

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE



Příklad dobré praxe – KLUBÍČKO

Manželé N. z Chrudimi se obrátili na naši organizaci se žádostí o radu a pomoc při péči o maminku paní N., která bude propuštěna po hospitalizaci v nemocnici do domácí péče. Manželé N. nemají žádné zkušenosti s péčí o imobilního člověka. Veškerou péči chtějí poskytovat vlastními silami. Maminka paní N. je v současné době po úrazu imobilní, péče bude probíhat na lůžku.

Vedoucí DOZP Kirké a koordinátorka pečovatelské služby navštívily manžele N. v jejich domácnosti. Manželé N. podali konkrétní informace o stavu paní a ukázali místo, kde bude péče probíhat. Pracovnice naší organizace doporučily uspořádání místnosti tak, aby zde mohlo být umístěno polohovací lůžko, které si manželé zapůjčí v půjčovně kompenzačních pomůcek naší organizace. Polohovací lůžko bude nezbytné pro kvalitní péči jak z pohledu maminky paní N., tak z pohledu pečujících osob.

Dále pracovnice prodiskutovaly s manžely N. různé možnosti využívání kompenzačních pomůcek, vysvětlily principy polohování na lůžku, zdůraznily důležitost kvalitní péče o pokožku jako prevenci vzniku dekubitů, vysvětlily postup pomoci při osobní hygieně na lůžku. Předány byly také informace o sociálních dávkách pro občany, kteří vyžadují péči druhé fyzické osoby.

Pracovnicemi byla manželům nabídnuta možnost zapůjčení tištěných materiálů a DVD s názornými ukázkami péče o ležícího člověka. Manželé N. této nabídky využili a přišli si také vyzkoušet manipulaci s polohovacím lůžkem v domě s pečovatelskou službou Obce Ležáků 215, kde jim pracovnice naší organizace názorně předvedly základní manipulaci s imobilním člověkem na lůžku.

Rovněž proběhla diskuse k problematice denního rozvrhu tak, aby byla zabezpečena péče a zároveň, aby měly pečující osoby čas na své

zájmy a aktivity. Manželé N. jsou velmi aktivní a zúčastňují se společenských akcí.

Pracovnice předaly kontakty a domluvily se s manželou N., že v případě potřeby se na nás mohou kdykoli obrátit. Byly představeny jednotlivé služby, které naše organizace poskytuje.

Manželé N. rady a podporu dobře přijímali, byli aktivní. Obdrželi rady a informace, které potřebují, aby mohli poskytovat kvalitní péči mamince paní N.

Autorky příspěvku: Lada Daňková, Alice Kuklová

Příspěvek na péči

V naší zemi je několik druhů dávek, na které mají senioři nárok. V tomto článku představím jednu z možných forem a tou je příspěvek na péči. Je to jeden z nástrojů k financování sociální služby.

Příspěvek na péči je sociální dávka, jež je určena osobám, které jsou z důvodu svého zdravotního stavu odkázány na pomoc jiné osoby. Nárok na tento příspěvek se odvíjí ze Zákona o sociálních službách č.108/2006 sb. Příspěvek na péči je státní podporou, která je dané osobě poskytována ze státního rozpočtu. Tento příspěvek je možno využít na úhradu péče od organizací, které jsou registrovanými poskytovateli sociálních služeb a jsou tedy uvedeny v registru poskytovatelů sociálních služeb Ministerstva práce a sociálních věcí, nebo na výdaje, které vzniknou pečující osobě.

Výše příspěvku je dána priznaným stupněm závislosti osoby, o niž je pečováno. Stupně jsou čtyři a jejich vymezení souvisí s úkony, které není osoba, o níž je pečováno, schopna sama zvládat. O příspěvek je nutno požádat na Úřadu práce vyplněním a podáním formuláře danému úřadu. Součástí žádosti je i zpráva lékaře o zdravotním stavu dané osoby.

Kroky, které vedou k posouzení žádosti, jsou:

- Sociální šetření, tzn., že po podání žádosti se určená sociální pracovnice dostaví za oprávněnou osobou domů ke zjištění reálných skutečností. Zde bude dle jednotlivých bodů posuzovat, jak daná osoba zvládne jednotlivé úkony péče o sebe sama a její soběstačnost. Se zvládáním nesouvisí ani diagnóza, ani to, kolik

má dotyčná osoba nemocí. Podstatné je to, na kolik se daný člověk o sebe dokáže postarat a kolik úkonů zvládne bez pomoci. Jestliže zvládá jednotlivé úkony s dopomocí, posuzuje se to, jako by úkon nezvládal.

- Vyšetření zdravotního stavu. Toto vyšetření provádí posudkový lékař Okresní správy sociálního zabezpečení nebo lékař, kterého určí Česká správa sociálního zabezpečení nebo také zdravotnické zařízení, které určí Okresní správa sociálního zabezpečení.
- Vyjádření ošetřujícího lékaře\ů.
- Posouzení lékařských zpráv (nálezů).

O přiznání určitého stupně závislosti přijde dané osobě domů písemné rozhodnutí. Následuje výplata dávky vždy v určitém daném termínu. S přiznáním příspěvku však souvisí i průběžné, namátkové i pravidelné kontroly aktuálního stavu. Zjišťuje se při nich skutečnost, zda nárok na státní příspěvek trvá, zda osoba nadále splňuje podmínky pro daný stupeň závislosti.

V případě neúspěchu s žádostí o příspěvek na péči, je možné podat odvolání a to i opakovaně (maximální počet odvolání není stanoven).

Autor příspěvku: Bc. Markéta Pavlíková

Venkovní tělocvična v zahradě denních stacionářů

Venkovní fitness hřiště pro mládež, dospělé a seniory, získávají stále větší oblibu napříč všemi generacemi po celém světě. Snadné a zábavné cvičení je tak na dosah všem, kteří dbají o svůj zdravý životní styl.

Za označením hřiště pro seniory se neskrývají zvětšené prvky, které známe z dětských hřišť. Skluzavky, prolézačky ani kolotoče zde nenajdeme. Jedná se o venkovní cvičební, masážní a posilovací stroje, posilovny, kde si senioři mohou nerušeně a na čerstvém vzduchu zacvičit. Nikoli s cílem jen posilovat, ale také udržet motorické schopnosti, které kvůli věku postupně ztrácejí. Výhodou těchto strojů s ohledem na tuto věkovou kategorii je i fakt, že při cvičení se využívá pouze váha vlastního těla, čímž je takové venkovní fitness dostupné prakticky všem.

Takovéto hřiště nebo posilovnu jsme vybudovali i v příjemném prostředí zahrady denních stacionářů, kde slouží nejen seniorům, kteří využívají službu v denních stacionářích. Zacvičit a rehabilitovat zde můžou na třech cvičebních prvcích: na stroji na procvičování kloubů horních končetin, na masážním zařízení a stroji na procvičování ramen. Jedná se o fitness stroje, z nichž každý slouží k procvičení a posílení určité svalové skupiny, k nácviku rovnováhy a udržení pružnosti těla. Jednoduché aktivity se cvičebními návody jsou přístupné i handicapovaným a některé z nich mají dvě až tři úrovně obtížnosti. Pohyby a cviky jsou zvládnutelné a srozumitelné, vychází z tzv. funkčního fitness cvičení. Cvičení na těchto venkovních strojích podporuje krevní oběh, zvyšuje rozsah pohybu kloubů, protahuje a upevňuje malé i velké svaly. Fitness stroje vyžadují pouze lehkou údržbu. Jsou inspirovány běžnými denními pohyby.

Pohybové aktivity jsou velice prospěšné pro udržení fyzické a duševní zdatnosti člověka. Přinášejí uvolnění od stresu a tvorbu endorfinů. Jedinec je odolnější vůči zátěži. K pozitivním vlivům patří prevence poruch spánku, depresí, únavového syndromu, prevence osteoporózy, poruch pohybového ústrojí a vzniku svalových atofií. Při pravidelném cvičení dochází ke zvýšení dechového objemu, zvýšení pružnosti cév, zvýšení trénovanosti srdečního svalu a zlepšení peristaltiky střev.



Autor příspěvku: kolektiv zaměstnanců Denního stacionáře POHODA

Vánoční posezení při kávě:

6. 12. ve 14.00 hodin nás svým vystoupením v Domě s pečovatelskou službou v ulici Strojařů potěší **děti z Mateřské školy Strojařů**

8. 12. ve 14.00 hodin nám v Domě s pečovatelskou službou v ulici Obce Ležáků zazpívají **děti z Mateřské školy U stadionu**

13. 12. ve 13.00 hodin nám v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici zpřijemní odpoledne **děti z Mateřské školy Sv. Čecha**



**Klidné prožití vánočních svátků a v novém roce 2017
zdraví a pohodu
Vám přeje
tým pracovníků**

Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nová zaměstnankyně Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim paní Mgr. Marie Zelenková

Vážený klienti a kolegové,
do Centra sociálních služeb
jsem nastoupila od prvního
listopadu jako metodik –
sociální pracovník.

Jsem vdaná a mám dvě děti
Kateřinu a Michala. Dceři je
24 let a studuje operní zpěv na
Konzervatoři v Praze. Synovi
je 22 let a je vyučen jako
umělecký kovář a podkovář.
Manžel pracuje jako elektrikář
ve firmě Granita Skuteč.



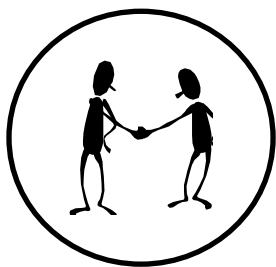
Společně žijeme v rodinném domě ve Skutči. Odkud také pocházím
a mimo studií v krásném moravském městě Kroměříži, též celý život
bydlím.

Vystudovala jsem Střední průmyslovou školu mlékárenskou a na
Univerzitě v Hradci Králové jsem získala magisterský titul v oboru
Sociální práce a politika. Ve svém životě jsem pracovala v mnoha
profesích jak technických, tak humanitních. Posledních 12 let pracuji
v sociálních službách. Začínala jsem jako sociální pracovníce
v domově pro seniory. Později jsem řídila domov pro duševně
nemocné.

Ve volném čase se ráda věnuji volejbalu, badmintonu, józe, v létě
tenisu a také ráda jezdím na kole. Spoustu času trávím ve společnosti
dobré knihy. Mojí velkou láskou je jízda na motorce, zatím jako
spolujezdec, ale chtěla bych si udělat řidičské oprávnění, koupit něco
menšího a jezdit sama.

Vážený klienti a kolegové velmi se těším na spolupráci s Vámi. Věřím,
že svým dílem přispěji k dobrému fungování Centra sociálních služeb
a pomoci, ke spokojenosti nás všech 😊.

NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Blanka Krejčíková

vedoucí provozně technického úseku

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Jezdíme s manželem a dcerou ke kamarádovi na Moravu kousek od Mikulova.

Je tam moc pěkně a klid. Připadá mi, že se tam žije jinak, než u nás. Třeba to, že vyjdete navečer na cestu před dům a tam sedí na lavičce sousedi a povídají si. A nejsou to jenom stařenky.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Mám ráda moře, takže u moře s rodinou. Ležet na pláži, koupat se. Půjčit si kola a projet se podél pláže a v okolí.

Já osobně bych si půjčila loď a jela po moři, ale musela bych plout s někým cizím, protože manželovi a dceři je na lodi špatně.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Samozřejmě že ano. Je to USA a Nový Zéland. V USA konkrétně město New York. Ve městě, pokud by mě okolnosti nedonutily, bych nebydlela, ale tohle je jiné. Chtěla bych vidět všechny ty výškové budovy. Nasát atmosféru tohoto nikdy nespícího a pulzujícího města. Naopak na Novém Zélandu by mě lákala úžasná příroda a zvířata.

Které roční období máte nejraději a proč?

Mám ráda léto. Teplo a sluníčko. Nemusí být teploty tropické, ale příjemné na posezení venku a práci na zahradě. Sluníčko, které člověka dobíjí energií a určitě přispěje i k dobré náladě.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Nemám ráda, když se lidé hádají, jsou bezohlední, netolerantní. Každý má své chyby a při komunikaci s ostatními by si to měl uvědomit.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Když jsem byla úplně malá, tak jsem chtěla být zpěvačkou, protože jsem měla ráda Hanku Zagorovou. Když jsem byla na základní škole, tak jsem chtěla být učitelkou v mateřské škole. Ani jedno nevyšlo a nakonec jsem vystudovala strojní průmyslovku.

Co Vás rozesměje a potěší?

Těší mě, když moji nejbližší a ostatní lidé kolem jsou v pohodě, jsou zdraví a daří se jim. Rozesměje mě leckdy i maličkost, dobrý vtip, česká filmová komedie a naše upovídaná desetiletá dcera. To jsou někdy takové průpovídky, že se válíme smíchy.

Jaká barva se Vám líbí a jaká nelíbí?

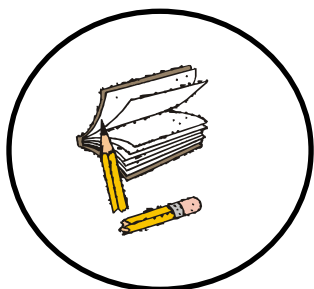
Mám ráda červenou barvu a nemusím zelenou.

Co děláte ve volném čase?

Protože mám ráda hudbu a ráda zpívám, tak se věnuji sborovému zpěvu.

Navštěvuji zkoušky smíšeného sboru Vlastislav v Heřmanově Městci. Počátkem tohoto roku jsme zpívali i v Chrudimi ve Velkém sále Muzea.

PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ Z ŘAD SENIORŮ



Vzpomínky na Vánoce na venkově

U nás na venkově se začínaly Vánoce slavit Barborou. Každý hodný člověk dostal větvičku, kdo nedostal, nemohl čekat Mikuláše, který chodil 6. 12. Ten rozdával ovoce, křížaly nebo drobné pečivo a přál stavení zdar, blahobyt, štěstí a lásku.

Dalším svátkem byla Lucie – žena zahalená v prostěradle navštívila stavení, kam ji pozvali. U dveří dostala talíř pomaštěný sádlem, posypaný moukou a ona do něj foukla a tím si zabílila obličej. U sebe měla kosinku z husy a vždy vysmejčila celou místnost, a to se moc líbilo dětem. Na Lucii byl zákaz předení i jiné těžké práce – jinak hrozila oslepnutím.

Na Štědrý den se sešlo celé osazenstvo, svazovaly se nohy u stolu mašlí nebo papírovými řetězy, aby rodina držela pospolu. Před večeří se vždy modlilo a bylo prostřeno i pro zemřelé, protože se věřilo, že se z nebe dívají, jak se hospodaří. Každému se pod talíř dávala rybí šupina. K večeří byla rybí polévka a zabijačkové pochoutky s bramborovým salátem. Nesměl chybět jahelník, aby bylo dost peněz. Po večeří se šlo za zpívání koled do místnosti, kde někdo z dospělých tajně ustrojil stromeček. Pod stromeček se vždy dávala voňavá otýpka sena, aby byla úroda i další rok. Stromeček se zdobil ozdobami z kaštanů, ořechů, čokoládovými certlemi a svíčkami ve skřipcích. Dříve byly děti vychovávány v chudobě, dárky byly zhotovovány ručně doma – ušité panenky, postavičky z kaštanů a jiných přírodnin. To by dnešní děti určitě neocenily. Poté šli dospělí na půlnoční mši a děti hlídala babička.

Vánoční oslavy končily na Boží hod. Všichni zaměstnanci byli propuštěni, dostali dárky – bochník domácího chleba a dobroty ze zabijačky. Po Novém roce se zase všichni vrátili zpátky do práce.

V dnešní době mají Vánoce úplně jinou podobu. Děti jsou mnohem náročnější, což souvisí s dnešní moderní dobou.

Zapsáno z vyprávění 90 leté klientky DPS

Zapomínáme na poselství Vánoc

Opravdová krása Vánoc se spíše nachází v jednoduchosti

V horečném tempu vánoční doby míváme sklon zapomínat na poselství a příslib, které Vánoce zvěstují. Velmi často býváme v zajetí toho, co všechno ještě musíme stihnout na poslední chvíli. Pospícháme, tlačíme a strkáme se a málem srážíme lidi shánějící ten extra dárek, který si my vážně nemůžeme dovolit. Mohl by být všechn ten spěch a shon satanovou pomstou Bohu nebo jeho odvetným tahem za Vtělení - zrození Syna Božího? Satan nás všechny oslepuje třpytem a leskem, zvoněním zvonků a cinkáním pokladen v obchodech. Přestali jsme dbát na význam Vánoc – poselství míru mezi všemi muži a ženami, příslib radosti lidem dobré vůle. Opravdová krása Vánoc se spíše nachází v jednoduchosti - jednoduchosti pramenící z uvědomění a umění naslouchat. Neboť čím více nasloucháme okolnímu světu, tím plněji si uvědomujeme nesnáze a bolesti, hněv, vypětí a vyčerpání, kterými muži a ženy trpí. A právě poselství a příslib Vánoc může přinést naději malým a zbloudilým; poraněným, ukřivděným, týraným a zlomeným. Jedním z největších darů, jež můžeme přinést světu, každému muži, ženě či dítěti, které potkáme v této vánoční době, je "prokazovat laskavost a konat nezištné krásné skutky". Vzpomínám si na humoristický seriál kreslíře Johnnyho Harta uvedený před několika lety, ve kterém vystupuje postava Wileyho hledajícího odpovědi na nejzávažnější otázky života. Jedna z těch otázek je velmi jednoduchá, a přesto současná. Na prvním obrázku se Wiley ptá: "Co se stalo s laskavostí?"

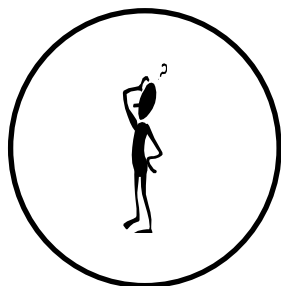
A pokračuje těmito verši: "Proč lidi nelitují síly, aby jiným trable způsobili? Proč schválně druhým štěstí hatí, ač vědí, že se jim zlo dvakrát vrátí? Proč tak rádi zraňujeme i ty, které milujeme? Proč člověk milá slova sotva svede? Vždyť jedna rána k druhé vede. Proč se nechováme, jak nám velí jeden slogan známý? Vedme si tak, jak bychom chtěli, aby se jednalo s námi. Proč chyby druhých nám tak vadí, jeden sotva uvěří... Odpuštění a láska vystrnadí satanův zadek ze dveří."

Darujte o příštích Vánocích dar, který má trvalou hodnotu, dar, který vás nadlouho přežije. "Prokazujte laskavost a konejte nezištné krásné skutky." Jen do toho, zkuste to! Pro vás je to jen maličkost. Ale jsem si jist, že lidé kolem vás budou udiveni a svět bude ohromen. Jen do toho, buďte laskaví ostošest. Takové šoky svět moc potřebuje.

<http://www.vira.cz/Texty/Knihovna/Zapominame-na-poselstvi-Vanoc.html>

Brian Cavanaugh, z knihy *Kolik váží sněhová vločka*, vydalo Karmelitánské nakladatelství

ZAJÍMAVOSTI



Datum a obsah Vánoc

Co vlastně křesťané o Vánocích slaví

"Říká se, že Vánoce jsou původně pohanské svátky a církev si je jenom přivlastnila. Co je na tom pravdy?"

Toto tvrzení je opravdu dost časté, vyskytovalo se také ve většině ateistických příruček. Důvod je celkem pochopitelný. Tomu, kdo nežije v křesťanské víře, téměř nebo zcela uniká, co vlastně křesťané o Vánocích slaví. Stromeček, dávání dárků o určitém datu, případně speciální jídlo (u nás smažený kapr) jsou prvky, které najdeme i v pohanství. Jenže křesťan o Vánocích neslaví nic z toho (i když si stromeček ozdobí, dárky rozdá a kapra usmaží, případně se podívá, zda mu rozkvetla barborka), ale slaví dar narození Ježíše, pravého člověka a pravého Syna Božího, slaví tajemství vtělení. A to nemůže slavit ani pohan, ani třeba Svědek Jehovův, protože takto Ježíše Krista jedni ani druzí nechápu a nevyznávají.

Jak je určeno datum, kdy se vánoce slaví?

Jinou věcí je datum, kdy se vánoce slaví. Ač je Ježíš historickou postavou, přesné datum jeho narození nemůžeme zjistit. Nicméně Ježíšovo narození, čili příchod Božího Syna na svět, se začalo slavit

poměrně brzy, v první čtvrtině 4. století o tom máme už bezpečné zprávy. Na křesťanském východě se začalo s oslavou 6. ledna. To bylo datum jednoho pohanského svátku v Alexandrii: "Narození Božského eonu". Na křesťanském západě (v Římě) se slavilo 25. prosince a to bylo zase datum starého pohanského svátku "Narození věčného slunce".

Západ i východ se o tato data slavení navzájem "obohatili", v západní (latinské) církvi se pak obsahem svátku 25. prosince stalo výrazně slavení Ježíšova vtělení a 6. ledna jeho zjevení se lidem (Epifanie). Pozdě po řadu století překryla tento obsah svátku úcta ke svatým třem králům (počet tří byl odvozen od tří královských darů, kteří mágové Ježíšovi přinesli).

Z knihy Vánoce - soubor různých textů

Betlém

Daleko dříve než vánoční stromečky stavěly se v našich rodinách betlémy. Za tento zvyk vděčíme svatému Františkovi z Assisi. Byl to veliký básník a veliké dítě. Díval se na svět udivenýma očima a bylo snadné naplnit jeho dlaň. Miloval všechno, co Bůh stvořil, a radoval se z jeho darů. Miloval na životě to, že může být součástí stvoření a stavěl se do jedné řady s deštěm i sluncem, skřivanem i motýlem. Byl svatý a nevěděl o tom. Byl dítě. Když uvažoval o narození Páně, zatoužil prožít ten úžasný okamžik, kdy Maria podržela na svých loktech děťátko, svoje děťátko, které bylo Synem Božím a Spasitelem světa. Šel na to s dětinskou vynalézavostí. Postavil otevřenou chatku s jeslemi, vypůjčil si oslíka a vola, aby stáli nad jeslemi, sehnal dva dobrovolníky, aby zosobili Pannu Marii a svatého Josefa, vše připravil podle své představy, ovečky, slámu, všecko živé. Jen s děťátkem přišla potíž, neboť nikdo živé děťátko překvapenému Františkovi nepůjčil. Musil se tedy spokojit s loutkou. Ale co by nezmohla jeho úžasná dětská představivost. Betlémská scéna stála jako opravdová a nad ní se sklenula skutečná noc, noc nejhlubší a nejdelší, noc nejtajemnější. A tehdy vyběhl František, aby jako pastýři přispěchal k jeslím a uviděl onen veliký zázrak lásky a života:

dítě na matčině klíně. Zdálo se mu, že byl připočten do zpodobení scény a z jeho přebohatého srdce vytryskl proud vděčnosti za Boží dar žití. František vyzpíval jedno ze svých vrcholných vyznání, přednesl se slzami radosti kázání o bohatství, které se skrývá za pláštěm chudoby pro ty, kdo jsou pozorní a vděční a nechápou vše jako samozřejmost. Jesličky, zobrazení narození Krista v Betlémě, se díky františkánům rychle rozšířily jako vánoční zvyk po celém tehdejší křesťanstvu. Dnes sotva kdo bude spěchat k jesličkám tak, jako k nim kdysi přiběhl sv. František. Nicméně si betlém stavíme na oči a jdeme se podívat na jesličky v kostele. Na mnoha místech mění se jesličky i v živou hru. Děti hrají živý betlém. Co nám ten obraz říká? Proč za ním jdeme? Není to jen proto, že je to hezké? V Betlémě Judském se narodil Ježíš Kristus. Nastal tam zlom v dějinách lidstva. Byl to nový počátek. V obrazu Betléma jde o okamžik narození toho velikého krále králů, který přišel, aby obnovil na světě harmonický stav, který byl porušen hříchem. Přichází jako Pán nového království, jež je zbudováno na laskavých a poctivých vztazích mezi lidmi, které je královstvím pravdy, spravedlnosti a lásky. Kolem tohoto krále, maličkého a bezbranného dítěte, shromažďují se lidé věrní novému království. Tak přijdou pastýři, tak přijdou mudrci. Tak jdeme i my. Kdo do Betléma nejde, ale zanedlouho ho dá brutálně napadnout, je etablovaná moc krále Heroda, který se děsí příchodu nového krále. Návštěva jesliček je vlastně projevem našeho rozhodnutí patřit do onoho nového království, našeho rozhodnutí přijmout jiná pravidla mezilidských vztahů, než jsou ta, která nám často vadí, ale která sami rádi užíváme. Je to, anebo by to mělo být, rozhodnutí, že přestaneme podvádět, vydírat, chytračit, lhát, vytahovat se a pohrdat slabšími, a že se naopak začneme dělit a poctivě spolupracovat, že si chceme s lidmi rozumět a pomáhat, protože jsme přece sousedé a obyvatelé této země. Protože jsou jesličky zářícím jádrem osvobozeného světa, přitahují k sobě všechny a všechno. Odtud má se Kristovo království dostat až na konec světa. Tuto skutečnost vyjadřují umělci různě. V Brabantu se k jesličkám shromažďuje i veškeré živočišstvo, přilétají ptáci, připlouvají ryby, přiběhnou všechna zvířata i zvířátka. V městě s'Hertogenbosh v Holandsku se celá jedna katedrální loď změnila v nepřehlédnutelnou zoologickou zahradu.

Naši betlemáři jdou trochu jinou cestou, znázornují vedle aktérů původní scény celou obec. Dobře to vidíme na vystřižovaných betlémech našich malířů, které byly oblíbené v poslední třetině devatenáctého a počátkem dvacátého století. Zvláště dobře je to vidět na jesličkách Mikoláše Alše.

Mikoláš Aleš byl velkým milovníkem betlému. Byl také vášnivým nepřítelem vánočního stromku, kterému zazlival, že ruší a odtahuje pozornost od betléma. Nenalézal slov, jak by o stromečku mluvil, a když je našel, musel každý stromeček ihned uschnout a dočista opadat. Tak jednou mluvil o tom, že nechápe, proč si takovou maškaru někdo postaví na stůl, aby nikdo na nic neviděl. Jindy říkal, že mu stromeček připadá jako tlustá cikánka ověšená cetkami a cinglaty. Potřetí zase prohodil, že chce-li někdo o vánocích mermomocí vyhořet, nemusí oheň zakládat tak složitě. Stromček to u Mikoláše prohrál.

Jeho cit od dětství vázal kouzlo vánoc s betlémem. Poprvé viděl betlém s více figurkami asi šestiletý. Hrozně si přál takový mít. Bratři mu slíbili, že mu betlém namalují, ale nějak k tomu nedošlo. Namaloval si ho tedy sám. Už tento betlém prvňáčka nese rysy jeho nadání. Všechno se tu hýbe, koně králů jsou skuteční koně v klidu i v chůzi. Jen velbloud vyšel nějak divně, protože Mikoláš zapomněl, kolik má hrbů. Uvažoval asi rozumně. Mohl mít jeden hrb pro černého krále, nebo dva hrby, aby král seděl pěkně mezi nimi jako v sedle. Anebo - buď oslavena dětská fantazie - měl tři hrby, protože přivezl všechny krále naráz. Když se dospělý Aleš vrátil k malování betléma, nakreslil na známé čtyři archy vedle svaté rodiny všechny lidi svého rodiště, ani četníka nevynechal, ale udělal ho malého, aby stál na okraji.

Chystání betléma bývala velká práce a tichá zábava po celý advent. Někdy začínala příprava už v létě a na podzim, kdy bylo třeba vybrat mech, do kterého se figurky stavěly. V předvánoční době pak pracovali řezbáři a malíři, dělali figurky nové a opravovali staré. Betlemářská tradice v některých oblastech je stará řadu generací a patří ke cti rodiny. Na Orlicku např. lidé soupeřili o nejrozsáhlejší a nejdovednější betlém. Musili kvůli tomu někdy vyklidit část jedné

místnosti. Na zed' rozvinuli velký papír s obrazem krajiny a před ní stavěli rozsáhlou scénu s domy, stromy a velkým množstvím figur, které byly v průběhu vánoc vyměňovány. Králové nebyli tam hned od začátku. Sousedé se pak navštěvovali, chválili a kritizovali, radili a hlavně měli spolu dobrou vůli a krásný námět k hovoru. Znamé jsou také typické lidové betlémy z Příbramska a z Podkrkonoší. Všude jsou lidé hrdí na své betlémy a vždy se můžeme něčemu obdivovat. Jednou prostotě provedení, podruhé řezbářskému umění, jindy tajemným mechanismům, které figurkami pohybují, tu zvláštnosti přinášených darů - každý řemeslník nese svůj výtvar a najdeme i dítě, které nese hříbek, tam zase okouzlí nás vůně perníku, z kterého je celý betlém vytvořen.

I když stavět betlém je daleko méně než ho vyřezávat nebo kreslit a vystříhovat, je to přesto velké umění a krásná a poučná zábava. Když беру do rukou Alšovy figurky, a dělám to už půl století, vždycky si kladu otázku, jak ti lidé k sobě patří. Jednou je srovnám podle rodin, jindy nechám jít dospělé s dospělými a děti nechám pohromadě jejich hrám. Někdy mezi ně postavím jejich učitele, jindy je nechám obklopit sehnutého stařečka, který nese džbán piva. Nevím pak ovšem, zda ho ty děti obklopily, protože dovede tak pěkně vyprávět, nebo proto, že se tomu starému ochmelkovi chtějí vysmát. Proto pro jistotu nechám k nim spěchat vážného mnicha nebo přísného myslivce. S úsměvem dávám dohromady mlynáře s kominíkem, s jiným úsměvem stavím ho k černému králi. Ne jenom proto, že k sobě patří ti umounění, ale taky proto, že král leze z velblouda a žebřík by mu jistě přišel vhod. Psa nechám jednou pěkně krok za myslivcem, ale jindy ho postavím před takového mrňouse, který zoufale objímá vánočku, kterou mu svěřili. Kdybych pro nic jiného nemiloval Alše, pak pro jeho betlém, se kterým jsem si tolik vyhrál a tolik přitom pochopil, jak se to má a má mít mezi lidmi. A jsem rád, že on si taky jistě s betlémem vyhrál, když si ten první nakreslil už v šesti letech.

Nezapomeňme, že vánoce jsou svátky dětí i našeho dětství. Hrajme si trochu. Je to hezké.

P. Piřha: z knihy Vánoce, vydal Comdes

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Problémy se stravováním seniorů

Strava je nedílnou součástí našeho života. Provází nás od zrození až do konce života. Je stejně důležitá v dětském věku, při dospívání, dospělosti i ve stáří. Mění se jen její forma, složení a množství. Bez vhodné stravy není život možný. V seniorském věku se člověk musí vyrovnávat nejen s tím, že jeho organismus stárne, ale leckdy také s různými chorobami. Právě věk a nemoci omezují či ovlivňují výběr a množství jídla.

Strava i v pozdním věku musí být pestrá a energeticky dostačující, aby člověk dobře prospíval. V jídelníčku nesmí chybět bílkoviny, důležité pro správnou funkci imunity a podporu hojení ran (libové maso, sýry, vejce, mléčné výrobky). Sacharidy, které jsou zdrojem energie a jejich nadbytek se projeví tloušťnutím. Dále tuky, které jsou též zdrojem energie, ale také jsou potřebné pro vstřebávání vitamínů. Nesmíme zapomenout na dostatek minerálů a vlákniny (ovoce, zelenina, džusy, ovocné a zeleninové šťávy).

Úprava potravin vhodná pro toto období je zejména vaření a dušení s minimálním množstvím tuku, soli a ostrého koření.

Denní stravu rozdělujeme do čtyř až pěti dávek. Snídani, oběd, svačinu, večeři a druhou večeři, nebo dopolední svačinu dle denního režimu daného člověka. Porce jsou menší, ale častější. V pokročilém věku člověk není schopen sníst velké množství jídla najednou, ale musíme dodat dostatečné množství energie na den.

Velkým nebezpečím ve stáří je podvýživa. Někdy člověk neprospívá, odmítá stravu. Příčinou nemusí být nemoc, ale špatný stav chrupu, nebo špatná zubní protéza. Není nutné vynechávat některé potraviny. Stačí je upravit, nakrájet na malé kousky, namlet, uvařit do měkka, ovoce nastrohat, namixovat, zařadit kaše, haše. Často se setkáváme s nechutenstvím. Vhodná je podpora rodiny nebo

zdravotního či pečovatelského personálu. Opakovaně nabízíme malé porce jídla. Tehdy je možné s úspěchem využít řadu výrobků Nutridrink, které zajistí dostatečnou energetickou hodnotu a kvalitní bílkoviny pro správnou funkci stárnoucího organismu. Pokud senior trpí některou z nemocí vyžadující dietní opatření, musí upravit svůj jídelníček dle požadavků diety. Například při diabetu-cukrovce vyloučí ze stravy cukr ke slazení, a co nejvíce omezí potraviny, do kterých se evidentně cukr přidává. Lze využít některé sladidlo z bohaté nabídky na trhu. Ve stáří není již nutná tak těsná kompenzace hladiny cukru v krvi jako u dospívajících a dospělých. Nebezpečím jsou spíše hypoglykemické stavy z nedostatečného příjmu potravy. Důležité je omezení živočišných tuků pro udržení správné hladiny cholesterolu jako prevenci cévních komplikací.

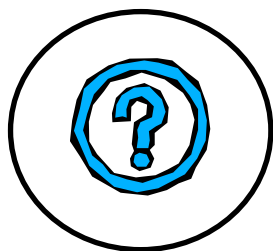
Nemoci zažívacího ústrojí vyžadují omezení tuků, jídla dobře stravitelná a mechanicky upravená. Tyto stavy jsou velice individuální a je vhodná spolupráce s lékařem či dietní sestrou.

Nesmíme zapomenout na dostatečný příjem tekutin. Ve stáří se ztrácí pocit žízně. Je třeba si dát tekutiny na viditelné místo a popíjet. Tam, kde na to sám senior nestačí, je vítaná pomoc od rodiny či personálu. Připomínáme a nabízíme tekutiny v podobě nejvhodnější (voda, čaje, džusy, ovocné a zeleninové šťávy). Pro stravování seniorů není žádný plošný recept, ale je velice vhodný individuální přístup a řešení obtíží.

Autorem příspěvku: Hana Dymáková



KDO VÍ, ODPOVÍ



Znáte vánoční zvyky?

Adventní věnec, dárky, stromeček, kapr a salát. Tyto vánoční tradice dodržuje drtivá většina lidí. Se svátky jsou ale spojeny i další zvyky a pověry, jejichž kořeny mnohdy sahají hluboko do historie.

- 1. Když o půlnoci před sv. Ondřejem (30. 11.) svobodné děvče zaklepalo na kurník a ozvalo se zakdákání slepice, znamenalo to:**
 - a) Dívka se do roka vdá.
 - b) Na vdavky si musí ještě rok počkat.
 - c) Do roka otěhotní.
- 2. Kdy začíná správná hospodyně péci vánoční cukroví?**
 - a) Poslední víkend před začátkem adventu.
 - b) Tři týdny před Vánocemi.
 - c) O první adventní neděli.
- 3. Pokud větvička barborcky vykvete do Štědrého dne:**
 - a) Svobodná dívka se vdá.
 - b) Do rodiny přibude potomek.
 - c) Rodinu stihne neštěstí.
- 4. Kdo je tzv. Mikuláška, která někdy chodí místo Mikuláše?**
 - a) Matka Mikuláše.
 - b) Sestra Mikuláše.
 - c) Manželka Mikuláše.
- 5. Na den sv. Lucie (13. 12.) by ženy celý den neměly:**
 - a) Vařit.
 - b) Prát.
 - c) Příst.

6. Při házení střevícem jde o polohu špičky boty po dopadu.

- a) Pokud směřuje ven, rodina se dočká nového člena.
- b) Pokud směřuje ven, dívka se vdá a opustí dům.
- c) Pokud směřuje dovnitř, někdo z rodiny vážně onemocní.

7. Proč se odlévá olovo?

- a) Lidé se snaží zjistit, co je čeká.
- b) Vyrábí se tak ozdoby na stromeček.
- c) Vyrábí se tak hračky pro děti.

8. Co nesmíte mít na Vánoce doma?

- a) Pavouky.
- b) Novou věc.
- c) Vypůjčenou věc.

9. Kolik chodů by měla mít podle staré české tradice Štědrovečerní večeře?

- a) Čtyři.
- b) Tři.
- c) Devět.

10. Kvůli čemu třásla mladá dívka na Štědrý den bezem?

- a) Aby měla v dalším roce sílu.
- b) Aby zjistila, kde bydlí její nastávající – tam má totiž při třesení zaštěkat pes.
- c) Aby věděla pohlaví svého budoucího dítěte. Pokud při třesení zaštěkal pes, mělo jít o chlapce.

11. Kdo uvidí na Štědrý den prasátko?

- a) Ten, kdo držel celý den půst.
- b) Ten, kdo zdobil stromeček.
- c) Ten, kdo nejméně zlobil.

12. Kdy slepice údajně snáší kouzelná vejce?

- a) Na Boží hod.
- b) Na Štěpána.
- c) Na Silvestra.

13. Proč se při štědrovečerní hostině dává pod talíř rybí šupina?

- a) Aby bylo v příštím roce hodně ryb.
- b) Aby se rodiny držely peníze.
- c) Aby nikdo neonemocněl.

14. Která domácí práce konaná na Štědrý den nosí smůlu?

- a) Praní.
- b) Šití.
- c) Luxování.

15. Proč se má na štědrovečerní tabuli nachystat jeden talíř navíc?

- a) Aby se v domě držely peníze.
- b) Je to úcta k zemřelým.
- c) Pro pocestného nebo náhodného hosta.

16. Proč nikdo nesmí v průběhu štědrovečerní večeře vstát od stolu?

- a) Do roka by se odstěhoval.
- b) Do roka by přišel o někoho blízkého.
- c) Do roka by zemřel.

17. Kdy hrozí, že začne kulhat dobytek?

- a) Pokud se na Štědrý den čistí stáje.
- b) Jestliže se stáje na Štědrý den naopak nevyčistí.
- c) V případě, kdy se na Štědrý den zapomene dát dobytku čerstvá voda.

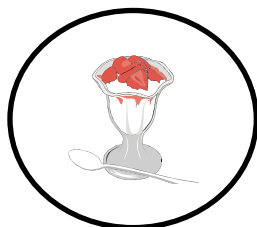
18. Co nesmí o novoroční noci přinést hospodyně na stůl, aby z domu neuteklo bohatství?

- a) Nic, co mělo kopyta.
- b) Nic, co mělo peří a křídla.
- c) Nic, co mělo ploutve.

Správné odpovědi:

1b, 2c, 3a, 4a, 5c, 6b, 7a, 8c, 9c, 10b, 11a, 12a, 13b, 14a, 15c, 16c, 17a, 18b

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty Blanky Krejčíkové vedoucí provozně technického úseku

Pečený králík

Maso osolíme, přidáme na kostičky nakrájenou cibuli, kořenovou zeleninu, česnek, kmín, tymián, několik kuliček nového koření a dle velikosti 2 až 4 bobkové listy. Podlijeme vodou a zakryté pečeme téměř do měkka. Rozmačkáme česnek a ještě každý kousek masa potřeme. Přidáme cca 3 lžíce sádla, dopečeme.

Jako příloha mohou být brambory, ale nejlepší jsou bramborové knedlíky a zelí.

Pečené brambory

Menší brambory omyjeme a nakrájíme na půlky. Do pekáče nalijeme olej (přiměřeně), přidáme sůl, pepř, mletou papriku a promícháme. Brambory v této olejové směsi omáčíme a položíme na dno pekáče překrojenou stranou.

Rozkrájíme 3 větší cibule na kolečka, posypeme tím brambory a dáme péct. Můžeme použít jako přílohu k masu, anebo jenom s tatarskou omáčkou, nebo kečupem.

V příštím únorovém čísle se můžete těšit na příspěvky:

- Lada Daňková z Domácí zdravotní a ošetrovatelské péče – téma: „Křečové žíly, praktické rady pro klienty“
- Markéta Pavlíková, DiS. – téma: „Péče rodiny o seniora“
- Denní stacionáře – „Pohybové aktivity v Denním stacionáři Jitřenka“
- Rozhovor s pracovnící CSSP paní Mgr. Marií Zelenkovou
- Oblíbené recepty Mgr. Marie Zelenkové