

Vydání 5/2021

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Kompenzační pomůcky: Co dělat, když potřebujete polohovací postel nebo chodítko?

Francouzské hole, chodítko, sedačka do sprchy, polohovací lůžko nebo třeba invalidní vozík. Může se stát, že v případě neformální péče budete muset dovybavit domácnost o kompenzační pomůcky, bez kterých nebudete moci každodenně fungovat. Kompenzační pomůcky jsou nástroje, přístroje nebo zařízení speciálně vyrobené nebo upravené tak, aby svými vlastnostmi a možnostmi použití kompenzovaly postižení jedince. Kde si je lze vypůjčit, kdy je proplácí pojišťovna a jak zažádat o příspěvek?

Kompenzační pomůcky si lze zapůjčit

Zvláštní nebo kompenzační pomůcky nemusíte rovnou kupovat. Pokud je jejich pořízení nákladnější, například v případě schodolezu, schodišťové plošiny nebo zvedáku, můžete si zažádat o jejich výpůjčku na úřadu práce. Běžné kompenzační pomůcky lze nenárokově zapůjčit také u řady poskytovatelů sociálních služeb, agentur domácí zdravotní péče, půjčovny kompenzačních pomůcek nebo přímo od výrobce za poplatek.

Konkrétní postupy při zajišťování zdravotních a kompenzačních pomůcek

Většina pomůcek je částečně nebo úplně hrazena zdravotní pojišťovnou. Pomůcku předepisuje poukazem praktický lékař nebo ve většině případů odborný lékař, nejčastěji neurolog, rehabilitační lékař, ortoped, internista nebo chirurg. U některých pomůcek je ovšem třeba schválení také revizním lékařem (například elektrické vozíky). Kompenzační pomůcky pořídíte v prodejnách zdravotnických potřeb nebo v lékárně. Pokud vaši pomůcku nehradí zdravotní pojišťovna, je možné žádat úřad práce o příspěvek na zvláštní pomůcku.

Pomůcky hrazené pojišťovnou

- Pomůcka musí být předepsána praktickým nebo odborným lékařem – „Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku“. Vždy je nutná odpovídající diagnóza a zdravotní indikace.
- Poukaz se odešle ke schválení příslušné zdravotní pojišťovně (po dohodě s lékařem můžete poukaz odeslat vy, nebo jej zašle lékař).
- U většiny zdravotních pomůcek, které jsou hrazené zdravotní pojišťovnou, je zapotřebí schválení revizním lékařem příslušné zdravotní pojišťovny.
- Dodání pomůcky – pokud dojde ke schválení pomůcky, pak danou pomůcku obdržíte v prodejně zdravotnických potřeb, v lékárně či přímo u dodavatele zdravotních pomůcek (dle vašeho výběru).

Výběr pomůcek, které nejsou hrazené zdravotní pojišťovnou:

- Je možné požádat o „Příspěvek na zvláštní pomůcku“ na krajské pobočce úřadu práce.
- Žádost o příspěvek na zvláštní pomůcku je možné získat na příslušném pracovišti úřadu práce, nebo ji najdete na portálu Ministerstva práce a sociálních věcí.
- Řízení o poskytnutí příspěvku je zahájeno až na základě podání písemné žádosti včetně všech příloh.
- Maximální výše příspěvku na zvláštní pomůcku je 350 000 Kč, spoluúcast žadatele je 10 % z ceny pomůcky, minimálně však 1 000 Kč.
- Jestliže cena pomůcky je nižší než 10 000 Kč, může být příspěvek poskytnut tehdy, je-li příjem uživatele a příjem osob s ním posuzovaných nižší než osminásobek životního minima jednotlivce nebo životního minima společně posuzovaných osob.
- Pokud osoba žádá opakovaně o příspěvek na různé pomůcky v ceně do 10 000 Kč, lze příspěvek poskytnout, i když příjem osoby a osob s ní posuzovaných přesahuje výše uvedený násobek životního minima.
- Výše příspěvků na zvláštní pomůcky nesmí v šedesáti kalendářních měsících přesáhnout částku 800 000 Kč.

Pomůcky, na které se neposkytuje žádná úhrada

Jestliže nastane situace, kdy neuspějeme s úhradou potřebné pomůcky z veřejného pojištění ani z příspěvku na zvláštní pomůcku od úřadu práce, anebo pokud chcete pořídit pomůcku, která ani v jednom není uvedena, můžeme požádat o finanční podporu sponzory nebo nadace (např. Nadace Olgy Havlové – výbor dobré vůle, Nadace Charty 77 – Konto Bariéry).

Nadace:

- Zpravidla požadují písemné zdůvodnění žádosti s uvedením vaší finanční situace a poskytnutím kopie lékařské zprávy (záleží na požadavcích konkrétní nadace).
- V případě, že nadace žádosti vyhoví, úhrada probíhá mezi dodavatelem pomůcky a nadací.

Nejčastěji využívané kompenzační pomůcky

Nejčastěji využívané kompenzační pomůcky jsou podpurná hůl, francouzské hole, pevné chodítko, pojízdné chodítko, invalidní vozík, polohovací lůžko, sedačka do sprchy, toaletní křeslo a nástavec na WC.



Zdroj: <https://staramseapracuji.cz/pro-pecujici/kompenzacni-pomucky-co-delat-kdyz-potrebuji-polohovac-postel-nebo-choditko-208.html>

Denní stacionář Jitřenka a jeho podzimní aktivity

Dne 16. 9. 2021, od 9 do 12 hodin, byla uskutečněna akce na zahradě denních stacionářů u příležitosti oslav 25. výročí vzniku Denního stacionáře Jitřenka. Přivítali jsme klienty ze spolupracujících denních stacionářů, rodiče, hosty, kteří nám různou formou pomáhají a podílejí se na přípravě programu a činností, besed a přednášek a přišli s námi zavzpomínat a pobavit se. Bylo nám ctí přivítat také pana Ing. Pavla Šotolu, člena rady Pardubického kraje, zodpovědného za sociální oblast a také pracovníky města Chrudim. Hosté si mohli prohlédnout naše prostory, výrobky a výkresy, kalendáře, které vznikají každý rok v Jitřence, ale také ukázkou keramiky z naší dílny. Všichni návštěvníci obdrželi letáček i almanach, který k tomuto výročí vznikl, a také malý dárek, který spolu s klienty vyrobili pracovníci stacionáře Jitřenka.

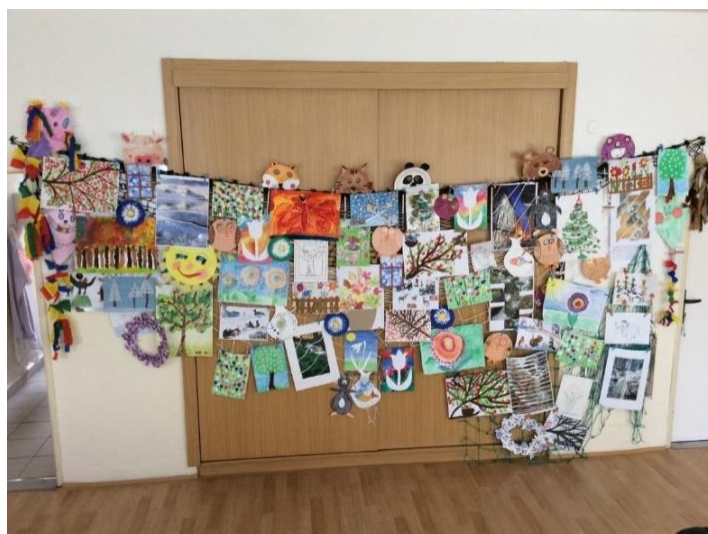


Největší přínos Denního stacionáře Jitřenka vidíme v tom, že vyplňujeme jakýsi prostor, kdy klientům po ukončení vzdělávání a jejich rodinám umožňujeme další aktivity, zajištění péče a podpory a také odlehčení pro rodinu, která může zůstat v aktivním pracovním procesu. Vzhledem k nastavenému vzdělávacímu systému našeho státu již do stacionáře nechodí děti v nízkém věku, ale spíše dospělí lidé, kteří

jsou ve věku, který odpovídá běžnému aktivnímu životu. Klienti tak potřebují další rozvoj a zajištění navazujících služeb jim umožňuje tento aktivní život ve společnosti naplnit. Pomáháme jim zůstat aktivní a věnujeme se jim dle jejich potřeb. Nadále se snažíme, aby docházelo k rozvoji služeb a jejich zkvalitňování, modernizaci prostor a naším cílem je především to, aby u nás klienti byli spokojeni a šťastni.



V rámci aktivit denního stacionáře pracovníci s klienty hodně tvoří. Vytvářejí společné dekorace v prostorách stacionáře. Sezónní tematická tvorba, jako například podzimní dny a příroda, netopýři z kaštanů, období deště apod., provází naši činnost každý týden. Inspirovat se můžete v naší galerii obrázků a můžete si také vyrobit nějakou krásnou a snadnou dekoraci na stůl, na zeď či dveře.



Přidáváme několik tipů na podzimní výrobky z Denního stacionáře Pohoda.



Mgr. Šárka Marková, koordinátor denních stacionářů

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc listopad 2021

10. a 24. 11. 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.

15. 11. 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.

- | | |
|-------------------------|--|
| • <i>první skupina</i> | 1., 8., 15., 22. a 29. 11. v 9.00 hodin |
| • <i>druhá skupina</i> | 2., 9., 16., 23. a 30. 11. v 9.00 hodin |
| • <i>třetí skupina</i> | 3., 10. a 24. 11. v 9.00 hodin |
| • <i>čtvrtá skupina</i> | 4., 11., 18 a 25. 11. v 9.00 hodin |

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová.

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- | | |
|------------------------|-------------------------------------|
| • <i>první skupina</i> | 12. a 26. 11. od 9.00 hodin |
| • <i>druhá skupina</i> | 12. a 26. 11. od 12.00 hodin |

„Počítače pro seniory“

přednášející pan Mgr. Petr Špína.

Výuka bude probíhat v počítačové učebně Gymnázia Josefa Ressela v Chrudimi.

- **3. 11. v 15.30 hodin**

Všechny aktivity budu probíhat za přísných hygienických podmínek (respirátory). **Podmínkou je potvrzení o očkování proti covidu nebo platný test.**

V případě zhoršení epidemiologické situace může dojít ke změnám.

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Denisa Hájková
sociální pracovnice

Dobrý den,

jmenuji se Denisa Hájková a v Centru sociálních služeb a pomoci pracuji na pozici sociální pracovník.

Původně pocházím z malého města Přelouč, které je známé tím, že zde každý rok probíhá předávání cen Františka Filipovského za dabing. Zde



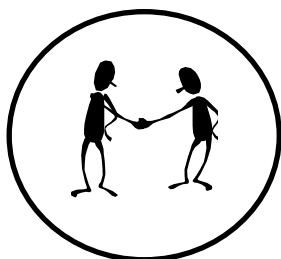
jsem trávil svá školní léta a období dospívání. V současné době, již přes dvacet let, žiji v Chrudimi se svým manželem a dětmi. Syn navštěvuje střední školu a dcera školu základní.

Po absolvování střední školy jsem pracovala u jednoho z mobilních operátorů na různých pracovních pozicích. V průběhu mateřské dovolené jsem se rozhodla znovu studovat. Zvolila jsem si obor se sociálním zaměřením na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Následně jsem pracovala v Dětském domově se školou a nyní zde v Centru sociálních

služeb a pomoci. Práce v sociálních službách mě velmi baví a naplňuje. Svůj volný čas ráda trávím se svou rodinou, občasnými výlety a prací na zahrádce. Když to situace dovolí, ráda také zajdu do kina, divadla či na koncert.

Přeji vám krásné podzimní dny.

NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Bc. Denisa Hájková

sociální pracovnice

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Oblíbených míst mám více a ráda poznávám nová místa, kde se cítím dobře. Jedním z mých oblíbených míst je vesnička Vernířovice v Jeseníkách. Je to místo, kde je klid a velmi blízko k přírodě. Jezdila jsem tam již s mými rodiči a nyní i se svými dětmi a manželem. Je tam krásně v zimě i v létě.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Moje ideální dovolená je s lidmi, které mám ráda, s mou rodinou. Můžeme být na chalupě nebo u moře, na místě mi zcela nezáleží.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

V tuhle chvíli nemám žádné vysněné místo, kam bych se chtěla podívat. Určitě se v budoucnu nějaké objeví 😊.

Které roční období máte nejraději a proč?

Každé roční období je svým způsobem krásné. Na jaře mám ráda, když se příroda začne probouzet a začíná hřát sluníčko. V létě vše krásně kvete, den se prodlužuje a můžeme užívat teplé letní večery a koupání

ve venkovních areálech. Na podzimu mám ráda, když se listy na stromech zbarví a v zimě hlavně sníh a možnost lyžování.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Když mi někdo lže do očí, arogance a sobeckost.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

To bylo vždy dle období, kterým jsem procházela. Jako malá princeznou, učitelkou, herečkou, zdravotní sestřičkou...

Co Vás rozesměje a potěší?

Rozesměje mě dobrý vtip. Potěší mě radost a spokojenost mých blízkých a také když dokončím nějaký svůj stanovený cíl či plánovanou práci.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Mám ráda všechny barvy, každá něco symbolizuje. Nejraději asi různé odstíny modré a růžové.

Co děláte ve volném čase?

Volný čas se snažím trávit se svými dětmi a rodinou. Když mám chvíli, ráda si přečtu pěknou knihu, pracuji na zahrádce nebo se snažím sportovat.

BYLINKY



Sílu najdeš v kaštanu

Právě se nacházíme v období dozrávání kaštanů. Tyto poklady, popadané po chodnících, je dobré si nasbírat. Pokud vám tedy děti nějaké nechaly.

Jírovec maďal – *Aesculus hippocastanum*

Tak se jmenuje strom, na kterém kaštany každoročně na podzim dozrávají. Je to velmi krásný, často vzrostlý a majestátný strom s bohatým květenstvím. Květy, listy, kůra, a nakonec i semena (kaštany) se sbírají pro své široké léčebné účinky. O těchto účincích věděl již známý lékař a bylinář Mattioli, který je popsal ve svém herbáři z 16. století. Slovenský název jírovce je pagaštan konský, což pravděpodobně souvisí se skutečností, že kaštany se používaly jako krmivo pro koně a údajně i pro léčbu dýchavičnosti u koní.

Jírovec obsahuje především glykosid aeskulin, velké množství saponinů (escin), flavonoidy, éterické oleje a další látky. Kaštany slouží pro farmaceutické účely, jelikož obsahují nejvíce již zmíněného escinu, který se používá dále na výrobu léků proti otokům. Uplatnění jírovce je však mnohem rozsáhlejší. Známý je hlavně pro své zevní blahodárné působení na klouby postižené revmatismem, při ischiasu nebo zánětu sedacího nervu. Při zevní aplikaci je také skvělým pomocníkem na zlepšení krevního oběhu, proti křečovým žilám, při hojení popálenin, proti trombóze. Má výrazný účinek na cévní stěny, které zpevňuje a zvyšuje jejich pružnost, dále působí protizánětlivě a tlumí otoky (zejména lymfatických žláz). Velmi vhodný je také při léčbě hemoroidů a bérceových vředů. Postižené místo masírujeme několikrát denně nejlépe tinkturou z květů jírovce. Lze použít také obklad z podrcených

listů nebo květů, nebo pořídit kvalitní mast či gel v lékárně. Vnitřně se může užívat také tinktura nebo čaj z květů. V tomto případě účinky spočívají v prokrvení vnitřních orgánů, dále uvolňuje křeče trávicího traktu a menstruační bolesti a upravuje srážlivost krve. Musíme však dbát na jeho správné dávkování a neužívat ho dlouhodobě, jelikož může působit toxicky na nadledvinky. Je třeba užívat maximálně 2 měsíce a poté alespoň na měsíc léčbu přerušit. Vnitřnímu užití by se měli vyvarovat lidé s onemocněním ledvin a těhotné nebo kojící ženy.

Vyrobte si tinkturu proti lupání v kloubech a revmatismu

Recept je prostý. V době plného květu nasbíráme hrst květů jírovce. Čerstvé je pokrájíme, vměstnáme do zavařovačky a zalijeme alkoholem (úplně postačí francovka) tak, aby byly dobře ponořené. Na slunném místě necháme louhovat 2 až 3 týdny, jen občas protřepeme. Poté tinkturu přecedíme, a je hotovo. Bolavá místa masírujeme alespoň dvakrát denně a dlouhodobě.

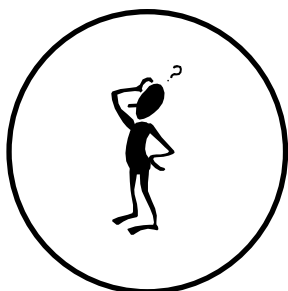
Ráda bych ještě zmínila recept našich babiček, díky kterému by se nám měly přes zimu vyhnout všechny nemoci a neduhy. Nasbírejte si tolik kaštanů, kolik vám je let, plus jeden navíc. Vložte je do plátěného sáčku a zašijte. Je důležité, aby sáček byl opravdu plátěný, aby kaštany mohly dýchat a nezapařily se. Zašitý sáček s kaštany vložte pod polštář a spěte na něm celou zimu. Kaštany do sebe údajně stahují všechny škodliviny z těla a spí se na nich poctivě až do prvního jarního dne.



Přeji pevné zdraví a krásný podzim

Vaše Ivča

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky - listopad

Listopadu měsíce když hřmí, hojnost obilnou, úrodu i množství to znamená.

Když stromy kvetou v listopadu podruhé, tak potom levná zima jistě nebude.

Hřímání v listopadu hojnost obilí a léto dobré znamená.

Podle vzhledu v listopadu neusuzuj na úrodu.

Listopadový sníh sám špatné osení nedělá.

Listopad - cesty nemá rád.

Kvetou-li v listopadu stromy, tak ještě v dubnu budou okna zakvétat.

Na listopadový ozim stodolu ještě nepřistavuj.

Vydá-li strom v listopadu květu, sahá zima k létu.

Hřmí-li v listopadu měsíci, ať se těší rolníci.

Listopadová slota: trocha deště - fůra bláta.

Jaký je listopad, tak bude i v květnu.

Listopadové hřmění v obilí se mění.

Kvetou-li v listopadu jarní byliny, přijde zmára na lidi.

Je-li mokrá listopad, bude celá zima vlhká.

Začátkem-li listopadu sněží, mívá sníh pak výšku věží.

Jestliže listopadový sníh záhy odtaje, polím a studnám prospěje.

Listopad, někdy sněží a někdy jen tak listí leží.

Vystupuje-li v listopadu nebo v prosinci mnoho mlh za sebou, roste sníh.

Když začne v listopadu povětrí bouřiti, ne tak přestane.

Zdroj: <https://www.kalendar-online.cz/kalendare/pranostiky/listopad>

Den bez pesticidů - 3. 11.

Roku 1984 kdy v indickém městě Bhópálu došlo k nehodě v továrně s pesticidy. Z továrny uniklo přibližně 40 tun jedovatých plynů, během chvilky zemřelo skoro 8 tisíc tamních obyvatel a skoro půl milionu dalších obyvatel mělo a stále má trvalé následky. Proto byl na 3. listopadu vyhlášen Den bez pesticidů, neboť pesticidy škodí zdraví člověka i celému životnímu prostředí.

Světový den vědy pro mír a rozvoj - 10. 11.

Světový den vědy pro mír a rozvoj vyhlásilo roku 2001 OSN kvůli zvýšení informovanosti s problematikou získávání prostředků pro vědecké účely, ale také informace o tom jak je věda prospěšná pro veřejnost. Každá vyspělá společnost by měla investovat do vědy a výzkumu, neboť právě v tomto odvětví vznikají inovace a nové objevy, které přispívají k rozvoji společnosti.

Mezinárodní den tolerance - 16. 11.

Mezinárodní den tolerance připomíná, že respekt si zaslouží všichni ostatní lidé okolo nás. V 18. století, za císaře Josefa II., byl podepsán tzv. toleranční patent roku 1781. V dnešní době kosmopolitních měst vztahujeme toleranci nejen k lidem jiného náboženského vyznání, ale i jiné barvy pleti, kultury apod.

Zdroj:<http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/mezinarodni-den-tolerance-203/>

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Výživa seniorů

Výživa ve stáří se vyznačuje řadou zvláštností, které souvisí se změnami organismu v tomto období života a celkovým zdravotním stavem člověka. U seniorů mohou být důsledky nesprávné výživy daleko závažnější než u osob středního věku. Často slýcháváme od starších osob, já už tolik nejím, mně stačí káva s mlékem a rohlík. Přitom, stejně jako v jiném životním období, i ve stáří platí, že stravování musí být vyvážené, pestré a s dostatečným množstvím všech potřebných živin. Nedostatečná výživa se vždy nepříznivě odrazí na zdravotním stavu člověka. Zásadní význam pro prevenci výživových chyb je systematická propagace zdravé výživy. Senior ve svém domácím prostředí snadno podlehne svým starým stravovacím návykům.

K čemu je nám vlastně správná výživa

Správná výživa zvyšuje obranyschopnost organismu, přispívá k rychlejšímu uzdravování a hojení ran, ke zlepšení hybnosti a tím i soběstačnosti.

Potřeba na energii se ve stáří snižuje, ale potřeba živin pro obnovu a posílení kondice neklesá. Potřeba tekutin je pro organismus seniora stejná jako v mládí.

Důvody nechutenství seniorů jsou nejčastěji věkem podmíněné změny jako např. zhoršení čichu, chuti k jídlu, ztráta zubů, zhoršené polykání, snížená sekrece trávicích kyselin, snížení vstřebávání ve sliznici střeva a další. U seniorů je známo, že deprese je jednou z častých příčin rozvoje podvýživy. Negativní emoce mohou být příčinou nechutenství, nevolnosti, pocitu plnosti. V neposlední řadě sem lze zařadit i ekonomickou situaci a užívání léků, které také snižuje chuť k jídlu.

Postupy k zajištění správné výživy zdravých seniorů

Strava má být co nejvíce pestrá, s ohledem na časté poruchy chuti a nebrání-li tomu nějaká zdravotní komplikace i různě kořeněná.

Potřeba organismu na některé živiny ve stáří stoupá. Seniori potřebují denně asi 1 gram kvalitních bílkovin na 1kg tělesné váhy (dospělí v aktivním věku asi 0,8 g). Vyšší příjem bílkovin zpomaluje odbourávání svalových a kosterních bílkovin, které se s věkem zvyšuje. Doporučené potraviny - maso (drůbeží, libové vepřové), vejce (oboje asi 3 x týdně), mléko a mléčné výrobky, luštěniny, včetně sóji...

Roste potřeba organismu na příjem vápníku, protože schopnost organismu vstřebávat vápník z potravy s věkem klesá. Je vhodné zařadit mléčné výrobky.

Mírně stoupá také potřeba organismu na vitaminy skupiny B (vitamin B1, B2, B6, B12 a kyselina listová), vitamin D, E. Zvyšuje se také potřeba některých minerálních látek, již zmiňovaného vápníku a zinku. Vzhledem ke snížené činnosti trávicí trubice je vhodný vyšší přívod vlákniny získané např. z celozrnného chleba nebo pečiva, polévky zahušťovat ovesnými vločkami, dávat přednost celozrnným těstovinám, neloupané rýži, jíst syrovou zeleninu a ovoce.

Z technologické úpravy pokrmů je nutno preferovat vaření a dušení bez smažení na tuku, pečené a smažené pokrmy by měly být omezeny na minimum.

S ohledem na možné poruchy polykání, trávení a vstřebávání jíst pomalu, **stravu rozdělit** do většího počtu malých porcí (optimální je 5-6 porcí).

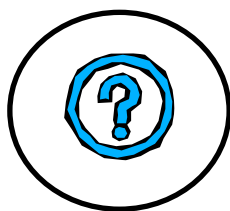
Zavést **pitný režim** a dbát, aby denní příjem tekutin činil alespoň 1,5 - 2 l, minimálně 3x – 4x denně vypít větší množství tekutin naráz, aby byla zachována funkce ledvin (1,5 – 2dl) všimnout si známek dehydratace (nedostatečná tvorba slin, vysychání sliznice v ústech, bolest hlavy, poruchy soustředění, zmatenost atd.).

Dbát na **prevenci nálezů**. Zásady hygieny je nutno dodržovat zejména při manipulaci se syrovým masem, drůbeží a vejci. Tyto potraviny důkladně tepelně zpracovat.

Zdroj: <https://vitalnisenior.cz/2013/09/spravna-vyziva-pro-zachovani-vitality/#more-647>

Upravila Vilma Ježková

KDO VÍ, ODPOVÍ



Jste fanda hudebních nástrojů?

Hudební nástroje jsou prý staré jako lidstvo samo. Proto existují v několika vývojových stupních. Vedle těch známých a oblíbených vznikaly a vznikají i instrumenty veskrze lidové. Jak se v hudebních nástrojích orientujete?

1. Niněra

- a) strunný hudební nástroj z 10. – 12. století
- b) druh čínských kastanět
- c) mechanický hrací stroj

2. Žaltář

- a) xylofon opatřený klávesnicí
- b) druh rolniček
- c) středověký předchůdce cimbálu

3. Ukulele

- a) havajská kytara o 4 strunách
- b) pastýřský roh z kůry
- c) měchová píšťala

4. Terpodion

- a) malé přenosné varhany
- b) druh skleněné harmoniky
- c) malá viola se 3 strunami

5. Bukál

- a) džbán potažený kůží používaný při koledování
- b) dechový nástroj z bambusu využívaný na pohřbech
- c) druh tamburíny užívaný při svatbách

6. Šalmaj

- a) primitivní hobo
- b) starohebrejský triangl
- c) arabská loutna

7. Šutky

- a) druh chromatické harmoniky
- b) malé valašské dudy
- c) dvoustrunný lidový nástroj

Správné odpovědi:

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

5 – 7 bodů

Muzikant ve vás se ukázal naplno. Skvělý výsledek!

3 – 4 body

S vozembouchem a tragáči trochu válcíte, ale stále máte převahu.

0 – 2 body

Základní hudební nástroje možná znáte, ale do žádných podrobností určitě nezacházíte.



CHRUDIM



Vinařství

Letmé zmínky o vinicích v Chrudimi jsou již ze 60. let 15. století, ale pravý rozvoj chrudimských vinic nastal až v roce 1537, kdy orgány města daly povolení. Nejprve byla osázena Vlčí hora, později v roce 1555 také Pumberka a Na Skřivánkách. Vinné hrozny se lisovaly „v Presích“, kde lisy vlastnili jen někteří vinaři a ostatním je za poplatek pronajímali. Další lis stál Na Skřivánkách (pod budovou dnešní strojnické průmyslovky), později se z něj stal hostinec nazvaný Presy, který byl ještě ve druhé polovině 19. století oblíbeným výletním místem chrudimských občanů.

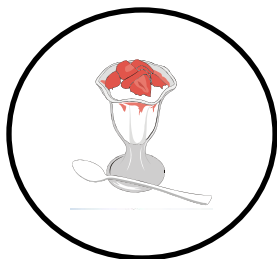
Skutečnou katastrofou pro chrudimské vinařství byly politické události po Bílé hoře, které vedly k hromadné emigraci. Vinice nedostatkem péče a všeobecným zpustnutím přišly prakticky vniveč. Italský lékař Pietro Domenico Bartoloni di Empoli, který v roce 1717 vydal chvalozpěv na víno mělnické, otřel se v něm také o chrudimské víno citací německého úsloví: "*Chrudimer Wein macht weynen die Kinderlein*" (Po chrudimském víně dětičky pláčou). Chrudimské vinařství postupně upadávalo.

Existenci chrudimského vinařství se pokusil zachránit až janderovský mlynář a dlouholetý chrudimský starosta Josef Klimeš, který roku 1869 založil v Janderově novou vinici. V roce 1879 získal ve Vídni za své výborné chrudimské víno čestný diplom. Stejně úspěšný byl i v roce 1880 na výstavě v západoněmeckém Geisenheimu. Pěstování tohoto vína skončilo pravděpodobně před Klimešovou smrtí v roce 1900. Památku na chrudimské vinařství představuje svatováclavský sloup se sochou sv. Václava.



Zdroj: https://www.geocaching.com/geocache/GC17EGE_chrudimske-vinarstvi

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Cuketové bramboráky

cuketa 2 ks (cca 600 g)
brambory 4 ks (cca 400 g)
vejce 2 ks
hladká mouka 100 – 150 g
česnek 4 stroužky
sůl a čerstvě namletý pepř
sušená majoránka 1 hrst
rostlinný olej nebo sádlo na smažení

Omytou cuketu a oloupané brambory nastrouhejte nahrubo, posolte a nechte 10 minut odstát, až zelenina pustí vodu. Nejlépe v cedníku ji důkladně vymačkejte a zbavte co nejvíce přebytečné tekutiny.

Poté přendejte zpět do misky, přidejte drcený česnek, vejce, sůl, pepř a majoránku, a nakonec vmíchejte mouku (část nebo všechnu mouku můžete nahradit drcenými ovesnými vločkami). Vše dobře promíchejte a nechte odstát dalších 10 minut. Pokud bude těstíčko příliš tekuté, můžete přidat víc mouky.

Na pánvi rozehřejte máslo nebo olej (případně přepuštěné máslo) a smažte placičky dozlatova, trvá to asi 3 – 4 minuty z každé strany.

Nechte je chvíli odležet na papírových utěrkách, aby se zbavily přebytečného tuku.



Kefírová buchta

250 g hladké mouky
200 g cukru moučka
4 lžíce kvalitního kakaa
2 lžičky jedlé sody
½ l kefíru
1,5 dl oleje
4 lžíce medu
1 vejce
čokoláda na ozdobu

V první míse smícháme všechny tekuté ingredience a v druhé suché. Ty pak za stálého, pomalého šlehání sypeme do tekuté hmoty. Můžeme přidat nasekané oříšky a rozinky. Dobře promícháme.

Těsto vlijeme do předem připraveného pekáče, který jsme vymazali a vysypali hrubou moukou. Pečeme na cca 170 °C asi 30 minut (dle zkušenosti s vlastní troubou).

Po upečení buchtu polijeme čokoládou.



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