

Vydání 5/2022

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Vzdělání seniorů

Jedním z nejdůležitějších požadavků celoživotního vzdělávání je, aby příležitost vzdělávat se měli skutečně všichni, aby byli ke studiu dostatečně motivováni, a to po celou dobu svého života, tedy i v pozdějším seniorském věku.

Tento fakt podporuje i psychologická teorie aktivního stárnutí, kde se předpokládá zachování potřeb středního a dospělého věku i ve stáří. Mezi tyto potřeby se řadí vůle být aktivní a pocit užitečnosti.

Vzdělání dnes

V dnešní době se problematice vzdělávání seniorů a podpoře aktivního životního programu ve stáří zabývá hraniční vědní disciplína nazývaná gerontagogika, jejíž cílovou skupinou jsou lidé ve věkové skupině 65 let a více. Gerontagogika je tedy vědou o „vzdělávání ve stáří a ke stáří“. Vzdělávání lidí v seniorském věku musí samozřejmě mít a má, jako každé jiné vzdělávání určité sociální či věkové skupiny, svoje cíle, motivy a funkce, svůj význam.

Řada studií potvrzuje, že vzdělávací aktivity v seniorském věku jsou považovány za jeden z nejdůležitějších faktorů udržení kvality života, což je samo o sobě silnou motivací a cílem dalšího vzdělávání. V této životní etapě vzdělávací aktivity přispívají k pocitu důstojnosti, sebedůvěry a životního uspokojení, napomáhají k upevňování duševního a fyzického zdraví. Stejně tak posilují mobilizaci intelektuálních a kognitivních funkcí.

Funkce a význam

Dle primárního cíle a výchovy vzdělání:

- vzdělávací: získávání poznatků, informací, zkušeností,
- kulturně-kultivační: rozvoj osobnosti v oblastech uměleckých, kulturních a pohybových,
- sociálně-psychologické: oblast sociálních vztahů, psychického rozvoje, cílená aktivita.

Dle specifického zaměření a výchovy vzdělání:

- preventivní: opatření vedoucí k pozitivnímu ovlivnění průběhu stáří a stárnutí,
- anticipační: pozitivní připravenost na změny ve stylu života, hlavně při odchodu do důchodu,
- rehabilitační: znovuoobnovování a udržování fyzických a duševních sil, příprava pro další existenci,
- posilovací (stimulační, kultivační): rozvoj a kultivace zájmů, potřeb a schopností,
- kompenzační: vzdělávací aktivity kompenzují úbytek sociálních kontaktů,
- aktivizační: začlenění se do současné společnosti,
- komunikační: komunikace s okolím a tak i s celou společností,
- relaxační: plnohodnotné trávení volného času vedoucí k vnitřní harmonii člověka,
- mezigenerační porozumění: orientuje se na prevenci, ale i řešení mezigeneračního napětí.

Zdroje:

<https://www.mezi-seniory.cz/1-vzdelani-senioru>

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

Dostupné z: <https://www.mezi-seniory.cz/1-vzdelani-senioru>

Vyhledal: Mgr. Lukáš Vosáhlo

Aspergerův syndrom

Aspergerův syndrom spadá do poruch autistického spektra. Jako **poruchy autistického spektra (PAS)** se označuje řada poruch nervového systému, které zahrnují autismus, Aspergerův syndrom a další související stavy. Dnes již tyto poruchy nejsou oddělenými diagnózami, jde o jedinou poruchu, a to poruchu autistického spektra. Lidé s PAS jsou často velmi citliví na smyslové podněty a vyznačují se dvěma typy symptomů: problémy se sociální interakcí a v sociální komunikaci a také omezenými, opakujícími se vzorci chování, zájmů nebo činností. Dlouhodobě mohou mít obtíže při plnění každodenních úkolů, vytváření a udržování vztahů i udržení zaměstnání.

Děti, které Aspergerovým syndromem trpí, bývají nadprůměrně inteligentní. Nerozumí ale třeba ironii a dělá jim potíže neverbální komunikace. Ze všeho nejvíc potřebují rutinu, aby mohly normálně fungovat.

Aspergerův syndrom je postižení mozku, které ovlivňuje způsob, jakým se dítě nebo dospělý dorozumívá se svým okolím a jak na něj reaguje. Častěji je diagnostikován u chlapců.

Mezi hlavní příznaky patří problémy v komunikaci, v interakci s lidmi a nedostatku představitosti. Na rozdíl od jiných druhů autismu bývá u těchto dětí běžná **nadprůměrná inteligence** či jiné nadání.

Jak poznat Aspergerův syndrom

Prvních příznaků si rodiče mohou všimnout zhruba kolem tří let. Děti s tímto onemocněním nemívají problém s mluvením a vyjadřováním, obvykle ale nechápou žerty, ironii, metafory či nadsázku. Mívají také potíže s **neverbální komunikací**. Vynikají v učení se vzorců, problémy jim dělá abstraktní myšlení a představitost. Mezi další příznaky patří podivínské chování, lpění na rutinách a rituálech, výbušnost či agresivita při nepochopení. Mohou se objevit potíže se spánkem, úzkosti a **deprese**.

Rozdíl mezi autismem a Aspergerem

Určit hranici je obtížné, proto v některých zemích, například v USA, tyto diagnózy nerozlišují a obě spadají do kategorie „poruchy autistického spektra“. Obecně lze říct, že děti s Aspergerovým syndromem nemají narušený vývoj řeči a není u nich patrná mentální retardace. Proto se někdy o Aspergerově syndromu mluví jako o mírnější formě **autismu**.

Jak chápat dítě s Aspergerovým syndromem

Je důležité pochopit, že tyto děti mají jiné myšlení a vnímání. Mají tendenci vidět svět černobíle nebo v extrémních polohách (všechno, nebo nic). I proto mají **sklony k perfekcionismu** a nadměrnému zobecňování. Z toho důvodu bývají přecitlivělé na barvy, hluk, pachy či vůně. V důsledku toho mívají přehnané reakce, kvůli kterým je často okolí kritizuje nebo se jim posmívá. Vzhledem k tomu, že hůře chápou neverbální komunikaci, může to vyvolávat nedorozumění.

Aspergerův syndrom u dívek

Přestože Aspergerovým syndromem trpí převážně chlapci, může se objevit i u dívek. Špatně se jim vyjadřují pocity, zejména když jsou ve stresu. Lépe se vyjadřují písemně než ústně. Neodhadnou vždy hranice v mezilidské komunikaci a často mohou druhé urazit, aniž by si to uvědomily. Často mluví velmi potichu nebo příliš hlasitě. Když jim druzí něco řeknou, berou to doslova.

Léčba Aspergerova syndromu

Nemoc se bohužel nedá léčit, lze pouze potlačit příznaky, k nimž patří **úzkosti**, deprese, agresivita či **potíže se spánkem**. Proto je nutné co nejdříve vyhledat **klinického psychologa (nebo psychiatra)**, který na základě testů určí, zda jde skutečně o Aspergerův syndrom. Najít důležité informace ale také lze na webu Autism Port, kde jsou popsány poruchy dle věku dítěte, místa podpory a další.

Poté začíná samotná práce s dítětem. Využívá se především speciální pedagogická výchova, přínosná je především kognitivně-behaviorální metoda, která učí děti zvládat emoce a chování. Téměř 75 % nemocných dětí má totiž zároveň poruchu pozornosti s hyperaktivitou (**ADHD**).

Pokud jde o vzdělávání, tyto děti mohou být zařazeny do běžné školy (běžné třídy), kde však bývá často problém zajistit dítěti individuální potřeby i s nastavenými podpůrnými opatřeními. Proto se cítí lépe ve speciálních třídách určených pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami. V nich je dětí méně a často je v nich také asistent pedagoga. Děti pracují na základě takzvaného IVP (individuální vzdělávací plán), který vypracovává škola ve spolupráci s pedagogicko-psychologickou poradnou. V případě těžších forem poruchy navštěvují děti speciální školy, kde je rozsah učiva upraven a redukován.

V dětském věku je důležitá spolupráce rodičů, speciální pedagogická péče a podpora.

Dospělost

V dospělosti je podstatné snažit se zvládat klasické životní situace. Nutné je samozřejmě znát diagnózu, protože řada lidí mající podobné potíže ve společnosti ani netuší, že nějakým syndromem trpí. Proto je vhodné při pochybnostech o svém chování a sociálním životě či neobvyklých reakcích okolí na chování navštívit psychiatra a svěřit se mu se svými potížemi. Komplikace onemocnění spočívají zejména v problematice společenského uplatnění (získání a setrvání v určitém povolání) a sociálního života (vycházení s rodinou, nalezení partnera), nicméně základní dovednosti zvládnutí normálního života je možno naučit speciální pedagogickou výchovou postiženého jedince během dětství. Ostatní jako je problematika úzkosti, deprese, výbušnosti, agresivity a problémy se spánkem je možné léčit farmakologicky (léky).

Zdroje:

<https://www.prozeny.cz/clanek/zdravi-aspergeruv-syndrom-u-deti-jak-ho-poznat-83010>

<https://nemoci.vitalion.cz/aspergeruv-syndrom/>

https://cs.wikipedia.org/wiki/Poruchy_autistick%C3%A9ho_spektra

Vyhledala: Mgr. Šárka Marková

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

4. 10. od 14.00 hodin

si ve společenské místnosti Domu s pečovatelskou službou v ulici Soukenická zpřijemníme odpoledne s paní Květou Růžičkovou povídáním nazvané „Vzpomínky“.

17. 10. 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.

12. a 26. 10. od 14.00 hodin

se sejdem ve společenské místnosti Domu s pečovatelskou službou v ulici Obce Ležáků na přednášce na téma: **„Osobnosti Čáslavi“** (M. Forman, R. Těsnohlídek), kterou si pro nás připravila paní RNDr. Jana Procházková.

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* 3., 10., 17. a 24. 10. v 9.00 hodin
- *druhá skupina* 4., 11., 18. a 25. 10. v 9.00 hodin
- *třetí skupina* 5., 12., 19. a 26. 10. v 9.00 hodin
- *čtvrtá skupina* 6., 13., 20. a 27. 10. v 9.00 hodin

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* 7. a 21. 10. od 9.00 hodin
- *druhá skupina* 7. a 21. 10. od 12.00 hodin

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Vlasta Kábele

koordinátorka pečovatelské služby

Jmenuji se Vlasta Kábele a pracuji v CSSP jako koordinátorka pečovatelské služby od března 2021. Před tím jsem pracovala 7 let jako team leader u Vodafone, měla jsem na starosti péči o zákazníky.

Bydlím ve Skutči a mám 2 syny (Matěj 18 let a Ondřej 16 let) a jsem na ně moc pyšná, oba jsou sportovně nadaní.

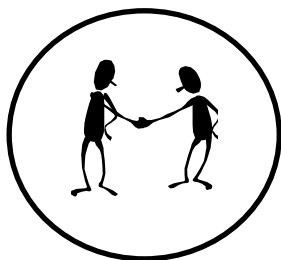
Vystudovala jsem Sportovní gymnázium v Pardubicích a SOŠ - sociálně právní obor.

V mládí jsem se věnovala hlavně sportu a o zaměstnání a budoucnosti jsem moc nepřemýšlela.

Ale vždy jsem věděla, že chci v budoucnu pracovat v sociálních službách a nyní jsem opravdu moc spokojená a tato práce mě naplňuje.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Vlasta Kábele

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Kdekoli, kde si odpočinu – stačí mi i po republice.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Hlavně odpočinek, spánek, sluníčko, voda a být s těmi správnými lidmi.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Dost jsem toho procestovala, nemám žádný sen. Ale lákala by mě Austrálie.

Které roční období máte nejraději a proč?

Léto – teplo, voda a opalování.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Nespravedlnost a neupřímnost.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Učitelkou v mateřské školce po mamince 😊

Co Vás rozesměje a potěší?

Potěší mě pozitivně naladění lidé a zasměji se každý den něčemu, často i sama sobě.

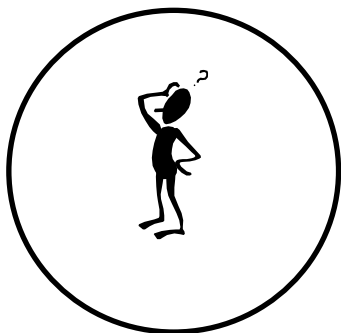
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Mám ráda modrou a bílou barvu, nedávám fialovou a růžovou.

Co děláte ve volném čase?

Hodně sportuji jak v létě, tak v zimě. Ráda spím (to je velký relax) a často jezdím fandit dětem na závody.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky - říjen

Teplý říjen - studený listopad.

Teplý říjen - studený únor.

Když měsíc v pěkném a jasném čase se obnovuje, tedy jest' k doufání pěkné vinobraní.

Čistý nový měsíc v říjnu slibuje pěknou vinnou žeň.

Teplé září - říjen se mračí.

Září víno vaří, a co nedovaří, říjen dopeče.

Září víno vaří, říjen mačká hrozen.

Září víno vaří, říjen víno pijem.

Po teplém září zle se říjen tváří.

Touží-li září po roce, bude v říjnu bláta po ose.

Čím déle vlaštovky u nás v říjnu prodlévají, tím déle pěkné a jasné dny potvrávají.

Divoké husy na odletu - konec i babímu létu.

Když čečetek nevídati, hotov se na tuhou zimu.

Když křížový pavouk se v říjnu ukrývá a nevylézá, není daleko do sněhu.



NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Podzim

Podzim je obdobím příprav na dlouhou a náročnou zimu. Sluníčko postupně ztrácí svoji sílu, dny se stále více zkracují. Pomalu ale jistě převládá chlad a tma. Doba změn je vždy zkouškou odolnosti organismu – po psychické i fyzické stránce. Podle pentagramu 5 živlů spadá podzim k prvku kov.

Symbolika podzimu

Podzim nám mnohem více než kterékoli jiné roční období ukazuje důležitost umět vzdát se toho, co jsme nějakým způsobem měli, prožívali, vlastnili. Stejně jako listy spadlé na zem obohacují půdu pro další úrodu v novém roce, tak bychom i měli být schopni vzdát se všeho, co již nejsme schopni využít a vytvořit tak prostor pro nové zkušenosti.

Podzim symbolizuje schopnost roztrdit důležité od nedůležitého, sílu a ochotu vzdát se nepotřebného.

Jak podpořit na podzim své zdraví

Podzim je ideální dobou pro regeneraci orgánů elementu kovu, kterými jsou tlusté střevo a plíce. Dnes již není tajemstvím, že tlusté střevo odpovídá za sílu našeho imunitního systému zásadním způsobem a čím je tlusté střevo zdravější a čistší, tím odolnější imunitu máme. Právě zdraví a správná funkce těchto orgánů úzce souvisí s nemocemi, které se na podzim vyskytují nejčastěji – patří sem všechny dýchací potíže, zahlenění, rýma, kašel, nachlazení. Pro očistu tlustého střeva a detoxikaci plic je podzim tím nejvhodnějším obdobím.

Podzimní emoce

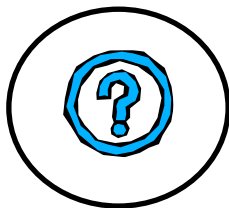
Více než v kterémkoli jiném ročním období se na podzim můžeme setkat s pochmurnou náladou, nostalgií, pocitý sklíčenosti a obavy z budoucnosti. Stejně jako psychika dokáže významně ovlivnit naše fyzické tělo, tak i náš fyzický stav ovlivňuje současně naši psychiku. Zdravé plíce a střeva nám tak napomohou vyrovnat se snáze s životními změnami – ať těmi, které nastávají na podzim změnou ročních období nebo životními vzestupy a pády. Pro získání pozitivnějšího pohledu na podzimní svět je vhodné v sobě také podpořit element ohně, který nám přináší do života radost a optimismus.

Podzimní tipy

- Provětrejte své skříně, zásuvky, vyřadte z nich vše, co už nepotřebujete, a pošlete dál do oběhu.
- Zamyslete se nad svými vlastními postoji, vzorci chování, myšlenkami, projekty,... Přinášejí vám do života něco pozitivního nebo je čas se jich vzdát?
- Máte nevyřešené vztahy nebo jiné dlouhodobé problémy? Zkuste je vyřešit právě nyní a nehromadte je v sobě.
- Zhluboka se nadechněte podzimního svěžího vzduchu a užívejte si naplno slábnoucích paprsků.

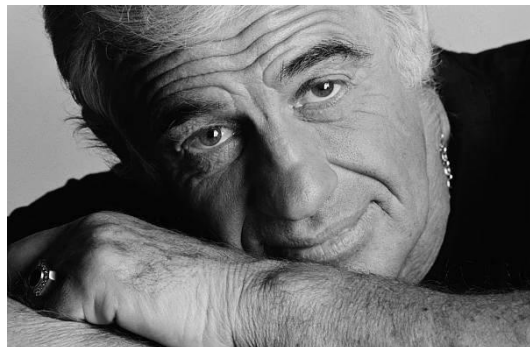


KDO VÍ, ODPOVÍ



Miláček BELMONDO

Zbožňovaný francouzský herec s rošťáckým úsměvem, co honil zločince a běhal po střechách domů. Jeho filmy jsou tu s námi pořád a pořád se u nich můžeme smát. Který patří k vašim nejoblíbenějším a jak dobře znáte je i samotného Belmonda?



1. Jak se Jeanu-Paulu Belmondovi přezdívalo?
 - a) Pébel
 - b) Bébel
 - c) JeanBel
2. Věta „Sundejte ze mě tuhle ženskou!“ zazněla ve filmu:
 - a) Zvíře
 - b) Dobrodruh
 - c) Veselé Velikonoce
3. Marléne Jobert si zahrála Belmondovu zhrzenou manželku v historické komedii:
 - a) Siréna od Mississippi
 - b) Manželé z roku II
 - c) Cartouche
4. V kriminální komedii Bezva finta se Belmondův Grimm rozhodne vykrást banku v masce:
 - a) prezidenta Reagana
 - b) prezidenta Bushe
 - c) klauna

5. Netypickou roli stárnoucího bilancujícího muže si zahrál ve filmu:
- a) Smůla
 - b) Tělo mého nepřítele
 - c) Cesta zhýčkaného dítěte
6. Bývalého vojáka a bezdomovce hrál Belmondo ve filmu:
- a) Strach nad městem
 - b) Muž a jeho pes
 - c) Mrchožrouti
7. S jednou ze svých životních partnerek Ursulou Andressovou se seznámil při natáčení snímku:
- a) Žena je žena
 - b) Muž z Hongkongu
 - c) Bláznivý Petříček
8. Dvojroli spisovatele a hrdiny jeho románů hrál v bláznivé komedii:
- a) Poloviční šance
 - b) Sto a jedna noc
 - c) Muž z Acapulca
9. Belmondův otec byl:
- a) sochař
 - b) malíř
 - c) herec

Správné odpovědi:

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



CHRUDIM



Chrudimské kostely

Evangelický chrám

Se stavbou evangelického chrámu a s ním spojené fary bylo započato na podzim roku 1889. 23 metrů dlouhý kostel na Pardubické ulici projektoval místní stavitel Jan Tomášek. Kostel má vlastní varhany, které postavil roku 1891 varhanář Josef Koblíček z Lomnice nad Popelkou. Ty byly několikrát přestavovány, poslední rekonstrukce je z roku 2007. Pod vedením varhaníka a organologa profesora Konzervatoře Pardubice Václava Uhlíře opravu provedl varhanář Jan Karel ze Sázavy.

Fara i kostel byly stavebně upraveny naposled v roce 1988, zevní vzhled obou staveb do ulice zůstal beze změn.

Po vzniku Československé republiky se spojily jak evangelická církev reformovaná, tak evangelická církev augspurského vyznání (luterská) do jedné církevní organizace a přijaly jméno Českobratrská církev evangelická, jejímiž členy jsou i příslušníci chrudimského evangelického sboru.



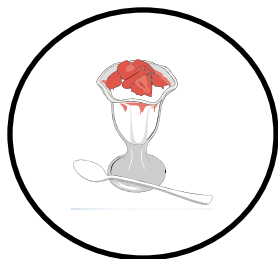
Evangelický hřbitov v Chrudimi

Evangelický hřbitov v Chrudimi se nachází v jihozápadní části města v ulici Škroupova, při západní zdi městského hřbitova u kostela Povýšení svatého Kříže. Má rozlohu přibližně 2800 m².

Hřbitov byl založen roku 1897 a slavnostně otevřen 7. listopadu. Založil jej chrudimský evangelický sbor, který vznikl roku 1895 jako odnož reformovaného sboru ve Dvakačovicích.



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Zapečené brambory s masem a smetanou

6 ks brambor (větších)
sůl
grilovací koření
sýr
pepř celý
kuřecí maso nebo vepřové
smetana na vaření
olej

POSTUP:

Začneme tím, že si oloupeme brambory a nakrájíme je na plátky. Poté si vymažeme pekáček olejem a brambory do něj naskládáme asi tak do tří pater. Každé patro brambor osolíme, opepříme a pro chuť posypeme trochou grilovacího koření.

Maso naklepeme, osolíme, opepříme a posypeme grilovacím kořením. Plátky dáme na brambory a vše to zalijeme smetanou. Pekáček přiklopíme a dáme do trouby asi na 170 stupňů na cca 45 minut (aby bylo maso i brambory hotové).

Poté ho odklopíme a poklademe strouhaným sýrem a necháme dopéct asi 10-20 minut.

Milánské špagety s mletým masem

olivový olej **1 lžíce**

cibule **1 ks**

mleté maso (drůbeží nebo směs vepřového a hovězího) **300 g**

česnek **3 stroužky**

rajský protlak **2 lžíce**

cukr **1 lžička**

sekaná rajčata **1 plechovka (400 g)**

sůl a čerstvě namletý pepř

sušené oregano **1 lžička**

špagety **500 g**

strouhaný sýr (parmezán nebo Grana Padano) **60 g**

POSTUP:

V kastrolu nebo hluboké pánvi s poklicí rozehejte olivový olej. Vhodte cibuli nakrájenou nadrobno a restujte dosklovata. Přidejte mleté maso a zprudka ho orestujte dohněda, vařečkami ho rozdělujte na drobné kousky. Po asi 5 minutách přihodte najemno nasekaný česnek a cukr. Asi minutu restujte, přidejte rajský protlak a restujte další minutu.

Přidejte plechovku sekaných rajčat. Směs osolte, opepřete a dochuťte sušeným oreganem. Zmírněte plamen, přikryjte poklicí a duste asi 15 minut. Pokud bude omáčka moc hustá, můžete přilít trochu vody z těstovin. Mezitím přiveďte k varu velký hrnec osolené vody a uvařte v něm špagety tak, aby byly al dente, tedy na skus. Poté je slijte.

Těstoviny rozdělte na talíře, navrch dejte omáčku a posypte strouhaným sýrem.

Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:

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