

Chrudimský senior



Časopis pro třetí věk – dvouměsíčník

Vydává Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE



Poděkování zaměstnancům Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim za týmovou spolupráci při získání prestižního ocenění „Značka kvality“

Z počátku letošního roku jsme naši organizaci přihlásili do certifikace „Značka kvality v sociálních službách v kategorii pečovatelská služba“, kterou uděluje Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky. Certifikace vychází z modelu hodnocení sociálních služeb v Rakousku, Velké Británii a ve Švýcarsku. I když se v posledních letech mezi poskytovatele sociálních služeb certifikace kvality rozšiřuje, není v České republice mnoho certifikovaných organizací.

Abychom se mohli certifikace zúčastnit, museli jsme projít poměrně náročným procesem, v jehož průběhu jsme doložili mnoho důkazů o průběhu poskytování péče, včetně dotazníků vyplněných klienty, zaměřených na kvalitu poskytovaných služeb. Certifikační komise na místě poskytování služeb ověřovala prostřednictvím rozhovorů s vedením organizace, s pečovatelkami i se samotnými klienty shodu ve výpovědích zaměstnanců, klientů a zaslaných dokumentů. Na místě jsme pak komisi dokazovali další činnosti, které v naší organizaci děláme. Na základě shody v dokumentech, výpovědí klientů a zaměstnanců organizace, seznámením se s chodem a prostředím organizace udělovala komise bodové hodnocení za jednotlivé hodnocené oblasti, jimiž bylo např. poskytování péče, vyúčtování péče, dovoz obědů, výběr z variant jídel, nutriční terapeut, individuální přístup a partnerství, informovanost a podpora uživatelů.

Certifikační komise hodnotila poskytování služeb z pohledů klientů. V certifikaci je možné získat bodové ohodnocení ve všech oblastech ve výši maximálně 500 bodů. Pro získání nejvyššího ocenění pěti hvězd je

třeba získat v hodnocení body v rozmezí od 450 - 500 bodů. Naše organizace získala 457 bodů. Na základě stanovených kritérií jsme získali nejvyšší ocenění „Značky kvality“ – pět hvězd.

Jsme první poskytovatelé terénních sociálních služeb v Pardubickém kraji, kteří „Značku kvality“ získali, a druzí v České republice, kteří získali v této certifikaci v kategorii pečovatelská služba nejvyšší ocenění 5 hvězd.

Ocenění je udělováno na dobu tří let. Po této době je nutné „Značku kvality“ znovu obhájit. To pro nás znamená nenechat se ukolébat úspěchem, ale dále tvrdě pracovat na kvalitě organizace, rozvíjet ji a našim klientům poskytnout služby v nejvyšší možné kvalitě.

Poděkování za získání vysokého ocenění za kvalitu v sociálních službách patří všem zaměstnancům organizace protože: Každý pracovník, pečovatelkou počínaje, přes pracovníka údržby, ekonomku, sociální pracovníce či řidiče, má zásluhu na získání prestižního ocenění. Děkuji Vám všem, vážené kolegyně a vážení kolegové.

S úctou

Marta Menšíková, ředitelka



Průkaz osoby se zdravotním postižením

Průkaz osoby se zdravotním postižením nahradil průkazy mimořádných výhod, které platily do konce roku 2015. Od 1. ledna 2014 je možné průkaz osoby se zdravotním postižením získat pouze na základě správního řízení. Řízení se zahajuje na základě žádosti podané na předepsaném tiskopisu ministerstvem u krajské pobočky Úřadu práce ČR.

Nárok na průkaz má osoba starší 1 roku s tělesným, smyslovým nebo duševním postižením charakteru dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, které podstatně omezuje její schopnost pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra.

Čím vyšší je míra omezení, tím větší stupeň ochrany a „vyšší“ typ průkazu se poskytuje. Rozhodující je prokázání příslušného stupně funkčního postižení pohyblivosti nebo orientace. Žadatel je povinen podrobit se vyšetření zdravotního stavu lékařem. Zdravotní stav pro účely průkazu osoby se zdravotním postižením posuzují posudkoví lékaři okresní správy sociálního zabezpečení. Posudky tvoří podklady pro rozhodování správního orgánu prvního stupně – Úřadu práce České republiky. Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením trvá po dobu platnosti výsledku posouzení. Platnost výsledku posouzení může být časově omezena nebo je bez časového omezení.

Existují tři druhy průkazu osoby se zdravotním postižením a to **TP, ZTP a ZTP/P**.

Nárok na průkaz označený symbolem „TP“ (průkaz TP) má osoba se středně těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra. Středně těžkým funkčním postižením pohyblivosti se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna samostatné pohyblivosti v domácím prostředí, v exteriéru je schopna chůze se sníženým dosahem a má problémy při chůzi okolo překážek a na nerovném terénu. Středně těžkým funkčním postižením orientace se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna spolehlivé orientace v domácím prostředí a zhoršenou schopnost orientace má jen v exteriéru.

Nárok na průkaz označený symbolem „ZTP“ (**průkaz ZTP**) má osoba s těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra. Těžkým funkčním postižením pohyblivosti se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna samostatné pohyblivosti v domácím prostředí a v exteriéru je schopna chůze se značnými obtížemi a jen na krátké vzdálenosti. Těžkým funkčním postižením orientace se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna spolehlivé orientace v domácím prostředí a v exteriéru má značné obtíže.

Nárok na průkaz označený symbolem „ZTP/P“ (**průkaz ZTP/P**) má osoba se zvlášť těžkým funkčním postižením nebo úplným postižením pohyblivosti nebo orientace s potřebou průvodce, včetně osob s poruchou autistického spektra. Zvlášť těžkým funkčním postižením pohyblivosti a úplným postižením pohyblivosti se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna chůze v domácím prostředí se značnými obtížemi, popřípadě není schopna chůze, v exteriéru není schopna samostatné chůze a pohyb je možný zpravidla jen na invalidním vozíku. Zvlášť těžkým funkčním postižením orientace a úplným postižením orientace se rozumí stav, kdy osoba při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu není schopna samostatné orientace v exteriéru.

Osoba, která je držitelem průkazu TP, má nárok na:

- vyhrazené místo k sedění ve veřejných dopravních prostředcích, kromě těch, v nichž je místo k sedění vázáno na zakoupení místenky,
- přednost při osobním projednávání své záležitosti, vyžaduje-li toto jednání delší čekání, zejména stání; za osobní projednávání záležitostí se nepovažuje nákup v obchodech, obstarávání placených služeb, ani ošetření či vyšetření ve zdravotnických zařízeních.

Osoba, která je držitelem průkazu ZTP, má kromě výše uvedeného navíc také nárok na:

- bezplatnou dopravu pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy (tramvaji, trolejbusy, autobusy, metrem),
- slevu 75 % jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a slevu 75 % v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy.

Osoba, která je držitelem průkazu ZTP/P, má kromě výše uvedeného navíc také nárok na:

- bezplatnou dopravu průvodce veřejnými hromadnými dopravními prostředky v pravidelné vnitrostátní osobní hromadné dopravě,
- bezplatnou dopravu vodícího psa, je-li úplně nebo prakticky nevidomá, pokud ji nedoprovází průvodce.

Držitel průkazu ZTP či ZTP/P a průvodce držitele průkazu ZTP/P mohou získat slevu ze vstupného na divadelní a filmová představení, koncerty a jiné kulturní a sportovní akce. V tomto případě se jedná o nenárokové benefity.

Další nároky držitelů průkazů TP, ZTP nebo ZTP/P upravuje např. zákon o daních z příjmů, o místních poplatcích, o správních poplatcích, o pozemních komunikacích či zákon o dani z nemovitosti.

Autor příspěvku: Jana Valentová, DiS.



Garantovaná nabídka služeb

Centra sociální služeb a pomoci Chrudim

V poslední době se se stoupajícími nároky na kvalitu poskytovaných sociálních služeb často zmiňuje garance, která by měla jít v poskytování základních činností ruku v ruce, a to za všech okolností. Pojem základní činnosti vyplývá ze zákona o sociálních službách a zahrnuje například poskytování úkonů jako je pomoc při osobní hygieně, pomoc při oblékání, dovoz oběda, pomoc při zajištění chodu domácnosti a podobně. Co to vlastně garance či garantovaná nabídka v podání sociálních služeb je?

Garantovaná nabídka služeb je taková nabídka, která zaručuje minimální množství a rozsah standardního poskytování služeb i v případě, kdy dojde na straně poskytovatele k vyčerpání disponibilní kapacity personálu. Je to ukazatel, který informuje o možnostech sjednání konkrétního množství a rozsahu jednotlivých základních činností.

Měli bychom poznamenat, že nárok na poskytnutí služby má pouze klient, který ji prokazatelně potřebuje, a to v takovém množství a rozsahu, který odpovídá momentální ztrátě jeho schopností si tyto činnosti zajistit sám. Pokud má žadatel či klient v nepříznivé sociální situaci možnost využít při řešení své situace také pomoc rodiny, blízkých osob nebo jiných veřejně dostupných služeb, má z našeho pohledu tato pomoc přednost před námi poskytovanými službami.

Garantovaná nabídka služeb CSSP Chrudim je průběžně revidována v návaznosti na legislativní, personální, materiální a další zdroje Centra.

Garance jsou stanovovány časem, frekvencí anebo délkou. Pokud je garance plně u klienta v dané základní činnosti vyčerpána, nemůže dojít k navýšení služby ani nemůže být služba vyžadována, pokud nebude dostupná volná kapacita personálu poskytujícího sociální služby.

Garance mohou být na přechodnou a nezbytně nutnou dobu navyšovány, pokud je identifikována volná kapacita pracovníků.

V tomto případě je tato kapacita využita v oprávněných případech ve prospěch nejpotřebnějších klientů.

Služby, které CSSP poskytuje, jsou komplexní a vzájemně provázané. Zde je výčet jednotlivých garancí v rámci konkrétních oblastí poskytovaných činností.

Základní sociální poradenství

- ***K dispozici jsou 4 sociální pracovníci***
- Zajištění pomoci při podání žádosti o sociální službu
- Pomoc při vyplňování formulářů (dávky pro osoby se zdravotním postižením, dávky v hmotné nouzi)
- Pomoc při řešení nepříznivé sociální situace
- Zapojení zdrojů pomoci (rodina, známí, sociální pracovníci města)
- Zajištění kompenzačních pomůcek a zdravotnické služby
- Zprostředkování signalizačního zařízení s neomezeným dosahem
- Zprostředkování dobrovolníka

Materiální vybavení CSSP

- ***Bezbariérovost vstupů do objektů organizace***
- Středisko osobní hygieny, polohovací vana na DPS Obce Ležáků 215, Chrudim
- Vozový park pro zajištění terénní péče, dovoz obědů a dopravu klientů
- Možnost telefonického spojení s personálem
- Možnost elektronické komunikace s personálem
- Kompenzační pomůcky

Autor příspěvku: Mgr. Lenka Chlíbařová, DiS.

Kvalita obědů - vyhodnocení dotazníkového šetření

Cílem dotazníkového šetření bylo reagovat na opakující se stížnosti klientů CSSP odebírajících obědy, jejichž dodavatelem je Nemocnice Pardubického kraje, a. s. nemocnice Chrudim. Protože stížnosti byly vždy předány pracovníkům rozvážejícím obědy ústní formou a anonymně, nebylo možné problém řešit s konkrétním klientem. Zároveň jsme chtěli zmapovat celkovou spokojenost klientů, kteří obědy odebírají.

Návratnost (129 ze 145 rozdaných dotazníků) **89 %**

- Vyhovuje Vám doba, kdy jsou Vám obědy dováženy?**

115x	Ano, vyhovuje
9x	Ne, nevyhovuje
5x	Nezodpovězeno

Pokud Vám nevyhovuje, sdělte nám prosím, proč a jakou změnu byste uvítal/a:

Odpovědi respondentů: *Chtěla bych oběd ve 12 hodin. Bylo by dobré posunout dobu na 11-12:00. Dovoz je příliš brzo po snídani. Uvítala bych donášku každý den ve stejný čas. Jídlo nám nosí studené. Každý si jezdí, jak chce s obědem, někdy to stojí ¾ hodiny na chodbě (v DPS) – pečovatelky by měly chodit dřív, aby se odpolední včas připravily. Dodávku na 12:00. Jezdí v nepravidelnou dobu zvláště v sobotu a v neděli, jsem invalidní na vozíku a čekám až 3 hodiny u okna na oběd.*

- Chtěli byste změnit dodavatele obědů?**

104x	Jsem spokojený/á s kvalitou obědů, dodavatele bych neměnil/a
20x	Nejsem spokojený/a s kvalitou obědů, změnu dodavatele bych uvítal/a
5x	Nezodpovězeno

- **Jste spokojeni s chutí jídla?**

79x	Ano
3x	Částečně
16x	Ne
2x	Nezodpovězeno

Pokud jste odpověděli ne, co Vám chybí (slanost, kořeněnost,...)

Odpovědi respondentů: *Slanost, kořeněnost doplním sama. Někdy je jídlo moc slané. Tuhé maso. Hustší polévky alespoň 2x týdně. Málo dovařené brambory. Měkké maso, mohlo by být šťavnaté. Uvítala bych nějaké kompoty k jídlu. Slané a kořeněné. Tvrdé brambory, polévky bývají přesolené (3x), nespokojenost s celkovou chutí, nedovařené brambory, omáčky řídké, změna ovoce. Kořeněnost je jednotvárná, mdlá, nedovařené brambory. Celková nespokojenost – se vším. Někdy tvrdé brambory, nedochucené některé polévky – není vývar, jen převařená voda. Nedovařené brambory, maso tvrdé, jiné ovoce, řídké omáčky, salát. Přesolené, tvrdé brambory, malé porce, vodové polévky. V polévce více zeleniny, slanost a kořeněnost. Moc kořeněné, sladké někdy slané.*

- **Je pro Vás teplota jídla dostačující?**

116x	Ano
12x	Ne
1x	Nezodpovězeno

Odpovědi respondentů: *V létě ano, v zimě ne. Ano, ale musí oběd dovézt včas. Ano, většinou.*

- **Vyhovuje Vám pestrost jídel v jídelníčku?**

106x	Ano
21x	Ne
2x	Nezodpovězeno

Pokud jste odpověděli ne, co Vám chybí? (Více ovoce, zeleniny,...)

Odpovědi respondentů: *Chybí zeleninové saláty. Více ovoce a zeleniny. Uvítal bych více ovoce a zeleniny. Ovoce a zeleninu stejně kupujeme, vyhovuje mi současná dodávka. Ne kiwi a více ovoce a zeleniny. Pod některými názvy nevíme, co je, více ovoce a zeleniny. Více ovoce, nejen jablka a kiwi, častěji, 3x i více. Více ovoce. Více ovoce a zeleniny. Jiné ovoce – banán, meruňky. Je hodně rýže, uvítala bych více zeleniny. Přivítal bych zeleninové saláty!!! Kompot. Chybí mi saláty. Chybí kompot. Chybí saláty a kompoty. Kompoty. Ovoce – zelenina. Chybí mi více ovoce a zeleniny. Ovoce + zelenina. Saláty, ovoce. Ovoce + zelenina.*

- **Pokud využíváte dietní variantu jídla, jste s ní spokojeni?**

88x	Ano
17x	Ne
20x	Nevyžívám

Pokud jste odpověděli ne, co by se mělo u Vaší diety změnit?

Odpovědi respondentů: *Více zeleniny. Příliš velké porce a časté omáčky. Je to moc přesolené. Nejsou to dietní jídla, chutnají stejně jako klasická.*

- **Máte dostatek informací o možnostech dietního stravování?**

79x	Ano
12x	Ne
6x	Nezodpovězeno

Chcete nám ještě něco sdělit? Napadlo Vás někdy, že by se dalo dělat něco lépe, jinak nebo snadněji?

Odpovědi respondentů: *Jeden z respondentů uvedl: „Nemám rád rýži, uvítal bych, kdybych měl jinou přílohu. Vždy jde něco dělat lépe, ale já jsem spokojen. Za dovoz obědů se platí hodně, proto беру obědy jen někdy – to by se mělo řešit (respondent uvedl, že odebírá dietní variantu stravy). Nevím, mě to celkem vyhovuje – díky moc paní S. M., brambory by měly být dovařené, ty si solím. Oběd, který má cizí název, těžko si vybírám. Rýže je tvrdá, kynuté knedlíky jsou tvrdé, brambory jak kdy,*

nedovařené, studené, někdy malé porce příloh. Nejsem kuchař ani odborník!!! Maso je stále tvrdé. Právě dnes je to rok, co využívám této služby, a jsem velmi spokojená a všem, kteří se na ní podílejí, děkuji. Více vařit brambory – žádné námitky, jsem spokojená. Cena za dovoz obědů je poměrně vysoká, játra jsou tvrdá, neobjednávám si je, maso občas taky tvrdé, brambory nedovařené, občas malé porce. Jsem celkem s nabídkou jídel spokojený. Může být sušenka i v týdnu, ale to je jen dotaz. Vynikající jsou polévky, se stravováním jsem velmi spokojena i s donáškou, díky Švehlová. Hovězí maso je tvrdé, občas brambory nedovařené. Nedovařené brambory, občas tvrdé maso. Brambory jsou nedovařené, rýže je tvrdší, hovězí maso někdy tvrdé, malé porce brambor, kiwi je tvrdé, některé polévky jsou jen voda se lžící těstovin. Nedovařené brambory, tvrdé maso. Méně příliš zahuštěných polévek. Není možný větší výběr jídel? (respondent odebírá dietní variantu stravy). Hovězí maso tvrdé, brambory někdy suché bez omastku, a uvařit do měkka.

Závěr: z výsledků šetření je patrné, že velká většina respondentů je s kvalitou obědů spokojena. Opět se ukazuje, že co člověk, to názor a jiná chuť a preference. Přesto se stále snažíme pracovat na zvyšování spokojenosti našich klientů s poskytovanými službami.

Po skončení dotazníkového šetření se uskutečnila jednání s 67 klienty (11 klientů z DPS Strojařů 1141, 18 klientů z DPS Obce Ležáků 215, 14 klientů z DPS Soukenická 158 a 24 klientů z vlastních domácností mimo DPS), ohledně využívání odběrů obědů a jejich spokojenosti s dodavatelem. U klientů, kteří s obědy z nemocnice nebyli spokojeni, jsme zprostředkovali náhradního komerčního dodavatele obědů.

V listopadovém vydání časopisu budou mít respondenti dotazníkového šetření možnost dozvědět se, jak vypadá „cesta jednoho oběda“ od samého začátku, až do vlastního předání konkrétnímu strávnickovi. Budou přijata opatření, která zlepší kvalitu dovozu obědů.

Výsledky tohoto šetření budou konzultovány s vedoucí stravovacího provozu Nemocnice Pardubického kraje, a. s. nemocnice Chrudim.

Pro ty, kteří nebyli navštíveni pracovníky Centra či nechtějí kvalitu obědů řešit s naším personálem, přidáváme k dispozici seznam dalších dodavatelů obědů v Chrudimi a okolí:

Restaurace U Guláška, Chrudim

Rozvoz pondělí – sobota.

Ceny dle nabídky v jídelním lístku.

Telefonní číslo: 731 211 011

R. H. J.

Provozovna Úhřetice 34

Jídlo rozváží do 20 km od provozovny, cena dopravy je zahrnuta v ceně jídla. Nosí do patra.

Nerozváží na 1 týden či na 14 dní, pouze dlouhodobě.

Základní cena jedné porce do jídlonosiče je s DPH 75 Kč.

Telefonní číslo: 736 226 700

Restaurace Na Křižovatce

Lukavice 46

Obědy vozí i do Chrudimě. Mezi 11.00 a 11.30 hod. Výběr ze dvou hlavních jídel.

Cena za oběd s polévkou je 67 Kč.

Nosí do patra.

Telefonní číslo: 602 176 514

Lůžkové a sociální centrum pro seniory o. p. s.

Chrudim, Obce Ležáků 166

Dovoz oběda v Chrudimi 20 Kč/úkon, mimo Chrudim 25 Kč/úkon

Cena oběda 52 Kč + půjčovné za jídlonosiče 2 Kč/den.

Telefonní číslo: 777 006 021 (pan Bílek)

Restaurace Růžek

Rozvoz pondělí – neděle od 10 hodin.

Ceny dle nabídky menu, chodí až do bytu.

Telefonní číslo: 776 115 571

Kruh zdraví

Poděbradova 79, Chrudim

Telefonní číslo: 732 277 628

E-mail: jidelna@kruhzdрави.cz

Nabídka poradenství pro změnu životního stylu i roznosu jídla. Provoz alternativní jídelny s možností zdravého stravování - bezlepková jídla, dia výrobky, vegetariánská jídla. Poskytnutí zaměstnání lidem se zdravotním handicapem. Pořádání přednášek a besedy s tematikou zdravého životního stylu.

Zdravíčko Chrudim, s.r.o.

Filištínská 143, Chrudim

Telefonní číslo: 731 708 892

E-mail: jidelna_chrudim@mujzdravyzivot.cz

Provoz samoobslužné jídelny a prodejny se zdravou výživou. Denně připravují snídaně, svačiny, obědy, saláty, poháry a další zákusky. Vše je možné vzít s sebou. Rozvozy obědů po Chrudimi a okolí.



Dotazníkové šetření zpracovala: Mgr. Lenka Chlíbačková, DiS., sociální pracovník – metodik, zástupce ředitele

Aktivity v Denním stacionáři Pohoda aneb co využíváme ve městě

Klienti, kteří dochází do DS Pohoda, mají velké vyžití nejen díky nabízeným aktivitám přímo ve stacionáři, ale s využitím dopravy automobily Centra sociálních služeb a pomoci mohou navštěvovat i kulturní akce ve městě. Jednou z možností je například návštěva kina a tamní promítání pro seniory. Díky internetu v DS zaměstnanci mohou pružně reagovat na nabídku kina, zamluvit lístky a pak jen sjednat dopravu a shlédnout například nový český film.

Dalšími úžasnými místy jsou zdejší muzea. Muzeum loutkářských kultur, Regionální muzeum a také Muzeum barokních soch jsou místa, která neuniknou naší pozornosti.

Shlédli jsme například krásnou výstavu Od kolébky k rubáši, Království hraček sběratelky Aleny Plesalové, nebo nádherný barokní oltář z Běstviny i s odborným výkladem.

Z blízkého okolí pak s klienty navštěvujeme Střední zemědělskou školu a její výstavu drobného zvířectva nebo nedávno výstavu fotografií Pavla Gregora v evangelickém kostele s výkladem farářky Anny Lavické.

Díky pravidelnému přísunu Deníku Chrudimska a dalšího tisku sledujeme nejen aktuální dění ve světě, republice, ale i v regionu. Proto máme přehled o akcích konajících se v Chrudimi a okolí a můžeme se jich zúčastnit.



Autor příspěvku: kolektiv pracovníků Denního stacionáře Pohoda

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

18. 9. od 14.00 hodin

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

18. 9. od 16.00 hodin

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

20. 9. od 14.00 hodin

se sejdem 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

27. 9. od 17.00 hodin

se ve Spolkovém domě bude konat koncert na téma: „Zahraj si s námi“. Jako první hosté se představí Duo heligonkářů - Josef Pecka a Jiří Kavalír se zpěvačkou Lenkou Čejkovou, sólistkou známé dechovky „Pardubická šestka“. Vstupenky v hodnotě 50,- Kč jsou k zakoupení v předprodeji v Divadle K. Pippicha nebo na Informačním centru.

Posezení při kávě:

19. 9. ve 14.00 hodin v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici

21. 9. ve 14.00 hodin v Domě s pečovatelskou službou v ulici Obce Ležáků

UPOZORNĚNÍ!

Zájemci o výuku na PC se mohou přihlásit u paní Potužákové na telefonním čísle 728 653 950

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| • <i>první skupina</i> | 18. a 25. 9. v 9.00 hodin |
| • <i>druhá skupina</i> | 19. a 26. 9. v 9.00 hodin |
| • <i>třetí skupina</i> | 20. a 27. 9. v 9.00 hodin |
| • <i>čtvrtá skupina</i> | 21. 9. v 9.00 hodin |

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nové zaměstnankyně Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Mgr. Lenka Chlíbková, DiS.

Dobrý den. Jmenuji se Lenka Chlíbková, Vaše nová kolegyně, sousedka, zkrátka přírůstek do Centra sociálních služeb. Pracuji zde od poloviny května na pozici Sociální pracovník – Metodik a jako zástupce paní ředitelky. Dříve jsem pracovala jako sociální pracovníce v domově pro seniory ve Staré Boleslavi, kde byly součástí pracovního týmu řádové sestry a našimi klienty byli kněží či jejich rodiče. Byla to velká životní i pracovní zkušenost.

Pokud si říkáte: „Tu už jsem asi někde viděl/a“, tak zřejmě nejste od pravdy daleko. Asi před 13 lety jsem zde trávila prázdninovou praxi při studiu Vyšší odborné školy, během které jsem měla možnost poznat chod celého zařízení, a tak se seznámit jak s klienty, tak i se zaměstnanci. Možná jste mě zahlédli někde v Chrudimi, odkud pocházím a žila jsem zde 26 let. Pak mě život zavál do středních Čech, konkrétně do Poděbrad a Lysé nad Labem, odkud jsme se v polovině května přestěhovali do Starého Hradiště. Květen pro mne byl tedy měsíc velkých změn.

Protože práce v sociálních službách bývá někdy náročná, dobíjím si baterky různými aktivitami, abych si udržela dobrou náladu. Například procházkami lesem s naší fenkou tibetského teriéra Happy, se kterou absolvujeme spolu s manželem výlety všeho druhu. Pejsek nás doprovází takřka všude, jak na horách, u moře, na kole, bruslích, či na běžkách. A dobrá nálada by nebyla bez dobrého jídla a pití, jak je vidět i z fotky. Například sladké nikdy neodmítnu. S cestováním a jídlem souvisí i má vášeň pro Řecko – jejich kuchyně, příroda, nátura, kultura, historie a moře, to je pro mě ráj na zemi. A vlastně vždy, když svítí sluníčko, je o dobré rozpoložení postaráno.



Přeji Vám pěkné slunečné léto a třeba někdy osobně na shledanou.

Jana Valentová, DiS.

Vážení čtenáři,

ráda bych se Vám představila. Jmenuji se Jana Valentová.

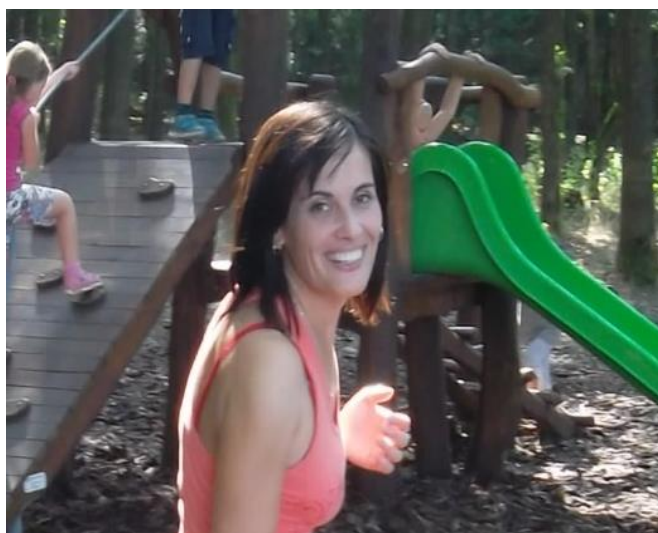
Do Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim jsem nastoupila 2. 5. 2017 jako sociální pracovnice. Vystudovala jsem Střední zdravotnickou školu v Chrudimi a poté VOŠ sociální v Pardubicích. Po studiu jsem začala pracovat v Domově pro seniory na Předhradí, který se zanedlouho po mém nástupu transformoval na Domov se zvláštním režimem a byl pojmenován Domov na hradě Rychmburk. Zde jsem pracovala čtyři roky. Tehdy jsem bydlela v malé vesničce nedaleko Hlinska. V průběhu zaměstnání jsme začali s manželem stavět rodinný domek v Medlešicích, kam jsme se i posléze přestěhovali. Nastoupila

jsem na mateřskou dovolenou. Narodil se nám syn Vojtík a po necelých třech letech dcera Terežka. Po mateřské dovolené jsem začala pracovat opět v Domově na hradě Rychmburk. Práce tam mě velice bavila a naplňovala, ale začala jsem si uvědomovat velkou dojezdovou vzdálenost a s tím spojený čas. Rozhodla jsem se proto pro zaměstnání blíže svému bydlišti, tedy v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim.

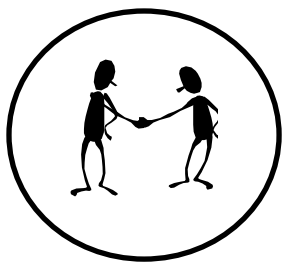
Volný čas trávím hlavně se svými dětmi a manželem. Užívám si jejich dětství plnými doušky, protože už teď na nich vidím, jak ten čas „letí“. Hrajeme hry, tvoříme z různých materiálů, jezdíme na kolech, podnikáme výlety a aktivity po České republice či si jen tak povídáme. V červenci se už moc těšíme na Sportovní park v Pardubicích, kde jsme se předchozí rok účastnili Olympijského parku a vždy jsme odjížděli spokojení a nabití energií. Sportovní park je určen pro všechny generace, ten letošní i pro seniory. Každý si tam najde svojí sportovní disciplínu, která ho baví, nebo která ho zaujme, a jen tak si ji může vyzkoušet.

V Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim pracuji krátce. Spoustu věcí je pro mě ještě nových, ale ráda pomůžu či poradím všem, kteří potřebují. Pracovat s lidmi mě baví, a hlavně mi připomíná, jak moc důležitá je rodina, proto i veškerý svůj volný čas trávím právě s ní.

Přeji krásné letní dny a spoustu sluníčka v srdci i v očích.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Miroslava Hoffmannová – pečovatelka

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?
Les.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?
Pro mne koupání v čistém a teplém moři a ve velkých vlnách.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?
Chtěla bych vlakem projet Transsibiřskou magistrálu.

Které roční období máte nejraději a proč?
Žiji ráda a nevidím rozdíl, všechna jsou pěkná.

Co Vás vyvede z rovnováhy?
Lidská zloba, sobectví a lhostejnost.

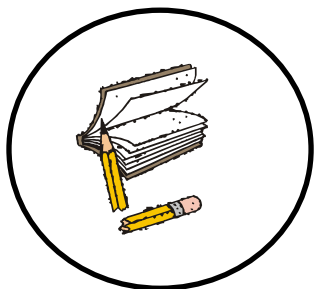
Čím jste chtěla být, když jste byla malá?
Veterinářkou.

Co Vás rozesměje a potěší?
Veselý starý film.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?
Líbí se mi oranžová a nemusím tmavě fialovou.

Co děláte ve volném čase?
Moc ráda pracuji s přítelem v zahradě, čtu a starám se o svá přitoulaná nebo nalezená zvířata.

PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ Z ŘAD SENIORŮ



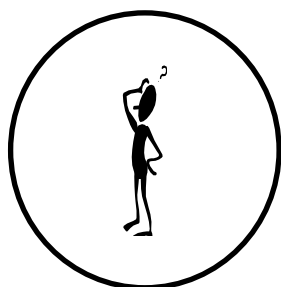
Víte, že ...

- Většina našich havranů odlétá na zimu do teplejšího Středozeří? Jejich místa v zimě obsadí otužilejší soukmenovci z Ruska a Polabí.
- V Kralupech, Veltrusech, Nymburku a dalších menších místech nocuje až 100 000 Havranů.
- Na nocoviště přilétají z míst i několik desítek kilometrů vzdálených a ráno zase letí do svého oblíbeného místa.
- Jsou to „uklízeči“ – spořádají mršinu i výživné psí lejno.
- Jsou chytrí a v Japonsku byli natočeni při tom, že házeli ořechy pod kola aut na přechodech, aby si je rozbité v pauze na červenou mohli v klidu sebrat.
- Kavčí pár spolu randí už rok před prvním hnízděním.
- Krkavec žijící doma dovede napodobit zvuk telefonu jen, aby přivolal svého člověka.
- Krkavčí rodiče dbají na čistotu a před příletem do hnízda k mládřatům se pečlivě očistí.



Autor příspěvku: Miroslava Hoffmannová

ZAJÍMAVOSTI



ZÁŘÍ

Září je devátý měsíc gregoriánského kalendáře a má 30 dní. Kolem 23. září začíná na severní polokouli podzim (podzimní rovnodennost). Staročeské označení tohoto měsíce bylo *zářuj* nebo *zářij*, což znamená „za říje“; odvozování od slunečního záření je pouze lidovou etymologií. Mnoho jazyků (včetně většiny slovanských) převzalo jeho latinský název *september* (šlo o sedmý měsíc před reformou kalendáře).

V září začíná období podzimní sklizně a školní rok. Kromě ovoce a brambor dozrává také vinná réva a chmel. Proto se v lidové tradici českých zemích odehrávají v tomto měsíci tzv. sklizňové slavnosti – vinobraní, dočesná nebo pro jižní Čechy typická konopická.

28. září je den sv. Václava. Den státního svátku, do nedávné minulosti den, kdy se v hornatých krajích sváděl dobytek z letních pastvin do vsí k přezimování. V některých oblastech také končila roční služba čeledi a zároveň se uzavíraly smlouvy s hospodáři na příští rok. Na Plzeňsku si čeleď ze svých řad volila chudého krále a královnu, kteří pak se svými "dvořany" obcházeli ves a se zpěvem prosili o dary (vejce, pečivo). Večer se pak v místní hospodě konala hostina.

Události

Česko

- 935 – (event. 929) ve Staré Boleslavi byl zavražděn kníže Václav svým bratrem Boleslavem I. a jeho společníky
- 995 – vyvraždění Slavníkovců v Libici, přežil jen Vojtěch a Soběslav

- 1421 – do tohoto dne působila v Čechách nefunkční zemská vláda jmenovaná Čáslavským sněmem, složená z 8 zástupců měst, 2 táboritů, 5 rytířů a 5 pánů
- 1906 – otevřeno dostihové závodiště ve Velké Chuchli
- 1929 – u příležitosti 1000. výročí smrti svatého Václava byla otevřena katedrála svatého Víta na Pražském hradě.
- 1929 – oslavy Svatováclavského milénia (v Praze, Staré Boleslavi, Olomouci), jichž se zúčastnil i pozdější papež Jan XXIII., také s aktivní účastí prezidenta Tomáše Garrigua Masaryka
- 1931 – otevřena Zoologická zahrada v Praze.
- 1941 – Reinhard Heydrich vyhlásil stanné právo a rozpoutal vlnu represí.
- 1991 – byla založena Ostravská univerzita v Ostravě.

*Převzato z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Z%C3%A1%C5%99%C3%AD>
https://cs.m.wikipedia.org/wiki/28._z%C3%A1%C5%99%C3%AD*

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Pitný režim

Pro naše zdraví je nutné udržovat rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin. Člověk denně vyloučí přibližně 2,5 litru vody močí, stolicí, dýcháním i kůží. Aby tyto ztráty doplnil, musí vodu přijímat. Určitou ztrátu tělo doplní potravou s obsahem vody. Větší část ale musíme tělu dodat přímo v podobě tekutin. Zejména při cestování a v horkých letních měsících je potřeba pít více.

Denní příjem vody (včetně té obsažené v potravinách) by měl odpovídat zhruba dvěma až třem litrům vody v závislosti na vytížení daného jedince a jeho věku.

Mírný, ale dlouhodobý nedostatek tekutin často v každodenním shonu ani nevnímáme. Nedostatečný příjem tekutin však může mít kromě opakované bolesti hlavy nebo zácpy za následek i vážné zdravotní potíže. Může docházet až k poruchám funkce ledvin, vzniku ledvinových a močových kamenů. Zvyšuje se i riziko vzniku infekce močových cest, zánětu slepého střeva nebo onemocnění srdce a cév.

Při nedostatku tekutin tělo reaguje:

- Únavou až malátností.
- Bolestí hlavy.
- Ochlými rty a jazykem.
- Škytáním při jídle.
- Tlakem v okolí žaludku.
- Tmavě žlutou močí.
- Zácpou.
- Poklesem fyzické a duševní výkonnosti.
- Ztrátou koncentrace.
- Zvýšenou spavostí.
- Suchou pokožkou.

K nejvhodnějším nápojům, které můžeme využívat ke stálé konzumaci, patří obyčejná pitná voda z vodovodu, vody balené (kojenecké, pramenité či slabě mineralizované přírodní vody bez oxidu uhličitého), neslazené a ne moc silné čaje (zelené), vodou ředěné ovocné či zeleninové cukrem nepřislažované přírodní šťávy. Vhodnými zdroji tekutin jsou také ovoce a zelenina jako například rajčata, okurky, melouny, jahody nebo citrusy.

Lidé starší generace často zanedbávají pitný režim. Zatímco mladí v horkých dnech obvykle nosí nápoje s sebou a osvěžují se, senioři, které dehydratace ohrožuje zdravotními problémy více, na pravidelné pití moc nedbají. Pocit žízně je u nich potlačen, mnozí si také myslí, že když nebudou pít, nebudou se potit a často močit. Pokud mají u sebe vodu, tak spíše proto, aby si omyli pot.

Vyšší příjem tekutin je třeba zajistit při užívání některých léků, při infekčních onemocněních, ale i při některých ledvinových či endokrinologických onemocněních. Jedním z největších problémů s přibývajícími lety je nepocit'ování žízně.

Rada na závěr

Každý z nás má doma dvoulitrovou lahev, kterou si ráno naplní vodou a večer zjistí, kolik tekutin za den vypil.

Autor příspěvku: Markéta Nepovímová

CHRUDIM



Chrudimský hrad

V zakládací listině, jež se v originálu nezachovala, se objevuje zmínka o chrudimském hradu a o staré Chrudimi. U nově zakládaného města požadoval panovník jeho sílu a pevnost, kterou měly dodat zejména městské příkopy a hradby. Ze stavby hradu zůstaly jen nepatrné zbytky. Z vnějšku je vidět pouze hlava vousáče se širákem, hlava s biskupskou obřadní čepicí, hlava obludy a dva štíty.



Hlava vousáče

K opevnění hradu a pak i města patřila tzv. Žižkova věž. Věž byla zbořena - zbytečně, bez průzkumu a dokumentace - v r. 1846. V době svého zániku měla v přízemí 2,25 m silné zdi, byla dvoupatrová, přístupná pouze žebříkem s nízkou šindelovou střechou. Původně součástí hradního opevnění byla i věž Hláska, vysoká, čtverhranná, ukončená věžičkou s plechovou městskou orlicí. Svého času v ní bydlíval trubač neboli hlásný. Roku 1717 se zřítíla a již nikdy nebyla obnovena. Vstupy do města, uzavřeného příkopy a hradbami, umožňovala Horní brána, Dolní brána a Tmavá fortna.

Horní brána

Horní brána se skládala se tří bran, z nichž nejmenší neměla vrata. První horní brána stála do r. 1879 u Vamberova domu, dům je označen deskou původního vlastníka. Měla zubatý štít, na němž byl městský znak. Prostřední horní brána ležela u tehdejšího vstupu do Břetislavovy ulice a pojila se na věž Hlásku. Zbořena byla r. 1801. Nejmenší horní brána byla pro obranu města bezvýznamná a jako taková byla zbořena r. 1803.

Dolní brána

Dolní brána (Pražská) se skládala ze tří průjezdních věží. Nejodolnější z nich, neklenutá, byla postavena těsně u dvojobloukového mostu přes náhon řeky Chrudimky. Ještě počátkem 19. stol. měla ozdobný štít s namalovaným městským znakem. Uzavírala se padací mříží.

Druhá, prostřední dolní brána, byla čtverhranná, vysoká se silnými zdmi, úzká s nízkou klenbou, bez jakýchkoliv ozdob. Tyto dvě brány byly zbořeny v souvislosti s výstavbou silnice na Vysoké Mýto v r. 1822.

Třetí dolní brána byla postavena z tesaných kvádrů, neklenutá s padací mříží.

Tmavá fortna je dnes známa spíše jako Myší díra



Tmavá fortna z r. 1439, dnes běžně označovaná jako Myší díra, je úzká chodba 27,5 m dlouhá s valenou klenbou. Byla opatřena trojícími pevnými dveřmi ze silných fošen, okovaných železem. Původně byla tak úzká, že mohl projít pouze jediný člověk. Její dnešní stav pochází z roku 1841, kdy byla opravena, omítnuta a rozšířena. Téhož roku byly zřízeny od fortny směrem dolů schody a dřevěný můstek byl nahrazen kamenným.



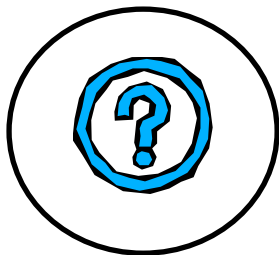
Můstek pod Myší dírou

Autor fotek: Fotoateliér Rudolf Vařejka

Převzato z:

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

KDO VÍ, ODPOVÍ



Adrenalin z Pardubic

„Velká pardubická“ je prostě fenomén. Vrchol dostihové sezóny vytáhne ven, nebo aspoň k televizím úplně všechny milovníky koní.

1. Slavná dostihová dráha byla založena už v roce 1856. Víte ale, kdy se tam poprvé oficiálně běžela Velká pardubická?
 - a) V roce 1874
 - b) Hned v roce 1856
 - c) Až v roce 1900
2. Kolik překážek musejí jezdcí na trase 6 900 m překonat?
 - a) 31
 - b) 10
 - c) 15
3. Proč došlo v roce 1998 k přesunutí cíle dostihu na jiné místo?
 - a) Kvůli protestu žokejů
 - b) Byla postavena nová tribuna
 - c) Šlo o rozmar pořadatelů
4. Který ze skoků Velké pardubické patří celosvětově k nejtěžším?
 - a) Velký anglický skok
 - b) Havlův skok
 - c) Taxisův příkop

5. Který žokej vede s počtem osmi vítězství tabulky šampionů Velké pardubické?
 - a) Václav Chaloupka
 - b) Josef Váňa st.
 - c) Josef Váňa ml.

6. Žokej Josef Váňa se v r. 2014 „na stará kolena“ znovu postavil na start. Co ho k tomu – podle jeho vlastních slov – vedlo?
 - a) Měl to v horoskopu
 - b) Rok předtím spadl a přišel do cíle pěšky
 - c) Šlo o sázku

7. Jak zní jméno koně, který vyhrál Velkou pardubickou nejvíckrát v celé její historii? (Bylo to čtyřikrát)
 - a) Tiumen
 - b) Cipísek
 - c) Železník

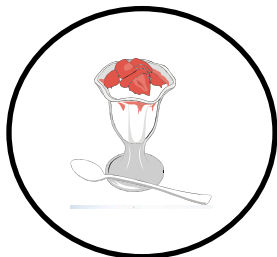
8. Na náš nejslavnější překážkový dostih se jednou přijela podívat i velká postava světové literatury ze světa závodních koní. Vyberte správné jméno:
 - a) Dick Francis
 - b) Angela Dorsey
 - c) Nicholas Evans

9. Jak se jmenuje dokumentární film o českém žokejovi, jehož premiéru si nenechal ujít ani Karel Gott?
 - a) Zaříkávač koní
 - b) Připravená zvítězit
 - c) Váňa

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

Vybráno z časopisu Rytmus života

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty

Miroslavy Hoffmannové - pečovatelky

Tvarohový koláč od babičky z 80. let

3 hrnky polohrubé mouky

1 prášek do pečiva

1 hrnek cukru

1 vanilkový cukr

Vše smíchat, rozdělit na půl – malinko větší polovinu dolů.

Náplň:

3 balíčky obyčejného tvarohu

3 vejce

1 hrnek cukru

½ l mléka

rozinky

Vše dobře umíchat.

Na máslem silně vymazaný plech nasypeme polovinu sypké směsi, na to nalijeme umíchaný tvaroh. Vršek posypat zbytkem sypké směsi a po povrchu nastroumat půl kostky másla.

Mírně péci na 160 °C do zezlátnutí a studené krájet.

Cukru je možné dát trošičku méně, jinak recept dodržte.

Sýrovo-česneková pomazánka

- 30 dkg tvrdého sýra ustrouhat na mrkvovém struhadle (nejlépe červený nebo žlutý Eidam – ne hranatá cihla), místo sýru může být celer
- velká lžíce bílého jogurtu (i více)
- malá majolka Hellmans nebo 2 sáčky majolky Polička
- šťáva z ¾ citronu
- sůl dle chuti
- asi 4-5 stroužků česneku – v případě celeru jen 1 stroužek

Mažeme na chlebičkovou večku, rohlíky, housky.



V příštím listopadovém čísle se můžete těšit na příspěvky:

- Domácí zdravotní a ošetrovatelské péče – téma: „Spánek“
- Markéta Pavlíková – téma: „Cesta jednoho oběda“
- Denní stacionáře – „Snoezelen a jeho využití v Denním stacionáři Jitřenka“
- Rozhovor s pracovnící CSSP s paní Mgr. Lenkou Chlíbačkovou, DiS.

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