

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Dlouhodobé ošetřovné

Dlouhodobé ošetřovné je jednou z šesti dávek českého systému nemocenského pojištění.

Dávka umožňuje občanům **zůstat doma v situaci, kdy budou pečovat o člena rodiny, u kterého ošetřující lékař zdravotnického zařízení poskytujícího lůžkovou péči (zpravidla nemocnice) rozhodl, že jeho zdravotní stav potřebuje po propuštění z hospitalizace domácí celodenní péči.** Dlouhodobé ošetřovné rovněž poskytne prostor pro případné následné rozhodnutí rodiny, jak se o svého blízkého postarat v případě, kdy lze očekávat, že bude nadále vyžadovat péči. Jednou z možností by byla žádost o příspěvek na péči dle zákona o sociálních službách.

Okruh osob, kterým může za splnění podmínek vzniknout nárok na dlouhodobé ošetřovné z důvodu poskytování dlouhodobé péče je poměrně široký. Mohou jimi být **příbuzní (např. manželka, dospělý potomek, tchyně, švagr, neter, nebo snacha apod.)** osoby vyžadující dlouhodobou péči. Dále to také může být druh nebo družka ošetřované osoby anebo osoba žijící s ošetřovanou osobou v domácnosti. U osob bez přímého příbuzenského vztahu je zákonem stanovena podmínka společného místa trvalého pobytu s osobou, které je poskytována celodenní péče.

Podmínky nároku

Aby mohla být dávka ošetřující osobě vyplácena, je **základní podmínkou její účast na nemocenském pojištění**, tj. např. trvání zaměstnání, které založilo účast na pojištění v době nástupu na tuto dávku (z příjmu ze zaměstnání je odváděno pojistné na sociální zabezpečení). Přitom platí, že před začátkem čerpání dávky trvala účast na nemocenském pojištění u zaměstnance alespoň po dobu 90 kalendářních dnů v posledních 4 měsících. U osob samostatně

výdělečně činných (OSVČ) musí být pro nárok na dávku splněna podmínka dobrovolné účasti na nemocenském pojištění OSVČ alespoň po dobu 3 měsíců bezprostředně předcházejících dni nástupu na dlouhodobé ošetřovné. OSVČ nesmí v době pobírání této dávky vykonávat samostatnou výdělečnou činnost.

Současně také musí být u ošetřované osoby splněna podmínka hospitalizace, která trvala minimálně 4 po sobě jdoucích kalendářních dnů (počítá se i první a poslední den hospitalizace), a předpokladu, že zdravotní stav ošetřované osoby po propuštění z hospitalizace do domácího prostředí bude nezbytně vyžadovat poskytování dlouhodobé péče po dobu dalších alespoň 30 kalendářních dnů. Při splnění podmínek vystaví ošetřující lékař zdravotnického zařízení poskytujícího lůžkovou péči rozhodnutí o potřebě dlouhodobé péče, a to v den propuštění z hospitalizace nebo nejpozději do 3 pracovních dnů ode dne podání žádosti. Žádost o dávku lze podat do 8 dnů po dni propuštění ošetřované osoby z hospitalizace. Ošetřované osobě musí být vydáno rozhodnutí o potřebě dlouhodobé péče, a to ošetřujícím lékařem zdravotnického zařízení poskytujícího lůžkovou péči.

Hospitalizace není vyžadována u osoby v inkurabilním (nevyléčitelném) stavu, který vyžaduje poskytování paliativní péče a dlouhodobé péče v domácím prostředí. U osoby v inkurabilním stavu rozhodne o potřebě dlouhodobé péče její ošetřující lékař. Specifickou podmínkou pro nárok na dlouhodobé ošetřovné je, že ošetřovaná osoba udělila souhlas s poskytováním dlouhodobé péče ošetřující osobě, a to na žádosti o dávku. Ošetřovaná osoba může tento svůj souhlas písemně odvolat a informovat o tom ošetřující osobu, která písemné odvolání souhlasu podepíše a tím potvrdí, že o odvolání byla informována. Písemné odvolání souhlasu ošetřující osoba bezodkladně předá okresní správě



sociálního zabezpečení (OSSZ), která jí vyplácí dávku. U nezletilých osob se udělení souhlasu s poskytováním dlouhodobé péče nevyžaduje.

Maximálně lze ošetřovné čerpat 90 dnů.

Dávku vyplácí OSSZ (příslušná podle sídla zaměstnavatele či jeho účtárny), a to nejpozději do 1 měsíce následujícího po dni, v němž jí byly doručeny řádně vyplněné podklady.

Zdroj: informace o zaplacených zálohách na důchodové pojištění OSVČ [online]. 2022 [cit. 2022-05-10]. Dostupné z: <https://www.cssz.cz/dlouhodobě-osetrovne>

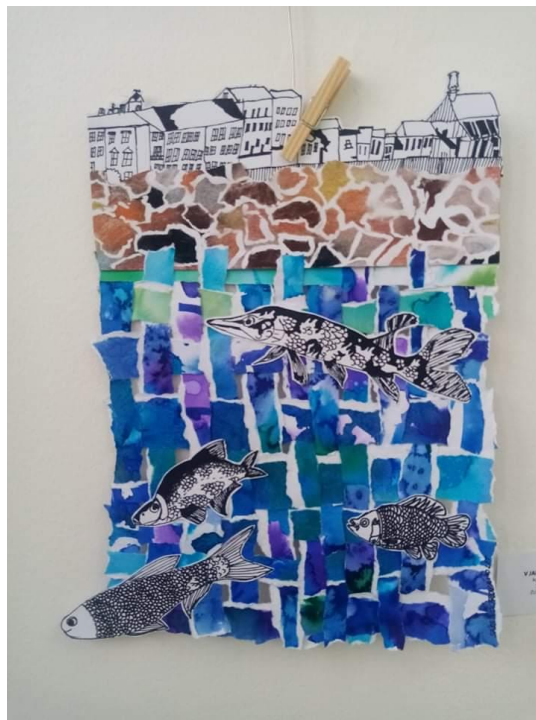
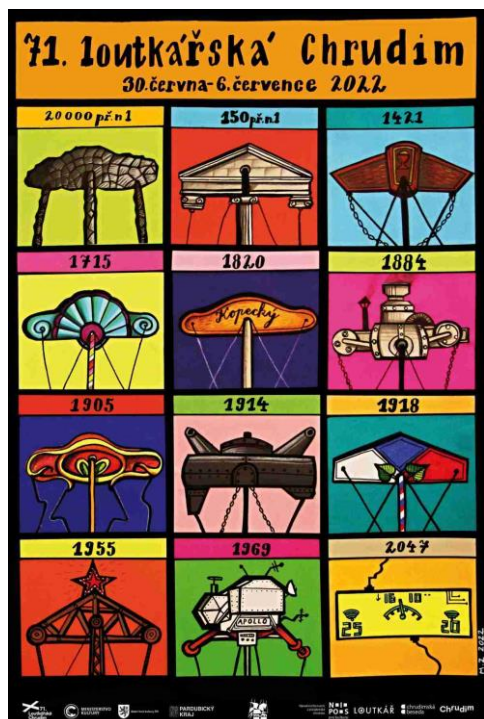
Vyhledala: Bc. Marcela Šťovíčková DiS. – sociální pracovnice

Jaro na Jitřence a zajímavé tipy, jak lze trávit čas v Chrudimi

Klienti Denního stacionáře Jitřenka se kromě běžných denních aktivit pravidelně s pracovníky zúčastňují různých akcí v Chrudimi. Při výběru jim pomáhá Chrudimský zpravodaj, pravidelně sledují Informační centrum nebo Chrudimskou besedu. V dubnu se například zúčastnili akce Den Země, která kromě zajímavých ekologických zastavení nabídla i zábavu, soutěže, dobré jídlo a ukázkou různých řemesel.



Dále se zúčastnili soutěže u příležitosti 50. výročí otevření Muzea loutkářských kultur (MLK). Ve výlohách vybraných obchodů a provozoven v centru Chrudimi hledali loutky od předních českých řezbářů a výtvarníků. Vedle loutek jsou umístěny samolepky se soutěžními čísly. Loutky ve výlohách postupně přibývají, celkem se konají 3 kola soutěže. Podařilo se nám vyhrát již dvě přenosné permanentky do MLK.



Pravidelně také navštěvují výstavní síň v Divadle K. Pippicha nebo výstavy ve Vodních zdrojích či v Regionálním muzeu v Chrudimi. Mnoho výstav je pro návštěvníky zdarma a nabízejí nevšední zážitky. Zajímavá byla výstava prací dětí Základních uměleckých škol v rámci 21. ročníku Výtvarného salónu Královských věnných měst (téma výstavy bylo „Voda ve věnných městech“) v divadle.

Mezi další zajímavé a krásné akce ve městě se řadí také Loutkářská Chrudim, kterou navštěvují klienti obou denních stacionářů každý rok.

V sobotu 30. 4. 2022 se uskutečnila akce k 30. výročí založení Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim. Kromě zajímavých hostů zde proběhlo několik pěkných vystoupení, bylo možné nakoupit si různé regionální produkty a mezi prodejci byl také náš stánek Denního stacionáře Jitřenka s pestrou nabídkou keramiky, drobných dekoračních předmětů a šperků.



Aktuálně nás v denních stacionářích baví pravidelné toulky Městským parkem, kde narazíte například na malé kačenky, které se nedávno narodily. Park je na jaře krásný. S klienty chodíme také kolem řeky, na náměstí, na zmrzlinu nebo do Klášterních zahrad. Vydejte se také ven.

Mgr. Šárka Marková, DiS., koordinátor denních stacionářů

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

4. 5., 18. 5. a 1. 6. od 14.00 hodin

se sejdem ve společenské místnosti Domu s pečovatelskou službou v ulici Obce Ležáků na přednášce na téma: „**Václav Kliment Klicpera**“, kterou si pro nás připravila paní RNDr. Jana Procházková.

16. 5. 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.

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* 2. 5., 9. 5. v 9.00 hodin
- *třetí skupina* 4. 5., 11. 5., v 9.00 hodin
- *čtvrtá skupina* 5. 5., 12. 5., v 9.00 hodin

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* 13. a 27. 5. od 9.00 hodin
- *druhá skupina* 13. a 27. 5. od 12.00 hodin



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Kateřina Tesáková, DiS.
pracovnice v sociálních službách

Dobrý den,

jmenuji se Kateřina Tesáková. V Centru sociálních služeb a pomoci v Chrudimi pracuji od října roku 2020 na pozici pracovník v sociálních službách v Denním stacionáři Pohoda. Žiji s rodiči v malé vesničce Dolní Bezděkov, která se nachází nedaleko Chrudimi. Mám dvě sestry, jednu starší a druhou mladší.

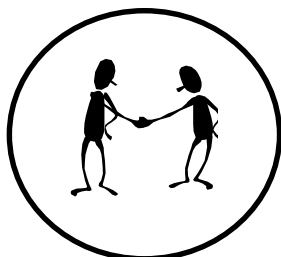
Od dětských let jsem chtěla pomáhat starším lidem. Před prací v Centru jsem 5 let pracovala brigádně v nemocnici v Chrudimi na oddělení léčebny dlouhodobě nemocných. Práce se seniory mne velmi naplňuje a baví.

Vystudovala jsem Střední školu zdravotnickou a sociální Chrudim, obor Sociální činnost a Vyšší odbornou školu v Pardubicích obor Sociálně právní.

Ve volném čase ráda čtu, vařím a chodím do přírody.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Kateřina Tesáková, DiS.
pracovnice v sociálních službách

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Ráda jezdím do Kutné Hory. Toto město se mi vždy líbilo, navštívila jsem ho již několikrát.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

S rodinou, kde užíváme klidu a pohody.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Turecko a Itálie.

Které roční období máte nejraději a proč?

Nejraději mám podzim. Líbí se mi, když se všechny stromy zabarví a vzduch svěže voní.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Když věci nejdou podle toho, jak si je naplánuji.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Již jako malá jsem chtěla pomáhat starým lidem, takže buď zdravotní sestra, nebo pečovatelka.

Co Vás rozesměje a potěší?

Vždy mě rozesměje a potěší moje malá neter, kterou mám moc ráda. Dokáže mi vždy zlepšit náladu a den.

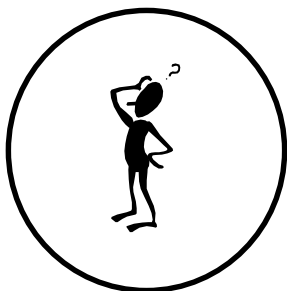
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Mám moc ráda černou a červenou barvu, naopak nemám ráda barvu růžovou.

Co děláte ve volném čase?

Ve volném čase se snažím být co nejvíce se svojí rodinou. Ráda zajdu do přírody. Jelikož mám tříletého pejska, tak se snažím čas věnovat jemu, abych ho něčemu naučila.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – květen

Studený máj – v stodole ráj.

Suchý březen, chladný máj – bude humno jako ráj.

Suchý březen, mokrá máj – bude humno jako ráj.

Chladno a večerní mlhy v máji, hojnost ovoce a sena dají.

Není-li květen ani příliš studený, ani mokrá, naplňuje stodoly i sudy.

V máji vlhko, chladno – bude vína na dno.

Mokrá máj – v stodole ráj.

Mokrá máj – chleba hoj.

Májová vlažička – naroste travička.

Májový deštiček – poroste chlebiček.

Sníh v máji – hodně trávy.



Zdroj: <https://zenysro.cz/blogy/vypis-se-z-toho/pranostiky-na-kveten-1/>

Významné a mezinárodní dny

Svátek práce 1. května

Tento den si připomínáme vypuknutí stávky chicagských dělníků v roce 1886 především za osmihodinovou pracovní dobu, která měla být k 1. květnu podle požadavků odborů zavedena. Nestalo se tak a rozběhla se protestní shromáždění, stávky a pochody. Vše mělo zprvu nenásilný průběh. Majitelé továren si najali stávkokazy, které do práce doprovázeli pinkertonovci, došlo ke střelbě mezi stávkujícími a policisty a byli první mrtví. Proto se konalo velké shromáždění na chicagském náměstí Haymarket, kde ale v závěru proslovů policisté vyzvali dav k rozejití a někdo hodil směrem k nim bombu. Zemřelo sedm policistů a policie začala do davu střílet. Za bombový útok bylo souzeno osm anarchistů, čtyři z nich byli popraveni.

V českých zemích se poprvé slavil v roce 1890 na Střeleckém ostrově v Praze.

První máj – svátek lásky a jara

V předvečer tohoto dne se zapalují veliké ohně a pálí se čarodějnice. Tato noc byla v pohanských rituálech vnímána jako plná tajemných sil, slavil se svátek Beltain (keltský svátek, kdy se zapalovaly ohně a vyháněl dobytek na pastvu). V německých a skandinávských zemích se označuje jako **Valpuržina noc** – odtud se pálení čarodějnic zřejmě dostalo i do českých zemí.

První máj ale také patří zamilovaným a je zvykem najít třešeň a políbit se s partnerem pod jejími vonícími rozkvetlými větvemi.

V liturgickém kalendáři slavili tento den do 19. století svátek apoštolové sv. Filip a Jakub Mladší, proto se také noci na 1. května říká **filipojakubská**. Atributy sv. Filipa jsou berla s křížem, kámen, kniha nebo svitek, také koš s bochníkem a rybami, mísa s hadem. Svatého Jakuba Menšího valchařská tyč a kniha, nebo také svitek a kyj.

Den rodiny 15. května

Den rodin (Mezinárodní den rodin) připadá na 15. května. Mezinárodní den rodin byl ustanoven na Valném shromáždění Organizace spojených národů v roce 1994, u nás patří k významným dnům.

Tento den bychom si měli připomínat roli rodiny ve společnosti i v osobním životě a posilovat vztahy uvnitř rodiny a myslet na vzájemnou podporu rodinných příslušníků, a to i mezigenerační, nejen v obtížných životních situacích.



Zdroj: <https://www.kurzy.cz/kalendar/den-rodiny-15-kveten/>

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Jarní únava

Většina lidí, děti nevyjímaje, jarní únavu pociťuje. Záleží na individualitě člověka, jak se s ní dokáže vyrovnat. Ženy trpí jarní únavou čtyřikrát častěji než muži, zvláště odolní jedinci ji nikdy nezažijí.

Co je příčinou a jak na ni

Příčinou je bezesporu dlouhodobá absence přirozeného tepla a slunce. Člověk reaguje na světlo velmi citlivě. Pokud se zkrátí doba slunečního svitu, mohou se u někoho objevit sezónní deprese. Při vývoji jarní únavy hraje velkou roli hormon melatonin. Tvoří se ve tmě a podílí se na regulaci spánku. V zimním období s dlouhými nocemi se melatonin tvoří ve zvýšené míře – to může způsobit, že se ani během dne necítíme ve formě. Když se dny začínají prodlužovat, vzrůstá tvorba serotoninu, který začne dodávat pocit svěžesti. Časnější východ slunce může mít však také za následek předčasné probuzení a pocit nevyspalosti.

Když se konečně začne den prodlužovat a světla začne přibývat, lidské tělo zareaguje zvýšenou spotřebou vitaminů. Typický je nedostatek vitaminů (hypovitaminóza) způsobený jednostrannou zimní stravou. Nedostatek i ostatních látek v těle může být způsoben i prodělaným infekčním onemocněním. Z uvedeného vyplývá, že je třeba se postavit čelem čtyřem soupeřům: špatné náladě, nedostatku slunce, nedostatku vitaminů a vyčerpanosti. Na škodu není ani postarat se o posílení obranyschopnosti organismu.

Jarní únavu lze zvládnout bez asistence našeho zdravotnictví, ale platí zásada nepodceňovat. Pokud trvá nepříznivý zdravotní stav delší dobu, může se jednat o počínající vážné onemocnění, nebo o chronický únavový syndrom. Pak je samozřejmě nutné vyhledat lékaře.

Boj se špatnou náladou

Proti špatné náladě bojujme aktivitou – sportem v přírodě, doma knihou, pletením, návštěvou divadla, kina nebo přátel. Zásadně by se mělo jednat o činnosti, které nám přinášejí radost. Jarní úklid tedy raději vynecháme, nebo odložíme na dobu, kdy se budeme cítit lépe. Činorodost by na druhé straně měla být vyvážena dostatečným odpočinkem a spánkem. Obě činnosti by měly být v rovnováze. Nemělo by docházet k tomu, že spánkem aktivitu zcela nahradíme.

Boj s nedostatkem slunce

Stačí víkend na horách, v lepším případě několik dní dovolené s dostatečným pohybem na čerstvém vzduchu. Neškodí ani několik návštěv solária, masáž, sauna.

Boj s nedostatkem vitaminů

Rozhodující vliv na překonání jarní únavy má vitamin C. Čerstvá zelenina a ovoce je dnes k dostání v zimě bez front a hlavně, trh nabízí také celou škálu vitaminových přípravků. Deficit vitaminů je proto zbytečný. Nejen v lékárnách, ale i v supermarketech, drogeriích i v prodejnách zdravé výživy jsou ke koupi přípravky s obsahem vitaminů. Pokud to myslíte s vitaminy vážně, kupujte raději ty přípravky, které jsou registrovány jako lék. Tyto výrobky procházejí náročnými testy a výrobce zaručuje, že uvedené množství je v přípravku opravdu obsaženo a to ve vynikající kvalitě.

Multivitaminové preparáty mají tu výhodu, že v jedné tabletě zpravidla dostáváme jednu denní dávku vitaminů a stopových prvků, které jsou pro nás stejně tak důležité, jako vitaminy. Navíc farmaceutické firmy ví, které složky chybí lidem v té či oné zemi a snaží se své přípravky tomuto stavu přizpůsobit. Multivitaminy určené speciálně pro českou populaci obsahují navíc jód, selen, kyselinu listovou a vápník. Vitaminy jsou často vyráběny v šumivé formě. Kromě chutného nápoje dostaneme do těla i tolik potřebné tekutiny.

Boj s únavou

Když zařadíme do jídelníčku tmavé pečivo, cereálie, hodně ovoce a zeleniny, luštěnin a omezíme konzumaci masa, mléka, cukru a uzenin, uděláme pro svůj organismus záslužný čin. K osvěžení unaveného těla i myslí poslouží ovocné čaje, lze doporučit například čaj šípkový, nebo šípek kombinovaný s ibiškem, čaj zelený nebo čaj maté.

Jak předcházet jarní únavě?

- Pijme více tekutin, omezme pití alkoholu, vhodné jsou třeba zelené čaje a minerální vody.
- Dbejme na to, aby byl náš jídelníček pestrý, zařadíme více čerstvé zeleniny a ovoce.
- Důležitý je zvláště dostatek vitamínu C – jeho zvýšený přísun často dělá divy. Mezi nejbohatší zdroje tohoto vitamínu patří papriky (obzvláště červené), kiwi, acerola či citrusy.

Posílení obranyschopnosti organismu

Ženšenový, eleuterokokový a maralí kořen také posilují obranyschopnost organismu. Stejné působení můžeme očekávat i od pupalky (pupalka dvouletá) či echinacey.

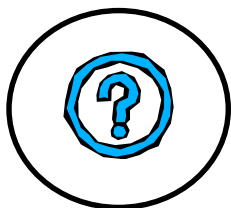


Zelená vitaminová bomba

Dvě hrsti mladých výhonků kopřivy a pampelišky buď odšťavníme v odšťavňovači nebo rozmixujeme v 0,5 l vody, necháme 4 hodiny odstát, pak přecedíme přes plastové sítko a vypijeme. Tento postup opakujeme 7 dní. Tato kúra čistí krev, střeva a je výborná pro doplnění minerálů, hlavně železa. V kuchyni můžeme začít třeba s pažitkou, řeřichou, špičkami kopřiv a kořínky pampelišky, které přidáváme do polévek a salátů.

Vyhledala: Lada Daňková, vedoucí DZOP Kirké

KDO VÍ, ODPOVÍ



Májové inspirace (Květy)

1. Umělecká skupina „Májovci“ si říkala podle:

- a) almanachu Máj
- b) májového spiknutí 1849
- c) májového hnutí v Číně

2. Autorem obsáhlé básně Máj byl:

- a) F. L. Čelakovský
- b) K. H. Mácha
- c) J. Wolker

3. Román Pohádka máje napsal:

- a) Alois Mrštík
- b) Vilém Mrštík
- c) Fráňa Šrámek

4. Nerudův fejeton Máj 1890 vyšel:

- a) v Národních listech
- b) v Lumíru
- c) v Květech

5. Reportáž 1. máj a velikonoce najdeme v Kischově knížce:

- a) Tržiště senzací
- b) Pražská dobrodružství
- c) Caři, popi, bolševici

6. Májové hvězdy je název:

- a) československo-sovětského filmu
- b) divadelní komedie
- c) operety

7. Polku Májová kytička složil:

- a) Karel Valdauf
- b) Václav Mañas
- c) Dalibor Vachler



Správné odpovědi:

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

5 – 7 bodů

Máj s vámi dělá divy. Nejen milování, průvod či procházky po Petříně, ale i solidní znalosti.

3 – 4 body

V máji si určitě najdete něco, co máte rádi. I májovým testem jste prošli se ctí.

0 – 2 body

Jestli je máj nebo říjen, to vám je zjevně jedno. Snad jste se alespoň na jeho začátku s někým políbili pod rozkvetlou třešní.

CHRUDIM



Významné sochy a sousoší

Novoměstská kašna

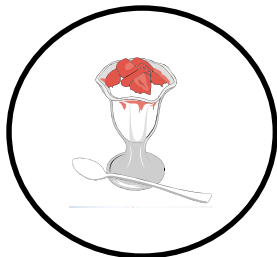
Kašna byla postavena roku 1873 s použitím kamene, zakoupeného za 110 zlatých ze zrušené heřmanoměstecké kašny. Projekt je dílem architekta Schmoranze.

Podstavce i sochy pocházely většinou z mohutného parapetu, který do té doby stál před kostelem Nanebevzetí Panny Marie. Sochy jsou sestaveny do oblouku. Uprostřed stojí postava Panny Marie. Na podstavci sochy je znak Vraždů z Kunvaldu z roku 1728. Po Mariině pravici je sv. Anna, stará žena s malou dcerou Marií v náručí. Znak na podstavci patří Buttlerům z Klonebachu a pochází z roku 1728. Následující postava je patron lesníků sv. Eustach s jelenem; znak zřejmě náleží Kolowratům. Poslední postava na této části zábradlí je kající v přilbě sv. Vilém z Malavalle se znakem z roku 1710. Po levé ruce Panny Marie stojí její otec sv. Jáchym se znakem rodiny Kauče z roku 1727. Vedle něho se nachází rytíř probodávající draka, sv. Jiří. Podstavec zdobí nedatovaný znak Talacků z Ještěnic. Krajní postavou je český světec sv. Jan Nepomucký, který drží v pravé ruce staroboleslavské paládium. Znak na podstavci je z roku 1727. Na koncích zábradlí jsou umístěny dvě kamenné vázy z konce 18. století. Pod jednou z nich je znak Jestřibských z Riesenburka z roku 1727.



Zdroj: <https://www.perspektivnichrudimsko.cz/clanek/novomestska-kasna>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Rychlý sypaný tvarohový koláč

- 3 hrnky polohrubé mouky
- 1,5 hrnku cukru
- 1 prášek do pečiva
- 3 tvarohy polotučné
- 3 celá vejce
- 1 hrnek mléka
- 1 vanilkový cukr
- 1 máslo

Postup:

V jedné míse rozmícháme mouku, 1 hrnek cukru, prášek do pečiva. V druhé míse smícháme 3 tvarohy, vejce, mléko, vanilkový cukr a ½ hrnku cukru. Vymažeme vyšší plech a na něj rozetřeme po celé ploše polovinu sypké směsi. Na to rovnoměrně nalijeme celou tvarohovou náplň a nakonec posypeme zbytkem sypké směsi. Celý koláč poklademe na plátky pokrájeným máslem. Pečeme na 180°.



Zelná polévka

- 2 brambory
- 2 klobásy
- 2 l vody
- 500 g kysaného zelí
- 1 větší cibule
- sůl
- pepř
- hladká mouka
- máslo
- sladká paprika

Postup:

Cibuli oloupeme, nakrájíme nadrobno a orestujeme na oleji. Brambory nakrájíme na kostičky a dáme vařit zvlášť. K cibuli přidáme pokrájené zelí a klobásy na kolečka, poprášíme sladkou paprikou a zalejeme vodou. Povaříme a následně přidáme uvařené brambory a zahustíme jíškou. Ochutíme dle chuti.



Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:

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