

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Aktivní stáří

Nárůst počtu seniorů se týká všech vyspělých zemí světa, tedy i Česka, tudíž by plánovaná příprava na stáří měla být běžnou součástí života každého z nás.

Důležitou roli spojenou s vyhledáváním aktivního života ve stáří hraje vzdělání. Na rozdíl od dřívějších let je dnes vzdělání považováno za nezbytnou součást života, což nám přináší jistotu, že příští generace budou odcházet do důchodu vzdělanější a úměrně s tím poroste poptávka po dalším vzdělávání.

Ale již v současné době žije v Česku početná skupina vzdělaných seniorů, kteří mají zájem prožít své stáří aktivním způsobem.

Faktory ovlivňující způsob aktivního života

- **Nepřetržitá stimulace mozkové činnosti.** Mozek souvisí s nervovým systémem a vyplatí se jej trénovat, a to nejen z důvodu funkce dobré paměti, což platí ve stáří dvojnásobně. Trénovat mozek lze i prostřednictvím rozvíjení zájmových činností či dalšího vzdělávání.
- **Snížení nadváhy a obezity prostřednictvím řízeného pohybu.** Adekvátní tělesná váha je účinnou obranou před řadou civilizačních nemocí, rovněž šetří klouby a celý pohybový systém, který je nezbytný pro vedení aktivního způsobu života.
- **Optimistický přístup k životu a pozitivní vnímání světa vede k dlouhověkosti.** Umění radovat se z maličkostí, těšit se na nové přátele, plánovanou událost atd. Optimistickým přístupem k životu dochází k eliminování depresí a obav z budoucnosti, které se negativně podepisují na celkovém stavu seniora.
- **Úprava tělesné váhy v souvislosti s optimálním nastavením správné životosprávy.** Tvorba jídelníčku dle potřeb seniorů. Dostatečný přísun vápníku a zvýšený příjem vitamínů prostřednictvím ovoce a zeleniny.

- Zapojení seniora do pravidelných činností aktivuje tělo a mysl a tím prodlužuje život. Důležité je dřívější práci nahradit jinými aktivitami, které jsou užitečné a pravidelné. Výborná je také jedinci přiměřená každodenní fyzická aktivita například formou delších procházek, prací na zahradě atd.

Zdroje: <https://www.mezi-senior.cz/3-aktivni-stari>
<https://www.mezi-senior.cz/>

Vygenerovaný použitý zdroj:

Spravedlivý mezi seniory [online]. Nový Bor, 473 01 [cit. 2022-06-15].

Dostupné z: <https://www.mezi-senior.cz/3-aktivni-stari>

Vyhledal: Mgr. Lukáš Vosáhlo



Aktivizace u seniorů

Jednou z možností, jak zlepšit postupující ztrátu kognitivních funkcí (ztráta rozpoznávacích schopností, paměti) je, aby senior začal více navazovat kontakty a trávil smysluplně svůj volný čas. Věnoval se koníčkům a zálibám. Byl v kontaktu se svými vrstevníky, navazoval nová přátelství anebo se pokusil udržet ty stávající.

Tyto potřeby pomáhají naplňovat například aktivizační služby určené seniorům. V rámci sociálních služeb existují sociálně aktivizační služby pro seniory, které se řídí zákonem o sociálních službách. Mohou být ambulantní anebo terénní. Jejich cílem je rozvíjet a udržovat schopnosti seniora. Ať už se jedná o komunikaci, pohyb anebo myšlení. Podporují soběstačnost seniora a jeho zapojení do společnosti. Nabízejí vzdělávací, zájmové a volnočasové aktivity.

Mimo sociálních služeb lze využít i dalších možností aktivizace seniorů. Jedná se o činnost spolků, organizací a klubů seniorů, které mohou pořádát výlety, cvičení, setkávání, vzdělávání, procvičování paměti apod.

Možnosti aktivizace

- **Kognitivní trénink** – slouží k zachování soběstačnosti v průběhu Alzheimerovy choroby nebo jiného typu demence – trénování paměti
- **Fyzioterapie a kondiční cvičení** – udržuje nebo dokonce zlepšuje pohybové a manuální schopnosti seniora s demencí
- **Reminiscenční terapie** – vzpomínání na různé životní události, předměty, fakta apod., v seniorském věku pomáhá v uvědomění si vlastní hodnoty
- **Canisterapie** – návštěva pejsků aktivuje smysly a vykouzlí úsměv na tváři nemocných seniorů
- **Ergoterapie** – pracovní aktivity, jako je vaření, přesazování květin nebo podobné činnosti
- **Bazální stimulace** – zlepšuje emocionální stav a náladu, působí preventivně proti bolesti, depresi, úzkosti a neklidu – různé typy masáží
- **Dramaterapie** – aktivity zaměřené na různé formy dramatické tvorby, poezie, divadlo, muzika, tanec
- **Arteterapie** – výtvarné a tvořivé aktivity, techniky, pro potěšení, radost z tvorby, seberealizace, ale také pro vytvoření atmosféry, výroba dekorací do bytu apod.
- **Muzikoterapie** – hudební aktivity, pod vedením zkušeného lektora

Aktivizací se rozumí podněcování, stimulace k činnosti. Neznamená však, že si představíme seniora jako pasivního příjemce předem připravených aktivizačních programů a činností.

Aktivizace by se měla týkat psychické a fyzické stránky jedince, ale je třeba brát zřetel na individuální rozdíly. U aktivizace seniorů je nezbytné, aby byly splněny tři podmínky. Senior musí chtít, umět a moci tuto činnost provádět. Často se v praxi setkáváme se seniory, kteří jsou pasivní a mají k tomu své důvody. Jedná se o problémy finanční, psychické, vztahové a také zdravotní.

Aktivizaci lze obecně rozdělit na fyzickou a psychickou. Největší přínos fyzické aktivizace je u jedinců s poruchami hybnosti, kteří mohou být vysoce ohroženi imobilizačním syndromem. Psychická aktivizace je nutná především u jedinců, kteří mají sklony k depresivním stavům, sociální izolaci a u apatických osob.

Kdo je aktivizační pracovník

Náplní pracovní činnosti aktivizačního pracovníka je práce při tvorbě a fixaci základních společenských a hygienických návyků klientů. Dále spolupráce s klientem při vytváření pozitivních sociálních a společenských kontaktů, rozvíjení pracovní aktivity klientů, vyhledávání, plánování a organizace volnočasových aktivit, které jsou zaměřeny na rozvoj osobnosti klientů, podporu zájmů, znalostí a kreativních schopností klientů formou výtvarné, hudební, dramatické nebo tělesné výchovy. Aktivizační pracovník také dále zabezpečuje zájmové a kulturní činnosti klientů.

Od aktivizačního pracovníka se očekává, že bude organizovat zájmové činnosti klientů podle jejich přání a možností, bude udělovat klientům psychickou podporu, vhodně zvolenými aktivitami přispěje k udržení soběstačnosti klienta. V současné době je aktivizační pracovník pokládán za „pedagoga volného času“.

Podmínky pro úspěšnou aktivizaci

Pro dosažení úspěšné a pozitivně působící aktivizace je zapotřebí dodržet určité podmínky.

Jednou z hlavních a nejdůležitějších podmínek je respektování individuality a pocitů seniora. Činnosti by měly probíhat přirozeně a kopírovat běžný denní režim, měly by osobám vracet jejich zapomenuté dovednosti či znalosti. Na druhou stranu však nesmí přílišná snaha o jejich realizace zasahovat do důstojnosti jedince.

V nemocničním prostředí je realizace aktivizačních činností mnohem náročnější než aktivizace v oblasti sociálních služeb. Aktivizační činnosti v nemocnici jsou ovlivněny zdravotním a psychickým stavem seniora, organizační strukturou oddělení, celkovým chodem oddělení. To je mnohdy velmi obtížné skloubit tak, aby byla možná aktivizace, která bude působit pozitivně a bude individuální.

V sociálních službách, především v denních stacionářích jsou aktivizační činnosti stěžejní. Klienti se zde mohou sami zapojit, jsou

většinou do určité míry soběstační a také schopní zvládat různé činnosti. Nejčastější formy aktivizace jsou: muzikoterapie, hudební aktivity, pohybové, výtvarné a tvořivé, pracovní. Klienti chodí do kina, za kulturou, na výstavy, besedy a přednášky, zúčastňují se různých akcí, jezdí na výlety nebo, a to je velmi důležité, trénují paměť, psychomotorické či komunikační dovednosti.

Zdroje:

Google – obrázky

<https://www.nfseniorina.cz/pro-pecujici/aktivizace-senioru-s-demenci/>

<http://seniorvnemocnici.cz/2017/06/23/aktivizace/>

<https://www.crsp.cz/aktivizace-senioru-traveni-volneho-casu-a-predchazeni-samoty/>

Pro časopis vyhledala: Mgr. Šárka Marková

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíce červenec - srpen 2022

Plán CSSP na červenec:



Plán CSSP na srpen:

15. 8. od 16.00 hodin můžete trávit pozdní odpoledne v Měšťanské restauraci v Chrudimi při **Posezení s hudbou a tancem**. Hrát bude skupina pana Zdeňka Škvařila.

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Lucie Paulová

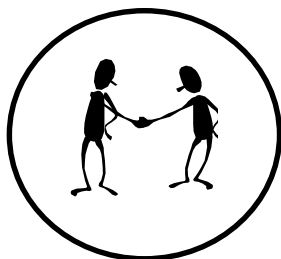
zástupce koordinátora pečovatelské služby

Dobrý den,
jmenuji se Lucie Paulová a v Centru sociálních služeb a pomoci pracuji od února, na pozici zástupce koordinátora pečovatelské služby. Původně pocházím z malého města Police nad Metují, které se nachází v okrese Náchod poblíž hranic s Polskem. Zde jsem trávila svá školní léta až do ukončení maturitního oboru, sociální výchovatelství. V současné době, již přes rok, žiji v Chrudimi se svým přítelem a čtyřmi kočkami. Po absolvování střední školy jsem chvíli studovala na VoŠ v Pardubicích sociální práci.

V Pardubicích jsem poté žila dalších 9 let, chvíli jsem pracovala jako servírka a v roce 2016 jsem začala pracovat v sociálních službách. Práce v sociálních službách mě velmi baví a naplňuje. Svůj volný čas ráda trávím v přírodě. Často jezdíme s přáteli na výlety a poznáváme nová místa. Ráda plavu, jezdím na kole a in-line bruslích. Když to situace dovolí, ráda vycestuji do ciziny. Přeji vám krásné letní dny.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Lucie Paulová

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?
Nejraději jezdím do skal a to na stolovou horu Ostaš, kam jsem od 14 let jezdila na brigádu.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?
Velkým obytným autem projet Evropu.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?
Jižní Amerika – Peru, ale je toho mnohem víc 😊

Které roční období máte nejraději a proč?
Podzim, miluji barevné listí na stromech.

Co Vás vyvede z rovnováhy?
Lež a faleš.

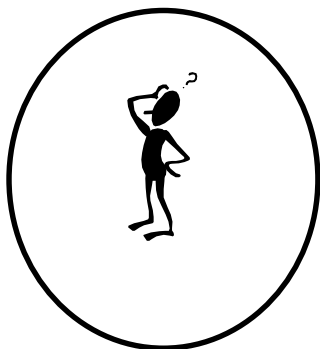
Čím jste chtěla být, když jste byla malá?
Kadeřnice nebo barmanka.

Co Vás rozesměje a potěší?
Společnost přátel a rodiny, hezké počasí a výlet do přírody.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?
Z barev vybírám nejčastěji černou a modrou, naopak nemám ráda růžovou a bílou.

Co děláte ve volném čase?
Často mám na hlídání psa, se kterým podnikáme výlety do přírody. Občas vezmu na výlet i jednu z našich 4 koček. Ve volné chvíli jezdím na in-line bruslích nebo kole.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky

červenec

Když dne ubývá, horka přibývá.

Červenec nese parna, krupobití a medovice, jestli hojný na bouřky a vichřice.

Červenec a srpen jsou nejteplejšími měsíci v roce.

Slunce peče - déšť poteče.

Na mokrý červenec následuje bouře a krupobití.

srpen

Co červenec neuvaří, srpen nedopeče.

Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.

V srpnu již nelze slunci mnoho věřit.

I když ze strnišť občas fučí, horko nás přece jen mučí.

Půlnoční větry v srpnu přinášejí stálé počasí.

Z počátku toho měsíce říká se, že opět studený vítr ze strnišť fouká.

V srpnu když půlnoční vítr věje, bez deště slunéčko hřeje.

Když fouká v srpnu severák, bude dlouho pěkně pak.

Když je v srpnu ráno hodně rosy, mají z toho radost vosy.

Rosí-li v srpnu silně tráva, pěkné povětrí se očekává.

Když jsou v srpnu velké rosy, zůstane obyčejně pěkné počasí.

Významné a mezinárodní dny

Mezinárodní den objetí zdarma - 5. 7.

Mezinárodní den objetí zdarma, který je v angličtině znám pod pojmenováním Free hugs, je dnem, kdy se po celém světě lidé na ulici objímají. Tato tradice se začala rozvíjet i u nás v ČR. Tomuto dni dal vzniknout Juan Mann, který při příletu do Sydney na letišti viděl, jak se všichni objímají a vítají se svými blízkými, ale on se neměl s kým obejmout. Vyrobil si transparent s nápisem "Free hugs" (objetí zdarma), postupně k němu začali chodit lidé a objímat ho.



Světový den populace - 11. 7.

Světový den populace je mezinárodní svátek připadající na 11. července. Jeho cílem je zvýšit povědomí o problémech globální populace. Byl ustanoven Radou guvernérů Rozvojového programu OSN v roce 1989. Předcházela mu „Den pěti miliard“, stanovený na 11. července 1987, což je přibližné datum, kdy měla světová populace dosáhnout počtu pěti miliard obyvatel Země.

Mezinárodní den šachu - 20. 7.

Šach neboli šachy je velmi oblíbená společenská desková hra, určená pro dva hráče. Jako jedna z mála deskových her jsou šachy celosvětově uznávány i jako sport. Pro velkou oblibu šachového sportu byl pro jeho hráče a příznivce ustanoven právě tento den jako Mezinárodní den šachu.



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

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Pitný režim a dehydratace u seniorů

Proč je voda důležitá?

Voda má nezastupitelnou úlohu při trávení a metabolismu. Je nezbytná pro transport kyslíku a živin ke tkáním a buňkám a tvoří základ cirkulace krve. Ovlivňuje také regulaci tělesné teploty. Dostatečný příjem tekutin je důležitý i pro to, aby byl organismus schopen zajišťovat látkovou výměnu a vylučování škodlivých látek. Dostatečné množství vypitých tekutin zajišťuje plnou výkonnost všech orgánů.

Většina seniorů **málo pije**. Je to dáno mnoha **faktory**:

- Dříve se o nutnosti vypít dostatečné množství tekutin za den nemluvilo.
- Seniori mají menší pocit žízně.
- Roli mohou hrát i léky, které seniori v hojném množství užívají.
- Některé zdravotní obtíže snižují potřebu tekutin.
- Seniori zapomínají pít.
- Seniori odmítají pít kvůli tomu, že pak budou muset jít na toaletu a nestihnou to.

Nedostatek tekutin se projevuje:

- bolestí hlavy,
- suchými rty,
- povadlou pletí,
- únavou,
- podrážděností,
- zácpou.

Dehydratace je ztráta vody a důležitých krevních solí jako draslíku a sodíku. Dehydratace může být životu nebezpečná a může být i příčinou smrti, zejména u silných průjemových onemocnění. Životně důležité orgány (ledviny, mozek nebo srdce) nemohou fungovat bez určitého minimálního množství vody a soli. Bez dostatečného množství vody 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.

Příznaky dehydratace:

- závratě,
- červenání v obličeji a horkost,
- silně koncentrovaná (tmavá) moč,
- snížení krevního tlaku za současného zvýšení tepové frekvence,
- nehybné hluboké vrásky,
- suché sliznice a kůže,
- svalové křeče,
- nedostatečné množství slin pod jazykem,
- narůstající letargie,
- odmítání tekutin,
- špatný krevní obraz,
- stavy zmatenosti (může působit, jako by trpěl demencí).

Při závažných příznacích dehydratace je nutné ihned navštívit lékaře! Doma tento problém rychle nevyřešíte. Napít se, už v tomto případě nestačí. Je třeba seniora zavodnit kapačkami.

Kolik tedy má senior vypít?

Organismus seniorů má kvůli poklesu řady tělesných funkcí i nižší nároky na množství vody, protože pro tyto funkce již voda není potřeba. Seniori mají však i sníženou koncentrační schopnost ledvin. Ledviny již nejsou schopny regulovat množství vyloučené moči „jako za mlada“ a produkují jí více, čímž dochází k větším ztrátám.

Dočtete se, že pro člověka ve věku 65 let a více je **ideální vypít dva litry tekutin**. Množství příjmu tekutin je ale individuální. Nemůžeme chtít po někom, kdo celý život pil jen 1-2 sklenice denně, aby na stáří vypil 2 litry denně. Na pitný režim je nutné dbát zvláště v létě **při vysokých teplotách a zvýšit příjem tekutin** minimálně na 2 litry. Při

průjmech, zvraceních a vyšších fyzických výkonech je také nutné příjem tekutin zvýšit.

Senioři trpící potížemi s ledvinami nebo srdcem by se měli o ideálním denním množství tekutin poradit se svým ošetřujícím lékařem.

Nejlepší je pít čistou vodu, popřípadě bylinkové čaje a ředěné neslazené ovocné či zeleninové šťávy. U zeleninových a ovocných šťáv to nepřehánějte s množstvím, mohou způsobovat průjemy. Senioři rádi pijí obilnou kávu (typu melita), na kterou jsou zvyklí z dětství. Ta je také vhodná a zdravá. K obědu je oblíbené nealkoholické pivo. Vyhýbat by se senioři (a vlastně úplně všichni) měli slazenému pití, nejen proto, že je obecně nezdravé, ale protože je již dokázáno, že množství konzumovaného cukru má vliv na vznik demence. Do příjmu tekutin lze započítat i polévky. Nelze do něj započítat kávu a černý čaj, protože ty odvodňují. Zvýšit množství tekutin v těle pomůže i zelenina a ovoce.

Dobré je naučit se **nosit vodu stále s sebou**, ať jdete kamkoliv. **Mít vodu i doma stále po ruce** – na nočním stolku, na stolku u křesla, kde se díváte na televizi apod.

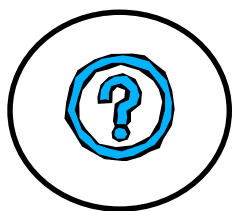
Zvláště senioři trpící demencí mohou trpět dehydratací, protože nemají pocit žízně a zapomínají pít či pít odmítají. U nich je třeba převzít odpovědnost a **hlídat množství vypitých tekutin**.



Zdroj: peceosverodice.cz

Vyhledala: Veronika Honová

KDO VÍ, ODPOVÍ



Jak dobře znáte filmy Františka Filipa?

Režisér František Filip za svou kariéru natočil na šest set filmů, seriálů a televizních pořadů. Vyzkoušejte si v našem kvízu, jak dobře je znáte...

1. **Chalupa, v níž žijí tři generace mužů Potůčkových, je ve vesnici jménem:**
 - a) Ouplalice
 - b) Oukropice
 - c) Ouřednice

2. **Ve filmu utrpení mladého Boháčka pracuje hlavní hrdina, kterého hraje Pavel Landovský, jako:**
 - a) policista
 - b) zedník
 - c) traktorista

3. **Osiřelí sourozenci se v komedii Podnájemníci jmenují:**
 - a) Zbyněk a Alena
 - b) Zdeněk a Alena
 - c) Zbyšek a Alena

4. **Na jaký hudební nástroj hrál Antonín Karas (Petr Haničinec) v seriálu Cirkus Humberto?**
 - a) na basu
 - b) na trubku
 - c) na housle

5. **Inscenaci Lístek do památníku natáčel František Filip ve svém rodném městě, tedy...**
 - a) v Brně
 - b) v Karlových Varech
 - c) v Písku

6. Domovnici Andělu Hrachovou si v seriálu Byl jednou jeden dům zahrála:

- a) Jaroslava Obermaierová
- b) Alena Vránová
- c) Jana Hlaváčová

7. Volné pokračování filmu Ikarův pád se jmenuje:

- a) Tažní ptáci
- b) Hadí jed
- c) Dobří holubi se vracejí

8. Ve filmu Nezralé maliny jsou hlavní hrdinové spolužáci

- a) ze základní školy
- b) z gymnázia
- c) z vysoké školy

9. V seriálu Chalupáři odpoví Josef Kemr na větu: „Jděte si hledat jinam...“

- a) „Já nehledám, já se procházím.“
- b) „Já nehledám, já se dívám.“
- c) „Já nehledám, já sbírám.“



Správné odpovědi:

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

CHRUDIM



Chrudimské kostely

Kostel sv. Michaela

Historie

V průběhu 15. století byla Chrudim na straně husitů. Toto století bylo pro Chrudim dobou velkého stavebního rozvoje, zejména na jejím předměstí. Proto mohlo postavení kostela pro tuto oblast znamenat důležitý vývojový mezník. Důvodem k jeho výstavbě byl fakt, že postupné rozrůstání města vedlo vyčerpání kapacity původního chrudimského hřbitova a bylo třeba zajistit nová místa k pohřbívání. Pohřbívání na tomto hřbitově probíhalo až do září 1881.

Stavitel kostela není známý, ale v městských knihách je doloženo, že v této době v Chrudimi sídlili 3 zedníci: Jan Hanzar, Martin, zvaný Martinek a Matěj. Nelze s přesností určit, který z nich se na stavbě podílel, pokud vůbec některý. Stavbu financovala obec za přispění některých zbožných občanů.

Kostel byl vysvěcen ve druhé polovině roku 1521 (asi okolo svátku svatého Michala 29. září) a ke cti svatého Michala byl ulit zvon. Dodnes se z doby založení dochovala mensa, jeden ze dvou zvonů, pažení kruchty a krucifix. Kostel byl od počátku hřbitovní, také jsou zmínky o dřevěné márnici a venkovní kazatelně. Kostnice byla přistavena později v roce 1544 v levém dolním rohu hřbitova.

Kostel postihly dva požáry, v roce 1611 a 1811. Po prvním požáru byla postavena nová kazatelna a márnice, tentokrát z kamene, při druhém požáru shořela kostelní věž, při jejíž opětovné výstavbě byl i znovu ulit jeden ze zvonů.

V letech 1670 až 1685 za děkanství Samuela Václava Hattase probíhaly na kostele vnitřní úpravy. Z této doby také pochází několik malovaných epitafů a kamenných náhrobků.

Mezi roky 1856 a 1859 byl kostel opravován pod vedením stavitele Františka Schmoranze. Tehdy byl postaven nový štít, dále byl zazděn boční jižní vchod a byla zrušena vnější kamenná kazatelna.

Poslední rozsáhlejší opravy probíhaly od roku 1914 do roku 1916 a provedl je stavitel Josef Kubička. V této podobě kostel zůstal dodnes.

Architektura

Kostel má obvyklé gotické schéma, je orientovanou jednolodní stavbou s polygonálním závěrem a se štíhlou sanktusovou věžičkou uprostřed střechy lodi. Budova je zděná, nároží, ostění a pilíře jsou z pískovce.

Exteriér

Západní průčelí

Hlavní vchod do kostela se nachází v západním průčelí s novogotickým štítem, předsunutá je čtvercová sloupová předsíň, její oblouky dosedají na pilíře s čtverhrannými patkami a římsou, dřík je osmiboký. Nad touto síní stojí cimbuřovitý štít, stylově inspirovaný pardubickou Pernštejnskou stavební hutí. Má devět stupňů, v každém stupni je otvor ve tvaru kříže a uprostřed západního štítu se nachází úzký otvor. Nad vchodem je v západním štítu velké gotické okno, jehož dolní část je zakrytá štítem vstupní sínky. Okno je trojdílné s trojlistou a plaménkovou kružbou. Nad tímto oknem se nachází žlábkovaná římsa a nad ní vysoký stupňovitý štít.

Okna

Okna kostela jsou štíhlá s ostře lomeným obloukem, dvojdílná s plaménkovou kružbou, s výjimkou třetího okna zleva na jižní straně kostela, které je trojdílné.

Jižní strana

Pod druhým oknem zleva na jižní straně se nachází lomený portál s okosením, dříve sloužil jako postranní vchod. Vlevo od tohoto portálu se nachází vchod na kruchtu, ke kterému vede vnější pískovcové schodiště s kamenným zábradlím a dřevěnou pultovou stříškou. Na rozhraní lodi a presbytáře ke kostelu z jižní strany přiléhá sakristie, opatřená štítem z pozdější doby, její hlavní vchod má tvar lomeného oblouku.

Interiér

Vnitřní architektura kostela je stejně jako většina staveb vzniklých v období reformace střídá a architektonicky jednoduchá. Presbytář je užší než loď a lehce vyvýšený. Vnitřní délka kostela je 20,8 m, loď je 13,2 m dlouhá 7,7 m široká.

Presbytář

Klenba presbytáře je na stejné úrovni s lodní klenbou a skládá se z jednoho pole a polygonálního závěru zaklenutého paprsčitě. Profil klenebních žebor je tvořen dvěma žlábkami a úzkými pásy. Presbytář odděluje od lodi triumfální oblouk, s ostěním složeným ze dvou hlubokých žlábků, střední lišty a postranních pruhů.

Lod'

Klenba lodi je křížová, tvořena třemi klenebními poli. Hlavní žebra sbíhají na válcové přípory zakončené jehlancovými konzolami, které jsou nahoře ukončeny polygonálními deskami, dole arkádovitými a šroubovitými tvary. Svorníky jsou střídavě zdobeny pěticípými hvězdami a pětistými růžemi.

Vybavení

Za triumfálním obloukem na obou stranách presbytáře jsou umístěny obrazy. Obraz na jižní straně kostela znázorňuje Zvěstování, na protějším obraze stojí svatý Michal na těle ležícího satana. Obě malby naposledy opravil akademický malíř Max Duchecký z Prahy za dozoru Státního památkového úřadu.

Hlavní oltář je v rokokovém stylu, na obraze je svatý Michael archanděl ztvárněný Josefem Cereghettim v roce 1760 (v roce 1914 ho restauroval František Miller).

Rám obrazu je dílem chrudimského řezbáře Josefa Procházky. Je bohatě zdobený a pozlacený. Dole po stranách obrazu, nad vchody vedoucími za oltář, se nachází dřevěné sochy andělů Rafaela a Gabriela, pod obrazem stojí svatostánek.

Kazatelna

Na levé straně nároží presbytáře stojí dřevěná kazatelna skládající se z pažení, schodů, řečniště a stříšky. Na pažení schodů jsou namalovány



obrazy svaté Anežky a svaté Rosalie, na řečništi je vyobrazen svatý Řehoř (od Samuela Gintera).

Boční oltáře

Vedle kazatelny stojí poboční oltář svaté Rosalie s obrazem svatého Šebestiána a Rocha od Samuela Gindtera, nad nimi je v oblacích vyobrazena sv. Rosalie. Po stranách oltáře jsou sochy svatého Rocha a svatého Jana Křtitele, na římse nad oltářem stojí postava archanděla Michala. Tento oltář však není původní, pochází z roku 1673 a byl původně v hlavním chrudimském kostele Nanebevzetí Panny Marie.

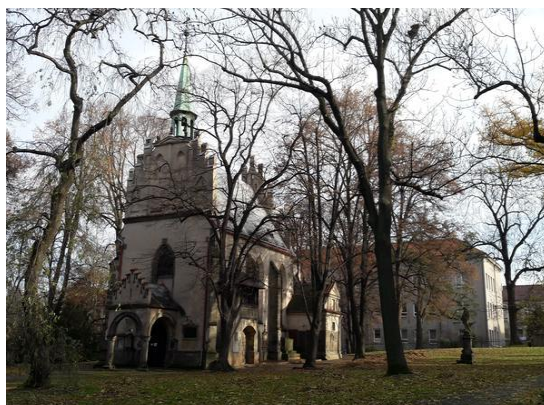
Na pravé straně triumfálního oblouku byl dříve umístěn oltář Krista v okovech. Z tohoto oltáře zbyla pouze dřevěná mensa z 2. pol. 18. století ve tvaru sarkofágu se šikmo skloněnými plochami, na ní je postavena socha Panny Marie, která však není původní.

Kruchta

Nad vchodem do kostela se nachází hudební kruchta s varhany. Je dřevěná, na dolním okraji je zdobena kovovým prolamovaným obroubením se vzorem lilie.

Zieglerovy sady

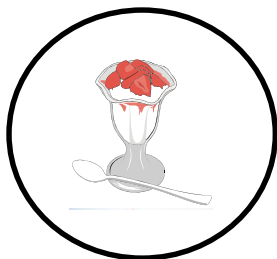
Nejmladší chrudimský park vznikl v roce 1894 na místě zrušeného hřbitova u kostela sv. Michaela, který byl uzavřen v roce 1881. Na průčelí kostela byla roku 1898 odhalena deska připomínající, že zde byl pohřben chrudimský děkan Josef Liboslav Ziegler, podle kterého je dnes park pojmenován.



Park je oplocen, vtěsnán mezi okolní zástavbu a v ose kostela jím prochází cesta pro pěší.

Zdroj: <https://www.turistika.cz/mista/chrudim-zieglerovy-sady-michalsky-park/detail>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Cuketový čokoládový dort

- tmavá čokoláda 120 g
- jemný rostlinný olej 120 ml
- prosátá hladká mouka 300 g
- kvalitní kakao 1/2 hrnku
- prášek do pečiva 2 lžičky
- soda 2 lžičky



- sůl 1 lžička
- změkklé máslo 115 g
- krupicový cukr 450 g
- velké vejce 3 ks
- vanilkový extrakt 2 lžičky
- podmásli 85 ml
- nastrouhaná cuketa 3 hrnky

Poleva

- tmavá čokoláda, nasekaná nahrubo
- máslo 3 lžíce
- zakysaná smetana

Čokoládu a olej rozehřejte v kastrůlku na mírném plameni. Prosejte mouku, kakao, prášek do pečiva, sodu a sůl do středně velké mísy. Ve velké míse zpěňte máslo s cukrem do světlé a nadýchané směsi. Po jednom k ní zašlehejte vejce, po každém přídávku dobře prošlehejte. Pak zašlehejte vanilku a rozpuštěnou čokoládu. Přidejte moučnou směs a podmásli a jenom spojte dohromady. Zlehka zatřete cuketu. Těsto rovnoměrně rozdělte do formy.

Vložte do trouby a pečte asi 40 minut, vyzkoušejte špejlí, vpíchnutou do středu těsta, jestli je propečené – špejli vytáhnete čistou. Nechte korpus ve formě chladnout na drátěné mřížce asi 10 minut. Pak korpus vyklopte na mřížku, sejměte formu a nechte zcela vychladnout. Na plevu rozehřejte v malém kastrůlku na mírném plameni čokoládu s máslem. Až bude čokoláda rozpuštěna, odstraňte z plamene a vmíchejte zakysanou smetanu. Plevou potřete dort a dejte zchladit do lednice.

Karbanátky z červené řepy

- 250 g červené řepy
- 70 g ovesných vloček
- 30 g lněného semínka
- 3 stroužky česneku
- 1 cibule
- 1 lžíce umeocta
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička sušené majoránky (čerstvé o něco více)
- ½ lžičky soli



Červenou řepu oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle. Lněné semínko umeleme nebo rozmixujeme na lněnou moučku. Cibuli nakrájíme najemno a společně s česnekem orestujeme na oleji do zlatova. Smícháme nastrouhanou červenou řepu, orestovanou cibuli s česnekem a všechny zbývající suroviny. Hotové těsto necháme 30 minut odležet. Po odležení tvoříme z těsta karbanátky, které buď smažíme na pánvi na olivovém oleji, nebo pečeme v troubě na plechu, který jsme vyložili papírem na pečení. Před pečením v troubě karbanátky potřeme olivovým olejem a v polovině pečení (cca po 10 – 15 minutách) otočíme. Pečeme ideálně na horkovzduchu při 175 °C asi 30 minut.

Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:

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