo hormonální změny. Tato kompenzační opatření zahrnují pravidelnou tělesnou aktivitu: chůze alespoň 40 minut denně, jízda na kole nebo rotopedu, plavání a další vytrvalostní sporty. Je lepší se vyhnout namáhavým sportům, které vyvíjejí náhlý tlak na žíly, jako je například tenis, a aktivitám se zvedáním těžkých břemen. Konečně také vyrovnaná dieta s vysokým obsahem vitamínů a minerálů a zároveň s nízkým obsahem tuků a cukrů se doporučuje jako prevence všech chronických onemocnění.

Autor příspěvku: Lada Daňková

CHRUDIM



Významné budovy

Mydlářovský dům

Dům nacházející se v Břetislavově ulici získal pojmenování po svém majiteli Matěji Mydláři, povoláním svíčkaři a výrobci mýdla. Původní stavba byla vybudována v gotickém slohu. Matěj ji v roce 1571 zakoupil od Markéty, vdovy po Janu Conovi, a přestavěl v letech 1573 - 1577 v renesančním slohu, inspirován svými cestami po Itálii. Rozšíření domu do šířky nebylo možné, tudíž jediná cesta byla směrem vzhůru. Z tohoto důvodu můžete obdivovat tři patra, z nichž dvě jsou zdobena loggiemi o pěti obloucích, které nesou toskánské sloupy. Poslední patro bylo ze statických důvodů nahrazeno dřevěným.

Loggie prvního patra je zdobena reliéfy stojících a ležících postav, stojící figury symbolizují (zleva) zbožnost, spravedlnost, opatrnost a sílu. Figury ležící (zleva) jsou personifikací míru, války, lásky, poctivosti a moci. Pod nimi můžeme na krakorcích, což jsou gotické kamenné nosné prvky, spatřit hlavu šaška, býka, sovu, jelena, růži a zkratku IHS (Iesus Hominum Salvator – Ježíš spasitel lidí). Nade dveřmi se nachází nápis vyřezaný z knihy Janovy, 4. kapitoly, 16. verše „Bůh je láska, kdo v lásce přebývá, v Bohu přebývá a Bůh v něm, Léta Páně 1573“ a monogram MM.

Typickým znakem Mydlářovského domu je minaretové dvojvěží vybudované Danielem Mydlářem, synem Matěje. První věž je pětioschodová, šestihranná, s točitým schodištěm, druhá je přistavěna z východní strany, přesahuje první a je zakončena minaretem. Věže bývají označovány jako hvězdárna.

Posledním majitelem z rodu Mydlářů byl František Mydlář, pravnucek Matěje. Do cizích rukou se dům definitivně dostal roku 1765. Poslední soukromou majitelkou byla Marie Kozlanská, která dům roku 1952 odkázala obci. Muzeum loutkářských kultur zde bylo slavnostně otevřeno v roce 1972.

Mydlářovský dům ve své moderní historii prodělal tři rekonstrukce. První proběhla v padesátých letech 20. století, druhá v letech sedmdesátých. Poslední rekonstrukce začala roku 2011 a byla dokončena v roce 2012. Během ní byly opraveny fasády na straně severní (do ulice) i jižní. Rukama restaurátorů rovněž prošly všechny kamenné prvky nacházející se na Mydlářovském domě, od ostění oken po kamenné reliéfy postav. Zároveň proběhla rekonstrukce vstupních prostor muzea, při které byla znovuobjevena středověká až raně novověká jímka. Tato jímka byla poprvé odkryta v roce 1954 a nálezy z ní můžeme datovat do rozmezí 14. až 17. století.



Pověsti o mydlářovském domě

K Mydlářovskému domu se váží dvě pověsti. První vypráví o Janu Mydláři, katovi pocházejícím z Chrudimi. Tento Jan, podle pověsti syn chrudimského městského písaře, se ještě před odchodem na studie do Prahy zamiloval do své sestřenice Dorotky, dcery Matěje Mydláře. Dorotka se však musela provdat za mlynáře Vaňuru. Jan zůstal v Praze, ale když se dozvěděl o smrti mlynáře a o procesu s Dorotkou, která byla obviněna z otravy manžela, vrátil se do Chrudimi. Stal se pomocníkem

místního kata, aby Dorotce z vězení pomohl. Nicméně plán se nezdařil, Dorotka byla popravena a Jan byl jako kat vyloučen ze společnosti a stanul na jejím okraji.

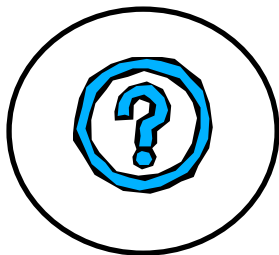
Tato pověst vznikla na základě románu Josefa Svátka „Paměti katovské rodiny Mydlářů v Praze“ z 80. let 19. století. Podložená je existence Dorotky a Matěje Mydláře, kteří v 16. století v Chrudimi skutečně žili. Archivní prameny hovoří o sporu Dorotčina otce Matěje a jejího bratra s místním rychtářem o majetek zesnulého mlynáře. Rychtář si majetek nárokoval, protože se Dorotka přiznala k mlynářově vraždě. Dále již bohužel prameny mlčí. Romantický vztah mezi Dorotkou a Janem, jehož existence prokázána není, je založen pouze na fantazii Josefa Svátka, nikoliv na skutečných historických událostech. Spojitost mezi pražským katem Janem Mydlářem a rodem Mydlářů z Chrudimi nikdy prokázána nebyla.



Druhá pověst se týká minaretového dvojvěží, které nechal vystavět Daniel Mydlář, syn Matěje. Přesné informace o funkci věží nemáme, ale již v dobách svého vzniku byly nazývány hvězdárnou, předpokládá se tedy, že sloužily k astronomickým pozorováním. Legenda vypráví, že zde dokonce pobýval Tycho de Brahe (významný dánský astrolog a alchymista působící na dvoře Rudolfa II.). Žádné z doposud objevených pramenů však tuto domněnku nepotvrdily.

Zdroj: <http://www.puppets.cz/muzeum/mydlarovsky-dum>

KDO VÍ, ODPOVÍ



Sýr má dlouhou historii

1. Nejznámějším francouzským ovčím sýrem je:

- a) roquefort
- b) brie
- c) camembert

2. Z Itálie pochází zrající tvrdý:

- a) tou-fu
- b) romadúr
- c) parmezán

3. Měkký řecký sýr feta je z mléka:

- a) kozího nebo ovčího
- b) oslího
- c) kobyliho

4. Slovenská brynza má původ:

- a) v Rumunsku
- b) v Polsku
- c) na Ukrajině

5. Anglickým sýrům kraluje žlutý tvrdý:

- a) krolewski
- b) fontina
- c) cheddar

6. Balkán je proslulý ovčím sýrem:

- a) raclette
- b) gouda
- c) kašlával

7. První výrobky našich syrečků vznikly r. 1772:

- a) v Kravařích
- b) v Hněvotíně
- c) v Olomouci

Správné odpovědi:

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

5 – 7 bodů

Jste výteční sýroznaenci. Vyznáte se v sýrech přinejmenším napříč Evropou.

3 – 4 body

Je vidět, že je pro vás sýr důležitá potravinu a že v chladicích regálech se sýry se orientujete dobře.

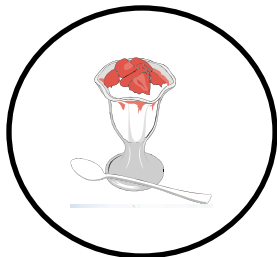
0 – 2 body

O sýrech nevíte nic. Buď jste zapřísáhlý vegan, nebo je bojkotujete z jiných důvodů.

Zdroj: časopis Květy



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty

Martina Kvapila – pracovníka v sociálních službách

Bezinková šťáva z květů

Suroviny:

40 květů bezinkových (i více může být podle velikosti)

3 citrony (oloupané bez jader)

4 l převařené vody (nechá se vychladnout)

5 kg cukru krupice

6 dkg kyseliny citronové

Postup přípravy receptu:

1. Květy opláchneme, prosypeme kyselinou citronovou, přidáme citrony (nakrájené na kolečka), zalijeme převařenou vodou (vychladlou) a necháme 24 hodin stát (může se i déle o den).
2. Potom přecedíme přes plínku nebo plátýnko a zahříváme na sporáku spolu s cukrem. Když se šťáva začne vařit, odstavíme a svrchu sebereme kal (jde to dobře sebrat).
3. Horké plníme do lahví a ihned uzavíráme (já dávám do lahví od alkoholu, ale může se dát i do zavařovaček) a sterilizujeme při 80 °C, aby déle vydržela.

Kuřecí stehna pečená v jemné smetanové omáčce s bylinkami

1. Do zakysané smetany vmícháme špetku provensálských bylinek. V této směsi necháme kuřecí stehna přes noc, nejlépe přímo v zapékací míse, ve které budeme kuře péct.
2. Další den naložené kuře přikryjeme víkem a pečeme v troubě rozpálené na 180 °C zhruba hodinu.
3. Po hodině pečení ještě odděláme víko a dopečeme dozlatova.



V příštím květnovém čísle se můžete těšit na příspěvky:

- Domácí zdravotní a ošetrovatelské péče – téma: „Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče“
- Markéta Pavlíková, DiS. – téma: „Příspěvek na péči a jeho kontrola“
- Denní stacionáře – „Chrudimský den s Jitřenkou“
- Rozhovor s pracovníkem CSSP s paní Mgr. Šárkou Markovou.

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