

Chrudimský senior



Časopis pro třetí věk – dvouměsíčník

Vydává Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE



Zápis ze setkání s paní Adélou Zachovou – vedoucí oddělení léčebné výživy v Chrudimské nemocnici, a.s.

Na základě zjištěných informací z dotazníkového šetření na téma Kvalita obědů ze dne 21. 7. 2017, byla sjednána schůzka v Chrudimské nemocnici, kde byly dne 14. 9. 2017 tyto výsledky konzultovány s odpovědným zaměstnancem stravovacího úseku.

Schůzky se účastnily paní Adéla Zachová, vedoucí oddělení léčebné výživy v Chrudimské nemocnici, a.s., Mgr. Marta Menšíková, DiS., ředitelka CSSP Chrudim a Mgr. Lenka Chlíbková, DiS., sociální pracovník – metodik.

Předmětem schůzky bylo především jednání nad nejčastěji zmiňovaným nedostatkem v kvalitě obědů, kterým je dle výsledků dotazníkového šetření tvrdá rýže, tvrdé hovězí maso a nedovařené či převařené brambory. Paní Zachová přijala tento podnět ke zvýšení kvality obědů jako opodstatněný. Slíbila, že dohlédne na to, aby rýže a hovězí maso nebylo tvrdé.

Situace kolem brambor je ovšem složitější. Protože nemocnice nevaří z vlastních brambor, ale nakupuje brambory jako polotovar, tedy již oškrabané, často rozdílných druhů, a proto se stává to, že některé jsou uvařené více a jiné méně. Finanční a personální důvody brání tomu, aby nemocnice nakupovala jeden druh brambor, který by byl oškrabán a uvařen začerstva. Paní Zachová si je vědoma toho, že jsou brambory uvařené nerovnoměrně, nicméně je v situaci, kdy to sama nemůže řešit. Předá proto podnět od klientů CSSP Chrudim vedení nemocnice, které je kompetentní tuto situaci řešit.

Protože jsou v dnešní době nemocniční jídelny a jiná stravovací zařízení pod přísným dohledem plynoucím z dodržování zákonných předpisů, není ani možné, aby se v takových provozovnách

z hygienických důvodů skladovaly například kosti, které by byly použity na silný hovězí vývar. Ten tak nemocnice vaří z předního hovězího.

O výsledcích jednání s vedením Chrudimské nemocnice, a.s., bude paní Zachová informovat paní ředitelku.

Autor příspěvku: Mgr. Lenka Chlíbková, DiS

Cesta jednoho oběda

Co vše je skryté za tím, než se k Vám domů dostane jídlonosič s obědem, se dozvíte v následujícím textu. Protože je téma obědů stále živým tématem, které odstartovalo několik podnětů z řad našich strávníků ohledně tvrdé rýže, masa a nevyhovující konzistence brambor, rozhodli jsme se tuto oblast péče o Vás řešit směrem k Vaší spokojenosti.

Proběhlo dotazníkové šetření, jehož výsledky byly konzultovány s vedením Chrudimské nemocnice, jak jste se dočetli v předchozím samostatném článku. Bylo přislíbeno, že ve většině bodů dojde k nápravě.

Pokud odebíráte obědy od CSSP, jejichž dodavatelem je Chrudimská nemocnice víte, že celý proces od objednání oběda po jeho převzetí, má svá pravidla. Jídelníčky sestavují zdravotní sestry s kvalifikací nutriční terapeut. Obsahují jak klasická jídla pro strávníky bez dietních omezení, tak diety, jako je žlučnicková (šetřící), a diabetická. Potom, co obdržíte nové jídelníčky a tabulky pro zaškrtnutí vybrané varianty jídla (pokud neodebíráte dietní stravu), zaneše se podle vyplněné tabulky zvolená varianta oběda do objednávkového systému a kuchařům v nemocnici se nahlásí počet konkrétních porcí. Připravují se také lístečky s Vámi vybranou variantou jídla na každý den do každého jídlonosiče.

Změny v objednávkách obědů lze učinit nejpozději téhož dne do 7:30 hodin na telefonním čísle paní Markéty Pavlíkové, DiS. – 733 145 522.

Každý den obědy v Chrudimské nemocnici obstarávají tři pracovníci CSSP. Svezené jídlonosiče se rozdělají a všechny jeho části se naskládají do myčky, kde dojde k jejich omytí a dezinfekci. Následně

se plní jídlem z připravených ohřívacích van od místních kuchařů. Plní ze zvlášť podle typu diety a dle počtu přihlášených obědů na ten den. Přitom musí být dodrženy veškeré zásady hygieny provozu, jako je pokrývka hlavy, čisté ruce a nehty bez ozdob, pracovní plášť, čisté obuv. Dále se denně měří teplota jídla, aby splňovala hygienické normy před jeho naložením do kastrůlků. Porce jsou přesně odměřené podle objemu a váhy. Po hodině a půl, kdy jsou kastrůlky naplněné, se vkládají do jídlonosičů a ihned se zavíčkují a nakládají se podle adresy strážníků do aut.

Obědy k Vám rozváží tři auta a ve dvou z nich je spolu s řidičem také závozník, který obědy nosí k Vaším rukám. Každé auto jede po jiné trase tak, aby byla rozvážka co nejrychlejší. Cestou k Vám se ovšem může řidič zdržet v dopravní zácpě způsobenou dopravní nehodou nebo také u klienta, kterému se během předání oběda udělá špatně a potřebuje zajistit okamžitou pomoc. Stává se, že klient nereaguje na zvonění zvonku, neotevřít dveře. Pak jsou pracovníci povinni zjistit, zda je klient v pořádku. Telefonuje se příbuzným a známým, zda mají informaci o tom, proč není klient doma. Většinou se zdrží u lékaře či v obchodě. Pokud nedorazí k osobnímu předání oběda, řidič se k bytu klienta vrátí ještě jednou, a pokusí se oběd předat na podruhé. Pokud je i pak neúspěšný, oběd je dovezen na nejbližší DPS k pozdějšímu vyzvednutí. V kritických případech se stává, že klient leží doma bez pomoci, byt je otevřen náhradním klíčem, který dal pracovníkům pro tyto případy, případně policií a ihned se řeší nastalá situace. Protože dochází k předání oběda výhradně osobně z ruky do ruky (a výměnou za prázdný, nepoškozený a prázdný jídlonosič), snadno se stane, že se řidič z výše uvedených důvodů při rozvážce zdrží. Denně je rozvezeno kolem 130 obědů po Chrudimi a blízkém okolí 7 dní v týdnu včetně víkendů a svátků.

Pokud vznikne potřeba ze strany klienta, například na vegetariánskou stravu, apod., kterou Chrudimská nemocnice nezajišťuje, zprostředkujeme takovou stravu v jídelnách zdravé výživy.

Autor příspěvku: Mgr. Lenka Chlíbková, DiS, podklady připravila Markéta Pavlíková, DiS.

Správný výběr kompenzační pomůcky pro osobu se zdravotním postižením

Je velmi důležité nepodceňovat výběr správné kompenzační pomůcky a nic neuspěchat, protože je v současné době velké množství kompenzačních pomůcek různých značek, od různých prodejců či distributorů, různé kvality a s rozdílnými cenami. Často se stává, že uživatel obdrží takovou kompenzační pomůcku, která je právě pro něho a jeho zdravotní postižení zcela nevhodná. V tom nejhorším případě uživatel nemůže kompenzační pomůcku používat. Důvodem je, že trh s kompenzačními pomůckami je rozsáhlý a jejich technologický vývoj postupuje velmi rychle. Nedoporučuje se spolehnout na doporučení jednoho prodejce nebo dodavatele, protože nemusí doporučit konkurenční firmy, které mají mnohem vhodnější pomůcku pro uživatele, a dodavatel se bude pouze zaměřovat na výdělek. Podobný problém může nastat i s odborníky ze zdravotnických zařízení, kteří mohou mít spolupráci pouze s jedním prodejcem či dodavatelem a jiné značky přehlíží. Správný postup při výběru kompenzační pomůcky by měl být takový, že se uživatel nebo jeho rodina, která mu pomáhá při výběru pomůcky, více zorientuje v problematice pomůcek (např.: navštíví internetové webové stránky všech dodavatelů a prodejců pomůcek). Uživatel si vybere pomůcku, která pro něj přichází v úvahu. V případě, že zná jiného uživatele, který pomůcku používá, je vhodné od něj získat osobní zkušenosti. Uživatel může navštívit i specializované výstavy rehabilitačních a kompenzačních pomůcek, kde může pomůcku, o které uvažuje vidět na vlastní oči. V ideálním případě je dobré si kompenzační pomůcku zapůjčit na zkoušku a vyzkoušet ji.

Většinou kompenzační pomůcka má ze zákona vyplývající směrnou dobu užívání. Což v praxi znamená, že je velmi těžké, až nemožné po tuto dobu pomůcku vyměnit za jinou nebo bez toho, že by si uživatel musel kompenzační pomůcku zaplatit z vlastních zdrojů. Proto se stává, že uživatel špatně zvolenou pomůcku nepoužívá a je zcela bez potřebné pomůcky, nebo nevhodnou pomůcku využívá celou dobu a ta mu způsobí velké problémy (např.: zdravotní komplikace).

V případě potřeby kompenzační pomůcky se můžete obrátit na praktického nebo odborného lékaře, který vám pomůže pomůcku na

poukaz předepsat. Předepisující lékař může být dle typu pomůcky lékař praktický nebo ve většině případů odborný, nejčastěji neurolog, rehabilitační lékař, ortoped, internista nebo chirurg. Jaký lékař může pomůcku předepsat je uvedeno u jednotlivých pomůcek. Předpis některých pomůcek podléhá schválení revizním lékařem na zdravotní pojišťovně. V tom případě předepisující lékař vystaví žádanku o schválení a zašle na zdravotní pojišťovnu nebo předá pacientovi, aby sám zanesl žádanku na zdravotní pojišťovnu. U pojištěnců VZP předepisující lékař vystaví nejprve žádanku a po jejím schválení vystaví poukaz, na který uvede informace o schválení. U pojištěnců ostatních zdravotních pojišťoven předepisující lékař vystaví žádanku i poukaz zároveň a v případě schválení žádanky zdravotní pojišťovna vyplní na poukaze informace o schválení. Pacient si poukaz vyzvedne na zdravotní pojišťovně, u předepisujícího lékaře, nebo je mu zaslán poštou, případně poukaz obdrží přímo výdejna, která pacienta kontaktuje. Na základě podepsaného poukazu pacientem může výdejna pomůcku vydat.

Druhy pomůcek podle typu jejich úhrady:

- a) pomůcky (zdravotnické prostředky) plně nebo částečně hrazené z veřejného zdravotního pojištění,
- b) pomůcky (zdravotnické prostředky) částečně hrazené z veřejného zdravotního pojištění, s doplatkem ceny hrazeným příspěvkem na zvláštní pomůcku od Krajského úřadu práce,
- c) pomůcky nehrazené ze zdravotního pojištění s možností úhrady ve smyslu zák. č. 329/2011 Sb., ve spojení s vyhláškou č. 388/2011 Sb., příspěvkem na zvláštní pomůcku od Krajského úřadu práce,
- d) pomůcky hrazené z vlastních prostředků uživatele (pomůcky nehrazené z veřejného zdravotního pojištění ani ze sociálních zdrojů).

Z veřejného zdravotnictví mohou být hrazeny různé kompenzační pomůcky, např.: mechanický vozík, francouzské hole, chodítko, elektrický vozík. Pro předpis elektrického invalidního vozíku je nutné vyplnit také "Formulář k přidělení elektrického vozíku", který obsahuje kontroly u šesti odborných lékařů.

Zdroj: ŽIŽKA, Zdeněk. Pomůcky pro osoby se zdravotním postižením. Praha: Národní rada osob se zdravotním postižením ČR, 2012. ISBN 978-80-87181-07-2.

Snoezelen v DS Jitřenka

Snoezelen neboli multismyslová místnost je speciální místnost, jejímž cílem je dosáhnout takového prostředí, ve kterém se jedinec cítí dobře. Tato speciálně vybavená místnost slouží k relaxaci, ke zklidnění, k rozvoji verbální i neverbální komunikace, ke stimulaci smyslů, k posílení schopnosti adaptace, ke snížení poruch



chování a podobně. Původním záměrem při využití těchto místností bylo se zaměřit na lidi s hlubším mentálním či kombinovaným postižením. V dnešní době se snoezelen využívá u dětí s kombinovaným postižením, u dětí s poruchou autistického spektra, ale i u dospělých nebo v geriatrické oblasti.

V Denním stacionáři Jitřenka využívají klienti odpočinkovou místnost velice rádi. V současné době se ještě místnost plně nepodobá snoezelenu, je vybavena světelnou sítí, bublinkovým válcem, relaxačními vaky či vícebarevným efektním světlem. Nově se zde nacházejí dvě masážní křesla, která v letošním roce byla zakoupena díky sponzorského daru od firmy NEDCON z Pardubic. Klienti velmi rádi využívají také možnosti relaxace s prvky aromaterapie, kdy je relaxace doplněna poslechem relaxační hudby, vůní různých aromatických svíček a olejíčků. Vybavení snoezelenu - multismyslové místnosti je finančně nákladná investice, proto dochází k jejímu vybavování postupně. V brzké době plánujeme místnost vybavit také smyslovými prvky. Naším cílem je, aby klienti využívali sociální služby v prostředí, ve kterém se budou cítit dobře.

Autor příspěvku: kolektiv pracovníků Denního stacionáře Jitřenka

Plán aktivit Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc listopad 2017

1., 15. a 29. 11. od 14.00 hodin

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

13. 11. od 14.00 hodin

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

20. 11. od 16.00 hodin

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

Posezení při kávě:

14. 11. ve 14.00 hodin v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici

23. 11. od 17 hodin

Koncert RetroBandu Chrudim

Třetí koncert s podtitulem „Zahraj si s námi“, který se koná v sále Spolkového domu v Chrudimi.

Vstupenky za 50 Kč budou v předprodeji Divadla K. Pippicha, v Turistickém informačním centru nebo na www.chrudimsobe.cz.

Arteterapie

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- | | |
|------------------------|---|
| • <i>první skupina</i> | 3., 10. a 24. 11. od 9.00 hodin |
| • <i>druhá skupina</i> | 3., 10. a 24. 11. od 12.00 hodin |

Anglický jazyk pro seniory

přednášející paní Eliška Macháčová

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- | | |
|-------------------------|--|
| • <i>první skupina</i> | 6., 13. a 20. 11. v 9.00 hodin |
| • <i>druhá skupina</i> | 7., 14. a 21. 11. v 9.00 hodin |
| • <i>třetí skupina</i> | 1., 8., 15. a 22. 11. v 9.00 hodin |
| • <i>čtvrtá skupina</i> | 2., 9., 16., 23. a 30. 11. v 9.00 hodin |

Počítače pro seniory

přednášející pan Petr Špína

Výuka bude probíhat v počítačové učebně Gymnázia Josefa Ressela v Chrudimi

- | | |
|------------------------|---|
| • <i>první skupina</i> | 6. a 20. 11. v 15.30 hodin |
| • <i>druhá skupina</i> | 1., 8., 22. a 29.11. v 15.30 hodin |



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Novou zaměstnankyni Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Bc. Monika Vaško

Dobrý den.

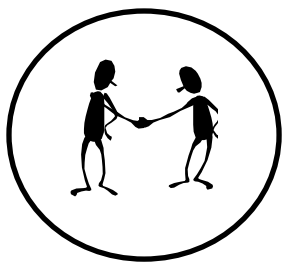
Jmenuji se Monika Vaško, již čtyři roky bydlím s manželem v malé vesničce nedaleko osady Ležáků. Do Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim jsem nastoupila 1. ledna 2017 jako pečovatelka. Zde mě můžete vidat v terénu nebo v místních domech s pečovatelskou službou. Konkrétně v domě v ulici Obce Ležáků 215, případně v ulici Strojařů 1141. Vystudovala jsem střední zdravotnickou školu v Chrudimi obor sociální činnost, kterou jsem zakončila státní maturitní zkouškou. Po maturitě jsem pokračovala nástupem na Fakultu zdravotnických studií, obor zdravotně sociální pracovník Univerzity Pardubice. Po úspěšném ukončení tohoto bakalářského studijního programu jsem získala titul bakalář (Bc). Pocházím z malé vesničky blízko městečka Chrast, kde jsem vyrůstala v početnější rodině se třemi sourozenci.

K tomuto oboru jsem se dostala díky soužití našich rodičů společně s našimi prarodiči a vlastně prostřednictvím toho jsem se před ukončením základní školy rozhodla studovat sociální obory. Práce pečovatelky mě naplňuje a velice baví. Každý den je pro mě výzvou, abych se ve své profesi zdokonalovala. Ať to je komunikace, případně činy a gesta. Tato profese s sebou nese mnoho krásných momentů, ale i okamžiky, na které se těžko člověk předem připraví, i když ví, že jednou ten moment čeká každého z nás – úmrtí.

Mezi mé koníčky patří dlouhé procházky po okolí, knihy, hudba a cestování - poznávání krás České republiky. Práce doma, ale i na poli s mým manželem. Mí tři sourozenci, které ráda navštěvuji, nebo navštěvují oni mě. Domácí zvířata, náš pes a králíci. Též má práce se postupně stává mým koníčkem.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



**Mgr. Lenka Chlíbařová, DiS.,
sociální pracovník - metodik**

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Do lesa, a když to jde, tak k moři za teplem.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Manžel, náš pes, hezká příroda, a aby to byla opravdu ideální dovolená, měla by trvat alespoň 3 týdny.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Peru, Nový Zéland, Irsko, Madeira,... a mohla bych jmenovat další a další. Cestování mám moc ráda.

Které roční období máte nejraději a proč?

Jednoznačně léto. Je teplo, dlouhé dny, lidi jsou ve větší pohodě, nebo tak na mě alespoň působí. Jako by nám sluníčko dobíjelo baterky.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Bezpráví, nespravedlnost a lidská zloba.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Zdravotní sestřička.

Co Vás rozesměje a potěší?

Děti! V současnosti moji dva synovci a můj pes, který nemá k dítěti mnohdy moc daleko. Pejškaři mi jistě rozumí. A asi jako každou ženu potěší květiny.

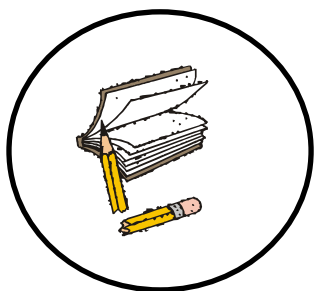
Jaká barva se Vám líbí a jaká nelíbí?

U mě to záleží na období. Už nějaký čas mě drží modrá všech odstínů a tónů a naopak nemusím oranžovou.

Co děláte ve volném čase?

Dost se věnuji pejskovi, sportu, teď mě hodně baví bikram jóga, kdy se cvičí v místnosti vytopené na 40 stupňů celsia. A ráda cestuji, běhám s pejskem, jak jinak anebo jen tak ležím u pěkného filmu.

ŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ Z ŘAD SENIORŮ



Kdo by neznal párátka?

Malá věc, kterou každý z nás občas potřebuje. Ale jaké tajemství skrývá jejich výroba? Z legrace se říká, že v lese vyrostе kmen, a ten se hobluje tak dlouho, až je z něj párátko. Ale jistě to tak není. Klasická párátka vyrábí Výrobní družstvo invalidů v Proseči u Skutče již téměř půl století.

Do družstva se dovezou březové kmeny. Z nich se nařezou cca 10 cm široké kotouče, které se narovnají do speciálních kovových vozíků. Vozíky jedou do kovových komor. V komorách se zapálí asi půl kg síry, která se nechá úplně vyhořet. Síř se kvůli dezinfekci i škůdcům. Vysířené kotouče se odvezou na dílnu pro výrobu párátek. Kotouče se jeden po druhém upínají do loupacího stroje. Kotouč se ve stroji otáčí a najíždí na něj nůž, který nejprve oloupe kůru, ta směřuje do odpadu. Když už vychází tenoučká čistá dýha, navinuje se na kotouče. Deset cm v průměru má středový špalík, který už se nedá dále loupat a opět míří do odpadu. Kotouče s dýhou se vkládají do sekaček, ve kterých jsou nože ve tvaru dvou párátek otočených proti sobě. Tyto nože nasekají dýhu na párátka, která padají na dopravník. Párátka jsou v surovém

stavu, mají hrany a na sobě drobné chlupy. Putují dále do sušícího tunelu, kde se suší horkým vzduchem. Usušená párátka dopravník posune do velkého dřevěného bubnu (má v průměru asi 2 m) a když je buben plný, přisype se do něho klouzek (mastek, talek - minerál bohatý na hořčík, mastný). 24 hodin se pak buben otáčí a v té době dojde k ohlazení chlupů a hran. Další stroj pak rovná párátka tak, aby je mohly pracovnice družstva vzít a uložit do známých papírových, ručně složených krabiček.

Družstvo vyrábělo i kulatá párátka, která známe z restaurací. Upustilo od toho ale z důvodu složité a nerentabilní výroby.

Autor příspěvku: Miroslava Hoffmannová

Zájezd po stopách Emy Destiniové

V pátek 6. 10. 2017 jsme se vydali na výlet související s přednáškami paní RNDr. Jany Procházkové na téma Ema Destiniová.

První zastávka byla ve Staré Hlíně poblíž Stráže nad Nežárkou, kde jsme položili květiny k pomníku Emy Destiniové umístěného v lese vedle krásného, asi 350 let starého dubu.

Odtud jsme jeli do Stráže nad Nežárkou na oběd. Následovala prohlídka zdejšího zámku, který dříve patřil Emě. Nynější majitelka ho zrekonstruovala a právě v něm je výstava o životě Emy Destiniové, kterou jsme si také prohlédli.

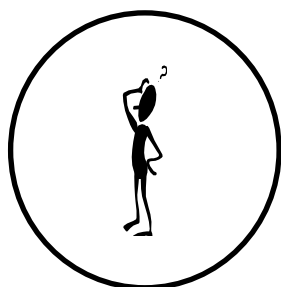
Poté jsme vyrazili do Třeboně, kde jsme si prohlédli náměstí a jeho okolí, rybník Svět a sochu Jakuba Krčína, který založil řadu jihočeských rybníků.

Počasí nám přálo, takže díky tomu a dobré organizaci paní RNDr. Jany Procházkové se výlet opět vydařil.



Autor příspěvku: Marie Bénová

ZAJÍMAVOSTI



Den boje za svobodu a demokracii

Den boje za svobodu a demokracii je státní svátek České republiky a státní svátek Slovenské republiky, který se slaví každoročně 17. listopadu jako připomenutí dvou událostí moderních českých dějin spojených se studenty českých vysokých škol.

17. listopad 1939

V reakci na nepokoje spojené s pohřbem studenta Jana Opletala rozhodlo vedení Nacistického Německa o uzavření českých vysokých škol na tři roky. V noci z 16. na 17. listopadu provedly nacistické bezpečnostní složky razie v Praze, Brně a Příbrami s cílem dopadnout vedoucí studentských organizací a internovat ostatní studenty. Devět představitelů studentských vůdců bylo bez soudu popraveno v Ruzyňských kasárnách. Celkem 1200 zatčených studentů bylo poté převezeno do koncentračního tábora Sachsenhausen-Oranienburg, odkud jich byla většina propuštěna koncem roku 1942, zbytek pak v lednu 1943. Z těchto 1500 studentů nepřežilo útrapy koncentračních táborů 35.

Ústřední svaz československého studentstva vyvíjel po roce 1939 v zahraničí za pomoci naší exilové vlády aktivní činnost, jejímž vyvrcholením byla právě londýnská schůze Mezinárodní studentské rady v roce 1941, která přijala takzvané *Prohlášení spojeneckých studentů k 17. listopadu*, jež vyhlásilo tento den *Mezinárodním dnem studentstva*.

17. listopad 1989

Druhá událost se odehrála 17. listopadu 1989, kdy připomínka 50. výročí nacistických represí přerostla v demonstraci proti komunistickému režimu. V pátek 17. listopadu se na Albertově sešli studenti pražských vysokých škol. V 15:40 se na Albertově nacházelo přibližně 500 až 600 lidí, ale jejich počet poměrně rychle narůstal nově příchozími. Manifestace začala v 16:00 zpěvem písně *Gaudeamus igitur* a projevem Martina Klímy z uskupení *Nezávislých studentů*. Státní bezpečnost odhadovala počet účastníků až na 15 000 lidí, ale další zdroj hovoří o davu až 50 000 lidí. V 16:40 byla tato část manifestace ukončena a pořadatelé vyzvali k pochodu na Vyšehrad ke hrobu Karla Hynka Máchy. Část lidí chtěla ale směřovat na Václavské náměstí, kam měli původně demonstrující dojít, jak hlásal leták vytištěný k manifestaci. Mezi odhodlanými byl i poručík StB Ludvík Zifčák, který byl později pokládán za mrtvého studenta Martina Šmída. Na Vyšehrad postupně dorazil dav přibližně 10 000 lidí, kteří zcela zaplnili prostranství před kostelem. V 18:15 byla demonstrace oficiálně ukončena.

Po skončení oficiální části demonstrace se dav neplánovaně vydal do centra města. Přibližně 5 000 lidí pokračovalo směrem na Karlovo náměstí. Přibližně v 19:12 přišel rozkaz, že se má dav na vhodném místě zablokovat. Policejní kordon zatarasil Most 1. máje, čímž zabránil davu odbočit směrem na Pražský hrad, demonstrující zahnuuli na Národní třídu a pokračovali směrem na Václavské náměstí. V 19:25 byla kordonem přehrazena Národní třída v prostoru *Perštýna*. Když bylo čelo demonstrace zastaveno, účastníci si sedli na zem před pořádkové jednotky. Dívky začaly spontánně zasunovat za štíty příslušníků pohotovostního pluku květiny. Jelikož se policejní velitelé obávali opakování předchozí situace z Vyšehradské ulice, kdy dav uzávěru obešel, došlo o čtvrt hodiny později k uzavření ulic *Mikulandské* a *Voršilské*, a k zablokování ústupu Národní třídou zpět směrem k Národnímu divadlu. Přibližně 10 000 demonstrantů tak bylo uzavřeno mezi dva policejní kordony. Demonstrující pokračovali v pokojné a nenásilné demonstraci za provolávání hesel jako *Máme holé ruce*. V této části demonstrace byl ještě demonstrantům umožňován jednotlivě volný odchod.

Přibližně ve čtvrt na devět došlo ke změně situace, kdy již nebylo možné obklíčení opustit, a policejní kordon postupující směrem od Národního divadla začal prostor zahušťovat. Pohotovostní pluk veřejné bezpečnosti a Odbor zvláštního určení (tzv. *červené barety*) následně začaly demonstrující surově bít obušky. Třebaže byli účastníci demonstrace vyzýváni k rozchodu, jediné únikové cesty vedly skrz tzv. "uličky", kde byli demonstranti brutálně bití. Do 21:20 byla tímto způsobem demonstrace násilně rozptýlena; někteří účastníci byli následně zatčeni a naloženi do připravených autobusů. I po rozeznání demonstrace docházelo ze strany pořádkových jednotek k napadání jednotlivců či skupinek přihlížejících. Nezávislá lékařská komise později uvedla, že 568 lidí bylo během zásahu zraněno.



Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Den_boje_za_svobodu_a_demokracii

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Spánek

Zásady správného spánku

Spánkem strávíme přibližně třetinu svého života, a přesto není dodnes zcela prozkoumané, co se během spánku děje. Představy o tom, že spíme, aby si naše tělo odpočinulo, jsou již překonané, protože spánkem se neušetří téměř žádná energie. Je tedy jasné, že procesy, které probíhají ve spánku, jsou nejméně tak důležité jako procesy, které probíhají přes den. Stejně tak názory, že spánek je zbytečnou ztrátou času, se nepotvrdily, protože u lidí vystavených nedostatku spánku se zhoršují psychomotorické funkce a soustředěnost. Spíme tedy proto, že je to nezbytné pro udržení správné funkce našeho mozku (paměť, řeč, kreativita), a tím i správného fungování celého organismu.

OPTIMÁLNÍ DOBA SPÁNKU

Potřeba spánku u každého člověka je individuální, běžně se za ideální dobu spánku uvádí 7 - 8 hodin, přičemž pravidelný spánek méně než 6 hodin denně nebo více než 10 hodin denně už je považován za nezdravý. Průměrná doba spánku se neustále zkracuje a to vede k tomu, že obrovské množství populace trpí nedostatkem spánku. Zpočátku se to může projevovat únavou přes den a snížením výkonnosti, ale časem může vést nedostatek spánku i k závažným poruchám, jako je obezita, cukrovka, problémy s imunitou aj. Každý by se měl snažit najít si dostatek času pro spánek – zlepší tak svou kondici a prodlouží si život!

KVALITA SPÁNKU

Délka spánku ale sama o sobě nestačí, důležitá je také jeho kvalita. Je nezbytné, aby člověk prošel všemi fázemi spánku, proto se nedoporučuje užívání léků na spaní, které obvykle navozují nepřirozený spánek – obcházejí lehčí fáze spánku a navozují přímo hluboký spánek. Vhodnější je využít přírodní produkty, které působí na příčinu nespavosti a napomáhají jak k lepšímu usnutí, tak k lepšímu průběhu spánku.

Doporučení pro zdravý spánek (5P)

Největší příčinou nespavosti jsou deprese a stavy úzkosti, které jsou výsledkem stále se zrychlujícího životního stylu a trvale rostoucími nároky na člověka. Proto je nezbytné odstranit primární důvod nespavosti (stres v zaměstnání,...), doporučuje se využít přírodní přípravky, které napomáhají usnutí i kvalitě spánku, a řídit se zásadami spánkové hygieny:

1. Pravidelnost

Snažte se chodit spát i vstávat ve stejnou dobu, pravidelný režim má příznivý vliv na kvalitu spánku. Vyhýbejte se spánku v průběhu dne.

2. Prostředí

Přizpůsobte spánek i svou ložnici – měla by být tichá a zatemněná, teplota se doporučuje mezi 18 °C a 20 °C. Ideální je před spánkem vyvětrat. Odstraňte všechny zdroje hluku (i budík, pokud Vás ruší jeho tikot).

3. Postel

Oddělujte spánek od ostatních aktivit. Používejte postel pouze ke spánku. V posteli nejezte, nepracujte, nečtěte si, nedívejte se na televizi.

Nechod'te do postele, dokud nejste ospalí. Když nemůžete usnout, vstaňte a něčemu se věnujte, dokud se nebudete cítit ospalí. Po probuzení hned vstaňte a zbytečně se v posteli nepovalujte.

4. Povzbuzující látky

Večer už nepijte žádné povzbuzující nápoje – kávu, čaj, kolu, energetické nápoje.

Nepijte ani alkohol, usnadňuje sice usnutí, ale narušuje spánkový proces, zvyšuje riziko probuzení a zhoršuje kvalitu spánku.

Před spaním či během probuzení v noci nekuřte – nikotin má povzbuzující účinky a brání usnutí.

Vynechejte večer těžká jídla, před spaním nejezte (poslední jídlo se doporučuje maximálně 3 hodiny před spánkem).

5. Psychika

Zvýšené psychické napětí, obavy a stres potlačte pravidelnou fyzickou aktivitou – ideální je pravidelné cvičení, nebo sport. Nejméně 3 hodiny před spaním ale nevykonávejte namáhavé fyzické činnosti, lehká procházka není na závalu.

Nenuťte se do fyzických aktivit, které Vás nebaví. Snažte se relaxovat příjemnou činností.

Po večeri už neřešte důležité věci, které by Vás mohli rozrušit a ztížit usnutí.



Zdroj: <http://www.helvetia.cz/zasady-spravneho-spanku/>

CHRUDIM



Významné budovy

Stará radnice

Radní dům zde stojí již od doby husitské. Jádrem dnešní budovy bylo vystavěno před r. 1560, kdy bylo současně zřízeno klenutí a podjezd do Fortenské ulice. Budova má mohutné sklepy, v nichž bylo dříve umístěno útrpné právo a městský archiv s privilegiem města.

Podstatný zásah do vnějšího vzhledu radnice přinesla barokní úprava dokončená v roce 1721, připisovaná slavnému Janu Blažejovi Santinimu. Když byl koncem června r. 1720 vytahován k zasazení do fasády velký kamenný orel, spadl dolů, kde jednomu vojáku herbersteinského pluku přerazil obě nohy. Nešťastník zemřel a město muselo za něj najít náhradníka. Znak Svaté říše římské, nesoucí na prsou znak Českého království, je dnes stále na budově. Barokní portál budovy zdobí městský znak.

Smysl radního domu popisuje na fasádě budovy vyrytý latinský nápis, který v překladu znamená:

"Tento dům nenávidí nepravost, miluje mír, trestá zločiny, zachovává práva, vzdává úctu počestným lidem."

K roku 1763 měla chrudimská vojenská posádka v budově radnice uschován střelný prach, který byl později přesunut do prostřední Dolní brány.

Radnice v r. 1806 vyhořela a její nová vnitřní úprava byla provedena podle plánu místního stavitele Jindřicha Hausknechta. Na fasádu budovy po stranách věže byly přidány sochy od hrochovotýneckého sochaře Devotyho: Justitia (Spravedlnost) s váhami v rukou, Caritas (Mírnost)

Věž byla oplechována a střecha znovu přikryta. Věžní hodiny byly zasazeny r. 1836.

Nová radnice



*Dům (dnes sídlo městského úřadu) v r. 1893,
Zdroj: Kalendář Chrudim 2001*

Původně se jednalo o dva samostatné domy, jejichž dnešní vzhled byl proveden r. 1883 podle plánu chrudimských stavitelů Josefa a Františka Staňkových. Větší z těchto domů, v němž je nyní vchod do budovy, byl znám pod jménem Boleslav. V polovině 17. stol. vlastnil dům Jan Hendrych Pfeiffer, známý z historie chrudimského zázračného obrazu. V roce 1804 zde byl kupecký krám rodiny Kotzinkovi. Prodloužený dům koupil v r. 1846 pozdější první konstituční purkmistr Jan Martini, z jehož pozůstalosti se stal vlastnictvím zdejší všeobecné nemocnice, od níž jej r. 1850 koupila občanská záložna. Městské orgány měly od r. 1850 tyto prostory pronajaty.

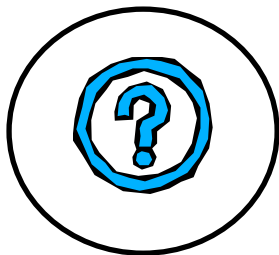
Budova městského úřadu



Zdroj:

<http://www.chrudim.info/historie/chrudim/index.php3?stranka=novaradnice&lang=cz>

KDO VÍ, ODPOVÍ



Ačkoli slavní, přesto tak sami

vybráno z časopisu Rytmus života

Znáte je dobře z jejich rolí, ale možná vám občas unikne, že v „civilu“ jsou někým jiným.

Ověřte si, jak to s nimi doopravdy bylo a je.

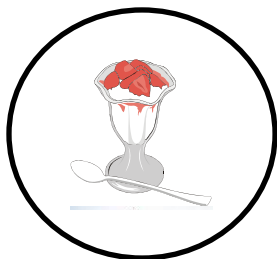
1. Americká herečka Katharine Hepburn nikdy neměla děti, což vysvětlila tím, že:
 - a) byla lesbička, což přiznala až po letech
 - b) šlo o její vlastní volbu
 - c) nemohla kvůli zdraví otěhotnět
2. Skvělá česká herečka Jaroslava Obermaierová zůstala po rozvodu s Richardem Čechem sama na výchovu:
 - a) dcery a syna
 - b) dvou dcer
 - c) jediného syna
3. Zapsal se do srdcí dětských diváků jako Rumburak a namluvil také plyšáka Jů ve dvojici s partákem Hele. Je ale svobodný a bezdětný. Jmenuje se:
 - a) Oldřich Kaiser
 - b) Jiří Lábus
 - c) Ota Jirák
4. Jak se jmenovala česká herečka, která se usadila v Kanadě a domů se vrátila po manželově smrti dožít? Hrála též ve filmu „Noční motýl“:
 - a) Lída Baarová
 - b) Adina Mandlová
 - c) Hana Vítová

5. Které bývalé hlasatelce přebrala kamarádka po třiceti letech života osudového muže, skvělého herce Jiřího Zahajského? Jde o:
- a) Hedu Čechovou
 - b) Kamilu Moučkovou
 - c) Milenu Vostřákovou
6. Život herečky Hany Vítové byl naplněn smutkem především proto, že její osmnáctiletá dcera Bedřiška ...
- a) se chytila party se špatnou pověstí
 - b) se brzo rozvedla
 - c) spáchala sebevraždu skokem z okna
7. Americká moderátorka slavné show Oprah Winfrey, která mimochodem i dvakrát kandidovala na úřad prezidenta spojených států, stále žije
- a) jen s rodiči
 - b) se Stedmanem Grahamem, s nímž je od roku 1986 zasnoubená
 - c) sama s vlastními dětmi
8. Stelle Zázvorkové se zhruba po roce rozpadlo manželství a nikdy se znovu nevдалa. Vybavíte si, kdo byl jejím jediným mužem?
- a) Miloš Kopecký
 - b) Miroslav Horníček
 - c) Jiří Sovák
9. „Zvonky štěstí“ nazpívala s Karlem Gottem slovenská zpěvačka, která má krásnou dceru Lauru, ale zatím ještě není vdaná. Je to:
- a) Gábina Gunčíková
 - b) Dara Rolins
 - c) Marika Gombitová

Správné odpovědi:

1b, 2c, 3b, 4b, 5b, 6c, 7b, 8a, 9b

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty
Mgr. Lenky Chlíbařové, DiS.

Limetkový koláč

Na korpus:

200 g rozdrčených sušenek, výborné jsou Lotusky či celozrnné sušenky (podle velikosti pečicí formy)

Dle typu sušenek přidáme cukr. Do Lotusek určitě ne.

100 g másla

To celé smícháme a vysteleme dno formy tak, aby vznikly vyšší okraje pro krém. Pečeme na 180 stupňů cca 10 minut. Po upečení necháme vychladnout.

Na krém:

1 Salko (slazené kondenzované mléko, 300 – 350 ml)

1 zakysaná smetana (150 - 200 ml)

4 limetky (šťáva + kůra)

Ingredience na krém smícháme, dle chuti přidáme limetkovou šťávu. Krém vylejeme na vychladlý korpus a pečeme 10 minut. Koláč je výborný z lednice, nejlepší je druhý i třetí den. Podáváme ozdobený šlehačkou a nastrouhanou limetkou.



Grilované žampiony

8 žampionů Portobello (na 8 strážníků, bráno jako předkrm či chuťovka)

1 balkánský sýr

sušená rajčata v oleji (dle chuti)

čerstvá bazalka

Žampiony očistíme, odstraníme nožičky a vydlabeme kloboučky. Vnitřek z žampionů včetně pokrájených nožiček dáme do mísy spolu s nadrobeným balkánským sýrem, nakrájenými sušenými rajčaty a nakrájenou čerstvou bazalkou. Vše promícháme a přidáme trochu oleje z nakládaných sušených rajčat. Hotovou směs už nijak nedochucuji. Sýr, bazalka a rajčata jsou dost výrazné. Směsí naplníme žampiony a můžeme grilovat.

V příštím lednovém čísle se můžete těšit na příspěvky:

- Domácí zdravotní a ošetrovatelské péče – téma: „Vápník v těle“
- Markéta Pavlíková, DiS. – téma: „Dlouhodobé ošetrovné“
- Denní stacionáře – „Přátelé denních stacionářů a jejich přínos pro klienty“
- Rozhovor s pracovnící CSSP s paní Janou Valentovou, DiS.

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