

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE



Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim rozšiřuje své služby

Centrum nabízí novou službu, díky které mohou být senioři nadále aktivní, samostatní a v bezpečí. Senior může jít nakupovat, pracovat na zahrádce, jít s přáteli do kavárny nebo v létě do lesa na houby a přitom se může cítit v bezpečí a blízcí o něho nemusí mít strach.



Bezpečí seniora zajistíme s pomocí signalizačního tlačítka, které je nejpropracovanější asistenční službou v České republice a pomáhá seniorovi a celé jeho rodině 24 hodin denně.

Zájemci o tuto službu zapůjčíme malé tlačítko, pomocí kterého si člověk může přivolat pomoc. Senior nosí tlačítko u sebe, na krku, v kapse nebo na ruce a může se pohybovat po celé republice, kde je dostupný signál GSM. Nejlepší je, když senior u sebe nosí tlačítko po celý den. Pouze večer vloží tlačítko do nabíječky a to se samo přepne do nočního režimu. Přestože je zařízení v nabíječce, je plně funkční. Pokud by senior nevložil zařízení do nabíječky, ozve se alarm vybíjející se baterie a následně ho operátor upozorní, že je zařízení třeba vložit do nabíječky.

Pokud má senior pocit, že potřebuje pomoc, stiskne tlačítko a pomocí zařízení mluví přímo s operátorem. Ten na základě rozhovoru vyhodnotí situaci a začne jednat podle předem individuálně dohodnutého postupu. Podle vyhodnocené situace přivolá rychlou záchrannou službu nebo se okamžitě spojí s kontaktní osobou seniora. Spojení probíhá automaticky s dobrou slyšitelností.

Signalizační zařízení současně dokáže samo vyhodnotit situaci a rozpozná potíže člověka (například pád nebo jiné rizikové situace) i ve chvíli, kdy senior nemůže tlačítko použít. V takovém případě zabudovaný systém upozorní operátora a dokáže také díky GPS určit polohu seniora. Pokud by se stalo, že by upadl a nebyl schopen si přivolat pomoc, operátor bude signalizačním zařízením upozorněn na neaktivitu seniora a díky systému GPS pošle pomoc přímo na místo, ve kterém se senior nachází.

Signalizace umožní seniorům zůstat nadále v jejich domovech, budou vědět, že nejsou sami a pokud bude potřeba, dostane se jim rychlé pomoci. Rodinní příslušníci se mohou věnovat svým pracovním i soukromým aktivitám a přesto budou mít jistotu, že jejich blízcí nezůstanou bez pomoci, pokud ji budou potřebovat.

Signalizační zařízení v České republice používá čím dál více seniorů a osob, které chtějí mít pocit bezpečí. Jsou známy případy, kdy zařízení zachránilo život jeho uživateli. Jednalo se o pády klientů, podání inzulinu či ztráta vědomí člověka. Osobně jsem se setkala s paní Marií, která po smrti svého manžela zůstala sama v rodinném domku na kraji města. Ztratila životního partnera a jistotu, že má někoho, kdo ji pomůže, když bude potřebovat. Měla strach, že když například upadne nebo se jí zhorší zdravotní stav a nebude schopna si zavolat pomoc, bude její život v ohrožení. Bála se samoty. Její strach ji bránil vycházet z domu, starat se o zahrádku, chodit na procházky do přírody. Ze strachu o svůj život omezila své zájmy a činnosti. Když jsme zjistili nepříznivou situaci paní Marie, nabídli jsme jí pomoc prostřednictvím signalizačního zařízení. Zpočátku paní Marie přistupovala k signalizaci s nedůvěrou. Po pár týdnech používání tlačítka svého strachu zbavila, nabyla pocitu jistoty, protože ví, že pokud má tlačítko, není sama. Dvacet čtyři hodin denně je s ní někdo, kdo ji pomůže, kdykoliv to potřebuje. Paní Marii se s tlačítkem změnil život k lepšímu. Může ho plnohodnotně prožívat ve svém prostředí, jak je zvyklá.

Pocit jistoty a bezpečí seniorů a život beze strachu o své rodiče za paušální platbu 550 Kč měsíčně jistě stojí.

Podrobné informace k signalizaci vám poskytne Mgr. Ivana Beranová, kterou najdete ve všedních dnech od 7.00 do 15.30 hodin v Soukenické ulici 158, Chrudim nebo ji ve stejném čase zastihnete na telefonním čísle 733 145 532.

Neváhejte pořídit tlačítko svým rodičům. Tlačítek je omezené množství. První klient, který nám dovolí zveřejnit své zkušenosti s „chytrou péčí“, bude mít tlačítko na první tři měsíce zapůjčené zdarma.

Autor příspěvku: Mgr. Marta Menšíková, DiS.

Pojem stárnutí a stáří

Stáří a stárnutí je fenomén tvořící nedílnou součást života jedince i společnosti.

Vnímání stáří u jednotlivců i různých kultur je různé, často i kontroverzní. Historicky je stáří většinou přiznávaná úcta, ohleduplnost a samo o sobě stáří zakládá ve většině společností morální nárok na pomoc. V poslední době v naší společnosti zejména mladí lidé v produktivním věku častěji vnímají stáří jako nepřiměřenou zátěž jednotlivců i společnosti, a jen pracně hledají pozitiva, která stáří přináší. Již od roku 1998 si svět připomíná 1. října Mezinárodní den seniorů. Právě toho dne byl totiž Organizací spojených národů a jejím tehdejším generálním tajemníkem Kofi Annanem vyhlášen rok 1999 Mezinárodním rokem seniorů. Den seniorů je oslavou všeho, co společnosti přinášejí staří lidé. Zvyšuje povědomí o problémech, se kterými se potýkají, jako například zneužívání starých lidí. Je potěšitelné, že média věnují pozornost lidem v seniorském věku, kteří na život nerezignovali. V Česku odstartovala kampaň „Nech mou babičku na pokoji“ namířená proti diskriminaci seniorů. „Jsou stále mladí, i když už dlouho“, jak praví známý bonmot. Dokazují, že čísllovka věku neznamena automaticky neschopnost, neatraktivitu. Na druhou stranu ovšem je třeba ocenit i ty, kteří dokážou stárnout se vkusem, nejsou nevolníky neustálého dohánění vnějších znaků mládí. Sebedražší plastika nezaručí půvab staré dámy či gentlemana.

„Naše doba je dobou dlouhověkosti. Dnes je asi 10 procent populace z kategorie nad šedesát let starší než osmdesát let. Toto číslo vzroste do roku 2050 na plných dvacet pět procent“, říká poselství generálního tajemníka OSN Kofi Annana z roku 1998. V druhé polovině dvacátého století se zvýšila průměrná délka života o celých dvacet let. Během následujících dvaceti let bude přibližně jedna třetina obyvatelstva

vyspělého světa starší než 60 let. Stárne však i starší obyvatelstvo, generace seniorů. Typickým obrázkem je dnes jedno dítě, dva rodiče, čtyři prarodiče a jeden i více praprarodičů. Dalším zásadním faktorem u staršího obyvatelstva je rozdíl mezi pohlavími. Téměř po celém světě se ženy průměrně dožívají vyššího věku než muži. S projevy stárnutí se budeme potýkat všichni. Nejen mladí lidé, ale ani většina osob středního věku o stáří mnoho neví. Není důvod se o ně zajímat, protože stáří se zdát být v nedohlednu. A tam, někde na konci životní cesty, se jeví šedivé, nezajímavé a uniformní. Proces stárnutí probíhá u každého jinak. I naše orgány nestárnou stejně rychle. Ve stáří se již nechceme tak přizpůsobovat a někdy klesá i náš zájem o okolí. Také se někdy může stát, že se nám změní i naše povaha. Možná je to způsobeno tím, že teprve ve stáří se pozná, jaký člověk ve skrytu duše byl. Máme dost času na bilancování svého dosavadního života. Hodnotíme, zda se nám splnila naše očekávání nebo co se nám v životě vůbec nepodařilo. Také vidíme spoustu chyb. Nyní po životem nabytých zkušenostech, bychom často jednali zcela jinak.

Chvályhodná je snaha zvyšovat povědomí o zneužívání starších lidí. Také nový Občanský zákoník se zabývá vyloučením zneužívání bezmocných seniorů v oblasti majetkové. Nemělo by tak docházet např. k vynuceným převodům majetku, nemovitostí, či uplatňování zmanipulovaných závětí.



Autor příspěvku: Markéta Pavlíková, DiS.

Dobrovolnické centrum informuje

Vážení,

ráda bych Vás touto cestou seznámila s posláním Dobrovolnického centra při Farní charitě v Chrudimi. Dobrovolnické centrum zahájilo svou činnost koncem roku 2013 a od té doby prošlo přirozeným vývojem, zejména hledáním svého místa v síti poskytovatelů sociálních služeb. V současné době se naše pozornost a pomoc soustřeďuje převážně na seniory a osoby se zdravotním znevýhodněním. Podařilo se nám navázat spolupráci s organizacemi, které se v Chrudimi a okolí této cílové skupině věnují na profesionální úrovni.

Dobrovolníci a dobrovolnice nenahrazují pečovatelské a ošetrovatelské služby, ale svou činností se je snaží doplnit. Naši dobrovolníci navštěvují klienty, kteří mají o jejich společnost zájem nejen v zařízeních sociálních a zdravotnických služeb, ale i v jejich domácnostech. Svou přítomností pomáhají klientům zahnat možný pocit samoty a nedostatku sociálního kontaktu, vytrhnout je ze zaběhnutých stereotypů - zkrátka zpestřit jejich všední dny a na chvíli je přivést na jiné myšlenky.

Náplň návštěv se odvíjí od přání a potřeb klientů. Nejčastěji naši dobrovolníci tráví čas s klienty povídáním, čtením nebo společnou vycházkou. Pokud některému z klientů jeho zdravotní stav nedovoluje samostatnou chůzi, není problém vyvézt takového klienta za sluníčkem na vozíku. Někteří klienti „jen“ potřebují jistotu blízkosti toho druhého, či podržet za ruku. A to vše naši dobrovolníci dokáží. Jde o maličkosti, které ve výsledku dokáží velké věci.

Pokud byste i Vy měli zájem o návštěvy našich dobrovolníků, nebo věděli o někom, komu by jejich společnost udělala radost, kontaktujte, prosím, naše Dobrovolnické centrum. Stejně tak rádi přivítáme nové zájemce, kteří jsou ochotni věnovat část svého času druhým a rádi by se do dobrovolnických aktivit zapojili s námi.

Miroslava Šakarová

koordinátorka Dobrovolnického centra Farní charity Chrudim

tel.: 606 872 909

Péče o květiny a zahradu v Denním stacionáři Pohoda



Každý z nás má rád nějakou květinu a stejně tak pohled do zeleně prokazatelně uklidňuje.

Denní stacionář Pohoda má velkou výhodu ve své poloze, kdy prakticky sousedí s Městským parkem. Zde si klienti mohou dosyta užít stínu majestátných stromů při pravidelných každodenních procházkách. Navíc díky spolupráci s botaničkou Naděždou Gutzerovou se o stromech, keřích, květinách pravidelně dvakrát do roka dozvídáme další zajímavosti.

Pro klienty je v denních stacionářích zahrada, která se poslední dobou proměňuje díky péči paní Wofové. Přibývají bylinky, kvetoucí keře, pítka pro ptáky, zvláštní kameny, které paní Wofová dokáže poskládat do krásných a zajímavých tvarů.

Pečovatelky pak za pomoci a asistence klientů osazují okenní truhlíky a velké květináče jarními cibulovinami a letničkami, muškáty.

Ta radost z barev, debaty nad tím, kdy zaštipovat, hnojit a kolik zalévat je velkým zpestřením všedních dní. Všem je příjemné posezení na terase obklopené květy, kde se klientům předčítá, pořádají turnaje ve společenských hrách či se jen prochází, sedí ve stínu pergoly či na lavičkách.



Autor příspěvku: kolektiv pracovníků Denního stacionáře Pohoda

Plán aktivit Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc duben 2017

3. 4. od 10.00 hodin

ve společenské místnosti Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici – **Velikonoční aranžování** vedené Ing. Marií Mikanovou Malou. Pouze pro přihlášené.

4. a 18. 4. od 14.00 hodin (POZOR změna dne!!!)

se sejdem ve společenské místnosti Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici na přednášce na téma: **„Jarmila Novotná“**, kterou si pro nás připravila paní RNDr. Jana Procházková

10. 4. od 14.00 hodin

bude v jídelně Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici probíhat aktivita **Klub vařečka**.

20. 4. od 17.00 hodin

se ve Spolkovém domě bude konat **Koncert s „Osobností města CR“**. Odpoledne vám zpřijemní RetroBand vedený panem Františkem Machem. Vstupenky v hodnotě 40,- Kč jsou k zakoupení v předprodeji v Divadle K. Pippicha nebo na Informačním centru.

24. 4. od 16.00 hodin

můžete trávit pozdní odpoledne v Měšťanské restauraci v Chrudimi při **Posezení s hudbou a tancem**

Posezení při kávě:

19. 4. ve 14.00 hodin v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici

20. 4. ve 14.00 hodin v Domě s pečovatelskou službou v ulici Strojářů a v Domě s pečovatelskou službou v ulici Obce Ležáků

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| • <i>první skupina</i> | 3., 10. a 24. 4. v 9.00 hodin |
| • <i>druhá skupina</i> | 4., 11. a 18. 4. v 9.00 hodin |
| • <i>třetí skupina</i> | 5., 12. a 19. 4. v 9.00 hodin |
| • <i>čtvrtá skupina</i> | 6., 13. a 20. 4. v 9.00 hodin |

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| • <i>první skupina</i> | 21. 4. od 9.00 hodin |
| • <i>druhá skupina</i> | 21. 4. od 12.00 hodin |

17. společenský ples seniorů



Centrum sociálních služeb a pomoci
Vás srdečně zve do Velkého sálu
Muzea v Chrudimi

dne 12. 4. 2017 od 16.00 hodin

Vystoupí: Mažoretky Sokola Chrudim
Orientální tance El Safa
Baletky ZUŠ Chrudim

K tanci a poslechu zahraje Taneční a dechový orchestr ZUŠ Chrudim
a skupina Akcent Chrudim

Cena vstupenky 150 Kč
Přejeme Vám příjemnou zábavu!

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nová zaměstnankyně Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Soňa Roušarová – personalistka a mzdová účetní

Vážení klienti,

jmenuji se Soňa Roušarová a do Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim jsem nastoupila 1. října loňského roku jako personalistka a mzdová účetní. I když jsem se již skoro s Vámi se všemi při práci setkala, ráda bych Vám o sobě řekla pár slov.

Jsem vdaná a společně s manželem Ivošem bydlím v Hlinsku v Čechách. Mám dvě dospělé děti, dceru Ivu a syna Tomáše. Dcera je absolventka Pardubické konzervatoře a na Masarykově univerzitě vystudovala učitelství pro mateřské školy. Nyní je na mateřské dovolené a obdarovala nás dvěma vnoučátky - Adélkou a Vítkem. Syn má elektrotechnickou průmyslovku a nyní pracuje jako vývojový technik.

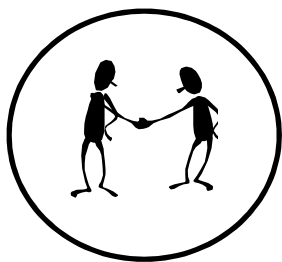
Já jsem vystudovala Střední průmyslovou školu textilní, obor chemická technologie textilu. Během své profesní praxe jsem pracovala dlouhá léta v oblasti řízení jakosti na různých pozicích a jako manažer kvality jsem se dostala v rámci realizace investičních celků na stavby jak v tuzemsku i v zahraničí, což byla pro mne velmi zajímavá zkušenost. V roce 2010 jsem se rozhodla, že změním profesi a začala jsem pracovat jako personalistka ve výrobní firmě. Při práci jsem si udělala kurz Personálního manažera.

Ve volném čase se ráda věnuji vnoučatům, přečtu si dobrou knížku, chodím do divadla, do přírody a sportuji – běhám a jezdím na kolečkových bruslích.

Děkuji kolegům za milé přijetí v organizaci a těším se, že spolupráce s Vámi bude i nadále tak příjemná jako doposud. Věřím, že i já svou práci přispěji k Vaší spokojenosti ☺.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Ing. Hana Poláková,
účetní CSSP

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Líbí se mi téměř všude. Ani si nedokážu vybavit místo, kde by se mi nelíbilo. Za odpočinkem jezdím ráda do přírody, na podzim jsem měla možnost strávit týden v Krkonoších a bylo to nádherné. Oblíbeným místem je pro mě město Liberec, kde jsem studovala, a také bych vyzdvihla Orlické hory. Mám velice ráda městečka v jejich podhůří jako je Nové Město nad Metují, Opočno nebo Rychnov nad Kněžnou. Nejvíce na těchto horách zbožňuji jejich klid a to, že nepatří mezi vyhledávané turistické destinace. Lesy tam jsou čisté, terén nenáročný, takže si je lze užít i na kole. Doufám, že i na dále budu mít příležitosti objevovat jejich překrásná zákoutí.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Ideální dovolená je pro mě aktivně strávený čas, celý den na nohou a noc strávená pod stanem. Čím víc se dokážu vyčerpat během dne, tím lépe. Nebráním se ničemu, mám ráda kulturu, hrady, zámky, muzea, technické památky. Poslední dobou mě nejvíce láká příroda, kopce a rozhledy. Mám ráda sluníčko a teplo, takže i dovolená u moře je pro mě lákavou představou.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Je nějaká země, kam bych se ráda nepodívala? - toť otázka. Bohužel necestuji tak často, jak bych si představovala, nicméně jako jeden z největších zážitků bych vyzdvihla návštěvu Pompejí a Říma (Itálie) a návštěvu katalánského pobřeží (Španělsko). Mám velice ráda starověkou historii, obdivuji antické památky, a tak do budoucna doufám, že se znovu podívám do Itálie. Lákalo by mě Toskánsko a chtěla bych i lépe poznat Řím. Také mám v plánu podniknout cestu

napříč Slovenskem. Cestuji ráda s partou dobře naladěných přátel nebo s partnerem.

Které roční období máte nejraději a proč?

Mám ráda všechna roční období, nejvíce asi jaro. Líbí se mi, jak je všechno nové, čerstvé, a hlavně ještě není ukrojen ani kousek z teplého léta ani z barevného podzimu. Nejméně ráda mám lednové a únorové dny, kdy je nebe šedé a člověk nemá pořádně kde brát energii. Ale i přes to umí zima být kouzelná.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Z rovnováhy mě vyvede nespravedlnost, nečestné chování lidí jako je přetvářka nebo neupřímnost. Pokud se někde objeví pavouk, tak také nezůstávám klidná.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Každou chvíli něčím jiným. Bez pochyb mě mnohokrát napadla práce v knihovně, nyní už by mě něco takového nelákalo. Lákala mě i spousta dalších všemožných profesí, jako je zahradnice, lékařka nebo spisovatelka. Později při výběru oboru jsem se rozhodovala mezi školou pedagogického nebo ekonomického zaměření.

Co Vás rozesměje a potěší?

Toho je mnoho, často se zasměji svým myšlenkám a dokáže mě pobavit i úplný nesmysl. Obdivuji bystrý humor některých lidí, sympatický je mi spíše černý a sušší humor. S oblibou se podívám na široké spektrum povedených českých nebo zahraničních komedií. Velmi blízký je mi humor Zdeňka Svěráka, obdivuji i jeho hraní si se slovy a vymýšlení jmen jeho postav, ať už těch filmových či knižních.

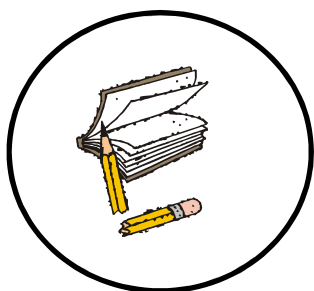
Jaká barva se Vám líbí a jaká nelíbí?

Každá barva má své, nemám vyloženě oblíbenou barvu, ale pokud přemýšlím nad barvami v mém šatníku, je pravda, že často volím černou. Přijde mi působivá v kombinaci s červenou a bílou barvou. Dále si často vybírám věci v barvách jako je růžová nebo malinová.

Co děláte ve volném čase?

V práci hodně času prosedím, takže se volný čas snažím trávit spíše aktivně. V létě je to snadnější, trávím více času venku, chodím na výlety, jezdím na kole, na bruslích nebo si jdu zaplavat. Pokud počasí nepřeje, s potěšením strávím čas u zajímavé knihy, nebo si něco originálního vyrobím. Hodně času trávím se svým partnerem, rodinou a přáteli.

PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ Z ŘAD SENIORŮ



Vzpomínky na Velikonoce v Denním stacionáři Pohoda

V rámci reminiscenční terapie jsme se v denním stacionáři zkusili přenést o několik let zpátky a zeptali jsme se našich klientů, jak se u nich doma slavili Velikonoce.

Kolik jste na Velikonoce barvili vajec? Co se peklo?

Paní Stryková – U nás doma se barvilo 30 vajec. Vždy jsme pekli koláče a jidáše.

Paní Klupková – Barvilo se 60 vajec. Pekli jsme mazance a beránka. Seli jsme osení.

Paní Šlemrová – Barvili jsme 10 vajec. Syn si sám uměl uplést pomlázku. Vždy jsem pekla mazanec a vyráběla domácí vaječný likér.

Paní Machytková – Vyfukovala jsem vajíčka a zdobila je. Vždy probíhal větší úklid a na stole nechyběl domácí mazanec.

V čem se vajíčka barvila?

Paní Machytková – Vejce se barvila v meltě, kávě, čaji, cikorce, cibuli.

Paní Stryková – Na vajíčko se položila tráva, poté se vajíčko zabalilo do punčochy a obarvilo ve slupkách z cibule.

Paní Klupková – U nás se vajíčka barvila voskem, poté se uvařili v cibuli.

Co se dávalo koledníkům?

Paní Klupková – Dospělým koledníků se nalila štamprdlíčka rumu, pepermintky nebo slivovice. Dětem jsme dávali bonbóny a vajíčka.

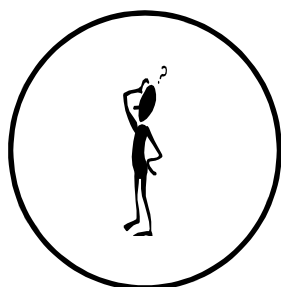
Paní Bartošíková – Dospělé jsme pohostili vaječným likérem a broskvovou vodkou.

Paní Řádková – Koledníci si od nás odnášeli vajíčka, mašle na pomlázce, čokolády.

Další vzpomínky mají naši klienti různé: paní Řádková se před koledníky schovávala a utíkala jim. Paní Ričanyová vzpomíná na to, že u nich na Slovensku dceru koledníci polévali a namáčeli ve studené vodě. Všichni se shodli na tom, že děti na koledu chodily v dopoledních hodinách, dospělí koledníci přicházeli většinou kolem poledního.

Autoři příspěvku: klienti a pracovníci Denního stacionáře Pohoda

ZAJÍMAVOSTI



Velikonoce

Svatý týden

Poslední dny postní doby a samotné Velikonoce nesou název Svatý týden. Ten začíná Květnou nedělí a končí nedělí velikonoční (neděle vzkříšení, Hod Boží velikonoční). Oslava Svatého týdne je zahájena slavnostním vstupem o Květné neděli, v němž se symbolicky naznačuje, že "následujeme Pána na cestě jeho utrpení a účastníme se

jeho kříže, abychom dostali také podíl na jeho vzkříšení a na jeho životě".

Květná neděle (připomínka Kristova slavného vjezdu do Jeruzaléma)
Šestá neděle postní má v římském misále název: "KVĚTNÁ NEDĚLE O UTRPENÍ PÁNĚ". Tímto názvem je naznačen hlavní motiv začátku Svatého týdne, daný dvěma částmi, které dohromady tvoří jedno velikonoční tajemství: vítězství, a oslava Páně (symbol palmových ratolestí) i utrpení a smrt (četba pašijí). Obě témata jsou nerozlučně propojena v tom, co tento den charakterizuje: v památce Kristova slavného vjezdu do Jeruzaléma a v eucharistické slavnosti. Vyjadřuje se zde to, co je základem křesťanského života: Pán nikdy není jen trpící nebo jen oslavený. Je trpící, ukřižovaný, ale zároveň ten, který vstal z mrtvých.

Velikonoční triduum

Vrcholem a středem křesťanské liturgie je „slavnost tří velikonočních dnů utrpení, smrti a zmrtvýchvstání Páně". Toto třídenní začíná večerní eucharistií na Zelený čtvrtek a končí modlitbou večerních chval o velikonoční neděli. Svátek Velikonoc je tedy tvořen Zeleným čtvrtkem, Velkým pátkem, Bílou sobotou, Velikonoční nocí a Nedělí zmrtvýchvstání.

Zelený čtvrtek (není zelený)

Zeleným čtvrtkem začíná tzv. velikonoční triduum (třídenní). Na Zelený čtvrtek se připomínají dvě hlavní události: 1. Ježíšova večeře na rozloučenou, při níž myje apoštolům nohy, ustanovuje tajemství eucharistie a zároveň je zrazen od Jidáše.

Velký pátek (den, kdy zemřel Ježíš Kristus)

Velikonoční Velký pátek je součástí Svatého týdne a velikonočního tridua. Na Velký pátek se připomíná smrt Ježíše Krista na kříži. Je to výhradní den v roce, kdy středem církevní liturgie a jejím vrcholným momentem není eucharistie, ale kříž.

Bílá sobota a Velikonoční noc (vigilie)

Bílá sobota je druhým dnem tak zvaného velikonočního - tridua (třídenní). Je to den, kdy Ježíš ležel v hrobě. Den ticha. Křesťané prodlévají u hrobu Pána, rozjímají nad jeho utrpením a smrtí a po celý

den nekonají žádné liturgické obřady. Po západu slunce (tj. v sobotu večer) začíná velikonoční bdění (vigilie), a tím začíná slavnost Kristova vzkříšení. Název Bílá sobota pravděpodobně pochází od bílých křestních rouch křtěnců, kteří přijali křest právě o Velikonoční noci (vigilii).

Symboly Velikonoc

Velikonoční beránek

- k Velikonocům patří velikonoční beránek
- symbol beránka byl velmi rozšířený již v předkřesťanské tradici v celé středomořské civilizaci, ovládané po tisíciletí pastevci
- v hebrejské tradici symbolizovaly ovce Izraelitu jako člena "Božího stáda", i židovský Bůh je označován za pastýře, který bere své ovce do náručí
- v křesťanské církvi se beránek stal symbolem Božího Beránka, Krista a znázorňuje se s praporem vítězství
- spojení vidí křesťané také s původně židovskou tradicí svátků Paschy, kdy se beránek zabíjel, na památku vyvedení Izraele z egyptského otroctví

Symbol kříže

- symbol kříže nevznikl s křesťanstvím, je mnohem starší, znali ho už staří Egypťané, Číňané či Kréťané a jeho význam byl v různých kulturách i náboženstvích univerzální, byl spojen s problémem orientace v kosmu, v prostoru mezi nebem a zemí a chápán jako propojení božského (vertikální rameno) a lidského (horizontální rameno) světa, stal se symbolem věčnosti
- dnes je kříž nejdůležitějším symbolem křesťanství, protože Kristus, Boží Syn byl odsouzen ke smrti ukřižováním
- trest ukřižování patřil k trestům výjimečně krutým a ponižujícím, na kříži končili ti, kteří si zasloužili pohrdání
- kříž má řadu podob, ve tvaru písmena T, X (tzv. kříž sv. Ondřeje), rovnoramenný kříž řecký, klasický křesťanský kříž s delší spodní částí označovaný jako latinský

Velikonoční svíce

- svíce je důležitým symbolem ve všech kulturách, světlo je chápáno jako znamení života
- velikonoční svíce a slavnost světla na počátku liturgie Vzkříšení o Veliké noci má své kořeny v tradici prvotní církve, kdy se velikonoční noc rozzařovala světlem mnoha svící
- velikonoční svíce symbolizuje Zmrtvýchvstalého Krista, který zvítězil nad smrtí
- podle staré tradice se svíce zapaluje od posvěceného ohně na počátku liturgie konající se v noci z Bílé soboty na neděli, v níž vstal z mrtvých Kristus. Tato slavnost Vzkříšení se zahajuje vnesením zapálené svíce do úplně tmavého, zhasnutého kostela. Tak si křesťané připomínají, jakým zásadním obratem je Kristovo vzkříšení, noc, která se proměňuje v den. Zapalují si své svíce od tohoto paškálu, čímž naznačují, jak i oni byli Kristem ovlivněni, "zapálení". Tím se celý kostel prozáří světlem.
- společenství věřících vítá svíci se zpěvem "Světlo Kristovo", "Chvála Tobě, Pane" a zpívá Exultet (píseň chvály z 1. století)
- tento význam je ještě podtržen tím, že se zapálená svíce ponořuje do vody, která se posvěcuje na křestní vodu a zapaluje se od ní také křestní svíce
- svíce je většinou ozdobena motivem kříže, na kterém jsou voskovými hřebíky zdůrazněny Kristovy rány, nad křížem je první a poslední písmeno řecké abecedy - alfa a omega - značící, že Ježíš je začátek i konec; dále se užívá motivu stromu, beránka, slunečních paprsků nebo vody
- bílá barva svíce symbolizuje naději a nový život
- velikonoční svíce se v liturgii zapaluje jen během 50ti denního velikonočního období, tedy od Velikonoc do Letnic (Svatodušních svátků, svátků seslání Ducha sv.) a při křtech, aby se od naznačilo, že každý křest souvisí s Velikonocemi - proto se od ní zapaluje křestní svíce. Zapaluje se také při pohřbech, člověk přešel branou smrti a křesťané se za něho modlí, aby také on "vstal" k novému životu - s Bohem

Velikonoční vajíčko

- je mnoho výkladů, proč je vajíčko spojováno s Velikonocemi
- protože vejce obsahuje zárodek života, bylo již odpradáвна symbolem plodnosti, úrodnosti, života a vzkříšení, v předkřesťanských dobách bylo někde dokonce dáváno do hrobu k mrtvému
- vejce nacházíme již před křesťanstvím při pohanských oslavách jara
- zvyk konzumovat vejce v době svátků souvisel pravděpodobně i s postem, který Velikonocům předcházel, a při kterém se vejce jíst nesměla, proto lidé netrpělivě čekali, až postní doba skončí
- ve spojení s lidovou tradicí vznikl zvyk zdobení vajíček doprovázený řadou obřadů a pověr- od nepaměti symbolizovalo vejce zárodečný chaos, ze kterého vznikl svět, ale také životní sílu, narození, nesmrtelnost, návrat jara a díky skořápce i pocit bezpečí
- vejce něco skrývá, je jako zamčený hrob, ve kterém je přesto ukryt život
- tady je zřetelné symbolické spojení se Zmrtvýchvstáním Ježíše a s křesťanskými Velikonocemi



Velikonoční zajíček

- své místo má zajíc v mnoha náboženstvích, mytologiích - v řecké, egyptské, čínské, kde symbolizuje štěstí, plynoucí čas, krátkost života, či je označován za atribut zmrtvýchvstání (podle lidového podání zajíc nespí - nemá totiž oční víčka, a tak se zdá, že i ve spaní obrací oči vzhůru)
- v Bibli je zajíc řazen mezi stvoření „maličké na Zemi a moudřejší nad mudrce“, symbolizuje chudé, skromné a pokorné, přesto se k němu křesťanství staví s jistým odstupem kvůli jeho užívání jako symbolu smyslnosti
- v Byzanci byl zajíc ve zvířecí symbolice znakem Krista
- v dnešní rozšířené evropské tradici je označován za toho, kdo o Velikonocích přináší vajíčka, nejlépe čokoládová

- podle jednoho výkladu vzniklo spojení z toho důvodu, že zajíc na jaře hledá v blízkosti lidských obydlí potravu a jelikož je plachý a lidí se straní, je mu přisuzováno i tajné roznášení velikonočních vajec - jiný názor na vznik spojení velikonočního zajíce s vajíčkem poukazuje na zvyk, kdy se do chleba upečeného ve formě zajíce položilo velikonoční vejce, čímž se sdružily tyto dva symboly - není potom divu, že časem vznikla představa, že vajíčka snáší nebo přináší zajíc - bývalo také zvykem, aby kmotři zvali děti k tzv. honění velikonočního zajíce, to znamenalo, hledání ukrytých vajíček v zahradě

Převzato z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Velikonoce>

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Pohybová aktivita a rekondiční cvičení ve vyšším věku

Pravidelná a přiměřená pohybová aktivita může život ve vyšším věku zpříjemnit, zkvalitnit, ale i zpestřit. Měla by to být součást kultury denního života. Taková tělesná aktivita podporuje pohyblivost kloubů, funkci svalů, činnost srdce a plic, látkovou přeměnu, duševní činnost a celkovou obranyschopnost organismu vůči infekčním nemocem.

Každé věkové období má svůj stupeň tělesné pohyblivosti, která bývá spjata s činností duševní, neboť sval i mozek jsou v úzkém vztahu. Pohybové aktivity je třeba provádět přiměřeně k věku a tělesné kondici. Než však začnete, poraďte se se svým lékařem, který by Vám měl doporučit intenzitu a rozsah cvičení.

Základní vyrovnávací prostředky ve zdravotní tělesné výchově, které využíváme ve všech formách zdravotně tělovýchovného procesu k ovlivnění systému:

1. Cvičení pro správné držení těla – upevnění vzpřímeného držení těla v postoji a pohybu s ohledem na individualitu jedince.
2. Cvičení dechová – svoji metabolickou, mechanickou, formativní a regulační funkcí mají vliv na funkci organismu jako celku.
3. Cvičení relaxační - jejich cílem je vytvářet předpoklady pro optimální funkce organismu vlivem schopnosti vědomého uvolňování svalového napětí a tím i celkovou regulaci psychického napětí.

Vyrovňovací cvičení podle specifického zaměření a převládajícího fyziologického účinku, rozdělujeme na:

1. Uvolňovací cvičení – jeho význam spočívá v uvolnění kloubních struktur, ve zlepšení prokrvení kloubů a následném prohřátí s pozitivním dopadem na mechanické vlastnosti pojiv.
2. Protahovací cvičení – slouží k obnově normální, fyziologické délky zkrácených svalů, k úpravě tonického napětí svalových vláken a k umožnění plného rozsahu pohybu v kloubu.
3. Posilující cvičení – zvyšuje funkční zdatnost oslabených nebo k oslabení náchylných svalů a tím dochází k odstranění funkčního útlumu.

Základní pravidla pro cvičení:

- stabilní, pohodlná poloha
- dokonalá relaxace
- znát cíl cvičebného účinku
- pohyby vedené, ne švihové
- cvičení nesmí být bolestivé
- cvičit soustředěně, ne mechanicky
- volit cviky přiměřené stavu

Nevhodná cvičení:

- zvedání těžkých břemen

- švihová cvičení
- předklony s hlavou pod úrovní srdce
- skoky, doskoky, dřepy
- náročné pohyby
- cvičení spojená se strachem a negativními emočními projevy
- cvičení provázená velkým úsilím a zadržováním dechu
- rotační cvičení pro páteř

Zásady správně prováděného cvičení:

- Pro seniory je nutné navrhnout individuální cvičení a zátěž podle možností pohybového systému, změn kloubního systému, zkrácení či oslabení svalů.
- Je potřeba zachovat posloupnost v množství cviků i v jejich kvalitě.
- Cvičení musí být prováděno přesně, pomalu a uvědoměle.
- Cvičení je potřeba spojovat se správným dýcháním.
- Počet cviků opakovat podle pohybové vyspělosti 8 – 12x.

Mimo cvičení je velmi vhodná nenáročná pěší turistika, plavání či jízda na kole. Denní minimální zátěž je 20 minut s pravidelným dýcháním. Důležité je samozřejmě přizpůsobit cvičení momentálnímu celkovému zdravotnímu stavu člověka.

Autor příspěvku: Lada Daňková



CHRUDIM



Historie města Chrudim

První stopy slovanských sídlišť byly nalezeny na území dnešní staré Transporty a Městských sadů, archeologické stopy osídlení dnešního vnitřního města jsou až z 9. -10. století.

První písemná zmínka o Chrudimi je v listině z roku 993. Český panovník Boleslav II. v ní dává nově založenému benediktinskému klášteru v Břevnově právo pobírat z Chrudimě 1/10 soudních a tržních pokut. Listina sama je však podvrh až ze 13. století. Celé východní Čechy byly do konce 10. století součástí slavníkovského panství se střediskem v Libici nad Cidlinou. V roce 995 byli Slavníkovci vyvražďeni a jejich území spojeno s pražským knížectvím. Z tohoto důvodu je tedy pravděpodobné, že k vybudování chrudimského hradiště došlo až po tomto roce. Jistě však stálo v roce 1055, kdy v chrudimském hradišti zemřel český panovník Břetislav I.

Ze samotného hradiště se přibližně ke konci 12. století vydělil jako samostatný objekt zeměpanský hrad. Zde bylo od roku 1130 sídlo územní správy. Ke konci 12. století se Chrudim se svým hradským obvodem dostává k Děpolticům, vedlejší větvi vládnoucího přemyslovského rodu. Ti však ohrožovali jednotnost českého státu a byli proto nuceni odejít z Čech do Polska.

Nejpodstatnější změnu pro chrudimské dějiny přinesla 2. polovina 13. století, kdy na místě starého hradiště byla králem Přemyslem Otakarem II. založena Chrudim jako město. Z toho vyplývaly výsady, které zajišťovaly obyvatelstvu jistou míru samosprávy a svobody trhu, obchodu a řemesel. Hradby to vše chránily a činily z města pevnost ve službách zakladatele a pána.

Kdy byla Chrudim jako město založena, bohužel nevíme, protože zakládací listina města se v originále nezachovala. Jisté však je, že Chrudim musela být založena někdy před rokem 1276. Pro oslavu 700letého trvání města se chrudimská obec rozhodla pro časové určení roku 1263.

Nedlouho po svém založení se stává královským „věnným“ městem. K podstatné změně v sociálním a národnostním složení obyvatel Chrudimě došlo již na počátku husitských válek. Jeden z vůdců táborského bratrstva, Jan Hromádka z Jistebnice, se zmocnil Chotěboře, kde se však 4. února 1421 vzdal Zikmundovým přívržencům. Byl odvezen do Chrudimě a tam byl spolu s dalšími Táboři na náměstí upálen.

Vojska Pražanů vtrhla nato do Chrudimi, kam od jihu dne 26. dubna 1421 přitáhl se svým vojskem i Žižka. Obě vojska se domluvila na společném útoku a dobytí města, jehož vojenský velitel Jan Městecký z Opočna, hlavní viník chotěbořského krveprolití, přijal již dne 28. dubna 1421 nabídnutou kapitulaci.

Chrudimská královská posádka z města odešla a brány města se otevřely husitským sborům. Kdo z občanů města nechtěl přistoupit k novému učení, pozbyl práva pobývat ve městě a mít tam majetek. Odstěhovali se tak někteří Němci a město bylo zcela počestěno. Dominikánský klášter v Chrudimi byl úplně zničen a mniši pravděpodobně upáleni.

Když se po únavě husitských válek ujímal v Čechách vlády král Zikmund, vyslala i Chrudim svého velvyslance do Jihlavy, aby jeho jménem složila slib věrnosti novému panovníkovi. Spolu s jinými městy se i Chrudim přičinila, aby Jiří Poděbradský byl zvolen za „správce mocného a pravého království Českého“.

Poměrně klidný vývoj města za jagellonské dynastie byl narušen až za prvního Habsburka, Ferdinanda I. Chrudim se spolu s většinou českých měst zúčastnila neúspěšné revoluce proti panovníkovi a byla za to exemplárně potrestána. Chrudim přišla o všechny své statky, zaplatila velkou pokutu a propadla jí privilegia. Sotva se obecní finance a hospodářský život trochu zotavily, přišla nová, podstatně horší

pohroma. Chrudim se zúčastnila, jako většina českých měst, odboje proti Habsburkům roku 1618; nastolení zimního krále Fridricha Falckého bylo uvítáno mohutnou slavností.



Chrudim 1620

Český odboj skončil bitvou na Bílé hoře, majetek města tak byl znovu roku 1622 konfiskován. Městem procházely cizí i císařské armády, které vydíraly a loupily. Vzhledem k tomu, že v té době ještě nebyly kasárny, postihlo ubytování a stravování vojska městské obyvatelstvo, které muselo vojsku dodat předepsané množství potravin a prostory pro ubytování.



Chrudim 1771, Autor: Josef Cereghetti, Zdroj: Stará Chrudim

Nové války, zejména o rakouské dědictví v letech 1742 - 1744, přivedly do Chrudimi pruská vojska, jejichž velitel, panovník Friedrich II. Veliký, měl zde svůj hlavní stan. Roku 1750 zde zřizuje královna Marie Terezie poštu a od roku 1751 je Chrudim sídlem reorganizovaného a trvale zde umístěného krajského úřadu. To s sebou přineslo i jisté hospodářské oživení, ale také bohužel přítomnost německého úřednictva a tím i nebezpečí postupného jazykového odnárodnění, které přetrvávalo až do 60. let 19. století.

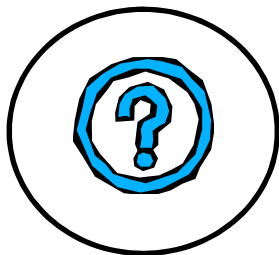
V první polovině 19. století je Chrudim poklidné venkovské město, zatím bez železničního spojení. Hlavním zaměstnáním bylo soukenictví, koželužství a zemědělská výroba.



Chrudim 1826, Autor: F.J.Schmiedt, Zdroj: Stará Chrudim

Převratné události roku 1848 přinesly i novou správní organizaci. Při ní přišla Chrudim o krajský úřad a o kriminální soud, obojí se vrátilo zpět roku 1855. Ve druhé polovině 19. století dostala obec železniční spojení, byly založeny peněžní ústavy a četné průmyslové podniky.

KDO VÍ, ODPOVÍ



Jak dobře znáte Velikonoce a velikonoční zvyky?

Mazanec, barvení vajíček, beránek, velikonoční nádivka a samozřejmě pomlázka – tak nějak vypadají Velikonoce možná i u Vás. Velikonoční zvyky Vás však můžou také překvapit. Nebo ne? Zkuste se otestovat.

- 1. Velikonoce jsou pohyblivé svátky. Pamatujete si, jak se vypočítává jejich datum?**
 - a) Velikonoční neděle nastává vždy třetí týden po prvním jarním úplňku
 - b) Velikonoční neděle je vždy první po prvním jarním úplňku, který následuje po rovnodennosti
 - c) Velikonoční neděle slavíme vždy 14 dní po rovnodennosti
- 2. Co nepatří mezi křesťanské symboly Velikonoc?**
 - a) Mléko s medem
 - b) Křen
 - c) Hyacint
- 3. Kromě mazance nebo beránka se o Velikonocích pečou jidáše, pečivo z kynutého těsta. Víte, ve který den se jidáše mají upéct a hned také sníst?**
 - a) Na Škaredou středu
 - b) Na Zelený čtvrtek
 - c) Na Velký pátek
- 4. Víte, o kterém velikonočním dni se neslaví mše svatá?**
 - a) O Modrém pondělí
 - b) O Zeleném čtvrtku
 - c) O Velkém pátku

- 5. Určitě jste už slyšeli často používaný výraz „vzít někoho na paškál“. Víte, co je paškál?**
- a) Voda, do které se v kostelích noří velikonoční svíce
 - b) Svíce zapalovaná při velikonoční vigílii
 - c) Pomlázka upletená z jiného než vrbového proutí
- 6. Během Velikonoc se u kostelů zapalují ohně. Který den?**
- a) Na Pondělí velikonoční
 - b) O velikonoční noci, tedy ze soboty na neděli
 - c) Během noci ze Zeleného čtvrtka na Velký pátek
- 7. Jedním ze symbolů Velikonoc je zajíc roznášející vajíčka. Víte proč?**
- a) Zajíc je symbolem lásky a radosti, kterou přináší jaro
 - b) Postava zajíčka je jen marketingový tah výrobců čokolád
 - c) Je to právě na jaře, kdy se zajíci vydávají do blízkosti lidských obydlí a hledají potravu
- 8. Na Zelený čtvrtek se konají obřady v kostelích. Tipnete si, podle čeho se tento den jmenuje?**
- a) Odkazuje na jaro, kdy všechno v přírodě klíčí a zelená
 - b) Jde o odvozeninu, kterou jsme přejali z německého označení
 - c) Jde o snahu zkvalitnit stravování obyvatelstva, lidé by o tomto dni měli jíst více zeleniny než obvykle
- 9. Židé slaví na jaře Pesach. Víte, proč se o něm mluví také jako o svátku nekvašených chlebů?**
- a) Podle Tóry tehdy Izraelité ještě neznali proces kvašení těsta
 - b) Izraelité opustili podle Tóry Egypt tak rychle, že jim nestačilo vykvasit těsto
 - c) Izraelitům kvašený chléb nechutnal
- 10. Který z papežů odmítl zavedené pořádky a místo tradičního mytí nohou věřících ve Vatikánu omýval nohy vězňům a handicapovaným?**
- a) Jan Pavel II.
 - b) Benedikt XVI.
 - c) František

Správné odpovědi:

1b Velikonoční neděle je vždy první po prvním jarním úplňku.

2c Křen upozorňuje na hořkost utrpení Krista a mléko s medem poukazuje na jeho dvojedinost.

3b Dřív se věřilo, že ten, kdo sní jidáše za svítání, se bude těšit pevnému zdraví. Jidáše mají tvar svinutého provazu, na kterém se oběsil apoštol Jidáš poté, co zradil Ježíše a zapříčinil tak jeho zatčení.

4c Mše svatá se neslaví o Velkém pátku.

5b Podle křesťanské nauky symbolizuje paškál vzkříšeného Krista, jehož světlo rozráží temnoty smrti.

6b Oheň patří k nejstarším přírodním symbolům, které naznačovaly boží přítomnost.

7c Existují i jiná vysvětlení. Podle jedné z tradic se do chleba upečeného ve formě zajíce položilo velikonoční vejce.

8b Název Zelený čtvrtek vznikl přesmyčkou německého Greindonnerstag, tedy Lkavý čtvrtek, na Gründonnerstag.

9b Izraelité museli utéct z Egypta, proto upekli chléb z nevykvašeného těsta, takzvané macesy. Podle Tóry nesmějí židé jíst o Pesachu nic kvašeného.

10c Nohy se omývají na Zelený čtvrtek. Jde o gesto, které připomíná Ježíšovu večeři na rozloučenou, během níž myje apoštolům nohy.



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty
Ing. Hany Polákové,
účetní CSSP

Lehká zeleninová polévka

Suroviny:

1,5 l vývaru

150 g kořenové zeleniny (mrkev, petržel, celer)

2 lžíce másla

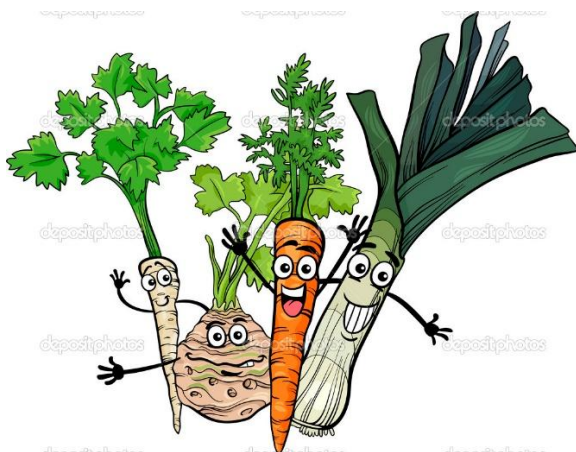
5 lžic hladké mouky

2 vejce

kmín, sůl, pepř

Postup:

Připravíme si kořenovou zeleninu, kterou nakrájíme nadrobno. V hrnci rozežřejeme máslo a necháme na něm rozvonět kmín, zasypeme hladkou moukou, a tak vytvoříme jíšku. Vejce rozklepneme do jíšky, pořádně promícháme a zalijeme vývarem. Přidáme zeleninu, osolíme, opeříme dle chuti, na mírném plamenu vaříme cca 30 min.



Zapečená brokolice se sýrem

Suroviny:

1 středně velká brokolice
10 brambor
2 větší cibule
1 kelímek smetany ke šlehání
1 vejce
2 stroužky česneku
100 g strouhaného sýra
sůl, pepř

Postup:

Oloupané brambory nakrájíme na kolečka a uvaříme doměčka, stejně tak si předvaříme doměčka i brokolici rozdělenou na růžičky. Do zapékací misky vyložené pečicím papírem naskládáme vrstvu uvařených brambor, dále položíme vrstvu předvařené brokolice, zasypeme nahrubo nakrájenou cibulí a strouhaným sýrem. Vrstvení ještě jednou zopakujeme, končíme vrstvou sypaného sýra. V misce si připravíme směs ze smetany, z vajíčka, prolisovaného česneku, soli a pepře, kterou na závěr celé jídlo zalijeme. Zapékáme necelou půl hodinu.



V příštím červnovém čísle se můžete těšit na příspěvky:

- Lada Daňková z Domácí zdravotní a ošetrovatelské péče – téma: „Vysoký krevní tlak“
- Markéta Pavlíková, DiS. – téma: „Práva osob v sociálních službách“
- Denní stacionáře – „Výlety s Jitřenkou“
- Rozhovor s pracovnící CSSP paní Soňou Roušarovou

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