

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Jaké výhody přináší Senior Pas?

Senior Pas je nový projekt Pardubického kraje a jedná se o ucelený a jednotný systém slev na výrobky a služby poskytované držitelům karet Senior Pas. Využívání slev je pro osoby starší 55 let bezplatné, díky podpoře Pardubického kraje. Cílem projektu Senior Pasu je podpora seniorů v Pardubickém kraji, kteří hledají zajímavé způsoby, jak trávit volný čas a také výhodné nákupy. Senior pasy přináší celoroční slevy v rozsahu 5–50 %, doplněné navíc o sezónní a bonusové slevy v oblastech:

zdravotnictví, lázeňství, wellness
cestování, stravování, ubytování
vzdělání, muzea, galerie
spotřební nákupy

Slevy lze uplatnit na místech vyznačených tímto symbolem:



Slevy platí nejenom v Pardubickém kraji, ale také v kraji Jihomoravském, Moravskoslezském, Královéhradeckém, Olomouckém a v Kraji Vysočina.

Karta Senior Pas má neomezenou platnost, je nepřenosná a je platná pouze pro svého držitele (registrovaného jednotlivce). Registrace párů a rodin není možná. O Vaší Senior kartu mohou požádat i blízcí (partner, rodina či přátelé). Registrace probíhá elektronickou formou na webových stránkách: <http://www.seniorpasy.cz/>.

Senior karty se tisknou hromadně v cyklech a následně se rozesílají – v případě Jihomoravského, Olomouckého, Kraje Vysočina, Pardubického a Karlovarského kraje. V případě registrace, kartu obdržíte poštou do 4 - 6 týdnů přímo do schránky.

Autor příspěvku: Bc. Lucie Horáková

Snoezelen a další novinky v Denních stacionářích Pohoda a Jitřenka

Centrum sociálních služeb a pomoci se zúčastnilo 4. ročníku grantového programu „Vy rozhodujete, my pomáháme“, Nadačního fondu Tesco s projektem „Snoezelen“ Denního stacionáře Jitřenka. Náš projekt se umístil mezi finalisty a v rámci hlasování v prodejně Tesco Chrudim získal druhé místo. Celkem tak Denní stacionář Jitřenka získal v grantového programu „Vy rozhodujete, my pomáháme“ 16 tisíc Kč. Centrum sociálních služeb a pomoci zajistí dofinancování projektu do částky 30 tisíc Kč. Za tuto cenu se nám podařilo vybavit místnost ve stacionáři různými prvky, jako je například senzorické doupě (tmavá skrýš, ve které bude klient moci relaxovat a využít sadu světelných hraček), aroma difuzér (který uvolňuje relaxační vůně), optická světelná vlákna sloužící ke stimulaci zraku, hmatu. Dále jsme zakoupili projektor, který promítá různé světelné, barevné nebo obrazové efekty na stěnu či strop. Pořizujeme také zatemňovací závěsy, nějaké deky a polštářky a fototapetu na zeď, aby celé prostředí bylo příjemné a útulné.

Cílem projektu je vybavení multismyslové místnosti (tzv. Snoezelen) pomůckami a zařízením, které slouží ke stimulaci všech smyslů, k terapeutickým a výukovým účelům či jen k relaxaci klientů denního stacionáře Jitřenka. Chtěli bychom vytvořit útulnou, klidnou



místopostavení s podnětnými pomůckami vzhledem k různým typům postižení (autismus, kombinované vady, mentální postižení). Metodu Snoezelen lze využít jako prostředek k načerpání nových sil nebo k dalšímu rozvoji duševních i tělesných schopností. Tato metoda je velmi vhodná pro naše klienty, pro něž je stimulace prostřednictvím smyslů velmi účinnou formou podpory. V rámci denních stacionářů jsme navázali spolupráci s paní Ivetou Novotnou, která pro naše klienty připravuje příjemné hodiny muzikoterapie, v DS Jitřenka probíhá i canisterapie s Evou Daleckou a fenkou Viky. Máme za sebou úspěšný ročník akce Den s Jitřenkou, což je sportovně zábavné dopoledne pro děti z Chrudimských mateřských a základních škol a pro spolupracující instituce. Klienti DS Jitřenka se zúčastnili se svým vystoupením „Vltava“ festivalu Pod Duhovými křídly, v klubu ABC v Pardubicích, pod záštitou Pardubického kraje. V neposlední řadě proběhl sportovní pobyt klientů a pracovníků DS Jitřenka v Třemošnici, v termínu od 29. 5. – 1. 6. 2018. Hry pořádá každoročně Domov sociálních služeb Slatiňany.

Denní stacionář Pohoda byl po celé prázdniny přestěhován do náhradních prostor Domu s pečovatelskou službou, ulice Strojařů 1141. Klienti i pracovníci denního stacionáře zvládli stěhování i přechodný pobyt na výbornou. Klientům chyběl Městský park a prostory, na něž byli zvyklí, ale v horkém letním čase jim v náhradních prostorách bylo také velmi dobře. Byla volena činnost s menší fyzickou zátěží, klienti se věnovali mnoha aktivizačním



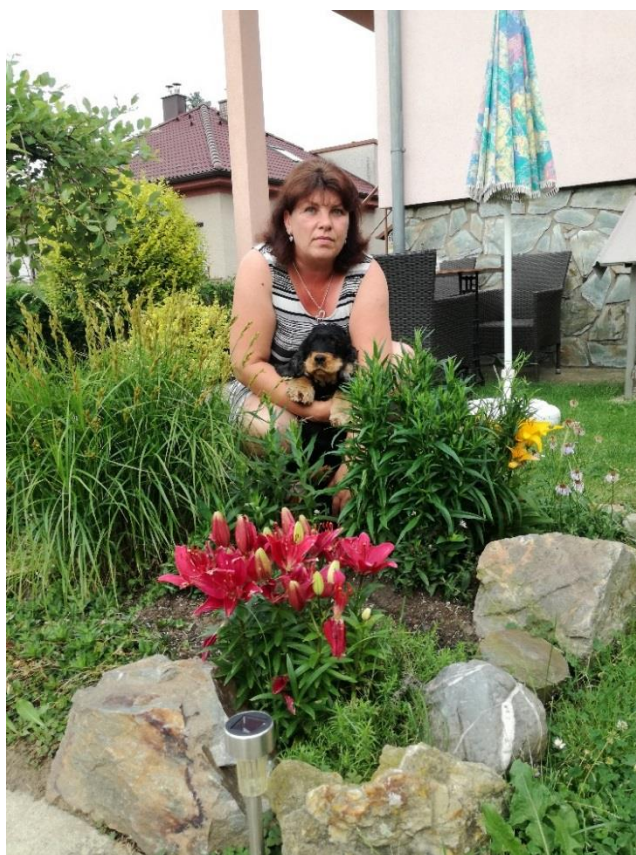
činností, navštívili výstavy, uskutečnili procházky městem, tvořili, trénovali paměť, nechyběla příprava osvěžujících dobrot i četba, zábava, hry a povídání. Od 17. září jsou klienti i s pracovníky denního stacionáře zpět „doma“, v Městském parku.

Autor příspěvku: Mgr. Šárka Marková

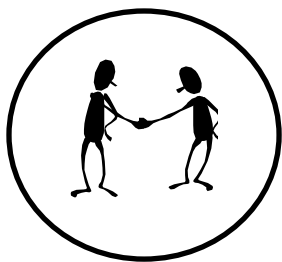
PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Jmenuji se Petra Konečná, narodila jsem se v Chrudimi a nyní bydlím v Rabštejské Lhotě v rodinném domě se svou rodinou a spoustou zvířat, které máme všichni rádi. Ráda chodím do přírody, jezdím na kole a ráda plavu, věnuji se své zahrádce, kterou stále předělávám a přesazuji. Také chodím hodně do lesa s našimi psi, kteří vyžadují neustálou pozornost. Pracovala jsem dvanáct let ve Slatiňanech v ústavu jako pečovatelka a v Lázních Bohdaneč jako lázeňská. Už druhým rokem jsem v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim, kde pracuji jako pečovatelka v terénu. Práce s klienty mně moc baví a naplňuje, jsem tu spokojená.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Marie Hyršová

pracovnice v sociálních službách

Máte nějaké místo, kam ráda jezdíte?

Ráda jezdím po krásách České republiky. Hlavně do jižních Čech konkrétně Český Krumlov, Hluboká nad Vltavou a okolí, ale také na jižní Moravu - Pálava a Velké Bílovice.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Moje představa ideální dovolené je odletět s manželem na Maledivy. Vzít si s sebou dobrou knihu a odpočívat na lehátku či poznávat krajinu, dobré jídlo a večer pozorovat západ slunce s dobrým míchaným drinkem v ruce. Hlavně jako omylem zapomenout doma mobil nebo, alespoň ho na celou dovolenou vypnout.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Těch zemí je více - z teplejších jsou to Maledivy, Španělsko, Itálie, Austrálie, Tunisko, Bora Bora a z těch chladnějších Irsko, Island či Dánsko.

Které roční období máte nejraději a proč?

Je to léto, jelikož ho mám spojené s prázdninami, teplem, grilováním, ale také dlouhými dny, které léto přináší.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Neupřímnost, lenost, pýcha, lež, pomluvy a faleš.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Přála jsem si být archeoložkou a módní návrhářkou.

Co Vás rozesměje a potěší?

Volné chvíle strávené s manželem. Moje rodina, kamarádi, ale také spolupracovnice. Dobrá hudba a tanec.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Mám ráda červenou a modrou. Nemám ráda hnědou a tmavě zelenou.

Co děláte ve volném čase?

Svůj volný čas ráda trávím s manželem, přáteli, rodinou, čtením knih, dlouhými procházkami, jízdou na kole, nebo ráda spím.

BYLINKY



Podzim už volá

Zdravím všechny přátele časopisu Chrudimský senior. Přichází podzimní rovnodennost, změna ročního období a s ní úbytek energie a přípravy na zimu. Na první pohled se může zdát, že nic veselého nás nečeká. Avšak lepší je řídit se moudrem „ve všem hledej pozitiva“. I tady se jich spousta objevuje. Podzim s sebou sice přináší ztrátu energie jak v přírodě, tak u nás samotných. S tím však přichází také klid, který lze skvěle využít pro utřídění myšlenek, zhodnocení uplynulých činů a k regeneraci a harmonizaci těla i duše.

Ohledně očisty a harmonie těla je vhodné na podzim zaměřit pozornost na slezinu a slinivku břišní. Oba orgány jsou v tomto období více ohroženy a rozhodně si tak zaslouží naši péči. Jejich nesprávné fungování se může ze



začátku projevit vleklými a nepříliš zřejmými příznaky, jako je úbytek energie, ospalost, snížená imunita, poruchy trávení, průjmy, oteklé nebo studené nohy, problémy s pamětí nebo neschopnost koncentrace. Z pohledu celostní medicíny je nesprávná funkce sleziny nebo slinivky doprovázena negativním myšlením, přehnanou starostlivostí, nejistotou nebo neklidem. Nad mnoha takovými příznaky mávne většina lidí rukou, však je to v dnešní uspěchané době docela „normální“. Pokud se s touto výmluvou nechcete spokojit, zkuste těmto dvěma orgánům ulevit, dost možná to na vás bude mít nečekaně velký příznivý vliv.

Slezina

Bez sleziny se sice dá žít, avšak s ní je to mnohem lepší ☺. Zajišťuje obranyschopnost organismu, vytváří protilátky, pohlcuje a likviduje poškozené krevní buňky, bakterie a další nepotřebné materiály, čímž čistí krev, a podílí se na recyklaci železa. Osobně pro posílení její funkce užívám čaj ze směsi bylin, neb je v tomto případě vhodnější než jednotlivé bylinky samostatně. Oblíbila jsem si směs od pana Bohumila Jukla, která obsahuje čekanku, maliník, ostružiník, truskavec, anýz, puškovec, přesličku, mařinku, jablečník a zeměžluč. Lze ji koupit v některých lékárnách nebo bylinkových obchodech. Užívám směs vždy 3 týdny na začátku podzimu a kůru opakuji z jara. Nálev piji 2x denně, ne však po 19. hodině večer. Důležité je v průběhu kůry dodržovat dostatečný pitný režim.

Slinivka břišní

Slinivka má na starosti veškeré sliznice v našem těle, které umí čistit, zvlhčovat, hojit a dokonce i odstraňovat záněty. Další nepostradatelnou funkcí je produkce velkého množství enzymů, bez kterých by nebylo možné trávit potravu. V neposlední řadě vylučuje do krve hormony glukagon a inzulin, regulující hladinu cukru v krvi. I v případě posílení slinivky je vhodnější užívat nálev ze směsi bylinek. Tady se jedná o směs chmelu, měsíčku, proskurníku, řebříčku, přesličky, rozmarýnu a jitrocele. Většinou ji lze pořídit také v lékárně či v obchodu s bylinkami.

I jídlo léčí

Velmi vhodné pro oba zmíněné orgány je úprava jídelníčku a životosprávy vůbec. Omezte konzumaci alkoholu a cigaret, bílé

mouky a cukru, živočišných tuků a smažených potravin. Do jídelníčku místo toho zařaďte dýni, pastinák, sladké brambory, kukuřici, cibuli, rýži nebo luštěniny. Jako koření zkuste skořici, muškátový oříšek, zázvor, kardamom, badyán, hřebíček, fenykl nebo česnek. Jídlo jezte v klidu, pomalu, vsedě a hodně žvýkejte.

Dýňová bomba

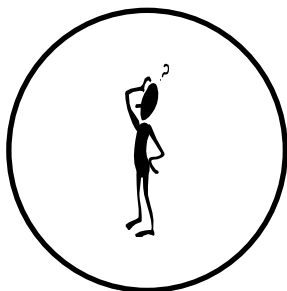
K dýni bych se ještě ráda vrátila. Ne každý totiž ví, kolik prospěchu může našemu tělu tato vděčná plodina přinést. Uvedu příklad na hojně pěstované dýni hokaido. Ta má antioxidační účinky, snižuje krevní tlak a vysokou hladinu cholesterolu, odvádí přebytečnou vodu z těla, upravuje zažívání, formuje stolicí a dokonce zabraňuje některým druhům rakovinového bujení. Další velké plus je nízká kalorická hodnota a velké množství minerálů a vitamínů (A, C a B). Je tak vhodná pro téměř všechny strávnicky - lidi s nadváhou, diabetiky, alergiky na lepek, těhotné ženy (obsahuje kyselinu listovou, důležitou pro zdravý vývoj a růst plodu). Není nad to si tedy dopřát k obědu krémovou dýňovou polévku, kterou zahřeje na těle i na duši.

Přeji vám všem krásný vstup do podzimních dní, hodně zdraví a žádné chmury.



S láskou vaše Ivčule

ZAJÍMAVOSTI



Říjen

Říjen je desátým měsícem roku podle gregoriánského kalendáře a má 31 dní. Jeho české jméno je odvozeno od jelení říje. Latinský název *October* znamená osmý měsíc a je odvozen z římského kalendáře, podle nějž rok začínal březnem. Slunce je začátkem října ve znamení vah a přechází do znamení štíra. V tomto měsíci pokračuje ve střední Evropě podzimní sklizeň a v českých zemích se tradičně slaví posvícení.

Svatý František zahání lidi do chýšek.

Déšť na Havla, déšť na Vánoce.

Studený říjen - zelený leden.

Spadne-li v říjnu listí, bude mokrá zima.

V říjnu hodně žaludů a bukvic oznamuje zimy víc.

Zdroj: <http://www.mezna.cz/rijen/ms-1068/p1=1009>

Mezinárodní den seniorů

O tom, že existuje Svátek matek, Mezinárodní den dětí, Svátek práce či Mezinárodní den žen ví asi každý dospělý jedinec. Věděli jste ale, že existuje i mezinárodní den seniorů? Ano, existuje a připadá právě na 1. října.

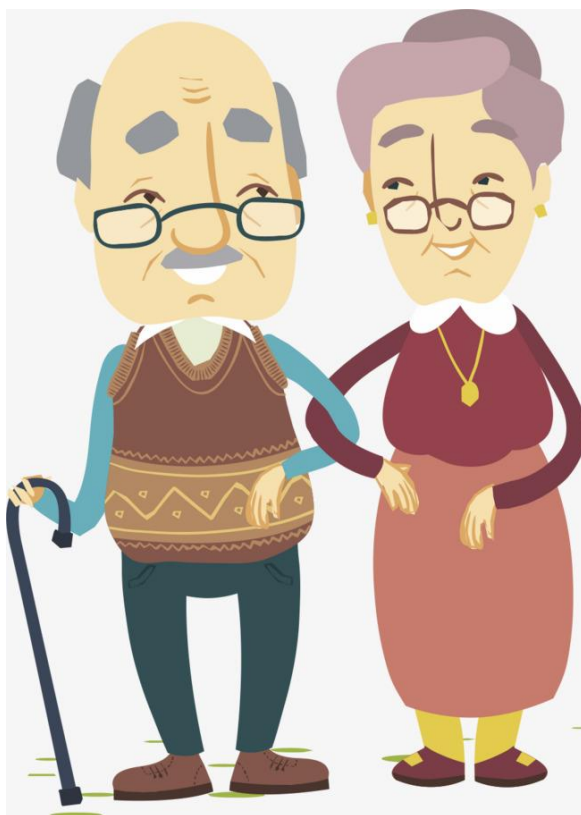
Průměrný věk lidí roste. V druhé polovině dvacátého století se zvýšila průměrná délka života o celých 20 let a předpokládá se, že v roce 2030 bude celá třetina obyvatel vyspělého světa starší 60 let. Přesto pro tak početnou skupinu obyvatel nebyl dlouhou dobu vymezen nějaký den,

který by si je připomínal. Až v roce 1991 Valné shromáždění OSN rozhodlo, že je důležité mít na paměti skutečnost, že mezi námi je velmi početná skupina lidí v seniorském věku a stanovila 1. října jako **Mezinárodní den seniorů**.

První říjnový den bychom více než kdy jindy měli myslet na rodiče, babičky a dědečky a všechny staré lidi kolem nás. Je to den, který by nás měl přimět k zamyšlení nad tím, jak tito lidé žijí, zda jim něco neschází a zda se jim dá nějak pomoci. Pokud nestihnete svým blízkým v důchodovém věku popřát osobně, měli byste jim aspoň zavolat a dát najevo, že na ně myslíte.

V řadě měst a obcí se u příležitosti Mezinárodního dne seniorů koná řada akcí určených pro starší generaci. Jde o nejružnější kulturní a zábavné programy, ale i o mnoho vzdělávacích akcí.

Zdroj: <http://www.nastarakolena.cz/slavime-mezinarodni-den-senioru-nezpomente-poprat-1077/>



NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Nedostatek bílkovin u seniorů

Starší lidé potřebují ve stravě přijímat více bílkovin, než se doposud myslelo. K tomuto závěru dospěly odborné studie. Tělo ve starším věku využívá zdroje bílkovin jako je mléko nebo maso o poznání hůře. V některých případech i s fatálními následky. Aby zůstali při síle, měli by senioři dbát především na prevenci. Bílkovina je totiž v lidském těle stavebním kamenem nejen pro svaly, ale také pro vazy a kosti. Bílkoviny (proteiny) jsou nezbytnou součástí imunitního systému a udržují v chodu látkovou výměnu.

Mezi nám známé zdroje bílkovin patří především maso, ryby a vejce, stejně jako mléko. Existují také rostlinné bílkoviny. Mezi nimi hlavně čočka. Rostoucí počet vegetariánů využívá ve stravě nové zdroje bílkovin. Tofu, pomazánky ze slunečnicových semen. Vegetariáni netrpí na nedostatek bílkovin, pokud konzumují mléko a sýr. Odradit by nás měla jen veganská strava. Chybí jakýkoli důkaz pro to, že je to vhodná forma stravování ve starším věku.

Svalová hmota se ve starším věku ztrácí

Jako ostatní orgány v našem těle, také svaly stárnou. Od 50 let věku můžeme ztratit každý rok asi dvě procenta svalové hmoty. U některých seniorů probíhá ztráta svalové hmoty ovšem rychleji. Potom se stává namáhavé každé vstávání od stolu a člověk pak nezvládá dřívější procházky, jednoduše proto, že síly ubývá. Doma je podle statistik postižen každý desátý senior. V domovech je to téměř každý třetí. Tolik podle odhadu odborníků.

Úbytek svalové hmoty se dá vysvětlit. Každá nemoc ve starším věku vyčerpává mnohem více než v mládí, ve vyšším věku se člověk také méně pohybuje. Hlavní důvod je ale ve stravě. Protože je snížena chuť k jídlu, člověk přijímá méně jídla a s tím souvisí i nižší příjem bílkoviny. Opětovné vybudování svalové hmoty je ve vyšším věku nesrovnatelně těžší. Každá ztráta hmotnosti, ať už zamýšlená nebo ne, znamená také ztrátu svalové hmoty. Hubnutí by se mělo ve vyšším věku provádět pouze na doporučení lékaře.

Jak na sílu ve vyšším věku? Bílkoviny a pohyb

Odpověď na otázku, co by člověk mohl dělat proti úbytku svalové hmoty ve stáří, je podle odborníků jasná. Jíst dostatek bílkoviny a sílu získat tréninkem. Obojí je důležité. Obojí je impulsem pro tvorbu svalstva. Ve stáří bohužel už méně intenzívněji než dříve.



Odborníci proto doporučují zdravým seniorům dnes přijímat o 20 až 30 procent více bílkovin než v mladším věku. Podle toho by měla například starší žena s hmotností 65 kg konzumovat asi 65 g bílkoviny za den. Požadované množství splní například tři plátky chleba se sýrem, porce masa nebo ryby a sklenice mléka.

Bílkovina zasytí

Ten, kdo jí potraviny s vyšším obsahem bílkovin, nedodává svému tělu příliš velké množství kalorií. Bílkovina totiž zasytí daleko více. Pokud se někdo léčí s nedostatečností ledvin, měl by příjem bílkovin omezit. Pro zdravé ledviny však bílkovina ve větším množství problém nepředstavuje. Myslet ve stravě ve stáří pouze na bílkoviny, je však jednostranné. Výživa musí představovat správně vyvážený mix zahrnující rovněž vitamíny, minerály a nenasycené tuky, které přispívají také ke kvalitě svalové hmoty. V potravě by neměly také chybět ovoce, zelenina, celozrnné pečivo a správný rostlinný olej.

Potraviny s vysokým podílem bílkovin

Maso je vysoce koncentrovaný zdroj bílkovin. Není vhodné ho konzumovat každý den. Tuk a puriny zatěžují srdce a zhoršují onemocnění zvané dna.

Luštěniny jako třeba čočka zaručují dobrý zdroj bílkoviny také pro vegetariány. Navíc jsou bohaté na vitamín B1 a železo.

Ryby – velmi dobře stravitelný zdroj bílkoviny. Navíc obsahují i jód. Ryby by se měly konzumovat dvakrát až třikrát týdně. Obsahují také vitamín D a nenasycené tuky. Mezi vhodné ryby patří losos, makrela a sledi.

Slepičí vejce – jeden z nejhodnotnějších zdrojů bílkoviny. Překvapivě hlavním zdrojem bílkoviny není bílek, nýbrž žloutek. Není třeba se obávat cholesterolu. Jedno vejce denně k snídani neuškodí.

Zdroj: <https://penzista.net/zdravi/proc-jsou-v-seniorskem-veku-dulezite-bilkoviny/>

CHRUDIM



Významné budovy

Kostel svaté Kateřiny Alexandrijské (Chrudim)

Je to goticko-renesanční chrám, který je chráněn jako kulturní památka České republiky.

Historie

Patnácté století znamená pro Chrudim dobu velkého stavebního rozvoje, kdy byly zakládány nové kostely (kostel sv. Michala) a přestavovaly či dostavovaly se kostely starší – zejména farní chrám Nanebevzetí Panny Marie na hlavním náměstí, ale také kostel sv. Kříže a kostel sv. Kateřiny.

Předměstský kostel sv. Kateřiny, situovaný na jihovýchod od opevněného vnitřního města, původně sloužil jako špitální a přiléhal k němu stísněný hřbitov. Jeho počátky patrně sahají do druhé poloviny 14. století. Podle Františka Schmoranze ještě v první čtvrtině 15. století kostel sv. Kateřiny „*jen jako malá hřbitovní kaple (nynější presbytář) stál a snad ještě jako nepatrný přístavek nějaká malá loď tu byla.*“ Povýšení kostela ze špitálního na farní (první zmínka o fáře z roku 1461) zřejmě iniciovalo přestavbu presbytáře a budování lodi zhruba kolem poloviny 15. století. K dalším stavebním změnám docházelo i po roce 1500, a to zhruba ve dvou fázích: mezi léty 1516 – 1536, jak dokládá nápis na empoře, a následně od roku 1536 do roku 1550.

V kostele se sloužilo podobať způsobem. Mezi tamní významné faráře patřil mimo jiné i kališník Prokop (1468–1474), věrný ctitel díla mistra Jana Rokycany a zároveň odpůrce Jednoty bratrské. Od dvacátých let 16. století při kostele působilo také literátské bratrstvo.

Popis stavby

Jihovýchodně orientovaný kostel sv. Kateřiny je koncipován jako vzdušné síňové trojlodí, s širší hlavní lodí, postavené mezi léty 1514 - 1536. Křížová žebrová klenba spočívá na třech párech osmibokých pilířů. K hale se připojuje krátký presbytář o jednom poli křížové žebrové klenby a polygonálním závěru, tvořeném pěti stranami pravidelného osmiúhelníku. Při jihovýchodním rohu lodi stojí věž (dokončená patrně roku 1561), v jejímž přízemí se nachází sakristie o dvou polích křížové žebrové klenby.

Světlo do presbytáře přivádí sedm, původně trojdílných oken s plaménkovou kružbou. Proláklá žebra vybíhají vzhůru na příporách s figurálními konzolami (vlevo sv. Jan, vpravo sv. Petr). Na svorníku pětistranného závěru je reliéfně zobrazena hlava Ježíše Krista.

Vůči presbytáři značně převýšené síňové trojlodí (lodě dělí hrotité arkády) je zaklenuto křížovou žebrovou klenbou, jejíž profilace je úzká s ostrými hranami. Šestici osmibokých pilířů se zvýrazněnou patkou zdobí prstencové hlavice s akanty. Žebra se sbíhají v reliéfně zdobených svornících, které nás mimo jiné informují i o finančním přispění na stavbu jednotlivých cechů ve městě. V jižní boční lodi rozpoznáváme cech preclíkářů, postríhovačů, tesařů a soukeníků.



Lod' kostela měla původně dvojdílný krov a byla zastřešena dvěma stanovými střechami, z nichž východní vybíhala ve vysokou štíhlou vížku a západní pojala tvar čtyřbokého jehlance. Jižní věž (zvonice) byla zakončena dřevěným podsebitím.

Po požáru kostela v srpnu roku 1850 musel František Schmoranz starší nejprve zajistit zachování kostela, jehož zkáze osobně přihlížel. V letech 1850 - 1851 provedl Jan Kopista zastřešení objektu podle Schmoranzova projektu. S ohledem na velice omezený rozpočet byl architekt nucen přistoupit k návrhu jednoduché sedlové střechy. Důkladnou opravu kostela začal plánovat František Schmoranz st.

v lednu 1859. U špatně založených zdí upevnil základy a zesílil opěrné pilíře. Radikálně zasáhl do interiéru trojlodí, kde zrušil boční křídla tribuny a prolomil dvě nová okna, čímž zásadně narušil intaktní historický celek. Bývalé dřevěné patro věže bylo v roce 1864 nahrazeno zděným, na krakorcích spočívajícím tak, aby stará forma byla co nejvěrněji zachována. Schmoranz se kostelem sv. Kateřiny zabýval i nadále. Kromě náčrtu z 6. března 1864 rozkreslil znovu 22. března 1887 střechu trojlodí v původní dvojité stanové podobě. K její realizaci však bohužel nikdy nedošlo.

Hlavní západní portál z roku 1536, zasazený do čtyřhranného rámu, tvoří hrotitý vstup v intencích pozdně gotické architektury se zesíleným vnějším prutem. Po stranách jej lemuje dvojice raně renesančních sloupů s vysokým stylobatem a štíhlým dříkem, vertikálně kanelovaným. Kanelury se v horní části kříží a vytváří optický efekt diamantování. Hlavice sloupů je nepoměrně velká a těžká, zdobená jemným listovím, v němž je zasazena trojice drobných hlaviček. Prostor ve cviklech vyplňují rozety. Na vnitřní straně vstupního portálu jsou dodnes patrné vyryté a hrudkou kreslené kamenické značky. Podle nich je autorství portálu přisuzováno mistru Hanzarovi z Chrudimi, pracujícímu rovněž na portále kostela apoštolů Petra a Pavla v Čáslavi z roku 1538. Hrotitý severní portál svou formou zůstává nejvěrnější gotické tradici. Ostění tvoří dva pruty na šroubovitě kanelovaných, válcových nožkách a tři žlábků.



Zdroj:

https://www.obrazky.cz/?q=kostel+sv.+Kate%C5%99iny+Chrudim#utm_content=lista&utm_term=kostel%20sv.%20Kate%C5%99iny%20Chrudim&utm_medium=link&utm_source=se.arch.seznam.cz&id=919c5e80a605c370

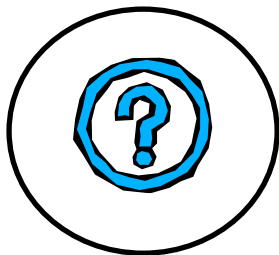
V horní partii se navzájem protínají. Autorství portálu je přisuzováno chrudimskému kameníkovi Adamu Satorandovi. S nejvýznamnějšími kamenosochařskými pracemi v interiéru kostela se setkáváme na parapetu kruchty. V rámci historizujících úprav František Schmoranz zásadně porušil její původní dvoukřídlý tvar, s rameny vybíhajícími do bočních lodí ve tvaru písmene U. Tato křídla, původně pro sborový zpěv, Schmoranz zrušil, čímž se nutně změnila i koncepce reliéfní paneláže kruchty. Stávající kruchta, podklenutá dvěma poli křížové klenby, spočívá na dvou pilířích, oddělených segmentovými oblouky. Parapet kruchty čítá celkem dvanáct zhruba čtvercových výplní. Sedm zbývajících je vsazeno do bočních stěn trojlodí. V obdélném poli uprostřed parapetu je vyryt nápis, který informuje dokončení stavby trojlodí roku 1536. Zleva k němu přiléhá lev, zprava chrudimská orlice.

V horní partii pole jsou pak zachyceny kolčí helmy. Po stranách této ústřední desky jsou vytesány dvě dvojice proroků s nápisovými páskami a pole s renesančními rozetami. Na parapetu jižní boční lodi se nachází tři apoštolové a sv. Vavřinec, v jižní zdi jsou zasazeni další dva apoštolové a výplň s kružbou a tesařskými odznaky. Na parapetu v severní lodi i v její stěně jsou ztvárněni další apoštolové a proroci. Formálně tyto reliéfy nedosahují příliš vysoké úrovně. Jejich autor postavy značně stylizoval a schematizoval. Figury s typizovanými obličejí zaujímají strnulý postoj a ani draperie není příliš rozvinutá. Vladimír Hrubý dokonce hovoří o rustikalizaci. V kazetách s rostlinnými motivy shledává podobnosti na kruchtě v čáslavském kostele sv. Petra a Pavla a hypoteticky ji spojuje rovněž s mistrem Hanzarem. Mužské hlavy a zoomorfní motivy ve vlýsu litomyšlského domu U Rytířů a reliéfy na parapetu mostu k pardubickému zámku podle něj rovněž nesou podobné formální znaky s kruchtou v kostele sv. Kateřiny.

Zdroj:

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Kostel_svat%C3%A9_Kate%C5%99iny_Alexandrijsk%C3%A9_\(Chrudim\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Kostel_svat%C3%A9_Kate%C5%99iny_Alexandrijsk%C3%A9_(Chrudim))

KDO VÍ, ODPOVÍ



Měření délek

Základní jednotka délky je metr. Jak dobře se v jeho násobcích, dílech a vedlejších jednotkách, v mírách cizích a zastaralých orientujete?

1. Palec (coul) je
 - a) 2,14 cm
 - b) 2,34 cm
 - c) 2,54 cm
2. Pražský loket je
 - a) 5,976 cm
 - b) 59,76 cm
 - c) 597,6 cm
3. Stopa je
 - a) 3,048 cm
 - b) 30,48 cm
 - c) 304,8 cm
4. Britský yard je
 - a) 91,44 cm
 - b) 914,4 cm
 - c) 914,4 m
5. Látro je
 - a) 2,39 m
 - b) 23,9 m
 - c) 239 m

6. Anglická míle je

- a) 1,609 km
- b) 16,09 km
- c) 160,9 km

7. Námořní míle je

- a) 1,852 km
- b) 18,52 km
- c) 185,2 km

Správné odpovědi:

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

5 až 7 bodů

Délkové jednotky jsou pro vás hračka, vaše znalosti jsou záviděníhodné!

3 až 4 body

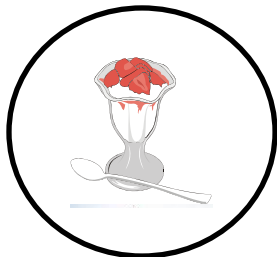
asi nebudete znát úplně přesnou hodnotu astronomické jednotky UA, nicméně v těch jednodušších délkových mírách se docela orientujete.

0 až 2 body

Platí-li doporučení o dvojitém měření a jednom řezání, vy měřte pro jistotu třikrát ...



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty paní Marie Hyršové

Raffaello

Potřebujeme:

400 g kokosové moučky
180 g sušeného mléka
250 g Hery
300 g krystalového cukru
100 ml vody
100 g pražených oříšků

Příprava:

Kokosovou moučku smíchejte se sušeným mlékem. Z cukru a vody si uvařte sirup a nechte ho vychladnout, poté do něj přidejte smíchaný kokos a Heru. Vložte hmotu na jednu hodinu do lednice. Pak z hmoty vytvarujte kuličky, do kterých vložíte 1 pražený oříšek.



Takto naplněné kuličky ještě obalte v kokosové moučce.

Nepečený dort z bílé čokolády

Na jeho základ budeme potřebovat:

300 g Bebe sušenek
125 g másla
1 balíček mléčné čokolády

Na krém budeme potřebovat:

3 balíčky bílé čokolády
600 ml smetany ke šlehání
2 lžíce práškového cukru
2 lžíce práškové želatiny
mléčná nastrohaná čokoláda nebo ovoce na ozdobení



Postup při tvoření základu dortu: V misce rozpustíme máslo a mléčnou čokoládu. Když je čokoláda rozpuštěná přidáme rozmixované sušenky. Promícháme a základ navrstvíme do kulaté formy na pečení o průměru 22 cm. Lžičkou zatlačíme těsto rovnoměrně po celém dně a formu dáme do chladničky.

Krém připravíme takto: Práškovou želatinu připravíme klasickým způsobem (řídíme se pokyny na obale). V malém množství vody ji rozmícháme a odložíme stranou, aby nabobtnala.

Bílou čokoládu rozpustíme ve vodní lázni spolu se 100 ml smetany ke šlehání, odstavíme a přidáme nabobtnalou želatinu a mícháním celou hmotu spojíme. Odložíme stranou a pokračujeme v přípravě. Smetanu ke šlehání (500 ml) vyšleháme do tuhé šlehačky, přidáme práškový cukr a mixérem spojíme.

Trochu šlehačky přidáme k rozpuštěné bílé čokoládě a promícháme. Následně přidáme k celé šlehačkové hmotě. Vařečkou promícháme a navrstvíme na základ. Pěkně uhladíme a uložíme do chladničky ztuhnout.

Vrch dortu můžeme ozdobit strouhanou čokoládou nebo ovocem.

V příštím prosincovém čísle se můžete těšit na příspěvky:

- Domácí zdravotní a ošetrovatelské péče – téma: „Termoregulace“
- Bc. Lucie Horáková – téma: „Euroklíč“
- Denní stacionáře – „Ohlédnutí za přestěhováním Denního stacionáře Pohoda“
- Rozhovor s pracovníkem CSSP s paní Petrou Konečnou

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