

Chrudimský senior



Časopis pro třetí věk ♥ - dvouměsíčník

Vydává Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Jak můžete ušetřit v dnešní drahé době?

Doplatky za léky

Pokud často kupujete léky na předpis, za které musíte doplácet, neměli byste zapomínat, že v některých případech máte při překročení určitého finančního limitu nárok na vrácení přeplatku. Každá zdravotní pojišťovna má ze zákona stanovené roční ochranné limity, jejichž výše se liší podle věku či například stupně priznané invalidity u pojištěnce.

Existují 3 kategorie ochranných limitů:

1. 500 Kč platí pro pojištěnce starších 70 let a pro poživatele invalidního důchodu pro invaliditu III. stupně,
2. 1000 Kč platí pro děti mladší 18 let a pro osoby starší 65 let,
3. 5000 Kč platí jako ochranný limit pro ostatní pojištěnce.

Započitatelné doplatky za léky

Ne vše se započítává do ročního ochranného limitu. Částka, kterou zaplatíte v lékárně na předepsaný recept, se nerovná tomu, co bude do limitu započteno. Skutečnou částku eviduje vaše zdravotní pojišťovna a případný přeplatek pojištěnci vrátí.



Platba za volně prodejné léky a doplňky stravy se do limitu nezapočítává nikdy.

Jak mohu ověřit započitatelné doplatky?

Jako pojištěnci máte nárok vědět, zda jsou vaše léky do limitu započítávány a v jaké výši. Zjistíte to buď:

- V lékárně při placení léků – na požádání vám sdělí výši částky, která bude do limitu započtena. Výše částky, která se uplatňuje do limitu, je VŽDY uvedena na paragonu.

- U lékaře – na požádání vám sdělí, zda lék patří do skupiny léčiv započitatelných do ochranného limitu. Máte právo požádat lékaře, aby vám předepsal lék bez doplatku nebo s minimálním doplatkem.

Jak mi bude přeplatek za léky vrácen?

- Přeplatek vrací zdravotní pojišťovna do 60 kalendářních dnů po uplynutí čtvrtletí, ve kterém byl limit překročen.
- Překročení limitu neznamena, že pojištěnec už dál doplatky za léky neplatí. Pojišťovna mu ale v následujících čtvrtletích daného roku přeplatek vrátí.
- Pokud přeplatek nepřesáhl 200 Kč, bude převeden do výpočtu jeho nároku za další období.

Musím o přeplatek za léky žádat?

- Senioři nad 65 let o tento přeplatek nemusejí vůbec žádat, pojišťovna ho vrátí automaticky.
- Osoby s přiznanou invaliditou se musí o přeplatek hlásit a doložit potvrzení o svém zdravotním stavu.
- Formulář žádostí naleznete na webových stránkách své zdravotní pojišťovny.
- Žádosti a doklady lze zaslat e-mailem nebo prostřednictvím e-komunikace, osobní návštěva pojišťovny není v žádném případě nutná.

Kde získám informace ohledně vrácení přeplatku?

- Na webových stránkách své zdravotní pojišťovny
- Na pobočce své zdravotní pojišťovny
- U pracovníků zdravotních odborů městských úřadů a magistrátů
- U sociálních pracovníků v sociálních poradnách

*Zdroj: ŠEVČÍKOVÁ, Tereza, Alena SAKAŘOVÁ, Michaela VESELÁ, Alice ŠVEHLOVÁ.
Zkroíme náklady v domácnostech seniorů. Tábor: apsscr.cz, 2023, 49 s.*

Vyhledala a upravila: Bc. Denisa Hájková, sociální pracovnice

Co je paliativní péče?

Paliativní péče si klade za cíl podpořit pacienta v hledání toho, co je pro něj osobně v životě s nevyléčitelnou nemocí důležité. Pomáhá zajistit takovou péči a podporu pro něj i jeho nejbližší, aby mohl žít důstojně a bez utrpení až do poslední chvíle.

Paliativní péče je zaměřena na kvalitu lidského života ve všech jeho dimenzích – fyzické, psychologické, sociální a spirituální. Má důležitou roli v životě pacientů s nevyléčitelným onemocněním a její význam roste s pokročilostí onemocnění, zejména v situaci, kdy již není možné další postup nemoci medicínsky ovlivnit.

Formy specializované paliativní péče

- domácí (mobilní) hospic
- lůžkový hospic
- oddělení paliativní péče v rámci lůžkového zdravotnického zařízení
- konziliární paliativní tým v rámci zdravotnického zařízení
- ambulance paliativní a podpůrné péče

Komu je paliativní péče určena

Z paliativní péče obecně profitují všichni pacienti, žijící s život ohrožujícím onemocněním, bez ohledu na základní diagnózu.

Cílovou skupinu specializované paliativní péče představují zejména pacienti v pokročilých a konečných stádiích nevyléčitelných onemocnění, jejichž potíže jsou komplexní. Onemocnění a stavy, které v pokročilých stádiích obvykle vyžadují specializovanou paliativní péči, jsou:

- onkologická onemocnění,
- neurodegenerativní onemocnění (roztroušená skleróza, Parkinsonova nemoc, amyotrofická laterální skleróza – ALS, demence),
- konečná stadia chronických orgánových onemocnění (srdce, ledvin, jater, plic),
- závěrečná fáze života u křehkých geriatrických pacientů s vyjádřenými komplexními potřebami,

- celé spektrum těžkých vrozených syndromů a vad v dětském věku, vzácná a metabolická onemocnění u dětí,
- stavy, které i při maximální intenzivní léčbě progredují.

Organizace věnující se paliativní péči v ČR

Systematickým rozvojem paliativní péče se zabývá Centrum paliativní péče. Pořádá vzdělávací akce, osvětové kampaně a publikuje výzkumy z této oblasti. Osvětě a vzdělávání v oblasti paliativní péče se systematicky věnuje také Cesta domů. Poskytovatele domácí hospicové péče v ČR zastřešuje Fórum mobilních hospiců, část hospiců pak sdružuje rovněž Asociace poskytovatelů hospicové paliativní péče. Zastřešující odbornou společností pro profesionály je pak Česká společnost paliativní medicíny.

Centrum paliativní péče a jeho nový projekt dává možnost nahlédnout na smrt za života. Tak, aby nás nezaskočila. „Češi tak málo mluví o smrti, až jim to komplikuje život,“ říká vedoucí osvětového programu **Preventivní prohlídka života** Honza Dolínek. Podle průzkumu veřejného mínění, který Centrum paliativní péče realizovalo ve spolupráci s výzkumnou agenturou STEM/MARK, si 82 % lidí myslí, že se o smrti mluví příliš málo, 75 % míní, že mezi blízkými se téma otevře až když už je příliš pozdě. Naprostá většina (88 %) se přitom opírá o vlastní zkušenost se smrtí blízké osoby. 60 % dotázaných je přesvědčeno, že kdyby si lidé více uvědomovali svou smrtelnost, pomohlo by jim to lépe žít už teď. Odborníci na paliativní péči závěry průzkumu potvrzují.

„Ještě chvíli a pak si dám věci dohromady,“ říkáme si. Život ani smrt ale nečeká.

„Moje praxe i řada výzkumů ukazuje, že v konfrontaci s konečností svého života se lidé dokáží lépe zamyslet nad svými hodnotami. Nad tím, zda svůj život tráví způsobem, který jim dává smysl. Zavalení každodenními starostmi někdy procházíme životem s pocitem, že ještě chvíli a pak už si dáme věci dohromady. Až je najednou příliš pozdě. Vážná nemoc nebo úmrtí v rodině či mezi známými s sebou nese příležitost k zastavení a nastavení zrcadla,“ říká psycholog a zakladatel Centra paliativní péče Martin Loučka.

V Česku zemře ročně 111 tisíc lidí. Skoro polovina z nich má prostor se na svou smrt připravit.

Centrum paliativní péče pracuje na tom, aby vážně nemocní a umírající lidé a jejich rodiny měli přístup ke kvalitní paliativní péči. V Česku ročně zemře 111 000 lidí. 66 000 z nich očekávatelně v důsledku dlouhodobé chronické choroby. Těm všem může paliativní péče zajistit klidný a důstojný konec života, v souladu s jejich hodnotami a přáním. Většina ale umírá v nemocnici bez přístupu k paliativní péči. Ačkoli většina lidí, jak průzkum také ukázal, si přeje strávit konec života doma. Více než polovina Čechů navíc uvedla, že jejich blízcí umírali v nemocnicích. Dalších třicet sedm procent pak v prostředí domova. Necelá desetina řekla, že jejich blízcí zemřeli v domovech seniorů a jen pět procent v hospicích.



„My to měníme. Pomáháme zavádět paliativní péči na místa, kde chybí – do nemocnic, domovů pro seniory, do ambulancí praktických lékařů. Vzděláváme profesionály, kteří pracují s umírajícími pacienty a jejich rodinami, a učíme je citlivě a pravdivě komunikovat. Přinášíme data o tom, co je pro lidi v závěru života důležité a jak jim efektivně pomoci. Vnášíme do českého systému péče mezinárodní inspiraci a zkušenost. Vytváříme prostor pro otevřenou debatu o tématech spojených s koncem života. A také připravujeme osvětové aktivity pro veřejnost a usilujeme o to, aby umírání nebylo tabu. I to je jeden z důvodů vzniku tohoto projektu,“ vysvětluje jeho vedoucí Honza Dolínek.

Preventivní prohlídka života je dlouhodobý osvětový program, který získal záštitu Ministerstva zdravotnictví ČR, České společnosti paliativní medicíny a Fóra Mobilních hospiců.

Zdroje:

<https://medium.seznam.cz/clanek/oli-strejbarova-zijete-tak-abyste-mohli-zitra-umrit-smrt-nepari-jen-stari-pripomina-preventivni-prohlidka-zivota-84462>

<https://www.umirani.cz/rady-a-informace/paliativni-pece>

Vyhledala: Mgr. Šárka Marková, DiS., koordinátorka denních stacionářů

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

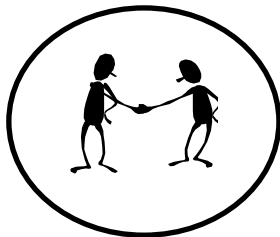
Monika Jandová
koordinátorka přímé péče

Dobrý den,

jmenuji se Monika Jandová a narodila jsem se v Chrudimi, kde i bydlím. Jsem vdaná, mám dvě děti. Vystudovala jsem SOŠ a SOU obor číšník/servírka. Tomuto oboru jsem se po škole věnovala jen pár měsíců. Při zaměstnání jsem dálkově vystudovala nástavbové studium zakončené maturitou. Mé pracovní zkušenosti jsou pestré. Pracovala jsem v hypermarketu Tesco Chrudim. Poté jsem nastoupila na mateřskou dovolenou, po které mé kroky směřovaly na pobočku České pošty v Chrudimi, kde jsem pracovala jako pracovnice přepážky. Práce to byla rozmanitá a komunikace s klienty mě naplňovala. Během mateřské dovolené se zhoršil zdravotní stav mojí babičky, proto jsem se začínala zajímat o možnosti zajištění péče, kdy jsem se poprvé dozvěděla o Centru sociálních služeb a pomoci v Chrudimi. Na začátku roku 2022 jsem nastoupila do Centra sociálních služeb a pomoci na dohodu jako pečovatelka přímé péče. Po ukončení mateřské dovolené jsem nastoupila na plný pracovní poměr. Nově od září tohoto roku mě můžete potkávat již jako koordinátorku přímé péče.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Monika Jandová

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Nejraději jezdím k rodičům na chalupu do Kladna u Hlinska, kde je ticho a klid.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Ideální dovolená je ta, kde jsem se svojí rodinou, a užíváme si společné chvíle.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Jednou bych se chtěla podívat do Paříže, ale lákají mě i exotičtější země Srí Lanka a Keňa.

Které roční období máte nejraději a proč?

Každé roční období má něco do sebe, ale nejvíce mě potěší první jarní dny a teplé sluneční paprsky.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Z rovnováhy mě vyvedou pomluvy, lež a neupřímnost.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

☺ Automechanička a asi jako každá malá slečna princezna.

Co Vás rozesměje a potěší?

Rozesměje mě smích mých dětí a potěší jejich úspěchy a dobré známky.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Nejraději mám pastelové barvy (růžová, fialová), ale neutrální černou se nic nezkaží. Dá se kombinovat s jinými barvami.

Co děláte ve volném čase?

Ve volném čase se snažím odpočívat u filmu či seriálu. Mám ráda dobré jídlo a pečení je můj koníček.

AKTUALITA

Povodně v Pardubickém kraji

V září postihly velkou část České republiky povodně. Bohužel se nevyhnuly ani Pardubickému kraji.

Pršet začalo v pátek 13. Pro tentokrát to byl pro mnohé opravdu nešťastný den.

Varování meteorologů ohledně vytrvalých dešťů braly samosprávy v Pardubickém kraji vážně. Povodí Labe začalo ve velkém vypouštět vodu z přehrad.

Kvůli vytrvalému dešti a silícímu větru padaly stromy do elektrického vedení, bez dodávek elektřiny bylo v pátek večer několik tisíc domácností.

Na třetím povodňovém stupni byla už od noci z pátku na sobotu **Novohradka** na Chrudimsku.

Evakuace obyvatel musela proběhnout v Lozicích, v Luži, Rosicích u Chrasti, Hrochově Týnci, Čankovicích, Bližňovicích nebo Chroustovicích. Aby se domovy evakuovaných občanů nestaly terčem rabování, vše monitorovala na místě Policie České republiky.

Na Novohradce byla situace nejhorší. V Luži nastala extrémní povodeň. Řeka tam byla vysoko přes 3 a půl metru. V pondělí ráno znatelně klesala.

Velká voda se nevyhnula ani **Památníku Ležáky**, kdy pietní území téměř ovládl místní potok Ležák.

Bude nesmírně náročné vrátit tomuto místu jeho původní podobu.



I když vydatné deště napáchaly hmotné škody, jejichž celková výše se bude teprve vyčíslavat, nakonec jistě nenabydou extrémních rozměrů. Velké poděkování za zvládnutí této náročné situace patří profesionálním i dobrovolným hasičům, policii, vojákům, dobrovolníkům ...

Povodně zvedly kromě hladin vodních toků i vlnu solidarity, lidé pomáhali, kde se dalo.

Ve sbírkách na pomoc lidem se dosud shromáždilo už přes 230 milionů korun. Většina získaných peněz je ve sbírce organizace Člověk v tísni, desítky milionů vybrala i Charita ČR a organizace ADRA.

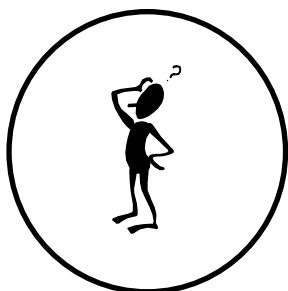
Jako jeden z případů pomoci v našem kraji můžeme uvést pomoc žáků ze ZŠ Komenského Skuteč, kteří odklízeli následky povodní v Podlažicích. Pomáhali vyklízet zasažené nemovitosti a odklízet nánosy bahna.

Zdroje:

https://pardubicky.denik.cz/zpravy_region/souhrn-velke-vody-drozdice-potrapila-chrudimka-pardubice-vyvezly-bez-nasledku-20.html

https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/extremni-srazky-povodne-2024-okamzita-pomoc-sbirky-charita.A240916_110048_domaci_zof#utm_content=freshnews&utm_term=solidarita%20p%C5%99i%20povodn%C3%ADch&utm_medium=hint&utm_source=search.seznam.cz

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky - září

Mnoho jazyků převzalo latinský název pro tento měsíc **september**. Ten pochází dle označení, že býval sedmým měsícem kalendáře. U nás je označení tohoto měsíce odvozeno od spojení "za říje". To zavání říjnem, ovšem "za říje", neboli zářuj či zárij patří měsíci září.

Teplé září - dobře se ovoci i vínu daří.

V září mnoho požárů bývá, proto se obloha rdívá.

Zárijový déšť polím potrava, zárijové spršky pro víno otrava.

Zárijová slota - hrstka deště, fůra bláta.

Po hojných deštích v září osení zimní se podaří.

Bouřky v druhé polovině září přinášejí mnoho větrů.

Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.

Teplé září - říjen se mračí.

Září víno vaří a co nedovaří, říjen dopeče.

Babí léto - léto na odchodě.

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

Jaké počasí v září, tak se i březnu vydaří.

Když čechetek nevídati, hotov se na tuhou zimu.

Pěkné růže v zahrádkách věští pěkný podzimek a pozdní zimu.

Divoké husy svačinu odnášejí a zimu přinášejí.

Září jezdí na strakaté kobyle.

Podzim na strakaté kobyle jezdí.

Podzim bohatý na mlhu věští v zimě mnoho sněhu.

Zdroj: Pranostiky pro měsíc září (pranostika.cz)

Významný den

Světový den první pomoci

(1. nebo 2. víkend v září)

Světový den první pomoci byl založen **Mezinárodní federací společností Červeného kříže a Červeného půlměsíce (IFRC)** v roce 2000. Slaví se každý rok druhou sobotu v září.

Vznik tohoto svátku je spojen s Mezinárodním sjezdem Červeného kříže, který se konal v roce 1999 v Solferinu v Itálii. Sjezd se konal **na památku bitvy u Solferina**, která se odehrála v roce 1859 během italské války za nezávislost. Bitva byla velmi krutá a mnoho raněných vojáků **zůstalo bez lékařské péče**. Henri Dunant, zakladatel Mezinárodního výboru Červeného kříže, byl svědkem této hrůzy a **rozhodl se založit organizaci**, která by se starala o zraněné během válečných konfliktů.

- Ve starověkém Egyptě byla poskytována první pomoc v nemocnicích a lékárnách, kde byly připravovány **léky a masti pro zraněné** a nemocné.
- Ve starověkém Řecku se lékařství rozvíjelo a byli **vzdělávání první lékaři** a ošetřovatelé.
- V Římské říši byli **první lékaři organizováni do týmů**, poté byli vysíláni na bojiště k poskytování první pomoci raněným.
- Během středověku byli **vzdělávání mnichové a kněží** v poskytování první pomoci a péči o nemocné.
- V 18. století se v Evropě objevily **první organizace zdravotnických pracovníků**, jako například bratrstva, která poskytovala péči o nemocné a raněné.
- V 19. století se první pomoc stala **významnou součástí vojenského výcviku**, kde byla používána při bojových operacích a lékařských zásazích.
- V roce 1863 **byl založen Mezinárodní výbor Červeného kříže**, který měl za úkol poskytovat pomoc v bojových oblastech a během katastrof.

- V průběhu 20. století se **první pomoc stala součástí běžného vzdělávání**, kdy byly organizovány kurzy pro veřejnost a pracovníky ve zdravotnických oborech.



Mnoho zemí má zákony, které vyžadují, aby určité skupiny lidí, jako jsou učitelé nebo řidiči, měli certifikát první pomoci.

Mnoho organizací a agentur, jako například Červený kříž nebo Zdravotnická záchranná služba, se specializuje na poskytování první pomoci a rozvíjení dovedností v této oblasti.

Základními kroky první pomoci jsou posouzení situace, poskytnutí bezpečí, zajištění dýchání, zástava krvácení a poskytnutí obecného komfortu a péče.

Cílem tohoto dne je zvýšit povědomí o důležitosti **poskytování první pomoci** v různých situacích, jako jsou úrazy, srdeční zástava, otrava, útoky a další nebezpečné situace. Má také za cíl zlepšit povědomí lidí o tom, jak poskytnout první pomoc, aby byli v případě nebezpečí schopni jednat rychle a efektivně.

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Pohyb ve stáří

Pohyb je nedílnou součástí života každého z nás, a to i v seniorském věku. Ačkoliv se může zdát, že s přibývajícími léty se naše tělo stává méně pohyblivějším, opak je pravdou. Pravidelná fyzická aktivita přináší seniorům celou řadu benefitů, které výrazně zlepšují kvalitu jejich života. Pohyb ve stáří není jen o fyzickém zdraví, ale také o psychické pohodě a sociálním životě. Najděte si aktivitu, která vás bude bavit, a začněte se hýbat ještě dnes!



Proč je pohyb ve stáří tak důležitý, co nám přináší:

- zlepšení fyzické kondice: posilování svalů a kostí, zlepšení flexibility a rovnováhy, zvýšení vytrvalosti
- snížení rizika chronických onemocnění: kardiovaskulární choroby, diabetes, osteoporóza, vysoký krevní tlak
- zlepšení psychického stavu: snížení stresu a úzkosti, zlepšení nálady, zvýšení sebevědomí

- zvýšení kvality spánku: pravidelná fyzická aktivita přispívá k lepšímu a hlubšímu spánku
- udržení sociálních kontaktů: mnoho pohybových aktivit se provádí ve skupinách, což umožňuje seniorům navazovat nové přátelství a udržovat stávající sociální kontakty

Jaké druhy pohybu jsou vhodné pro seniory:

- chůze: jednoduchá a účinná forma pohybu, kterou může provádět téměř každý
- plavání: šetrné cvičení, které kloubům neškodí a zlepšuje kondici celého těla
- jóga: zlepšuje flexibilitu, rovnováhu a koordinaci pohybů
- cvičení s vlastní vahou: posilování svalů bez nutnosti nákladných strojů
- tanec: spojení pohybu a hudby, které přináší radost a zlepšuje náladu



Na co si dát pozor:

- před zahájením jakéhokoli nového pohybového programu je důležité se poradit s lékařem. Důležité je také poslouchat své tělo a nezatěžovat ho příliš.

Zdroje:

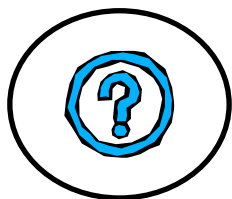
https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fmps/2019podzim/seniori_tanci/web/pages/01_03_pohybova_aktivita.html

<https://www.seniorzone.cz/33/pohyb-u-senioru-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4EvykoCyJ2LGYBZgAeeJnkcQ/>

<https://unizdrav.cz/jak-usnadnit-seniorum-pohyb>

Vyhledala: Bc. Lada Daňková, DZOP

KDO VÍ, ODPOVÍ



Padouch nebo hrdina

Tipnete si správně, kdo hrál ve filmu hrdinu a kdo naopak zápornou postavu? Jak moc se vám jména pletou a jak tíhnete k obdivování princů a hrdinů a nenávisť k padouchům? Zkuste si zahrát na soudce a najděte vždy jednu správnou odpověď na otázku v našem testu.

- 1. Ve filmu Tajemství hradu v Karpatech ztvárnil kladnou postavu hraběte Felixe Teleke z Tölökö herec...**
 - a) Michal Dočolomanský
 - b) Jan Hartl
 - c) Vlastimil Brodský

- 2. Jeho protipól, šíleného barona Roberta Gorce z Gorců, si zahrál kdo?**
 - a) Rudolf Hrušínský
 - b) Miloš Kopecký
 - c) Augustín Kubán

- 3. Jak se jmenuje hrdina, misionář, který marně bojuje proti alkoholu ve Stetson City v komedii Limonádový Joe aneb Koňská opera? Napovíme, že jej hrál Bohuš Záhorský.**
 - a) Ezra Goodman
 - b) Eugen Goodman
 - c) Evžen Goodman

- 4. Na druhé straně zájmu společnosti stojí proti panu Goodmanovi pochopitelně pan Badman. Kdo si postavu majitele saloonu Douga Badmana zahrál?**
 - a) Josef Hlinomaz
 - b) Jiří Lír
 - c) Rudolf Deyl mladší

- 5. Karel Effa byl legendární představitel záporných rolí. V komedii Kdo chce zabít Jessii? se opět k jedné takové dostal. Koho hrál?**
 - a) Pistolníka
 - b) Kickboxera
 - c) Kovboje s lasem

- 6. Nádhernou oběť podivného experimentu se sny, dívku Jessie, si zahrála tehdejší ultrakráška. Kdo?**
 - a) Irena Kačírková
 - b) Olga Schoberová
 - c) Miroslava Šafránková

- 7. Ze kterého ze zmíněných filmů pochází hláška: „Padouch nebo hrdina, my jsme jedna rodina“?**
 - a) Limonádový Joe aneb Koňská opera
 - b) Kdo chce zabít Jessii
 - c) Tajemství hradu v Karpatech

- 8. Nejpoctivější hrdiny i záporáky potkáme v pohádkách. Kdo ztvárnil jednoho z nejodpudivějších králů v klasické pohádce Zlatovláska?**
 - a) Josef Bek
 - b) Ladislav Pešek
 - c) Jiří Holý

9. Klad'as všech klad'asů, kuchař Jiřík (Petr Štěpánek), v pohádce rozumí řeči zvířat poté, co ochutná maso hada, kterého mu přinese babka kořenářka. Jaká herečka si ji zahrála?

- a) Marie Rosůlková
- b) Libuše Geprtová
- c) Jarmila Kurandová

10. Z čaroděje, který zavařil statečným milencům v pohádce Princ a Večernice, mělo strach snad každé dítě. Jak se temný čaroděj, kterého hrál Radoslav Brzobohatý, jmenuje?

- a) Mrakovzdor
- b) Mrakůmor
- c) Mrakomor



11. Prince Velen v pohádce ztvárnil herec...

- a) Petr Svoboda
- b) Viktor Maurer
- c) Juraj Ďurdiak

12. Jiří Sovák je dalším typickým představitelem kladných hrdinů. Nejméně jednou si ale čistě zápornou postavu zahrál. Nacistu Klausa Abarda ztvárnil v ...

- a) Zabil jsem Einsteina, pánové!
- b) Zítra vstanu a opařím se čajem
- c) Což takhle dát si špenát

13. A nakonec si dáme tvrdší žánr. Vzpomenete si na jméno herce, který ztvárnil mafiána Pexesa ve filmu Perníková věž?

- a) Jiří Schmitzer
- b) Zdeněk Vencel
- c) Vladimír Marek

14. Krásná nepravoplánově záporná role sluhy Huberta připadla herci Filipu Kaňkovskému v seriálu, který si nedávno odbyl svoji premiéru na televizních obrazovkách. Jak se jmenoval?

- a) 1980
- b) 1890
- c) 1809

15. Nesmíme zapomenout ani na nejodpornějšího hrdinu českého hororu, kterého tak dokonale ztvárnil Rudolf Hrušínský. Vzpomenete si na celé jméno Spalovače mrtvol?

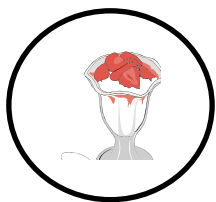
- a) Václav Kopinštajn
- b) Josef Kontrhanzl
- c) Karel Kopfrkingl

Správné odpovědi:

1a, 2b, 3a, 4c, 5a, 6a, 7a, 8c, 9a, 10c, 11c, 12a, 13c, 14b, 15c



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Monika Jandová

Špagety s paprikovým pestem

Suroviny:

červená paprika (velké červené kapie) 4 ks

česnek 4 stroužky

špagety 500 g

parmazán 100 g

olivový olej 2 lžíce

sůl

čerstvě namletý pepř



Postup přípravy:

Troubu předehřejte na 200 °C s funkcí gril, plech vyložte pečícím papírem. Dejte na něj papriky, do každé vyřízněte otvor a vsuňte do něj oloupaný stroužek česneku. Pečte je 15 minut, až slupka zčerná. Upečené papriky přesuňte na talíř, zakryjte je potravinářskou fólií, aby se zapařily a snadno se loupaly, a nechte je zchladnout. Mezitím uvařte ve vroucí osolené vodě těstoviny podle návodu na obalu akorát na skus, tzv. al dente. Parmazán nastrouhejte. Vychladlé papriky oloupejte a odstraňte z nich jádřinec. Dejte je do mixéru typu kutr (nebo na smoothie), přidejte pečený česnek, polovinu parmazánu a olivový olej a rozmixujte dohladka. Dochutěte solí a pepřem a promíchejte.

Uvařené těstoviny slijte a promíchejte s paprikovým pestem. Rozdělte na talíře, posypte zbylým parmazánem, opepřete a podávejte.

Mini Pavlovy (12-15 ks):

Suroviny:

120 g bílků pokojové teploty (asi 4 bílky)

200 g krupicového cukru

1/2 lžičky vanilkového extraktu

1 lžička octa

1/2 lžíce kukuřičného škrobu

Postup přípravy:

Troubu předehřejte na 100 - 110 stupňů, plech vyložte pečícím papírem. Pokud budete péct více plechů najednou, zapněte horký vzduch a teplotu nastavte na 90 stupňů.

Chcete-li mít všechny dortíky stejně veliké, nakreslete si zespodu pečícího papíru kolečka. Ty moje byly o průměru cca 65 mm.

Bílky začněte šlehat při nižších otáčkách, když se vytvoří bílá pěna, začněte po částech přidávat cukr. Vždy počkejte, až se cukr dobře zašlehá, než přidáte další. Doporučuji přidat ve 4 - 5 dávkách. Šlehejte při středních otáčkách, ke konci zvyšte na maximum. Ve sněhu by neměly být patrné krystalky cukru.

Stěrkou vmíchejte ocet, vanilkový extrakt a škrob, dobře promíchejte.

Těsto si přendejte do sáčku se špičkou a nastříkejte na plech. Nastříkala jsem nejdříve dno a pak okraj. Ve druhém případě jsem použila hladkou trubičku a „misku“ jsem vytvořila pomocí malých pusinek.

Dortíky dejte péct do vyhřáté trouby na 1,5-2 hodiny podle velikosti. Pokud pečete dva plechy na jednu, během pečení je alespoň jednou prohodte. Na konci troubu vypněte a nechte v ní pusinky zcela vychladnout. Já obvykle pečů večer a nechávám v troubě do rána.

Dokončení:

300 - 350 ml smetany ke šlehání (část smetany můžete nahradit mascarpone)

čerstvé ovoce

Smetanu vyšlehejte, já osobně cukr nedávám, protože pusinky jsou sladké dost. Pokud chcete smetanu pevnější a trvanlivější, můžete část (cca 100 - 150 g) nahradit mascarpone.

Ušlehanou smetanu si přendejte do sáčku a nastříkejte na pusinky. Ozdobte čerstvým ovocem. Kousky ovoce můžete dát samozřejmě i dovnitř pod šlehačku, záleží, jak moc velké pusinky jste si upekli. Pavlovy plňte až pár hodin před servírováním, aby se příliš nerozmáčely. Samotné pusinky si můžete upéct několik dní předem, uchovat v uzavřené dóze při pokojové teplotě a nazdobit až později.



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