

Vydání 2/2022

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Seniorská obálka

Rádi bychom Vám připomněli, zvláště v této době, Seniorskou obálku. Vznikla v roce 2018 v Jihomoravském kraji, ve spolupráci projektu Politika stárnutí na krajích a složek Integrovaného záchranného systému (IZS), zvláště Zdravotnické záchranné služby JMK p. o. Během dvou let se rozšířila do všech krajů České republiky.

Díky úspěchu domácí Seniorské obálky, kterou zájemci umísťovali ve svých domovech na vnitřní stranu vchodových dveří či dveře lednice, se projekt Senioři v krajích rozhodl udělat také menší, kapesní verzi obálky. Mini obálka se díky rozměrům necelých 8×10 centimetrů vejde do peněženky či kapsy. Senior, člověk se zdravotním postižením či omezením, nebo řidič, ji tak může mít neustále při sobě.

Pevně věříme, že ji již doma máte, že ji mnozí znáte anebo, že jste ji obdrželi od svého obecního či městského úřadu. Pro ty, kdo se s ní ještě nesetkali, uvádíme krátké pojednání.

O co jde?

Jedná se o jednoduchý tiskopis, který je barevně označený podle „semaforu“, tedy důležitosti vyplnění jednotlivých informací – podrobně je vše popsáno v Pokynech pro vyplnění.

K čemu slouží?

Pro skutečnost, kdy ke mně domů přijede záchranka, policie nebo hasiči. Ve chvílích, kdy jsem ohrožen/a na zdraví nebo životě.

Pro koho je?

Především pro seniory, kteří žijí ve svém domácím prostředí, pro osoby se zdravotním omezením (zrak, sluch, pohyb) a pro každého, kdo se ji rozhodne využít i v mladším věku.

Co obsahuje?

Důležité údaje, na které si třeba v rozrušení situace nemůže dobře vzpomenout a které ovlivní naši další léčbu. Tedy informace jaké máme nemoci, jaké užíváme léky, kdo je náš ošetřující lékař, telefony na osoby blízké.

Kam ji mám v bytě umístit?

Vyplněný formulář ICE karta (znamená v případě nouze), složený do tvaru obálky, nejlépe ještě vložený do plastové obálky společně s poslední lékařskou zprávou, umístíme POUZE na dvě místa v bytě. Jsou to dveře ledničky zvenku – připevníme magnetkou nebo vchodové dveře do bytu zevnitř – připevníme samolepkou. Příslušníci složek IZS o ní ví a ví, kde ji mají hledat. Z formuláře také můžeme číst údaje při volání „záchranky“.

Na co si dát pozor?

Především na AKTUÁLNOST uvedených údajů. Tedy, když změním léky nebo mi diagnostikují jinou nemoc, vždy musím opravit i ICE kartu nejlépe tím, že si ji vytisknu znovu nebo požádám o její vytisknutí obecní úřad.

Kde najdu formulář ICE karta ke stažení?

Na webové stránce <https://www.seniorskapolitikajmk.cz/46-seniorska-obalka.html> nebo na webových stránkách Vaší obce/města.



Zdroj: Seniorská obálka pomáhá tři roky. Nově ji strčíte do kapsy a obsahuje informace o očkování - Senioři v krajích (mpsv.cz) 2020-04-3-Povzbuzeni.pdf (mpsv.cz)

Vyhledala: Bc. Denisa Hájková – sociální pracovnice

Zdravá strava a pohyb nám mohou prodloužit život

Pokud toužíme žít déle, pak základním doporučením je nahradit typickou západní stravu zaměřenou na častou konzumaci červeného masa a průmyslově zpracovaných potravin za stravu bohatou na ovoce a zeleninu, luštěniny (zejména fazole, hrách a čočku), celozrnné výrobky, semínka a ořechy (vlašské ořechy, mandle, lískové ořechy, pekanové ořechy...). Zajímavé a velmi optimistické na tom je, že začít můžeme kdykoliv a v kterémkoliv věku, pokud chceme. A jaro je (nejen pro změny v jídelníčku) dobrým obdobím, přináší pozitivní energii, cítíme se zpravidla lépe, máme chuť více se hýbat, být v přírodě a také lépe jíst.

Je velmi důležité začít přemýšlet nad složením jídelníčku, zabývat se více tím, co jíme, kupujeme. Nákup je třeba promyslet, vynechat často kupované uzeniny a pochutiny (balené potraviny a takové, které obsahují konzervanty, či přidané složky, aby výrobky co nejdéle vydržely). Nahradit je můžeme celozrnným pečivem, vždy čerstvými potravinami, mléčnými produkty, sýry, masem. Zkrátka je dobré snažit se vařit pokrmy z čerstvých surovin, které ještě nebyly nijak zpracovány. Nejsou zbytečně balené či instantní.

Cukr je velmi nebezpečný v tom, že nám přidává zbytečnou energii do těla, zvyšuje hladinu cukru v krvi, stimuluje produkci inzulínu a energii dodá krátkodobě. Zdravé sacharidy naproti tomu dodají energii, mají nižší glykemický index a zasytí, také naše střeva nám poděkují. Vločky, celozrnné pečivo, luštěniny, semínka a různé druhy obilovin je třeba zařazovat denně. Naopak je dobré vyhnout se časté konzumaci masa, především červeného, více zařazovat ryby, drůbež, králičí maso nebo rostlinné varianty, které jsou dnes běžně dostupné a chuťově zajímavé.

Často není třeba měnit naše návyky násilně, stačí zařadit více zdravých potravin, uvařit místo řízku například obalovaný celer, který je moc chutný, doplnit ho dušenou zeleninou apod. Chceme-li měnit jídelníček, pak se můžeme zaměřit na zdravé potraviny, které nám ale skutečně chutnají. Není dobré se nutit do něčeho, co nám nechutná.

V dnešní době je však výběr tak velký, že můžeme zkoušet a vybírat i mezi zdravými potravinami to, co nám zachutná.

Chceme-li být zdraví a celkově se cítit skvěle, pak budeme muset do svého každodenního programu zařadit i pohyb. V podstatě stačí pravidelné procházky v přírodě, trocha domácího cvičení, například na rotopedu nebo jiném posilovacím stroji, nebo i nahradit dlouhodobé sezení za procházení, protahování apod.

Dalšími důležitými faktory ovlivňujícími dlouhověkost jsou zvládání stresu či kvalitní osmihodinový spánek a dobré vztahy s našimi nejbližšími. Patří sem však také různé koníčky a záliby, aktivní trávení volného času, smysluplné aktivity. Každý den si moci s někým popovídat, zavolat rodině, něco hezkého si přečíst nebo shlédnout v televizi, udělat si radost.



Mgr. Šárka Marková, DiS., koordinátor denních stacionářů

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc březen 2022

23. 3. od 14.00 hodin

se sejdeme ve společenské místnosti Domu s pečovatelskou službou v ulici Obce Ležáků na přednášce na téma: „**Josef Kajetán Tyl**“, kterou si pro nás připravila paní RNDr. Jana Procházková.

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová.

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

<i>první skupina</i>	7., 14., 21. a 28. 3. v 9.00 hodin
<i>druhá skupina</i>	1., 8., 15., 22. a 29. 3. v 9.00 hodin
<i>třetí skupina</i>	2., 9., 16., 23. a 30. 3. v 9.00 hodin
<i>čtvrtá skupina</i>	3., 10., 17., 24. a 31. 3. v 9.00 hodin

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová.

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

<i>první skupina</i>	11. a 25. 3. od 9.00 hodin
<i>druhá skupina</i>	11. a 25. 3. od 12.00 hodin

„Počítače pro seniory“

přednášející pan Mgr. Petr Špína.

Výuka bude probíhat v počítačové učebně Gymnázia Josefa Ressela v Chrudimi

9. a 23. 3. v 15.30 hodin



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Lenka Kubelková

pracovnice v sociálních službách

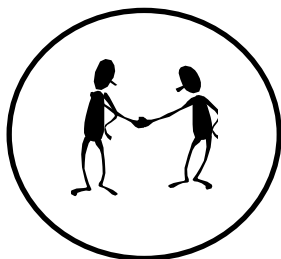
Dobrý den, jmenuji se Lenka Kubelková a v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim pracuji v Denním stacionáři Pohoda jako pracovník v sociálních službách – aktivizační pracovník. Jsem vdaná, spolu s manželem vychováváme dceru. Bydlíme v Chrudimi.

Vystudovala jsem dvě střední školy. Manipulantku poštovního provozu a telekomunikační přepravy v Trutnově a Střední zdravotnickou školu v Chrudimi. Řadu let jsem pracovala na poště, čtyři roky jsem se věnovala dětem s hendikepem a momentálně pracuji se seniory v Denním stacionáři Pohoda.

Ráda cestuji a objevuji nová místa.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Lenka Kubelková

pracovnice v sociálních službách

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Nejraději jezdím na Nové Mlýny.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Kdekoli s rodinou.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Thajsko nebo Maledivy.

Které roční období máte nejraději a proč?

Jaro – je krásné pozorovat probouzející se krajinu.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Ignorace.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Nepamatuji se - nejspíš princeznou, ale po základní škole jsem si dávala přihlášku na ošetřovatelku a manipulantku poštovního provozu.

Co Vás rozesměje a potěší?

Potěší mne kytička, posezení s kamarádkou a rozesměje nějaká vtipná situace.

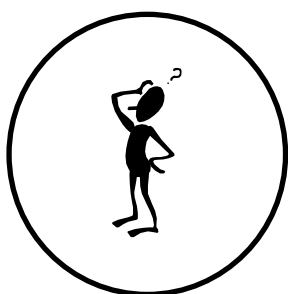
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Líbí se mi černá a odstíny šedé. Nemohu říci, že nějakou barvu nemám ráda, záleží, na čem je.

Co děláte ve volném čase?

Většinou se věnuji dceři. Dle počasí jezdíme na kole, k vodě na člun, surfovat, plavat, na houby, nebo se jen procházíme v lese. V zimě rády jezdíme lyžovat a bruslit.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – březen

Řehořská zima a Mariánské jaro

Jedno z lidových rčení říká, že jak je první den v březnu, tak bude celé jaro. První dekáda března však ještě patří zimě. Ta se hlásí o slovo jako tzv. řehořská zima, na svátek svatého Řehoře 12. března nezřídka přináší sníh a mráz. Řehořská zima je tak posledním záchvěvem zimy, která chtě-nechtě musí končit. Kalendář hovoří jasně, ovšem jsou tu i lidové pranostiky. Právě den svatého Řehoře patří z hlediska počtu pranostik k těm nejvýznamnějším. Mj. se říká:

Na svatého Řehoře čáp letí přes moře,
žába hubu otevře,
ledy plují do moře,
hloupý sedlák, který neoře.

Tak jako se s Řehořem pojí zima, den Zvěstování Panně Marii, svátek Mariána, který připadá na 25. března, se pojí s jarem, ostatně přichází několik dní po jarní rovnodennosti. Začátek března se označuje jako řehořská zima, konec jako mariánské jaro. Rčení však zmiňují i svatou Kunhutu, Tomáše, čtyřicet mučedníků, také Gertrudu, Josefa a další svaté.

Pranostiky na březen a březnoví svatí

- Svatá Eudokie psa až po uši sněhem zavěje. (1. březen)
- Závěj svaté Albíny zaplavuje doliny. (1. březen)
- Svatý Bedřich teple dýchá, nebo taky sněhy míchá. (1. březen)
- Svatá Kunhuta, o chlup stoupne teplota. (3. březen)
- Svatá Adriana nedá spáti z rána. (5. březen)
- O svatém Tomáši sníh bředne na kaši. (7. březen)
- Svatý Radko – na cestách je hladko. (8. březen)
- Mrzne-li na den Čtyřiceti mučedníků, přijde ještě čtyřicet ranních mrazíků. (10. březen)
- Na sv. Řehoře vlaštovka letí přes moře a devátý den je tady.
- Mrzne-li na svatou Gertrudu, bude mrznout ještě celý měsíc. (17. březen)
- Pěkný den na svatého Josefa zvěstuje dobrý rok, prší-li nebo padá sníh, bude mokro a neúroda. (19. březen)
- Na svatého Jáchyma u nás zima končí. (20. březen)
- Panny Marie zvěstování vlaštoviček přivítání. (25. březen)
- Jaké počasí je na svatého Ruprechta, takové bude i v červenci. (27. březen)
- O svatém Kvirinu už je teplo i ve stínu (30. březen)
- O svaté Balbíně je už u nás po zimě. (31. březen)
- Svatý Josef naštípe dříví a Panna Maria zatopí.
- Josef s Marijů zimu zabijú.



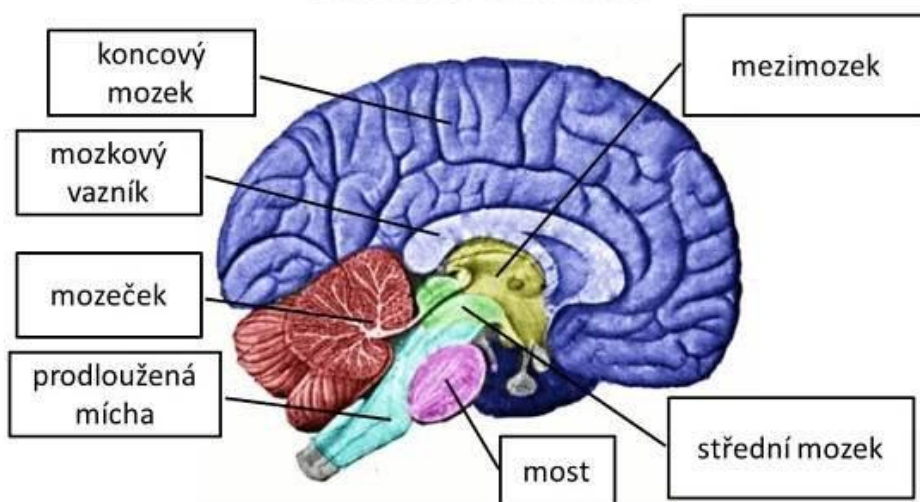
Zdroje: <https://ukocouradoma.cz/brezen-pranostiky/>

Významné a mezinárodní dny

Evropský den mozku - 11. 3.

Evropský den mozku je prvním dnem oslav světového týdne mozku, který začíná každý rok cca 11. března, v některých případech se toto datum i posouvá. Připomínat význam mozku zřejmě příliš nemusíme, neboť bez mozku by žádný živočišný druh nemohl žít. Přitom se jedná o nejméně probádaný orgán nejen lidského těla. V souvislosti s tímto světovým dnem se koná mnoho odborných přednášek, kde se schází odborníci z oboru, aby předali své nové poznatky a výsledky svých výzkumů široké veřejnosti. Světový den mozku se slaví prakticky celosvětově a v České republice jej zaštiťuje Akademie věd ČR. Na přednáškách se podílí odborníci z neurovědních oborů z Centra neurovědy, České společnosti pro neurovědu J. E. Purkyně a Ústavu experimentální medicíny AV ČR. Nejčastějšími tématy přednášek jsou fungování mozku jako takové či konkrétní činnosti jako je zpracování bolesti, zpracování chutí, vnímání obrazu, přenosu sluchových informací atd. Samozřejmě dostanete i informace ohledně mezinárodních projektů a spoluprací.

Stavba mozku



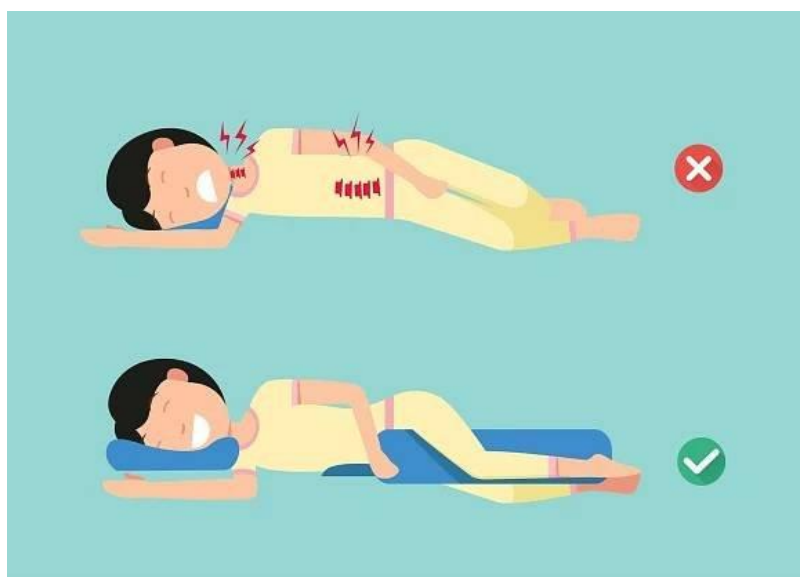
<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b3/Vertebrate-brain-regions.png> (1.10.2010)

Světový den divadla pro děti a mládež - 20. 3.

Mezinárodní den divadla pro děti a mládež, a jeho oslavy se v médiích příliš nepropagují. Slaví se po celém světě jako výraz podpory dětí a mládeže, a uznání jejich práv na umělecké a kulturní obohacení zejména prostřednictvím divadelní kultury. V mnoha divadlech po celé ČR je pro děti a mládež připraven bohatý program. Datum je ustanoveno od roku 2000.

Mezinárodní den zdravého spánku - 21. 3.

Na první jarní den připadá Mezinárodní den zdravého spánku. V dřívějších dobách se zdravý spánek příliš neřešil, ale s nástupem rychlejšího životního tempa a stresu v kombinaci se sedavým zaměstnáním, bychom se měli zaměřit na problematiku poruchy spánku a její možné prevence. Cílem mezinárodního dne je poukázat na problematiku poruch spánku a snížit dopad zdravotních rizik na společnost prostřednictvím lepší prevence a kontroly. Na první pohled se tato tematika může zdát až legrační, ale v posledním desetiletí plní ordinace lékařů lidé, kteří trpí poruchami spánku, což velmi negativně ovlivňuje jejich život - jak osobní, tak i profesní.



Zdroj: <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/brezen/>

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Léčba bolesti u seniorů

Chronická bolest se u seniorů často považuje za přirozený důsledek stárnutí, proto se často u lékaře a nejen tam setkávají staří lidé s traumatizující poznámkou: „Co chcete, ve vašem věku lepší už to nebude, smiřte se s tím...“ V souvislosti s tímto postojem je třeba zmínit skutečnost, že bez bolesti nikdo nikdy nebudeme. Bolest k životu samozřejmě patří. Ovšem musí být pro nás i přiměřeně snesitelná!

Staří lidé mají snížené vnímání bolesti, což znamená, že to, co popisuje mladší člověk jako bolest velmi silnou, senior běžně popisuje jako mírnější. Mírná bolest je chápána jako součást stárání, a proto je samotnými starými lidmi častěji tolerována, i když zcela jistě ovlivňuje jejich kvalitu života. U starších lidí má chronická bolest rovněž často atypický průběh. Proto při projevu smutného až depresivního chování je potřebné pátrat, zda toto chování není způsobeno právě bolestí. Nejen u lidí s demencí, ale i s běžnou poruchou paměti se může zhoršovat vybavování bolestivých stavů prožitých v nedávné minulosti.

I když jsou mnozí lidé i ve vyšším věku v celkem dobré fyzické kondici a jsou samostatní, může pro ně i krátká hospitalizace znamenat velkou zátěž a celkové zhoršení stavu. Stres z operace, cizího prostředí a nedostatečně tlumená bolest vede někdy tyto pacienty i ke ztrátě soběstačnosti, a tak se mohou stát kvůli nedostatečně léčené bolesti částečně nebo i zcela imobilní. Již v průběhu několika hodin se u nich mohou objevit dekubity a dochází k plnému rozvoji takzvaného imobilizačního syndromu.

Léčba bolesti u seniorů má některá specifika odrážející změny v organismu v souvislosti s procesem stárnutí. S přibývajícím věkem pacienta se výrazně zvyšuje počet invazivních léčebných intervencí a bolestivých onemocnění, zároveň je léčba bolesti omezována přirozeným snižováním fyziologických funkcí řady orgánů.

V léčbě musíme mít na zřeteli fyziologické snížení řady funkcí a tím zvýšení citlivosti vůči některým používaným lékům. Výraznější vliv na vnímání intenzity bolesti u seniorů má i psychický stav. Bolest psychogenní se vyskytuje výrazně častěji než u mladší generace. Pacienti obtížněji vyjadřují intenzitu a charakter bolesti. Intenzita bolesti je akcelerována pocitem osamělosti, nemohoucnosti, pocitem zbytečnosti, často bývá s těmito pocity zaměňována.

Léčba bolesti seniorů zahrnuje kombinaci farmakologických a nefarmakologických léčebných postupů.

Základem dobré léčby bolesti u seniorů je důkladná anamnéza bolesti zahrnující intenzitu, lokalizaci, projekci, vyvolávající nebo zhoršující příčiny, charakter bolesti. Obzvláštní důraz je kladen na farmakologickou anamnézu, fyzikální vyšetření a znalosti všech vyskytujících se onemocnění. Často musíme u seniorů na intenzitu a lokalizaci bolesti usuzovat podle bolestivého chování.

Cílem léčby je zmírnění až odstranění bolesti, zvýšení funkční kapacity, zajištění nerušeného spánku a celkové zlepšení kvality života.

Specifika analgetické léčby u seniorů

Senioři tvoří skupinu populace, pro kterou sice nejsou vytvořeny zvláštní doporučené léčebné postupy, při volbě optimální terapie je však nutné respektovat fyziologické omezení funkce některých orgánových systémů a další užívané medikace.

Základní pravidla léčby bolesti seniorů

- „Start low, go slow“ – iniciální dávkování má začít na úrovni nejnižší očekávané účinné dávky a má být navyšováno pomalu.
- Podávání léků podle hodin (přednostně analgetika s prodlouženým uvolňováním) pro trvalou bolest v kombinaci s rychle působícími léčivy pro průlomovou bolest.

- Způsob aplikace podle individuálních potřeb (přednostně ústní nebo transdermální náplasti).
- Kombinování léčiv podle pacientových potřeb.
- Předvídání a léčba nežádoucích účinků, z nichž některé bývají u seniorů výraznější (zácpa, nauzea, sedace, delirium).
- Pravidelné přehodnocení farmakoterapie a dávkování.

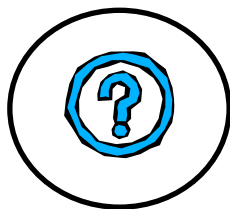
Při stanovení cílů léčby vycházíme z reálných možností, snažíme se především o zajištění bolesti nerušeného spánku a zvýšení soběstačnosti pacienta. U seniorů více do popředí vystupuje individuální snášenlivost a riziko interakce analgetik s ostatní medikací.



Napsala: Honová Veronika

Zdroje: Pečuj doma, magazín Nechci bolest

KDO VÍ, ODPOVÍ



Znáte venkovské kostelíky?

S obdivem vstupujeme do katedrál, bazilik a dóků. Leč jsou tu také kostelíky méně věhlasné.

- 1. Na Zelené hoře ve Žďáru nad Sázavou byl kostel sv. Jana Nepomuckého prohlášen**
 - a) zázračným místem
 - b) přírodní rezervací
 - c) památkou UNESCO

- 2. Kostel sv. Jakuba a sv. Filomény v Koclířově proslavila**
 - a) obvodová barokní křížová cesta s kamennými reliéfy
 - b) secesní fresková výroba
 - c) každoroční svatojakubská slavnost

- 3. Novogotický kostel sv. Markéty v Kroučové byl postaven**
 - a) z neomítané opuky
 - b) z mramorových kvádrů
 - c) z tzv. vepřovic

- 4. Kostel sv. Václava ve Zvoli má půdorys**
 - a) hvězdy
 - b) elipsy
 - c) řeckého kříže

- 5. Kostel v Bobrové stavěl**
 - a) Giovanni Santini
 - b) Kilián Ignác Dienzenhofer
 - c) Le Corbusier

6. Veselí nad Moravou má kostely hned

- a) dva
- b) tři
- c) čtyři

7. Moderní stavba kostela sv. Martina ve Starém Poddvorově pochází z roku

- a) 1985
- b) 1994
- c) 2002

Za odpovědi 1c), 2a), 3a), 4c), 5a), 6b) a 7b) si započítejte po 1 bodu.

5 až 7 bodů

Nejen velechrámy, ale i obyčejné kostelíčky ctíte a znáte. Dobře víte, že jejich sláva se možná „nedotýká hvězd“, ale lidských srdcí ano.

3 až 4 body

Je dobře, že ani nenápadné či zapadlé stánky boží neunikají vaší pozornosti.

0 až 2 body

Venkovské kostelíčky tedy asi ne. Možná si ale napravíte reputaci, až se budeme ptát na venkovské hospůdky.



CHRUDIM



Významné sochy a sousoší

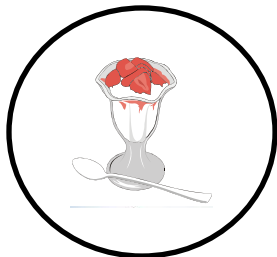
Socha knížete Břetislava a císaře Karla IV.

Sochy dvou významných českých panovníků, kteří poctili Chrudim svou návštěvou, naleznete v Břetislavově ulici nad Širokými schody, v místě, kde stával Chrudimský hrad. Sochy Karla IV. a Břetislava I. vytvořili hoříčtí sochaři A. Myslivec a A. Sešina. Odhaleny byly v roce 1881 a 1890. Socha Břetislava připomíná nejstarší písemnou zmínku o Chrudimi, kdy kronikář Kosmas zapsal, že na chrudimském přemyslovském hradišti v roce 1055 zemřel kníže Břetislav. Socha Karla IV. zase připomíná jeho návštěvu v roce 1353, kdy Chrudim obdařil různými privilegii.



Zdroj: <https://www.turistika.cz/mista/chrudim-socha-knizete-bretislava-a-cisare-karla-iv/detail>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Zapečená kuřecí prsa s bramborami a smetanou

- kuřecí prsa
- brambory
- smetana (ke šlehání)
- sůl
- pepř
- grilovací koření
- máslo
- olej
- tvrdý sýr



Maso osolíme, opepříme a zprudka opečeme na oleji z obou stran. Brambory oloupeme a nakrájíme na tenké plátky.

Vymažeme máslem pekáč a na dno naskládáme brambory do výšky asi 2 cm. Na brambory položíme maso a na maso naskládáme zbytek bramborových plátků.

Do smetany vmícháme sůl a grilovací koření a nalijeme ji na brambory.

Pečeme v předehřáté troubě při 220 stupních asi 20 minut zakryté alobalem nebo vrchním dílem pekáče do změknutí brambor.

Pak posypeme nastrohaným sýrem a dopečeme dozlatova.

Kakaová buchta s tvarohem

Kakaové těsto:

- 1 hrnek hladké mouky
- 1 hrnek hrubé mouky
- 1 hrnek cukru krupice (dávám 3/4)
- 1 hrnek mléka
- 3/4 hrnku oleje (stačí i 1/2)
- 1 prášek do pečiva
- 1 vanilkový cukr
- 2 vejce
- 3 lžíce kakaa

Tvarohová náplň:

- 2 tvarohy
- 1 hrnek cukru krupice (dávám 3/4)
- 1 hrnek mléka
- 1 vanilkový pudink (jen prášek)
- 1 vanilkový cukr
- 2 vejce



Zpracujeme suroviny na kakaovou a tvarohovou část zvlášť, z té kakaové si necháme necelý hrnek stranou (přijde nahoru).

Do pekáče vyloženého pečícím papírem nalijeme větší část kakaového těsta, na něj opatrně (já liju přes lžíci) nalijeme tvarohovou část a navrch cik cak pocákáme zbytkem kakaového těsta (klidně lehce rozředíte mlékem). Pečeme cca 40 min. (podle trouby) na cca 170-180 °C. Po upečení můžeme posypat cukrem.

Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:

<https://www.socialni-sluzby.cz/ostatni/casopis-chrudimsky-senior/>