

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Prodej výrobků a vánočních dekorací z Denního stacionáře Jitřenka

Klientům i pracovníkům jsme nabídli předvánoční prodej výrobků a dekorací klientů a pracovníků Denního stacionáře Jitřenka. Prodej byl organizován Sdružením přátel denního stacionáře Jitřenka, jehož správce poté z prostředků financuje výlety klientů, dárky k narozeninám a drobné dárky pro přednášející partnery a dobrovolníky. Získané prostředky investujeme také do nákupu materiálu (keramická hlína, parafín, glazury, barvy, dekorační materiál apod.).

V nabídce byla drobná keramika, svíčky, lžičky zdobené FIMO hmotou, šperky či další drobnosti, které v čase adventu potěší a vyřeší také drobné vánoční dárky pro naše blízké.

Prodej výrobků probíhal ve společenské místnosti Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici.

Celá akce se podařila, všem se výrobky moc líbily a jistě udělají radost všem obdarovaným.



Nápady na tvoření

V rámci podzimního a předvánočního tvoření nabízíme ukázkou několika činností a výtvorů, které si můžete zkusit vyrobit i doma.

Podzimním výrobkem je například koláž jablko a hruška, kde zapojíte jemnou motoriku. Vystříhaná písmenka z časopisů použijete na lepení názvů ovoce do jablka nebo hrušky. Podzimní je také papírový dráček, vyrobený ze čtvrtky, provázku a špejle.



Dále si můžete zkusit výrobu jednoduchých přání k Vánocům z nanukových dřívěk či zápichu v podobě andělíčka za použití textilního materiálu. Velmi krásné jsou čepičky z vlny, které ale chtějí již více trpělivosti a šikovné prsty.



Na Strojařích si klienti Denního stacionáře Pohoda vyrobili pěkný skleněný svícínek za použití lepidla, kokosu a dřevěné dekorace připevněné na provázku.



Mgr. Šárka Marková, DiS., koordinátor denních stacionářů

VÁNOCE

Vánoce v klidu a pohodě - jak na to, aby byli všichni spokojeni

Nenechte se zaskočit příchodem letošních Vánoc a připravte se na ně včas. Zapomeňte letos na stres, shon a zbytečné hádky. Místo toho se držte pravidla, že Vánoce mají být klidné a pohodové, a udělejte pro to maximum.

Při výběru vánočních ozdob sázejte na kvalitu

Vánoční ozdoby nekupujete na jednu sezónu a nevyhodíte je společně s vánočním stromkem do popelnice. Myslete na to při jejich výběru. Kupujte si jen takové ozdoby a dekorace, které jsou kvalitní a nemají žádné nedokonalosti.

Každému podle jeho gusta

Pokud neslavíte Vánoce sami, ale v kruhu rodiny, se kterou sdílíte i domácnost, měla by při výběru ozdob a dekorací panovat demokracie.

Každý má právo na svůj názor a ten by měl být vyslyšen.

Ano, ne vždy se rodina shodne na jednom stylu a je těžké sladit vánoční ozdoby všech barev, velikostí a motivů, ale vlastně – proč ne. Vánoce jsou o tom, že se tráví s blízkými a nezáleží na tom, že by se váš vánoční stromeček nedostal do katalogu o moderním bydlení. Hlavní je, že se na něm nachází oblíbená ozdoba každého z rodiny.

Jídelní stůl má na starost hostitel

Ovšem u výběru vánočních ozdob to ani zdaleka nekončí. Kromě stromečku je totiž nutné ozdobit i okna, stoly, a hlavně přichystat slavnostní tabuli. Při dekorování jídelního stolu by měl mít hlavní stolu hostitel, který tráví většinu času u plotny přípravou večeře. Opět zaveďte demokratické pravidlo. Každý si může svůj talíř a jeho okolí ozdobit tak, jak se mu líbí. Každý člen rodiny bude šťastný a spokojený, a právě o tom Vánoce jsou. Zapomeňte na to, že vše musí být během Vánoc ve vaší režii. Ustupte ze svých nároků a dovolte, aby se při dekorování domácnosti každý angažoval.

Zdroj: <https://www.bydlimekvalitne.cz/vanoce-v-klidu-pohode-jak-na-aby-byli-vsichni-spokojeni>

Omalovánka



Vánoční stromeček

Nejkrásnější svátky v roce jsou za námi. Oblíbený symbol Vánoc - stromeček ale většinu domácností zdobí dál. Kdy ho odzdobit a jak při téhle aktivitě nenadělat příliš nepořádku?

Pokud chcete dodržovat tradice, stromeček byste měli mít **v plné parádě až do Tří králů** (6. ledna). Tahle tradice je spojena s křesťanskými zvyky, její původ ale leží nejspíše v pradávce pohanské historie Keltů. Pokud máte stromeček umělý nebo stále čerstvý a nechce se vám s jeho úklidem spěchat, můžete si ho **nechat bez výčitek do Hromnic** (2. února) nebo třeba až do Velikonoc.

Životnost stromečku ovlivňuje i teplota v místnosti, ve které přes Vánoce stál.

Praktické desatero odstrojování vánočního stromečku

1. Na odstrojování si vyčleňte ideálně **volný den třeba během víkendu**. Procedura vám totiž zabere spoustu času a zvláště živé (a suché) stromečky dokážou napáchat pěkný nepořádek.
2. Jako první **odstrojujte skleněné ozdoby** a ukládejte je zpátky do původních krabic. Pak se vrhněte na zbytky kolekcí, staniolové trásně, řetězy a světýlka.
3. Světýlka úhledně smotejte a převažte je třeba provázkem. To proto, abyste se s jejich nekonečným rozmotáváním nemuseli zase za rok zdržovat.
4. **Umělý stromeček po odstrojení osprchujte**, nechte důkladně vyschnout a schovejte do krabice nebo sáčku, který odnesete na půdu nebo do sklepa.
5. Pokud odstrojujete živý stromeček, **roztáhněte si pod něj staré prostěradlo nebo deku**. Jehličky pak snadno vyklepete ven a neroznášíte je po celém domě či bytě.
6. Některé babské rady si pochvalují i postříkat strom obyčejným lakem na vlasy. Jehličí pak prý tolik neopadává.
7. Stromeček vyneste ven a postavte ho ke kontejneru nebo popelnici, odkud ho při svozu odpadů popeláři vyzvednou.
8. Stromeček **neházejte do nádob na směsný odpad**, protože by se do nich pak velmi rychle nic nevešlo.

9. Pokud máte domek se zahradou, stromeček můžete použít na podpal nebo z jeho suchých větvíček vytvořit ochranu pro choulostivé rostliny na zahradě.
10. Pokud chcete udělat radost zvířátkům, zanešte stromek do nejbližší zoo.

Co se stane s vaším stromečkem?

Pokud stromek odložíte k popelnici, popeláři ho během svozu odpadu vyzvednou a zavezou do spalovny, kde bude energicky využit. Další možností jsou i **kompostárny** či odběratelé, kteří se zabývají zpracováním dřeva. Stromky se u nich rozdrtí a výsledný materiál se používá v zahrádkářském průmyslu.



Zdroj: <https://www.bydlimekvalitne.cz/kdy-jak-odstrojit-vanocni-stromek-idealne-do-tri-kralu-s-prosteradlem-nebo-lakem-na-vlasy>

Vánoční koledy - text

Tichá noc

*Tichá noc, svatá noc,
jala lid v blahý klid.
Dvě jen srdcí tu v Betlémě bdí,
hvězdy při svitu u jeslí dlí,
v nichž malé děťátko spí,
v nichž malé děťátko spí.*

*Tichá noc, svatá noc!
Co anděl vyprávěl,
přišel s jasností v pastýřův stan,
zní již z výsosti, z všech země stran:
„Vám je dnes spasitel dán;
přišel Kristus Pán!“*

*Tichá noc, svatá noc!
Ježíšku na líčku
boží láska si s úsměvem hrá,
zpod zlaté řasy k nám vyzírá,
že nám až srdéčko plá,
vstříc mu vděčně plá.*



Půjdeme spolu do Betléma

1. *Půjdeme spolu do Betléma,
dujdaj, dujdaj, dujdaj dá!*

RF: *Ježíšku, panáčku!
Já tě budu kolíbatí,
Ježíšku, panáčku!
Já tě budu kolíbat!*

2. *Začni Kubo na ty dudy
dudaj, dudaj, dudaj, dá!*

RF: *Ježíšku, panáčku! ...*

3. *A ty Janku na pišťalku
dudli, tudli, dudli, tudli, dudli, tudli dá!*

RF: *Ježíšku panáčku! ...*

4. *A ty Mikši na housličky
hudli, tydli, hudli, tydli, hudli, tydli dá!*

RF: *Ježíšku panáčku ...*

5. *A ty Vávro, na tu basu
rumrum, rumrum, rumrum, dá!*

RF: *Ježíšku panáčku! ...*



Zdroj: <https://www.topmuzika.cz/magazin/vanocni-koledy-texty/>

Vánoční hvězda Nejslavnější vánoční rostlina má božský původ a dokonce svůj den!

Je symbolem Vánoc. Pravda, oproti adventnímu věnci náročnější na péči, ale minimálně stejně krásná. Vánoční hvězda je nejrozšířenější vánoční květinou. Původ má ve střední Americe, ale jako vánoční symbol si ji už přivlastnila i Evropa.

Pokud se vydáte na nákup vánoční hvězdy, pak vězte, že ji seženete i pod názvy **poinsettia** nebo **Euphorbia Pulcherima**. Ten první odkazuje na jejího popularizátora, Joela Poinsetta, amerického velvyslance v Mexiku, který ji jako první dovezl do Spojených států, ten druhý název pochází z latiny.

Jakou koupit, aby vydržela dlouho?

O tom, jaká bude právě vaše vánoční hvězda, rozhodujete už ve chvíli, kdy ji kupujete. Vánoční lehce ojínné aranžmá umístěné přímo u vchodu do květinářství sice vypadá krásně, ale vězte, že průvan a chlad nedělají těmto květinám zrovna dvakrát dobře. Květina může vypadat perfektně pár hodin po donesení domů, pak ale zvadne a opadá.

Proto vybírejte raději květiny, které jsou ukryté uvnitř obchodu, v teple, mimo průvan. Rostlina by samozřejmě měla být dobře rostlá, se spoustou silných listů. Pozornost věnujte také květu – a pozor, květem rozhodně nemyslíme barevné listy. Poinsettia totiž kvete vcelku nenápadně, drobnými žlutými kvítky. Právě kvítky a pupeny jsou důkazem toho, že je rostlina v pořádku.

Domů si hvězdu vždy odnášejte pečlivě zabalenou do několika vrstev papíru. Náchylnost na chlad platí i v tomto případě a rostlinka vám může doma zajít už po pár dnech po přinesení z obchodu. Takže jakmile je pod nulou, pořádně ji zabalte!

Kde se bude vánoční hvězdě líbit?

Poinsettie je krásná květina, která si zaslouží čestné místo mezi vší vánoční výzdobou. Pozor ale na to, abyste ji nedali na příliš chladné místo (ideální teplotou je dvacet stupňů), případně do průvanu. Vánoční hvězda vám bude vděčná za **místečko v polostínu**. Poinsettii byste měli pravidelně **jednou za měsíc přihnojit**, zálivka by měla být pravidelná, ale ne příliš vydatná. Při přelití totiž vánoční hvězda poměrně dost trpí a její totální zánik je v tomto případě otázkou několika málo dní.

Vánoční hvězda není jednoletka – naopak **jde o trvalku**. Pokud ale chcete, aby vykvetla i za rok, pak se připravte na téměř „vědecký“ postup jejího pěstování, který zhruba od začátku října zahrnuje pravidelné zakrývání květiny minimálně na 16 hodin denně. Pokud má květina světla víc, pak se její listy nezabarví.

Co jste o vánoční hvězdě možná nevěděli...

- Kromě klasické červené a bílé varianty už jsou dneska k sehnání rostlinky s růžovými nebo krémovými listy. Různí se i velikost – v domovině vyrůstá i do výšky čtyř metrů a jde o bohatý keř, v obchodech je ale možné pořídit i „zakrslé“ varianty.
- Existuje prý několik set variant vánoční hvězdy – ty se od sebe vzájemně liší jak barvou a velikostí, tak tvarem lístků. Nejrozšířenější je ale ještě pořád klasika.
- Poinsettie je **jedovatá** – tak pozor na vše okusující domácí mazlíčky.
- Ve Spojených státech má vánoční hvězda dokonce svůj **speciální den. Je to 12. prosinec** a lidé si ji dávají navzájem.
- Podle aztécké legendy vznikla vánoční hvězda z kapek krve ze srdce jedné z bohyň, která přišla o svou lásku.
- Aztékové ji používali pro snížení horečky a na barvení šatů.



Zdroj: <https://www.bydlimekvalitne.cz/vanocni-hvezda-nejslavnejsi-vanocni-rostlina-ma-bozsky-puvod-dokonce-svuj-den>

Vánoční mandala (omalovánka)



small text: SUPER
coloring

Pečený čaj

Dlouhé a chladné zimní večery ještě nějakou dobu potrvají. Tak si je udělejte hezké! Vytvořte si doma lahodný a voňavý pečený čaj, který nejen zahřeje, ale dodá tělu i tolik potřebné vitamíny.

Pečený čaj znaly a dělaly už naše prababičky. V posledních letech se však jeho výroba vrací opět do módy. Věřte, že když jednou ochutnáte, už nikdy nebudete chtít jiný čaj!

Levné čaje v sáčkích, které se tváří jako ovocné, obsahují jen malé množství ovoce. Za svou barvu a vůni vděčí zejména umělým barvivům a aromatům. Za čaje, jejichž ovocná složka je podstatně vyšší, si musíme v drtivé většině případů připlatit. Výroba domácího pečeného čaje je mnohem levnější. Navíc čaj, který si vyrobíte, bude **zdravý, plný vitamínů, bez konzervantů, umělých barviv, aromat** a přesně podle vaší chuti.

Vyrobít si doma svůj vlastní pečený čaj není nijak složité. Jde to snadno a rychle. Zúžitkovat můžete téměř **jakékoliv ovoce**. Fantazii a vaší chuti se meze nekladou. Myslete však na to, že v jednoduchosti je krása. Nekombinujte proto zbytečně velké množství různých druhů ovoce.

Jaké ovoce vybrat?

K výrobě domácího pečeného čaje můžete použít hrušky, jablka, višně, švestky, meruňky, pomeranče, ale například i kiwi, mango či hroznové víno. Využít můžete zásoby mraženého ovoce, konzervovaného nebo i čerstvého. Nedoporučuje se banán. Po zavaření je mazlavý a nepěkně ztmavne. Svou barvou by mohl zkazit celou várku pečeného čaje. Naopak pěknou barvu vám vykouzlí rybíz, ostružiny nebo švestky. Při výrobě čaje také myslete na to, že minimálně čtvrtina ovoce by měla být kyselejší chuti. Určitě by tak neměl chybět citron.

Jdeme na výrobu pečeného čaje

Ovoce očistěte, umyjte a nakrájejte na stejné kousky. Jablka zbavte jádřinců, peckoviny zbavte pecek, citrusy oloupejte a zbavte bílých vláken. Kůra a bílá vlákna by totiž čaji dodaly nežádoucí hořkou chuť.

Ovoce zasypte cukrem. Čím více cukru, tím bude čaj sladší. Obecně se doporučuje minimálně půl kila cukru na jedno kilo ovoce. Použít můžete klasický bílý cukr krupice nebo hnědý třtinový. K dochucení můžete použít i vanilkový nebo skořicový cukr.

Z koření se hodí **hřebíček, badyán, skořici** nebo **anýz**. Přidat můžete i **zázvor**. S jeho množstvím však opatrně! Štiplavá chuť by vám čaj mohla pokazit. Na druhou stranu je však zázvor výborný prostředek na bacily.

Jako konzervant použijte rum, slivovici či griotku. Čaj vám déle vydrží. Je-li čaj pro děti, alkohol vynechejte, ale myslete na to, že jeho trvanlivost je kratší.

Vše smíchejte a dejte péct do předem vyhřáté trouby na 180 až 200 stupňů Celsia. Doba pečení se liší v závislosti na použitém ovoci. Tu správnou chvíli poznáte podle oka. Třicet až čtyřicet minut by však mělo stačit. Během pečení směs alespoň dvakrát promíchejte. Ještě teplou směsí naplňte skleničky a otočte je víčkem dolů. Vhodnější jsou skleničky, které jsou menší. Po otevření je totiž nutné čaj rychle zkonzumovat. **Uchovávejte ho v chladu!**

Jak už název napovídá, zalitím směsi horkou vodou, vám vznikne lahodný čaj s chutným koncem na dně skleničky. Směs si však můžete zalít i obyčejnou nebo perlivou vodou, vznikne vám tak vynikající domácí limonáda. Pečený čaj však můžete využít i **k dochucení palačinek, buchet, koláčů, jogurtů či pohárů**. V dekorativní skleničce ovázané mašlí se může stát i pěkným dárkem.



Zdroj: <https://www.bydlimekvalitne.cz/peceny-caj-snadno-ho-vyrobite-doma-je-i-skvelym-darkem>

Recept na nepečené cukroví - salám

Suroviny

- 250 g dětských piškotů
- 250 g 100% tuku
- 100 g sekaných ořechů – lískových i vlašských
- 200 g želé bonbonů
- 100 g moučkového cukru
- 100 g kandované měkké citrusové kůry
- 3 lžíce kakaa
- 1dcl rumu
- kokos na obalení

Jak na to?

Piškoty a želé pokrájíme na malé kousky a promícháme s ostatními surovinami, zvlhčíme rumem a zalejeme rozehřátým tukem. Dobře promícháme a z hmoty tvoříme oválné šišky o průměru asi 3-4 cm a obalujeme v kokosu, zabalíme do alobalu, necháme ztuhnout a rozležet. Krájíme šikmo.

Do hmoty můžeme dle chuti přidat i kandované ovoce, kůru, nebo rozinky namočené do rumu.

TIP: Dejte pozor na výběr želé bonbonů, musí jít rozmáčknot, jinak salám nepůjde nakrájet.



Rumové kuličky

Suroviny

- 120 g moučkového cukru
- 40 g másla, které má pokojovou teplotu
- 50 g rozinek
- 30 g kakaa nejlépe holandského typu
- 60 g mletého kokosu
- 1 bílek nebo lze použít 30 ml ovocné šťávy
- rum dle potřeby
- kokos na obalení



Jak na to?

Začneme tím, že si pár hodin před začátkem děláním kuliček vezmeme mísu, do které nasypeme rozinky a přilijeme malé množství rumu, tak aby byly ponořené. V míse si smícháme cukr s kakaem, do kterého následně přidáme máslo, rozinky i s rumem, bílek nebo šťávu, kokos a přidáme další rum dle potřeby.

Pokud máme těsto na rumové kuličky příliš řídké, můžeme ho zahustit ještě přidáním kokosu nebo drcených piškotů. Jestliže vznikne opačný problém a těsto bude příliš husté, tak přilejeme trochu rumu. Těsto musíme mít krásně vláčné.

Těsto důkladně zpracujeme a vytvoříme kuličky, které následně obalíme ve strouhaném kokosu a uložíme.

Rumové kuličky skladujeme v chladu. Zkuste je co nejdříve zkonsumovat, jelikož byl v těstu použit bílek.

Mrkvové cukroví

Suroviny

- 25 dkg margarínu
- 25 dkg najemno nastrouhané mrkve
- 50 dkg polohrubé mouky
- 1 ks prášku do pečiva
- švestková povidla
- vanilkový cukr na obalování



Jak na to?

Margarín, mouku, mrkev a prášek do pečiva zpracujeme na těsto. Rozválíme a nakrájíme na obdélníčky velké tak, jaké chceme cukroví. Umístíme švestková povidla a obdélníček přeložíme. Na okrajích dobře slepíme, aby povidla nevytékala.

Mrkvové cukroví upečeme, a ještě za tepla obalujeme ve vanilkovém cukru.

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