

Vydání 1/2023

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Nová zelená úsporám Light

Vážení,

přinášíme Vám některé informace k dotačnímu programu Ministerstva životního prostředí a Státního fondu životního prostředí ČR. Tento program reaguje na zdražení energií a byl navržen tak, aby nejvíce zranitelné skupiny obyvatel ušetřily již v aktuální topné sezóně.



Komu je Nová zelená úsporám určena?

Na příspěvek máte nárok, pokud všichni členové vaší domácnosti pobírají starobní důchod nebo invalidní důchod 3. stupně nebo v období mezi 12. zářím 2022 a datem podáním žádosti pobírali příspěvek na bydlení. Podmínkou je, aby v době podání žádosti byl rodinný dům ve vlastnictví žadatelů a ti v něm měli současně trvalý pobyt, a to déle než od 12. září 2022. Nepomůže tedy obyvatelům Domů s pečovatelskou službou, může však pomoci jejich blízkým a známým, kteří žijí ve vlastním rodinném domě.

Kolik peněz z NZÚ light lze získat a na jaké úpravy je lze použít?

Peníze můžete vynaložit zejména na **renovace menšího rozsahu**. Můžete například zateplit fasádu, střechu anebo strop pod půdou domu. Stát vám přispěje i na výměnu oken a vchodových dveří. Můžete vyměnit jen některá okna, nebo zvolit více různých opatření, tak abyste nabízené finanční prostředky maximálně využili k renovaci obydlí. Na jeden rodinný dům takto můžete získat **až 150 tisíc korun**. Pro opatření většího rozsahu je zpravidla vhodnější podat žádost ve standardním programu Nová zelená úsporám.

Od kdy do kdy je možné o dotace z NZÚ light žádat?

Elektronický příjem žádostí je spuštěn **od 9. 1. 2023**. Požádat o dotaci je ale možné na opatření realizovaná po 12. 9. 2022. Příjem žádostí probíhá **do 31. 8. 2024 nebo do vyčerpání peněz**. V případě rychlého vyčerpání jsme připraveni přidat další finance, aby příjem žádostí mohl kontinuálně pokračovat.

Nejčastější dotazy

Nemám počítač ani internet, jak si mohu podat žádost, když vyžadujete elektronickou identitu občana?

Pokud máte možnost, řekněte si o pomoc v nejbližší rodině. Obrátit se můžete na zástupce Místních akčních skupin a konzultačních středisek EKIS, kteří poradí, jaká opatření jsou ve vašem domě vhodná a pomohou s celým procesem od podání žádosti až po doložení realizace úsporných opatření. Kontakty na poradce v jednotlivých krajích najdete na stránce: <https://novazelenausporam.cz/poradenstvi-pro-nzu-light>.

Jak doložím, že splňuji nízkopříjmovost?

„Nízkopříjmovost“ pro potřeby NZÚ light znamená, že všichni členové vaší domácnosti pobírají starobní důchod, nebo invalidní důchod třetího stupně, nebo příspěvek na bydlení v období mezi 12. 9. 2022 a datem podání žádosti. Pro doložení důchodu vám bude stačit aktuální výměr důchodu. Pokud ho nemůžete dohledat, potvrzení o pobírání důchodu vám vystaví každá pobočka OSSZ na počkání.

K doložení příspěvku na bydlení vám postačí rozhodnutí o přiznání příspěvku na bydlení v daném období.

Dům jsem před časem převedl na syna, ale dál tam bydlím jen s manželkou, jsme starobní důchodci, můžeme žádat?

Ano, v tomto případě stačí doložit čestné prohlášení, že syn bydlí trvale jinde a souhlasí se záměrem.

Jsem vlastníkem domu, ve kterém bydlím, ale nejsem v něm oficiálně přihlášen k trvalému pobytu. Mohu skutečnost, že v domě bydlím trvale, doložit čestným prohlášením nebo třeba vyúčtováním za elektřinu?

Ano, v tomto případě nárok na dotaci máte. Pokud v domácnosti tvořené důchodci žije ještě nezletilé dítě nebo zletilé studující, tak příjmy směrem nahoru neovlivní a taková domácnost může žádat v NZÚ light.

Náš dům jsme převedli na děti, které nám tam zřídily věčné břemeno užívání. V domě bydlíme jen my s manželkou, oba jsme ve starobním důchodu. Máme nárok na dotaci z NZÚ light?

Bohužel v tomto případě není možné poskytnout dotaci z NZÚ light. Žádat může pouze vlastník nemovitosti, který v ní trvale bydlí a pobírá starobní důchod nebo invalidní důchod 3. stupně, nebo příspěvky na bydlení.

Já i manželka pobíráme starobní důchod, já si navíc přivydělávám. Můžeme si požádat o dotaci z NZÚ light?

Ano, na dotaci máte nárok. Neposuzujeme, jestli si důchodci přivydělávají. Pro splnění podmínek NZÚ light stačí, že pobíráte starobní důchod.

Mám rozhodnutí o důchodu, ale důchod nepobírám, jsem zaměstnán. Mám nárok na dotaci z NZÚ light?

V podmínkách NZÚ light je stanoveno, že žadatel musí pobírat důchod nebo příspěvek na bydlení. Pokud nepobíráte důchod ani příspěvek na bydlení, podmínky nesplňujete a na dotaci nárok nemáte.

Může si zažádat důchodce o dotaci z NZÚ light, když je vlastníkem bytu v bytovém/panelovém domě?

V programu NZÚ light není možné získat dotaci na samostatné bytové jednotky, ale pouze na celý rodinný dům.



Zdroj: <https://novazelenausporam.cz>

Vyhledala: Mgr. Pavla Hurtová – sociální pracovnice

Únorové tradice a rituály

Únor má nejenže krátký název, ale sám o sobě je nejkratším měsícem v roce. Má totiž jen 28 dní. Polepší si jen v přestupném roce (tedy jednou za čtyři roky), kdy má dní 29. To se týkalo roku 2020 a bude týkat roku 2024. Den se viditelně prodlužuje, jaro klíčí skrytě pod povrchem. Zima leckdy začíná ustupovat, objevují se první jarní kvítky. Přestože děti mají jarní prázdniny, na horách ještě vládne zima. Významnou únorovou událostí je samozřejmě Masopust a svátek Hromnice.

Únor je měsícem přechodu, zvratu, změny, bodu obratu, proto měl a dodnes má zvláštní mytologický význam. U starých Římanů byl únor měsícem čištění, odtud název februario, který se dodnes zachoval v mnoha jazycích. České slovo „únor“ má kořeny v dění v přírodě: led se v tomto měsíci obvykle „nořil“, lámal a pukal. V některých krajích se objevuje od 18. století označení „měsíc oblevy“. V jiných oblastech mu dávali přívlatek „rohatý“ kvůli mrazům, které nechaly všechno ztvrdnout „jako roh“. Jinde jej zase nazývali „kočičí měsíc“, protože v této sezoně roku se pářily kočky. V určitých částech Evropy se mu říkalo (podle záznamů ze 16. století) „dřevěný měsíc“, neboť právě tehdy se v čase ubývající Luny kácely stromy; získané dřevo mělo mít lepší kvalitu a být odolnější různým vlivům. V lokalitách, kde přetrvávaly keltské tradice, byl občas označován jako „Brigitin měsíc“. Z pradávných dob se zachovalo pojmenování února „ženský měsíc“. S únorem byly totiž kdysi dávno spojeny větší práva a svoboda žen. Únor znamenal začátek pomalého probouzení jara, a tím i plodnosti a v cyklu roku také nového, počínajícího vzniku života, co bylo kdysi přirozeně doménou žen a bohyně. Podle přesvědčení germánských kmenů vládly v únoru ženy dokonce i nad počasím. V křesťanství se snaha potlačit tyto tradice projevila velkou únorovou kumulací různých ženských světic.

Únor byl stejně jako dnes časem nevázanosti (karnevaly, plesy a bály současnosti), oslav, rozpustilosti a – div se světe – lásky! Takže nejenom máj... Možná proto křesťanství stanovilo na únor svátek svatého Valentýna: aby překrylo původní oslavy probouzející se

a mladé lásky... Různé karnevalové zvyky se točily zejména kolem bohyně a ženského principu, také však „komunitních“ oslav a setkání.

Svatá Dorota (6. února)

Patronka zahradníků, květinářek, nevěst a novomanželů, ochránkyně žen při porodech a v šestinedělí, při nebezpečí života a křivém obvinění žila na přelomu 3. a 4. století. Odmítla se provdat za římského místodržitele, neboť své panenství slíbila Kristu. Byla za to odsouzena k mučení a smrti. Většinou je zobrazována s růžemi a jablky.

Svatá Dorota sněhu forota.

Na svatou Dorotu odmeť sníh od plotu.

Když na Dorotu svítí slunce, ponesou hodně slepice.

Svatá Apolena (9. února)

Patronka zubařů a pomocnice při bolestech zubů se odmítla zřeknout Krista, když ji římsští žoldáci zajali. Nejprve jí vyrazili všechny zuby a rozbili čelisti, ale ona se nepodvolila a sama skočila do plamenů a uhořela (kolem roku 250).

Na svatou Apolenu měj světlici pěkně vytopenu.

Svatá Apolena bývá ve studené mlze často zahalena.

Nadělá-li svatá Apolena ledy, až svatý Matěj je zbourá.

Svatý Řehoř (13. února)

Patron zpěváků, hudebníků, žáků a zedníků, ochránce dolů a pomocník proti dně a moru patřil k nejvýznamnějším středověkým papežům, a tak dostal přídomek Veliký. Záhy po smrti v roce 604 byl svatořečen. O jeho zázracích se vyprávějí legendy, nejznámější je o záchraně Říma před černou smrtí, tedy morem.

O svatém Řehoři mrazy přituhnou a vše moří.

Hromnice

Slavení Hromnic spadá na 2. února, kdy je přesně polovina zimy za námi. Lidé tehdy věřili, že se v tento den setkává zimní síla s jarní. Keltové slavili Imbolc, což se překládá jako „ovčí mléko“ – v únoru se totiž rodí jehňata a lidé si díky tomu mohli obohatit jídelníček právě ovčím mlékem. V tento den bylo třeba sundat ze dveří, stěn a domů výzdobu náležející zimě – hlavně břečťan a jmelí – a obřadně ji spálit v ohni. Všeobecně platilo, že čím větší zima na Hromnice, tím lepší úroda. Naopak jasné počasí na tento den předpovídalo špatné vyhlídky na budoucí sklizeň. V keltské tradici se po Hromnicích poprvé oralo, s čím souvisel rituál očarování pluhu. Slované oslavovali 2. února příchod boha Peruna, vládce bouře, hromu a blesku, který svým bouřením vyhání všechny démony zimy. I pro křesťany se tento den stal důležitou oslavou přicházejícího jara. Svátek byl také spojen s ochranou před hromy a blesky – lidé svétli svíce, takzvané hromničky, které potom během bouře dávali do oken jako ochranu domácnosti.

Jak si užít Hromnice

- Těšte se na nový začátek, na nové jaro. Vytrďte a symbolicky spalte, co vás tíží a co vám neprospívá.
- Zkontrolujte svá uchovaná semínka, plánujte svou zahrádku.
- Uklid'te betlém a poslední zbytky výzdoby z Vánoc.
- Udělejte ohníček, spalte vánoční stromek, vánoční výzdobu z přírodnin, kterou nechcete uchovat na příští rok.
- Vytvořte si svíčku – z včelího vosku nebo ze zbytků vosku.

Masopust

Masopust (lidově ostatky, fašank nebo karneval) je období, kdy ještě vládne zima, ale ve vzduchu je už cítit příslib jara. Bylo časem „říje lidí“ - děti počaté během masopustu se narodí v listopadu, kdy se končilo s prací na poli a rodička tak mohla v klidu přečkat šestinedělí, což by jindy během roku zvládala hůře. Masopust byl a je třídním svátkem. Začíná po Třech králích a jeho konec na Popeleční středu je závislý na datu Velikonoc. Končí tak v rozmezí od poloviny února do počátku března. A co vlastně slovo masopust znamená? V původním smyslu jde o „opuštění masa“. Toto období představovalo čas hodování mezi dvěma postními dobami. Nejdůležitější byly poslední tři masopustní dny neboli ostatky – neděle, pondělí a masopustní úterý. Hlavní masopustní zábava začínala o masopustní neděli bohatým obědem. Nezbytnou součástí jídelníčku byly koblihy a vdolky – všechno smažené na másle či na sádle. Na stole nesměly chybět boží milosti, slanina, klobásy a pálenka. V pondělí probíhaly taneční zábavy a o masopustním úterý se účastníci průvodu scházeli ráno v hospodském sále a chystali si masky. Průvod, který měl svá jasná pravidla, začal po poledni a trval až do večera. V čele procesí kráčely krásné červené masky a vzadu zase ošklivé a temné. Průvod svou štaci obvykle ukončil zpět v hospodě, kde zábava pokračovala. Po půlnoci se už ale veselit nesmělo – lidé věřili, že pokud budou tancovat přes půlnoc, objeví se mezi nimi d'ábel. Ponocný tedy v půlnoci zatroubil na roh a rychtář všechny vyzval k odchodu.

Druhý den – na Popeleční středu – se naposledy jedly rohlíky s kávou nebo mlékem a byla povolena i kořalka. Oběd už byl ale ryze postní – sýr, chléb, vařená krupice nebo čočka s vajíčkem.



Jak si užít Masopust

- Vymyslete s dětmi masky a vyrobte je s předstihem.
- Zúčastněte se příprav masopustního průvodu nebo se ho zúčastněte.
- Pozvěte si průvod domů, do práce, do školy, nebo na větší setkání s lidmi.
- Udělejte si pořádné hodování, domácí zabijačku, upečte si koblížky.
- Jděte na masopustní zábavu nebo maškarní ples.
- Připravte se na postní období, které následuje po masopustu a předchází velikonočním svátkům.



HARLEKÝN



HLUPÁK



BAUTA



VOLTA



PIEROT



COLOMBINA

Zdroje:

<https://living.iprima.cz/bydleni-ostatni-valentinska-zima-ochlazení-pranostiky>

<https://www.extra.cz/vylet-do-minulosti-unorove-tradice-ktere-uctivali-nasi-predci-dodrzujete-vubec-nektere-z-nich>

<https://www.angelcity.cz/products/unor-mesic-zen-tradice-a-zvyky/>

Tradinář – rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů – Monika Kindlová, Martina Boledovičová, nakl. Smart, 2022

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

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc únor 2023

9. 2. 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.

POZOR!!! Změna dne z pondělí na každý druhý čtvrtek v měsíci.

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* 6., 13., 20. a 27. 2. v 9.00 hodin
- *druhá skupina* 7., 14., 21. a 28. 2. v 9.00 hodin
- *třetí skupina* 1., 8., 15. a 22. 2. v 9.00 hodin
- *čtvrtá skupina* 2., 9., 16. a 23. 2. v 9.00 hodin

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* 24. 2. od 9.00 hodin
- *druhá skupina* 24. 2. od 12.00 hodin

„Kavárnička“ (pro klienty DPS)

16. 2. ve 14,00 hodin - DPS Obce Ležáků

21. 2. ve 14,00 hodin – DPS Soukenická

21. 2. ve 14,30 hodin – DPS Strojařů



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Mgr. Pavla Hurtová

sociální pracovnice

Dobrý den,

jmenuji se Pavla Hurtová a od měsíce srpna 2022 pracuji v Centru sociálních služeb a pomoci na pozici sociálního pracovníka. V „Centru“ jsem již jednou krátce pracovala mezi lety 2004 a 2005 jako sociální pracovnice a jsem velmi ráda, že jsem dostala příležitost zde pracovat znovu.

Narodila jsem se ve Vítkově, kde jsme žili s rodinou krátce. Velkou část svého života jsem strávila v Brně. V roce 2004 jsem se přestěhovala za manželem do Chrudimi, odkud jsme se před pár lety přestěhovali do Slatiňan. Jsem vdaná a máme s manželem dvě dcery ve věku 14 a 12 let.

Převážnou část svého dosavadního produktivního života jsem pracovala jako úředník Probační a mediační služby. Práce s odsouzenými a poškozenými mě profesně velmi obohatila, protože zasahovala do mnoha oblastí. Věřím, že některé zkušenosti, které jsem získala v dřívějším zaměstnání, budu moci využít také zde v „Centru“.

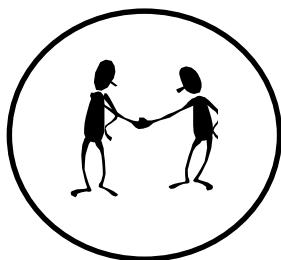
Svůj volný čas trávím převážně s rodinou. S dětmi podnikáme různé výlety do přírody a na hory. V létě jezdíme na kolech a na bruslích, v zimě lyžujeme na sjezdovkách a běžkujeme. Rádi chodíme na vandry a spíme ve volné přírodě.

Mou vášní v posledních dvou letech je šití. Začala jsem se šítím roušek pro své blízké a pro lidi, kteří si je nemohli obstarat sami. Později jsem se pustila do šití kabelek a dnes si troufnu ušít i nějaký ten kus originálního oděvu pro své blízké. Velmi mě těší, když se mi podaří ušít něco bez větších chyb a pak výrobek můžu sledovat na svých blízkých při jeho nošení.

Ve svém volnu také ráda čtu knihy, poslouchám pořad Host Lucie Výborné a hudbu. Ráda vařím a pečů. S manželem chodíme občas do divadla nebo na koncerty.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Mgr. Pavla Hurtová

Pracovnice v sociálních službách

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Ráda jezdívám ke kamarádům do Krušných hor. Mám tam možnost být s lidmi, se kterými je mi dobře a navštěvovat s nimi místa, která jsou výjimečná svojí lokalitou a historií.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Má představa ideální dovolené je: být s rodinou někde u vody a v blízkosti hor, abychom mohli být spolu a zároveň si každý přijít na to, co máme rádi.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Ráda poslouchám zážitky a zkušenosti cestovatelů. Mým snem je přejít alespoň část některé z dálkových cest v Americe.

Které roční období máte nejraději a proč?

Nemám žádné roční období oblíbenější. Raduju se z každého z nich, protože každé je jedinečné. Přináší nám jiný vzhled krajiny, rozmanité plody ovoce a zeleniny nebo nám umožňuje dělat něco jiného.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Mám dvě děti pubertálního věku. To zaručuje pestrou škálu situací, které mě vyvádí z rovnováhy 😊.

Obecně se mi těžko přihlíží situaci, když se někomu děje bezpráví. Mám potřebu takovému člověku pomoci.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Od první třídy až do konce středoškolského vzdělání jsem se věnovala hře na housle (později na violu) a sólovému zpěvu. Chtěla jsem být zpěvačkou nebo violistkou. Osud mě zavál jinam a nejspíš tomu tak mělo být.

Co Vás rozesměje a potěší?

Rozesměje a potěší mě nejčastěji humor a důvtip mého muže a mých dětí.

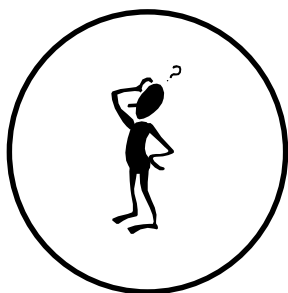
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Dříve jsem si myslela, že mám nejvíc ráda žlutou barvu. Dnes, když ve volném čase šiji a kombinuji při tom různě barevné látky, nemůžu říct, že bych měla nejoblíbenější barvu. Naopak si troufnu říct, že si díky šití všímám různých barev daleko víc než dřív a užívám si je.

Co děláte ve volném čase?

Ve volném čase trávím čas s rodinou. Jezdíme všichni na kole a na bruslích, chodíme po horách, cestujeme na výlety po hradech a zámcích, hrajeme společenské hry nebo společně něco tvoříme.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – únor

- Bouří-li a sněží na Hromnice, bývá jaro blízko velice.
- Co do Hromnic, to do Hromnic, spíše o lopatu víc.
- Co nachází husa o Hromnicích, to najde v den Zvěstování Panny Marie kráva a v prvních májových dnech člověk na poli svém.
- Do Hromnic padá sníh na seno, po Hromnicích do otavy.
- Hromnice – půl krajíc, půl píce a bůhví, co ještě více.
- Hromnice – zima a léta směsice.
- Hromnice-li jasné a čisté, potrvá déle zima jistě. Pakliže sněží nebo hřímá, jaro jistě v blízku dlívá.
- Chumelenice na Hromnice končí zimu tuhou; jestli pak jasný den, očekávej druhou.
- Když o Hromnicích sněží, jaro není daleko.
- Jak dlouho skřivan před Hromnicemi vrzá, tak dlouho po nich zmrzá.
- Jak dlouho skřivánek před Hromnicemi zpívá, tak dlouho po nich bude mlčet.
- Je-li na Hromnice chumelenice, netrvá pak zima více.
- Je-li na Hromnice jasno, bude málo housat.
- Je-li na Hromnice světlý den, budou konopě i len.

Zdroj: <https://www.pravopiscesky.cz/pranostiky-na-unor-pra-1150-9112.html>

Významné a mezinárodní dny

Světový den boje proti rakovině - 4. 2.

Světový den boje proti rakovině nám má vštípit, jak závažná a častá nemoc to vůbec je, existuje mnoho příčin, jak tato nemoc propuká, ale také existuje spousta cest, jak tomu přecházet a jak se starat o své zdraví. Zvýšenou pozornost k této zákeřné nemoci upoutala právě Pařížská charta práv onkologických pacientů, kterou předkládalo Sdružení na obranu práv pacientů. Cílem této charty je zlepšit léčbu rakoviny a také zlepšit výzkum nádorových onemocnění. Den boji proti rakovině využívá k osvětě ženevská Mezinárodní unie boje proti rakovině. Kampaň této instituce má za cíl osvojení zdravého životního stylu, která je shrnuta do čtyř bodů - zajistit dětem nekuřácké prostředí - fyzická aktivita, vyhnout se obezitě a dodržování zdravé životosprávy - informovat se o očkování proti rakovině (např. jater či děložního hrdla) - vyhýbat se nadměrnému slunění. Boj proti rakovině podporují celosvětově jak celebrity, tak většinou manželky či přítelkyně politických špiček.

Mezinárodní den mateřského jazyka - 21. 2.

Po celém světě se mluví přibližně 7 tisíce jazyky, přičemž některé z nich neexistují ani v písemné podobě. Každý z těchto 7 tisíc jazyků je pro určitou skupinu lidí jazykem mateřským, i proto byl vyhlášen Mezinárodní den mateřského jazyka. Tento den nám připomíná význam jazyka, primárně toho mateřského a jeho rozmanitost. Jedním z důvodů, proč UNESCO vyhlásilo tento mezinárodní den je skutečnost, že mnoha jazykům hrozí zánik (jedná se o jazyky používané malou skupinou lidí - v celosvětovém měřítku) a díky faktu, že některé z jazyků nemají svou písemnou podobu, hrozí jejich zánik úmrtím posledních lidí, kteří tímto jazykem hovoří. Na první pohled bychom si mohli říct - no a co, když tímto jazykem hovoří pouze úzká skupina lidí. Opak je pravdou, neboť v každém jazyce nalezneme jedinečné zkušenosti a znalosti týkající se prostředí, vlivů počasí, mytologie či počítání a vnímání času apod. Právě tento typ informací činí lidstvo vzdělaným a jedná se o velmi vzácné dědictví.

Zdroj: <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/mezinarodni-den-materskeho-jazyka-12/>

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Výživa seniorů

Jak na výživu v seniorském věku

Stejně jako v jiném životním období i ve stáří platí, že strava má být pestrá, vyvážená a obsahovat dostatečné množství všech potřebných živin. Správná výživa seniorů je o to důležitější, že nedostatečná výživa se vždy nepříznivě odrazí na zdravotním stavu člověka. Podívejte se, jak na výživu ve stáří.

Výživu seniorů je nutné přizpůsobit nejen fyziologickým změnám spojeným s procesem stárnutí a celkovému zdravotnímu stavu, ale také psychice jedince. Přestože ve stáří klesá potřeba energie, stravování má být kvalitní s dostatkem vitamínů a minerálních látek, čímž se zabrání příliš rychlému stárnutí organismu. Velmi důležité je také dodržování pitného režimu (s minimem příjmu tekutin okolo 1,5 l), protože s věkem klesá intenzita pocitu žízně a roste nebezpečí dehydratace. Ve výživě seniorů nemají chybět bílkoviny a vláknina.

Při **výživě seniorů** je vhodné zvýšit příjem **bílkovin**, aby se podpořily regenerační procesy v organismu. Bílkoviny tělo získává zejména z masa, mléka a mléčných výrobků (které jsou zároveň se sardinkami též významným zdrojem vápníku), ryb, vajec a luštěnin, proto by senioři měli tyto potraviny do svého jídelníčku určitě zařadit. Důležitou složkou stravy starších lidí by se měla stát též **vláknina**, která je nezbytná pro správnou funkci trávicího traktu. Senioři totiž díky snížené výkonnosti zažívacího traktu často trpí zácpou. Tento problém však pomůže řešit například celozrnné pečivo (graham, žitný chléb či

chléb Moskva), luštěniny, ovoce a zelenina, které jsou všechny výborným zdrojem vlákniny.

Zásady pro správnou výživu ve stáří

Závěrem zmíníme ještě několik zásad pro **správnou stravu seniorů**. Pokrmy se mají připravovat šetrně, aby se zamezilo ztrátě vitamínů. Jíst by se mělo alespoň pětkrát denně menší porce, nehladovět ani se nepřejídat. Nezapomínat na svačiny a na polévky (vhodné jsou lehké zeleninové vývary), večerní jídlo nejpozději dvě hodiny před spaním.

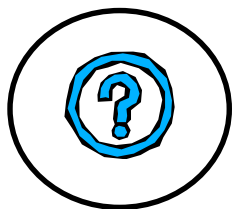
V neposlední řadě by se mělo při **výživě seniorů** dbát na **pohodovou atmosféru** při jídle. Příjemné prostředí, přítomnost ostatních spolustolovníků, lákavě upravené a chutné jídlo pomáhají starším lidem upevnit stravovací návyky a posilují jejich pocit sounáležitosti.

Zdroj: <https://www.realnavyziva.cz/vyziva-senioru-jak-na-vyzivu-ve-stari/>

Vyhledala: Daniela Dufková



KDO VÍ, ODPOVÍ



Jak dobře znáte filmy a seriály Jiřiny Bohdalové?

Jiřina Bohdalová za svou profesní kariéru natočila desítky dramát i komedií. Připomeňme si ji v některých rolích.

1. Prostduchá Fany oslovovala ve stejnojmenném filmu vlčáka jménem:
 - a) Pane chlupatý
 - b) Pane ušatý
 - c) Pane divoký
2. Trojice mužů v komedii Světáci, kteří se ucházejí o přízeň Jiřiny Jiráskové, Jiřiny Bohdalové a Ivy Janžurové, jsou:
 - a) truhláři
 - b) fasádníci
 - c) pokrývači
3. V pohádce Dalskabáty hříšná ves, aneb zapomenutý čert cepuje Jiřina Bohdalová čerta:
 - a) Fujtajksla
 - b) Trepifajksla
 - c) Kleofajksla
4. Film Ucho skončil na dlouhá léta v trezoru. Oficiální premiéru měl až v roce:
 - a) 1989
 - b) 1990
 - c) 1991

5. V pohádce Nesmrtelná teta hrála Jiřina Bohdalová postavu:
a) Závisti
b) Zloby
c) Zlé víly
6. Vězeňkyni Helenku si Jiřina Bohdalová zahrála v seriálu:
a) Hvězda zvaná pelyněk
b) Zdivočelá země
c) Přítelkyně z domu smutku
7. Skřítek Rákosníček z animovaného večerníčku, kterého herečka nadabovala, žije v rybníku:
a) Pučálník
b) Rákosník
c) Brčálník
8. V seriálu My všichni školou povinní hrál manžela, s nímž se Jiřina Bohdalová rozváděla:
a) Jiří Štěpnička
b) Vladimír Brabec
c) Petr Haničinec
9. Jiřina Bohdalová uváděla s Vladimírem Dvořákem hudebně-zábavný pořad televazieté. Poprvé je diváci viděli spolu v roce:
a) 1977
b) 1972
c) 1969

Správné odpovědi:

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



CHRUDIM



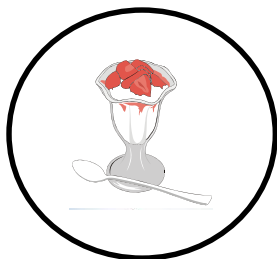
Významné sochy a sousoší

Socha Josefa Ressela

Socha vynálezce lodního šroubu Josefa Ressela se nachází před budovou Regionálního muzea. Bronzová socha stojí na kamenném podstavci. Pomník, na nějž bylo dlouho sbíráno, byl předán veřejnosti v červnu roku 1924. Je dílem sochaře Ladislava Šalouna, který vybral i jeho umístění. Vynálezce lodního šroubu Josef Ressel se narodil v Chrudimi roku 1793 a prožil zde prvních 13 let svého života.



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



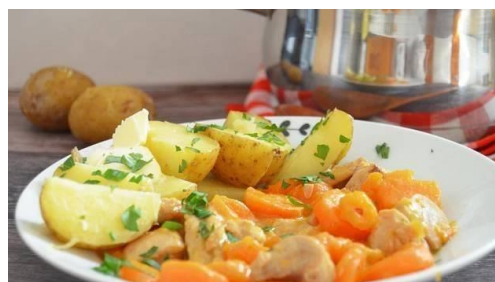
Kokosová bábovka

- 1 hrnek cukr krupice
- 1 hrnek mléko
- 2 hrnky hladká mouka
- 0,5 hrnku rostlinný olej
- 1,5 hrnku strouhaný kokos
- 1 sáček kypřicí prášek
- 1 sáček vanilkový cukr
- 3 ks vejce
- 2 lžíce kakao (kvalitní)
- rostlinný tuk (na vymazání)
- strouhanka (na vysypání)

1. Formu na bábovku důkladně vymažte a vysypte strouhankou.
2. Troubu předehřejte na 180 °C.
3. V míse smíchejte mouku s práškem do pečiva. Do mouky přidejte ostatní suroviny a důkladně promíchejte. 1/3 těsta dejte bokem a přimíchejte do něj kakao.
4. Do připravené formy vlijte kokosové těsto a následně opatrně vlijte i těsto s kakaem. Zlehka promíchejte špejlí, tak aby vzniklo mramorování.
5. Bábovku vložte do předehřáté trouby a pečte ji asi 45 minut, přičemž ji po 30 minutách začněte průběžně kontrolovat pomocí špejle. Jakmile se těsto na špejli přestane lepit, je bábovka hotová.
6. Upečenou kokosovou bábovku nechte trochu vychladnout, vyklopte z formy a můžete podle chuti ozdobit nebo lehce pocukrovat moučkovým cukrem.

Vepřové na mrkvi podle Romana Vaňka

- 800 g vepřové plece
 - 400 g mrkve
 - 1 středně velká cibule
 - 60 g másla
 - 800 ml kuřecího vývaru
 - 20 g hladké mouky
 - špetka muškátového oříšku
 - sůl
 - pepř
 - 20 g cukru krupice
 - citronová šťáva
1. Na 3 polévkových lžicích (45 g) másla orestujeme dozlatova cibuli nakrájenou nadrobno, přidáme na kostičky nakrájené maso (3 x 3 cm) a restujeme ho, dokud se neodvaří všechna šťáva, kterou pustilo.
 2. Orestované maso zaprášíme moukou, krátce ji orestujeme, zalijeme větší částí vývaru, osolíme, opepříme, přidáme špetku muškátového oříšku (používáme-li) a pod pokličkou dusíme 35 minut.
 3. Přidáme na kolečka nakrájenou mrkev a zbývajícím vývar, dusíme ještě 15-20 minut, dokud nejsou mrkev a maso měkké.
 4. Dochutíme cukrem a citronovou šťávou.
 5. Nakonec postupně vmícháme lžící chlazeného másla pokrájeného na menší kousky.
 6. Podáváme s vařeným bramborem.



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