

# Chrudimský senior



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

## CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE



### Domácí násilí na seniorech

Stáří není bohužel vždy jen krásné. Násilí na seniorech je často opomíjené, i když se podle odborníků týká přibližně 20% starších občanů. Probíhá často v domácím prostředí nebo ústavech, skrytě a dlouhodobě, jelikož senioři jsou často odkázáni na pomoc svých nejbližších. Senioři nemají často šanci na pomoc, protože se o jejich týrání nikdo nedoví. Domácí násilí je právě specifické tím, že se odehrává „beze svědků“. Začíná nenápadně, ale opakuje se a postupně nabývá na intenzitě. To vede často k tomu, že oběť není schopna se vůbec bránit. Násilí na seniorech, stejně jako u ostatních skupin osob ohrožených domácím násilím může mít různé podoby:

**Fyzické násilí** - bití, fyzické tresty, vystavování chladu, netlumení bolesti, neposkytování jídla, neposkytování dostatečné hygieny, omezování v pohybu apod.

**Psychické** - nadávky, urážky, vyhrožování, ponižování, zanedbávání potřeb seniora apod.

**Sociální**- izolace od okolního světa a blízkých lidí apod.

**Finanční** – prisvojování si důchodu seniora, nedobrovolné převody majetku, nátlak na změnu závěti, omezování vlastnických práv, převody majetku apod.

**Sexuální** – k sexuálnímu zneužití dochází v mnohých případech ze strany třetích osob, které mají přístup do domácnosti, ale také rodinných příslušníků.

Násilí je nepřipustné v jakékoliv podobě, protože odporuje základním lidským právům. Nikdo není povinen snášet týrání, vydírání nebo jiné násilí. Je nutné, aby senior ohrožený násilím nebo osoby, které mají podezření či důkazy o týrání seniorů:

- **okamžitě zastavili další projevy takového násilí či týrání**
- **vyhledali odbornou pomoc, první pomoc, lékaře, policii, krizová centra (kontakty na konci článku)**
- **řešili problém pokud možno na samém začátku a ostatní osoby ihned, kdy se o násilí páchaném na seniorech dozví**

Nikdy netrpte sebemenší projevy omezování, útisku a násilí! V žádném případě nepřipusťte, aby vám vaši rodinní příbuzní říkali: „To Ti stačí, to je pro tebe dobré, lepší už to nepotřebuješ, stejně nechodíš nikam mezi lidi apod.“

Bohužel takovéto chování se pomalu ale jistě může proměnit ve větší násilí, které pak již nebude v silách seniora zastavit. Toto jednání je třeba zastavit v samém počátku i za cenu, že své blízké nebudete vídat. Mějte na paměti, pokud se vám zdá, že danou situaci nezvládáte, hledejte rychle pomoc u odborníků. Například u lékaře, nebo na linkách důvěry, které fungují obvykle v nepřetržitém provozu.

Násilí páchané na seniorech někdy bohužel probíhá i mimo rodinu jako forma nedostatečné přiměřené aktivity vyskytující se tam, kde je očekávána s důvěrou, což způsobuje bezpráví, poškození, zranění, bolest či strach starších lidí. Jedná se o domovy důchodců, seniorské domy nebo penziony či lůžková zařízení se zdravotní péčí. Personál, který necitlivým přístupem zanedbává úmyslně či z nedbalosti péči o seniory, se tak dostává do roviny pachatele.

### **Kontakty na některá místa, kde mohou seniorům pomoci:**

- Policie České republiky, Všehrdovo náměstí 46, Chrudim I, telefon: 974 572 651
- Bílý kruh bezpečí, 17. listopadu 237, Pardubice, tel.: 732 923 462, e-mail: [bkb.pardubice@bkb.cz](mailto:bkb.pardubice@bkb.cz)
- Intervenční centrum, Pardubice, tel.: 466 260 528, e-mail: [pardubice@skp-centrum.cz](mailto:pardubice@skp-centrum.cz), [www.skp-centrum.cz](http://www.skp-centrum.cz)
- Elpida-linka seniorů, tel.: 800 200 007, [www.elpida.cz](http://www.elpida.cz)
- Linka bezpečí, tel.: 116 111, [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)
- DONA linka, [www.donalinka.cz](http://www.donalinka.cz)
- Senior telefon ŽIVOT 90, tel.: 800 157 157, [www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz)

*Autor příspěvku: Markéta Pavlíková, DiS.*

## 20 let založení Denního stacionáře Jitřenka

O vznik denního stacionáře se v roce 1996 zasloužila paní Eva Trojková, která pracovala jako vedoucí jeslí. Snažila se najít využití volných prostor v budově jeslí v Městském parku. Spolupracovala s vedoucí Odboru sociálních věcí Ing. Annou Halamkovou v Chrudimi. Samotnému založení denního stacionáře předcházela průzkum, zda by takové zařízení v Chrudimi našlo své uplatnění. Rodiče dětí s mentálním a kombinovaným postižením přivítali tuto službu a podpořili vznik zařízení. Projekt získal podporu tehdejšího starosty města Chrudim Ing. Jiřího Nového a také místostarosty Mgr. Petra Řezníčka.

Město Chrudim, pod které tehdy denní stacionář spadal, zahájilo provoz dne 3. 9. 1996. Stacionář byl určen pro děti a mládež od 3 do 26 let. Kapacita zařízení byla 10 klientů. Vedením denního stacionáře byla pověřena paní Eva Trojková. S klienty pracovaly 2 vychovatelky – Šárka Trunečková, Lenka Smrčková a 2 všeobecné zdravotní sestry Jana Šedivá a Ivana Samková.

Od roku 2011 se stal denní stacionář součástí Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim. Název byl změněn na „Ústav pro mentálně postiženou mládež s denním pobytem“. Ředitelkou organizace tehdy byla paní Ivana Bohatá.

V roce 2007 nastaly určité změny. Zvýšila se kapacita na 12 klientů, a zároveň se změnila věková hranice na 11 – 40 let. Denní stacionář dostal oficiálně své jméno JITŘENKA.

Během 20 let svého trvání navštěvovalo Jitřenku 25 klientů. 4 klienti jsou v zařízení od začátku své existence. V současné době je kapacita Denního stacionáře Jitřenka 12 klientů. Jitřenku navštěvuje 11 klientů, pracují s nimi 2 pracovnice v sociálních službách a 1 zdravotní sestra.

*Autorky příspěvku: Leona Krejcarová, Bc. Markéta Pražanová DiS.*

## **Plán aktivit Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc červenec 2016**

### **Posezení při kávě:**

19. 7. v 14.00 hodin v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim  
v Soukenické ulici 158

21. 7. v 14.00 hodin v Domě s pečovatelskou službou v ulici Strojařů  
1141 a v Domě s pečovatelskou službou v ulici Obce Ležáků 215

## **Plán aktivit Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc srpen 2016**

### **15. 8. od 16.00 hodin**

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

### **Posezení při kávě:**

18. 8. v 14.00 hodin v Domě s pečovatelskou službou v ulici Strojařů  
1141 a v Domě s pečovatelskou službou v ulici Obce Ležáků 215

23. 8. v 14.00 hodin v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim  
v Soukenické ulici 158

## PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

### Nové pracovníky Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

#### Blanka Krejčíková

Do Centra sociálních služeb a pomoci jsem nastoupila 11. 4. 2016 na pozici vedoucí provozně-technického úseku.

Jsem vdaná a s manželem vychováváme desetiletou dceru.

V minulosti jsem zastávala různé pracovní pozice. Vzhledem k tomu, že moje vzdělání je technického směru, minulá zaměstnání byla takto zaměřena.

Vystudovala jsem Střední průmyslovou školu strojnickou v Čáslavi. Pracovala jsem jako technolog, mistr ve výrobě a ve skladovém hospodářství. V posledním zaměstnání jsem se odklonila k finančním službám.

Věřím, že svou prací v centru přispěji ke spokojenosti našich klientů a ke splnění nových cílů organizace.



## **Bc. Miroslava Kábelová**



Vážení klienti,  
v měsíci dubnu jsem zahájila pracovní činnost v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim na pracovní pozici ekonoma organizace. Věřím, že s výkonem mé práce, nastanou okamžiky, kdy se spolu budeme potkávat. Proto bych se Vám ráda, prostřednictvím našeho časopisu, představila.

Jmenuji se Miroslava Kábelová, rozená Nováková. Dětství jsem prožila v malé vesnici Horní Bradlo. Jsem matkou dvou dětí, Denisy a Romana. V současné době žiji se svou rodinou v městě Hlinsko, v městské části Blatno. Blatno mám moc ráda, připomíná mi místa mého dětství v Horním Bradle.

Práci v Centru sociálních služeb a pomoci v Chrudimi jsem získala na základě mých dosavadních pracovní zkušenosti, zmínila bych především Domov seniorů Drachtinka v Hlinsku, kde jsem na místě ekonoma – hlavní účetní působila 8 let a dále jsem 3 roky, na stejné pracovní pozici, pracovala na Základní škole v Trhové Kamenici.

Svůj volný čas trávím ráda s rodinou a přáteli. Mám dva psi Sunny a Akima. S nimi chodím do přírody na procházky. Když mi čas dovolí, jdu si ráda cvičit, rychlou chůzi nebo plavat. Snažím se odpočívat aktivně, jelikož celý můj pracovní den strávím sezením a prací u počítače.

Vážení klienti, budu se snažit o to, aby mé působení v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim bylo přínosem pro Vás a celou organizaci, protože činnost, kterou se naše organizace zabývá, je smysluplná a usnadňuje, prostřednictvím svých zaměstnanců, život seniorům, zdravotně handicapovaným a jejich rodinám.

## Ing. Hana Poláková

Jmenuji se Hana Poláková. Zaměstnancem Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim jsem se stala na začátku května tohoto roku. Nastoupila jsem zde jako účetní. S mnohými z Vás jsem se již setkala při výběru úhrad. Sociální sféra je pro mě zcela novou oblastí, budu se tedy snažit o co nejrychlejší adaptaci na nové prostředí a orientaci v něm.

Pocházím z Chrudimi, kde jsem také vystudovala Obchodní akademii. Dále moje kroky vedly na sever Čech, přímo



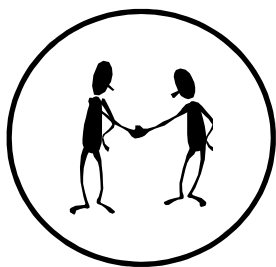
pod Ještědský hřeben, do krásného města Liberec. V Liberci jsem studovala 5 let na Ekonomické fakultě Technické univerzity. Po studiích jsem se vrátila zpět do Chrudimi, kde nyní žiji s přítelem a mám na blízku svou rodinu.

Ve volném čase si ráda přečtu pěknou knihu, vyrazím za kulturou, chodím na procházky nebo se ráda setkávám s přáteli a rodinou. Raději mám léto a teplíčko, kdy se snažím co nejvíce času trávit v přírodě, ať už pod stany, při cyklovýletech nebo pěší turistice. Vyhledávám spíše individuální sporty jako je jóga, pilates, běh nebo plavání. Zima dává naopak příležitost k nevenkovním aktivitám, kdy se věnuji různorodým ručním pracím.

Doufám, že působením v pozici účetní přispěji k harmonickému fungování organizace a tuto práci se budu snažit vykonávat v souladu s jejím posláním.



## NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



**Bc. Markéta Pražanová DiS.  
Koordinátorka Denních stacionářů**

**Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?**

Mám, je to kouzelné místo, ve Studnicích u Hlinska, kde máme chatu. Zde jsem trávila krásné dětství a ráda se tam kdykoli to jde, vracím.

**Jaká je Vaše představa ideální dovolené?**

Moře, slunce, teplíčko.

**Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?**

Ráda bych se podívala do všech zemí, každá má své kouzlo.

**Které roční období máte nejraději a proč?**

Jaro, když se příroda probouzí, vše se zazelená a kvete. To je pro mne nejkrásnější období.

**Co Vás vyvede z rovnováhy?**

Lidská lhostejnost.

**Čím jste chtěla být, když jste byla malá?**

Zdravotní sestrou.

**Co Vás rozesměje a potěší?**

Směji se poměrně často, rozesměje mě spousta věcí, například má malá dcerka, kamarádky, kolegyně v práci. A potěší mě, když mohu někomu udělat radost.

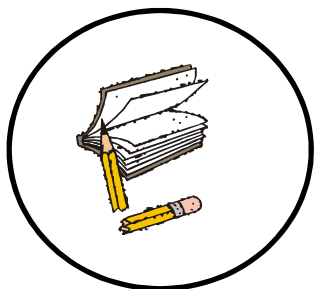
**Jaká barva se Vám líbí a jaká nelíbí?**

To je těžká otázka, každá barva má své pěkné odstíny, ale nejraději mám bílou barvu.

## Co děláte ve volném čase?

Volný čas trávím nejvíce se svou rodinou. Podnikáme výlety, chodíme společně plavat, jezdíme na kole. Moc ráda také čtu knihy.

## PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ Z ŘAD SENIORŮ



### Mluva mateřská

Ty sladká mluvo mateřská,  
ty drahá chloubu mého já,  
zniš od dob dávných do dneška,  
tys poklad, tys radost má !

Tvá slova se linula  
jak med z drahých mateřských úst,  
ta doba dávno minula,  
budem si odvykat, budem držet půst?

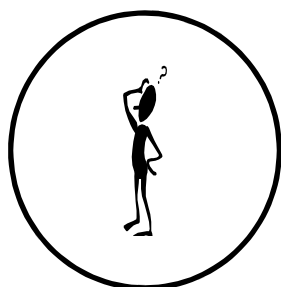
Dnes v Čechách zatím bohužel jinak není,  
sousedů jazyk i ten za Kanálem drze proniká,  
dusí řeč přirozenou, uvádí ji v zapomnění,  
láska k ní v mnohých srdcích českých zaniká!

Ještě však stojíme na stráži,  
nenecháme zmírat jedinou svou radost,  
naše hrdost cizí vlny odráží,  
a je nás v pravdě stále dost a dost!

Neboj se ty naše mluvo přesladvá,  
nenecháme svíci tvého života zhasnout,  
jsi jak pro děti utěšená pohádka,  
budeš žít, jinak bychom museli padnout!

*Napsal Miroslav Bláha - bývalý klient DPS Obce Ležáků*

## ZAJÍMAVOSTI



### Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje

**5. července** si připomínáme působení **svatého Cyrila a Metoděje** na Velké Moravě. V rámci své křesťanské misie v druhé polovině 9. století se u nás zasadili o užívání staroslověnštiny jako **bohoslužebného jazyka**. Cyril také vytvořil nejstarší slovanské písmo - hlaholici. Cyril a Metoděj svým působením na Velké Moravě položili **základy českého státu**. Dnes jsou oslavováni jako hlavní patroni Moravy. V roce 1980 je papež Jan Pavel II. prohlásil také za spolupatrony Evropy. Jako světce je uznává katolická i pravoslavná církev.

Den slovanských věrozvěstů **Cyrila a Metoděje je státním svátkem**. Svátek se slaví nejenom v Česku, ale také na Slovensku.

Až do roku 1863 se jako **Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje** označoval 9. březen (tradice svátku sahá až do 14. století). V roce 1863 však papež Piem IX. stanovil pro oslavy tisíciletého výročí příchodu bratří na Moravu 5. červenec. Tento termín nemá z historického hlediska zřejmě s životem a působností Cyrila a Metoděje žádnou souvislost.

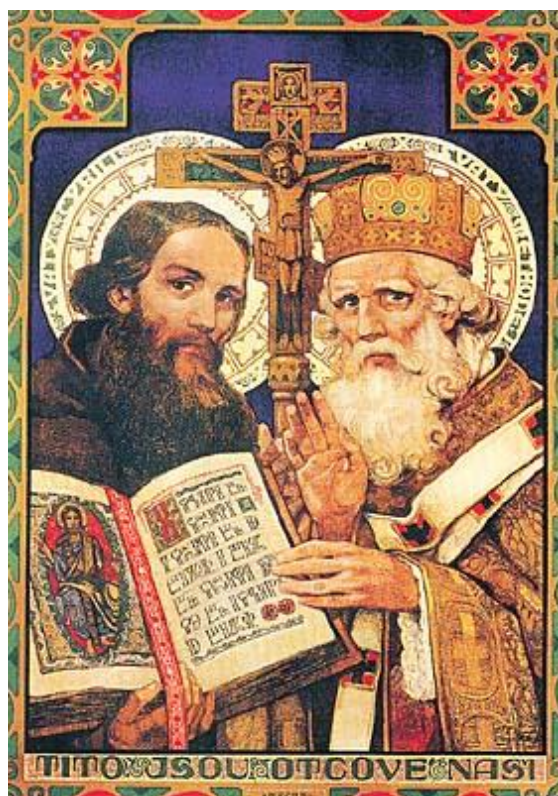
**Cyrl a Metoděj Bratři ze Soluně**, jak se také slovanským věrozvěstům Cyrilovi a Metodějovi říká, dorazili na Velkou Moravu na jaře roku 863. Byli sem vysláni byzantským císařem Michaelem, který tak vyhověl žádosti knížete Rostislava. V té době na Velké Moravě působili misionáři z východofranské říše, kteří však bohoslužby vykonávali v latině. Rostislav chtěl na Moravu přivést duchovní, kteří by mohli šířit křesťanství ve slovanském jazyce. Již v přípravách na svoji misi **vytvořil Cyril pro slovanský jazyk vlastní písmo**. Do

hlaholice pak spolu s bratrem přeložili řadu liturgických textů. **Bohoslužby ve staroslověnštině** zaznamenaly velký úspěch. Jejich působení však provází boje o moc a ostré střety latinské a staroslověnské koncepce.

**Mladší Konstantin** původně působil jako profesor filozofie. **Řeholní jméno Cyril**, pod kterým je dnes známější, přijal až před svojí smrtí. Zemřel v roce 869 v Římě.

Metoděj, křestním jménem Michal, byl v mládí státním úředníkem, aby se posléze stal mnichem, diakonem a nakonec i prvním moravsko-panonským arcibiskupem. Po smrti svého bratra pokračoval v misii na Velké Moravě sám. Zemřel v roce 885.

*<http://svatky.centrum.cz/clanek/den-slovanskych-verozvestu-cyrila-a-metodeje/25/>*



## **Třídění odpadu - pár zajímavých informací**

Kam patří použité žárovky?

Do směsného odpadu.

Plastový obal od oleje mohou recyklovat jako plast pokud...jej vymyjí jarem a horkou vodou.

Rulička od toaletního papíru a paleta od vajec nepatří do kontejneru s papírovým odpadem. Víte proč?

Tento typ papíru byl recyklovaný už tolikrát, že její není možné dál použít.

Je nutné plastové obaly před vyhozením pořádně umýt?

Není, výjimkou jsou obaly od oleje nebo barev.

Kam vyhodit obal od zubní pasty?

Do směsného odpadu, jedná se o znečištěný obal.

A máme tu další oříšek. Kam patří řasenka?

Řasenka je sice z plastu, ale je znečištěna zbytky barvy, do směsného odpadu s ní.

Obaly označené C/PAP a C/PP patří výhradně do smíšeného odpadu.

Víte, co obsahují?

Více druhů materiálů, které od sebe nelze oddělit.

Z recyklovaných PET lahví se vyrábějí fleecové oděvy.

Sešlápnout a vyhodit. Takový je návod na recyklaci prázdných plechovek od pití. V některých městech už mají své vlastní šedé kontejnery. Někdy je ale možné je vyhodit i do kontejneru na sběr...Plastu.

## NĚCO O ZDRAVÍ



### Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

## BAZÁLNÍ STIMULACE

Na začátku si nejprve položíme otázku, co to vlastně je bazální stimulace. Je to koncept, který vytvořil profesor Fröhlich, jenž se zabýval možnostmi stimulace u mentálně postižených dětí. Základní myšlenkou bazální stimulace je stimulovat nemocného tak, aby vnímal své tělo, protože jen tak může vnímat své okolí a komunikovat. Každý člověk má potřebu vnímání, pohybu a komunikace. Vnímáme pomocí smyslů (zrak, chuť, hmat, sluch a čich). Tyto smysly se nám vyvíjí už v prenatálním období (před narozením). Jestliže je jakýkoliv smysl poškozen nebo omezen, stává se pro člověka složitější jak možnost pohyblivosti, tak i komunikace. Proto je bazální stimulace vhodná nejen u pacientů v bezvědomí, ale i u nemocných po CMP, operacích, které je dlouhodobě upoutají na lůžko, ale i u seniorů, kde je nejen vnímání, ale stejně tak i pohyblivost a komunikace mnohdy zhoršena. Pak se stává, že se senior začne stranit společnosti, uzavírá se do sebe a přestává komunikovat. Tím slábne množství podnětů - stimulů, které potřebujeme pravidelně získávat z okolí. Dle studií je prokázáno, že při nedostatku podnětů již po třech týdnech klesá intelekt.

Co to je podnět? Je to cokoliv zvenku, co zachytí naše smyslové receptory a nervovými drahami přenesou až do mozku, kde vzniká počitek, což je základní prvek bazální stimulace.

**Stimulaci dělíme na základní a prohlubující.**

### Základní:

**1. somatická stimulace** - koupele, polohování, kontaktní dýchání, doteky

**2. vestibulární stimulance** - otáčení hlavy ze strany na stranu při změně polohy těla, důležitá pro rovnováhu

**3. vibrační stimulance** - stimulance kloubů a svalů

### **Prohlubující:**

**1. orální** - dodávání podnětů ústy, oblíbené jídlo, pití

**2. auditivní** - stimulance pouštěním oblíbené, známé hudby

**3. optická** - podněty jsou přijímány zrakem, prohlížení fotek, známých obrázků

**4. olfaktorická** - stimulance oblíbenými vůněmi

**5. taktilně haptická** - stimulance za pomoci rukou, nemocný si předměty sám osahá

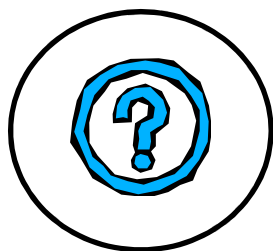
- **Toto vše nám stimuluje paměťovou stopu (věc, činnost, o které víme, ale tím, že ji nepoužíváme, ji zapomínáme - takto ji lze obnovit).**

Jelikož je každý z nás má jiné potřeby, zájmy, je bazální stimulance zcela individuální. Proto je velmi důležité znát autobiografii nemocného (co rád dělá, co ne, jaké má oblíbené jídlo, které nejí, atd.). Nevhodným používáním bazální stimulance bez znalosti autobiografie bychom mohli pacientovi způsobit neklid, zmatenost (např. pouštíme mu hudbu, kterou nemá rád).

**Závěrem bych ještě chtěla říct, že pokud se zamyslíme, uvědomíme si, že každý z nás určitě již nějakou stimulaci využil, aniž by tušil, že se jedná o moderní metodu stimulance našich nemocných.**

*Autorem příspěvku: Lada Daňková*

## KDO VÍ, ODPOVÍ



### Víte, čím původně byli?

**Známe je jako šoumeny, ale žádný z nich jím není od začátku. Většina navíc tu svou původní profesi vnímá jako zadní vrátka.**

**1. Co vystudovala herečka Alice Bendová?**

- a) konzervatoř
- b) umělecko-průmyslovou školu, obor nábytek a interiéry
- c) loutkoherectví

**2. Jakou profesi si vybrala Leona Machálková?**

- a) Učitelka češtiny a dějepisu
- b) Vychovatelka ve školce
- c) Krotitelka zvířat

**3. Než se Hanka Kynychová vydala na dráhu cvičitelky, vystudovala na ...**

- a) zdravotní sestřičku
- b) ekonomku
- c) zahradnici

**4. Lucie Bílá, rodným jménem Hana Zaňáková, nezapře, že se vyučila:**

- a) dámskou krejčovou
- b) tkadlenou
- c) prodavačkou



- 5. Sportovní moderátorka Inna Puhajková se původně zajímala o velmi specifickou profesi. Chtěla být:**
- a) kosmonautkou
  - b) šperkařkou
  - c) policistkou
- 6. Lídr hudební skupiny Kabát, známý rocker Josef Vojtek, přiznává, že se původně živil jako:**
- a) malíř pokojů
  - b) opravář telefonů
  - c) umývač oken
- 7. Dříve než zpěvák Bohuš Matuš vystudoval konzervatoř, vyučil se v roce 1989:**
- a) kominíkem
  - b) soustružníkem
  - c) chemikem
- 8. Televizní moderátor Lád'a Hruška přiznává, že se nikdy za profesionálního kuchaře ani spisovatele nevydával. Je totiž:**
- a) zoolog
  - b) učitel chemie a biologie
  - c) architekt
- 9. Televizní moderátor Rey Koranteng dlouho tvrdil, že je středoškolák. Ve skutečnosti ale byl vyučený. Střední školu, včetně zkoušky z dospělosti, si dodělal až v roce 2008. Původně se vyučil:**
- a) kuchařem
  - b) prodavačem
  - c) kadeřníkem

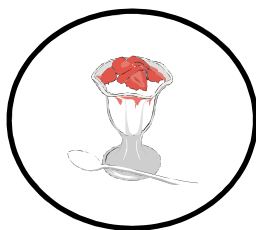
**10. Muzikant Václav Noid Bárta si vybral učební obor, který by k němu asi málokdo tipoval – zvláště proto, že se z něj časem stal vegetarián. Populární zpěvák se vyučil:**

- a) řezníkem
- b) zlatníkem
- c) automechanikem

**Správné odpovědi: 1b, 2a, 3c, 4a, 5c, 6b, 7a, 8b, 9b, 10a**

*Vybráno z časopisu Rytmus života*

## OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



**Oblíbené recepty  
Bc. Markéty Pražanové,  
koordinátorky Denních stacionářů**

### **Vepřové maso pečené v zelí: 4 porce**

4 plátky vepřové krkovice – nasolit, opepřit, potřít hořčicí.  
3 velké cibule nakrájet  
1 velká sklenice sladkokyselého zelí  
5 dkg slaniny

Na sádle osmahneme do zlatova plátky krkovice, přendáme do pekáčku, poté osmahneme nakrájenou cibuli, rovnoměrně rozložíme cibuli na plátky masa, navrch vyklopíme sklenici sladkokyselého zelí i s nálevem, poklademe slaninou a dáme péct alespoň na 2 hodiny do trouby, až se nálev vypeče a zelí je navrchu opečené do zlatova.

Jako příloha se hodí brambory nebo bramborové knedlíky.

## **Nepečený jahodový – kiwi dort (musí být na každou oslavu)**

1 velké balení piškotů Opavia  
2 zakysané smetany  
2 šlehačky ke šlehání  
jahody, kiwi (nebo jakékoli oblíbené ovoce)  
kokos na vysypání formy  
kousek másla na vymazání formy  
2 balíčky vanilkového cukru

Nejdříve vymažeme formu máslem a vysypeme kokosem. Poté si ušlehám šlehačky ke šlehání, přidám zakysané smetany a cukr (můžeme dle chuti dosladit cukrem moučka). Do této hmoty vysypu celé velké balení piškotů. Promícháme.

Polovinu vzniklé hmoty dáme do formy, poklademe na kousky nakrájené ovoce, přidáme druhou polovinu hmoty. Uhladíme, dozdobíme ovocem. Je nutné nechat celou noc rozležet, jinak jsou piškoty tvrdé.



**V příštím říjnovém čísle se můžete těšit na příspěvky:**

- Lada Daňková z Domácí zdravotní a ošetrovatelské péče – téma Podzimní posílení imunity
- Představení sociální pracovnice Bc. Lucie Horákové
- Markéta Pavlíková, DiS. – téma Nebezpečí požáru v domácnosti
- Denní stacionář Jitřenka – IPAD a jeho využití ve stacionáři
- Rozhovor s pracovnící CSSP s Bc. Miroslavou Kábelovou, vedoucí ekonomického úseku
- Oblíbené recepty Bc. Miroslavy Kábelové