

Vydání 6/2024

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Čím se dá také potěšit na Vánoce? Zajímavé projekty pomáhají všem, nejen seniorům...

Vánoce jsou příležitostí, jak udělat někomu radost, není to jen čas, kdy si dáváme dárky doma pod stromečkem. Existuje již řada projektů a dobročinných organizací, které přišly s nápady, jak pomáhat i opuštěným seniorům a plnit jim jejich přání nebo jak zapojit babičky do výroby ponožek a jejich prodeje na internetu, čímž je podpořeno hned několik skupin osob.

Ježíškova vnoučata

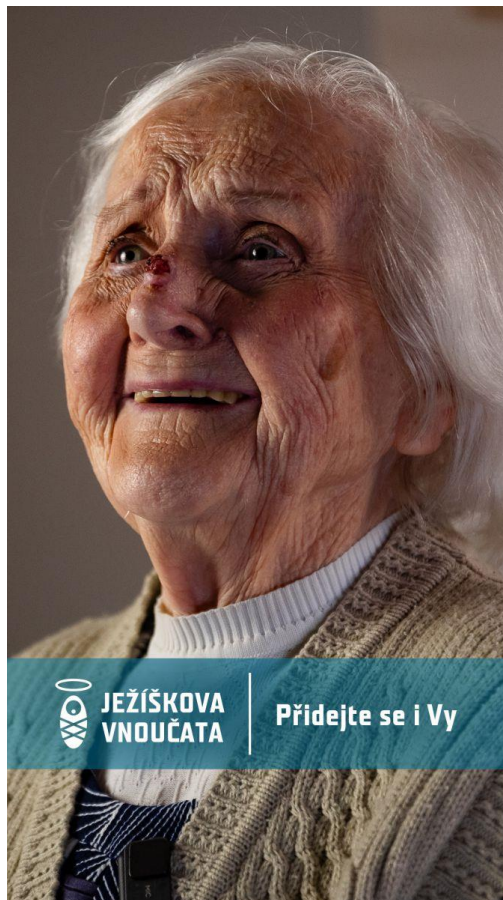
Ježíškova vnoučata jsou celoroční projekt Nadačního fondu Českého rozhlasu, jehož hlavním vrcholem je předvánoční sbírka. Na webu jeziskovavnoucata.cz mají lidé, vždy od poloviny listopadu, možnost vybírat si z tisíců přání seniorů, která následně plní. Souběžně se seznamem přání je otevřená také finanční sbírka, díky které je možné hradit nákladná přání ze seznamu, na které jednotlivci nestačí. Ale také následně po zbytek roku aktivity a potřeby seniorů v tisícovce zapojených zařízení Česka. Tak, aby byl jejich život veselejší, snadnější a naplněnější

Vznik Ježíškových vnoučat

Ježíškova vnoučata založila Olga Štrejbarová v roce 2016 v Jihlavě. Právě tam tehdy pracovala jako redaktorka Českého rozhlasu. Po návratu z natáčení v domově důchodců se rozhodla přinést do těchto zařízení více radosti a života. Směr, název a cíl projektu věděla okamžitě. Zbývalo jen oslovit domovy s nabídkou splnění přání jejich klientů. Sama nevěděla, jestli vše dobře dopadne. Věřila v dobrá srdce lidí. Pustila se chvíli před Vánoci do práce a během prvního ročníku se

za pomoci kamarádů, dobrovolníků a dárců podařilo splnit skrze facebookovou skupinu Ježíškova vnoučata zhruba šest stovek přání seniorům v domovech na Vysočině, Brně nebo Lysé nad Labem. Hned první rok tak bylo jasné, že Ježíškova vnoučata mají šanci na život. Že mají šanci změnit tisíce životů starých lidí.

V roce 2017 spojila Olga síly s Českým rozhlasem, ve snaze dostat myšlenku mezi více zařízení pro seniory, i mezi více dárců. Od té doby se díky dárcům (Ježíškovým vnoučatům) každoročně v předvánočním období splní kolem 16 tisíc hmotných a zážitkových přání seniorů. **Ježíškova vnoučata spadají od roku 2020 pod křídla Nadačního fondu Českého rozhlasu.** Díky tomu je možné pořádat každoročně veřejnou finanční sbírku, která umožňuje uhradit nákladnější položky na seznamu, ale také plnit přání a potřeby seniorů v Česku celoročně. Nejen o Vánocích.



Do této chvíle se Ježíškovým vnoučatům podařilo skrze seznam na www.jeziskovavnoucata.cz splnit více než 100 tisíc přání seniorů. Plus další, o kterých se možná ani nedozvíme. Moc dobře totiž víme, že za dobu existence Ježíškových vnoučat vznikly a vznikají stovky nových rodin a přátelství. A to je to, co potěší úplně nejvíce.

Zdroj: <https://jeziskovavnoucata.rozhlas.cz/>

Ponožky od babičky

Ponožky od babičky přinášejí radost a možnost seberealizace více než 200 pletačkám z celého Česka. A když si jejich výrobky pořídíte, podpoříte širokou škálu aktivit pro seniory. Každá „pletací babička“ má svůj styl, a každý pár je tak originál.

Nejen nová, ale i darovaná nepotřebná příze putuje k více než dvěma stovkám seniorek, které z ní pletou krásné teplé ponožky – a některé dokonce patří mezi ležící pacienty! Značku Ponožky od babičky založila organizace Elpida, která pomáhá seniorům. Je to nezisková organizace, která mění pohled na stáří. Pomáhá seniorům zůstat aktivní a dále se rozvíjet. Provozuje vzdělávací Centra Elpida v Praze, on-line kurzy, celorepublikovou krizovou Linku seniorů 800 200 007, vydává čtvrtletník Vital a realizuje projekt Ponožky od babičky, kde můžete pořídít ponožky a další skvělé dárky pod stromeček a zároveň tak přispět na dobrou věc.



Zdroj:

https://www.prozeny.cz/clanek/zdravi-a-zivotni-styl-pleteni-je-radost-a-navic-pomaha-ponozky-od-babicky-jsou-pletene-s-laskou-a-vyuzije-se-kazda-nitka-92893#dop_ab_variant=0&dop_source_zone_name=prozeny.sznhp.box&source=hp&seq_no=3&utm_campaign=&utm_medium=z-boxiku&utm_source=www.seznam.cz

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

ADVENT

pochází z katolické církve. Je to období radostného očekávání a těšení - věřící se těší na příchod Spasitele, ostatní na nejpríjemnější svátky v roce. Kdo si v těchto dnech přivstane a kolem šesté hodiny je v kostele, uslyší takzvané **roráty**, písně, které se zpívají na jitřních mších. Křesťané doporučují pro adventní týdny mírný půst, protože střídmost v jídle bystří rozjímání.

Adventní doba trvá čtyři neděle před slavností Narození Páně (25. 12.). Děti dostávají **adventní kalendáře** a otevírají každý den jedno čokoládové okénko. Tématem adventní doby je příchod Krista. Advent je rozčleněn na dvě části. Od první neděle adventní do 16. prosince je pozornost upřena na příchod Krista. Druhou částí je poslední adventní týden - 17. - 24. prosince - a je zaměřena ke slavnosti Narození Páně.

ADVENTNÍ VĚNEC

K nejznámějším symbolům předvánočního času patří adventní věnec. Svíčky na něm si zapalují i nevěřící. A proč se zapalují svíčky? Dny se zkracují, tmy přibývá. Postupné rozžihání svící na adventním věnci symbolizuje, že příchod Krista do života znamená přemožení temnoty a nárůst světla, pokoje a radosti. Věnec je víc, než pouhou okrasou. Zelené větve provoní dům, znamenají život uprostřed odpočívající přírody, kruh vyjadřuje společenství a plameny světlo, které osvětluje každého člověka. Svíce jsou čtyři jako čtyři adventní neděle.

Původní barvou adventu je fialová - podle barvy kněžského roucha. Fialová však bývala v minulosti velkou vzácností, a tak ji v domácím prostředí nahradila lehce dostupná červená. Křesťanská tradice na jedné straně sice velí fialovou, lidová tradice na straně druhé však zapovídá umělé materiály. Fialovou ovšem v přírodě prakticky neseženete. Chcete-li mít tedy hezký adventní věnec, bez červené se patrně neobejdete.

Základem věnce je jakákoli zelená dřevina - jedle, smrk, borovice, ale i některá zahradní dřevina (je ohebnější a nepíchá). Adventní věnec nepatří nikam jinam, než na vstupní dveře.

Jak se kde naděluje

At' si kdo chce, co chce, říká, bez nadílky by nebyly vánoční svátky úplné. Symbol obdarovávání jako projev vzájemné lásky k nim prostě patří. Ačkoli dárky musíme opatřit sami, jejich předávání podle tradice svěřujeme nadpřirozeným bytostem.

Náš český Ježíšek, tedy štědré miminko, je dosti ojedinělý zvyk. Ve většině zemí si pro tento účel vybrali postavy fyzicky zdatnější, u nichž si lze spíš představit, že všechny ty dárky poberou. Tak třeba německý „Ježíšek“ je pán v nejlepších letech s rezavými vlasy a vousy, který si pro snadnější cestování z místa na místo osedlává divoký vítr.

Asi nejrozšířenější je **Santa Claus** – ten naděluje ve všech končinách s britskou tradicí (prostřednictvím fanoušků všeho amerického se snaží obsadit i české teritorium – zatím se mu to naštěstí daří nanejvýš v supermarketech, v domácnostech moc uznáván není). Dárky rozváží na saních tažených soby v noci z 24. na 25. prosince a ukládá je dětem do červených punčoch k posteli, kde je hned po probuzení najdou. Jeho francouzským příbuzným je **pér Noël**, který nadílku nechává u kamen či na krbu. Podobný je mu také ruský **Děda Mráz** nebo bulharský Děda Koleda. Nesmírně vynalézaví jsou v nabídce nadělujících bytostí Skandinávci. Dárky jim nosí skřítkové, vedení nějakou hlavní postavou (například ve Finsku je to Velký Ukko, v Dánsku Vánoční posel), leckde jsou doprovázeni také kozlem nebo kozou. **Zvláště Dánové jsou velkými ctiteli vánočního obdarovávání.** Obětují na ně nemalé finanční prostředky, ale také pořádnou dávku vynalézavosti. Důležité totiž je, aby dárek nějak korespondoval s povahou či zálibami příjemce a hlavně, aby byl co největším překvapením. Takže podmínkou je nejen dobrý nápad, ale také rafinované utajování až do poslední chvíle. Napětí a radostný šok umocňuje ještě to, že je dárek přesložitě zabalen do spousty papírů a krabic. **V Dánsku se totiž věří, že čím překvapenější obdarovaný bude, tím víc štěstí ho napřesrok čeká. Navíc má každá rodina připravený jakýsi bonusový dárek zvaný Julemand. Získává ho ten, kdo nalezne jedinou mandli zapečenou ve štědrovečerním rýžovém nákypu.**

Vánoční hostina v cizině

Vánoce jsou snad jedinou příležitostí v roce, kdy lze přesně odhadnout, co bude mít většina rodin té které země na stole. Někde připadá hlavní slavnostní hostina na štědrovečerní večeři, jinde na oběd prvního svátku vánočního. Menu je však každopádně dosti striktně stanoveno tradicí.

Britové a Američané si nedovedou představit vánoční tabuli bez nadívaného krocana. Ostatně „indiánský kot“, jak byl po staročesku tento pták označován, bývá 25. prosince k obědu i v mnohých českých domácnostech. Je jich však čím dál tím méně, neboť většině z nás by se ani nevešel do trouby.

Angličané se navíc neobejdou ani bez tradičního vánočního švestkového pudinku flambovaného rumem či koňakem. Tento pokrm je každopádně osobitý, takže co se jeho chuti týče, lidstvo se dělí jen do dvou skupin – jedné části připadá báječný, druhé odporný. Snad neexistuje člověk, který by ho ochutnal a zůstal ve vztahu k němu neutrální...

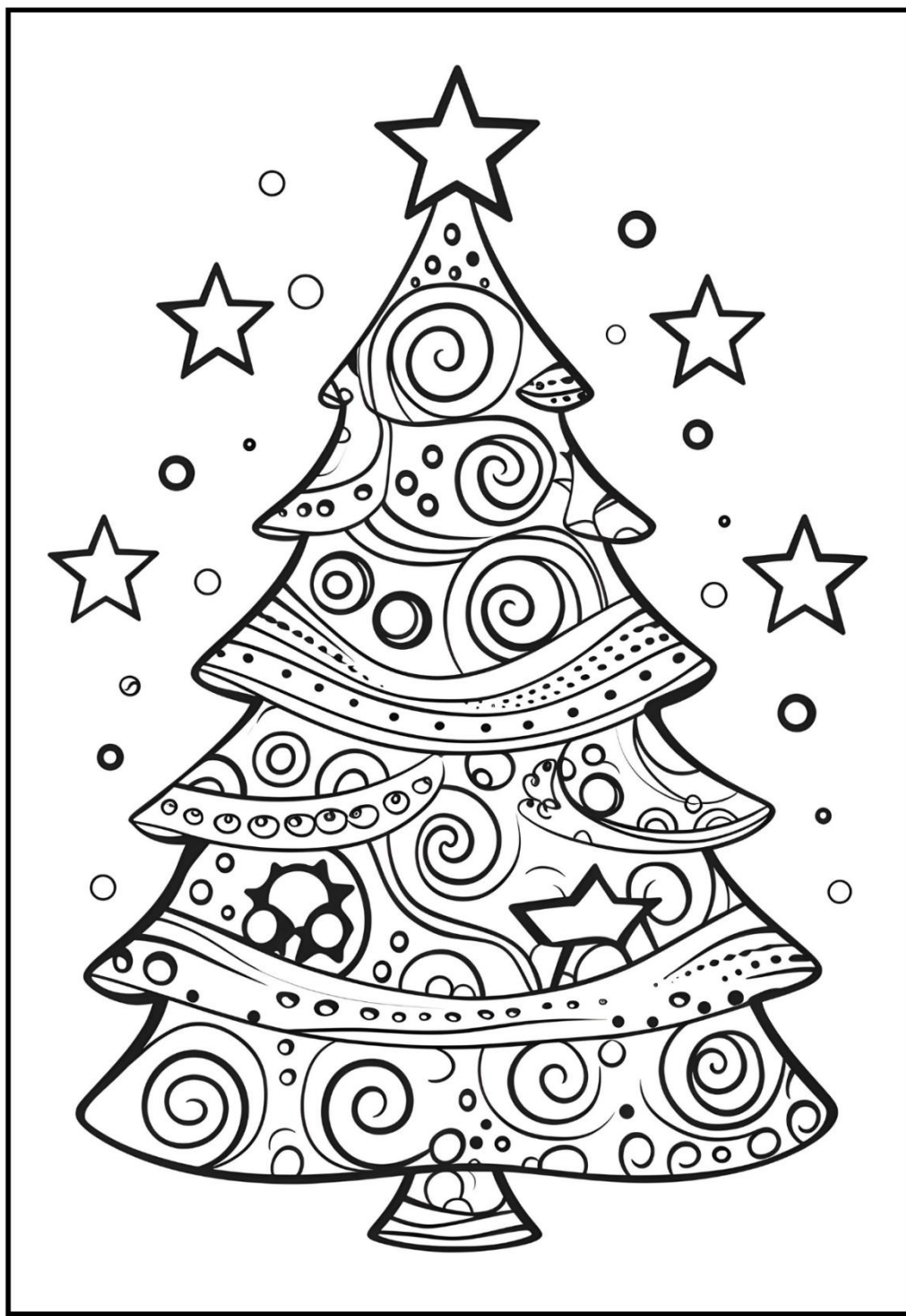
Více méně britské menu si na Vánoce dopřávají také Australané. Ale vzhledem k tomu, že o svátcích u nich vrcholí léto, má slavnostní hostina obvykle podobu pikniku na pláži, takže se vše podává ve studené formě – jako obložené mísy, které doplňují ovocné a zeleninové saláty, zákusky a nezbytný meloun.

Francouzi pochopitelně hodují velmi labužnický – na vánočním stole mívají ústřice, šneky, žabí stehýnka a vzácnější druhy ovoce. V Polsku je základem hostiny výběr tradičních hustých polévek a rosolů, v Bulharsku převládá vepřové, čočka, fazole, rýže a zelí, ve Španělsku nesmí chybět šampaňské a marcipán, Skandinávci si dopřávají husu či kachnu a vepřové s červeným zelím, teplou šunku,



vařenou tresku a každopádně rýžovou kaši s ukrytou mandlí. Leckde se sváteční hostina opakuje ještě také na Tři krále. Například ve Francii patří tento den dětem, kterým maminka vlastnoručně upeče dort. V něm se ukrývá zapečená figurka, a to dítě, jež ji najde, se pro ten rok stává králem.

Omalovánka



Tennej.cz

Koledování a koledy

Koledování je **staročeský zvyk**, kdy koledníci hromadně obcházel domy, často přestrojeni za maškary, a v každém domě opakovali písně a sbírali dárky. Hlavní dobou koledování je **období mezi Štědrým dnem a svátkem Tří králů**, tedy mezi 24. prosincem a 6. lednem.

Nejčastěji se chodilo koledovat na Štědrý den, svátek Štěpána a na Nový rok. Dalším koledním obdobím byly velikonoční svátky. Obě tyto doby souvisí s původním posláním koled, **pozdravit každý dům na počátku nového roku** - ať již kalendářního, tak hospodářského - při zahájení zemědělských prací.

Středověká církev vytýkala koledníkům přílišnou nevázanost a byla i proti přestrojování mužů a žen navzájem a maskování za zvířata. Církev tedy nakonec zakázala lidové kolední obchůzky a začala zavádět kolední obchůzky kněží. Tímto chtěla nahradit staré koledování, a tak byly lidové **koledy ve 14. století vystřídány církevními vánočními písněmi o Kristově narození** nejdříve v latině, později v národním jazyce.

Běžela liška po ledu, ztratila klíček od medu,
kdo ho má, ať ho dá, ať se liška nehněvá.
Běžela liška k háji, hoňte si ji páni!
Já ji honit nebudá, zmeškal bych já koledu.
(z Čech)

Anděl Páně zlámal sáně,
svatý David dal je spravit,
svatá Eva dala dřeva,
svatá Tereza dala železa,
svatý Jakub dal je okut,
svatý Job na ně hop,
svatý Jan vozil se na nich sám.
(ze Slezska)

Pranostiky

Přijede-li svatý Martin na bílém koni, metelice za metelící se honí.

Svatá Barborka, vyhání dřevo ze dvorka.

Jaké je počasí na sv. Barboru, takové bývá až do Vánoc.

Svatý Mikuláš splachuje břehy (pršívá).

O sv. Mikuláši snížek často prší.

Svatá Lucie noci upije, ale dne nepřidá.

Jaké jsou dni od sv. Lucie do Božího narození, takové jsou též měsíce příštího roku.

Lepší Vánoce třeskuté, než-li tekuté.

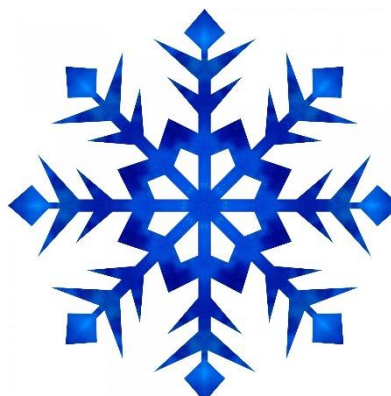
Zelené Vánoce - bílé Velikonoce.

Když v prosinci mrzne a sněží, úrodný rok nato běží.

Prosinec se sněhem na pěšině, žito je v každé vysočině.

Studený prosinec - brzké jaro.

Mírný prosinec - mírná celá zima.



Vánoční kvíz:

1. O oblíbenost vánočního cukroví se vedou boje, ale snad všichni milují vanilkové rohlíčky. Tušíte, jak získaly svůj tvar?

- a) Podle tvaru měsíce, který svítil nad Betlémem, když se narodil Ježíš.
- b) Podle pečiva, které se začalo péct na počest vítězství Rakouska - Uherska, kterému se podařilo v 17. století vyhnat Turky zpět do Osmanské říše.
- c) Podle obyčejných rohlíků.

2. Už od nepaměti se v domácnostech vede spor o včelí úly a vosí hnízda. Zamysleli jste se někdy nad tím, odkud toto kontroverzní a lahodné cukroví pochází?

- a) Včelí úly k nám byly importovány z Východu, jako symbol medových laskomin.
- b) Včelí úly vznikly ve Velké Británii, kde se dodnes vyrábí o Vánocích podobné cukroví.
- c) Včelí úly jsou ryze český vynález a původně toto cukroví vyráběly už pohané o zimním slunovratu.

3. Všichni v očekávání Vánoc slavíme advent a těšíme se na čas strávený s našimi nejbližšími. Zamysleli jste se však někdy nad tím, co slovo advent vlastně znamená?

- a) Naději.
- b) Příchod.
- c) Očekávání.

4. U adventu ještě zůstaneme. Advent je také doba, kdy by se lidé měli postit. Původně půst trval neuvěřitelných 40 dní, posléze se ale ustálil na dobu tří týdnů. Věděli byste, kdy postní doba končí?

- a) Poslední adventní neděli se západem slunce.
- b) První den v novém roce, ihned po východu slunce.
- c) Přesně na Štědrý den po východu první hvězdy.

5. Neodmyslitelným symbolem adventního času je věnec. Na něm by měly být čtyři svíčky a občas se přidávala pátá. Tušíte, jakou barvu by podle tradice měly svíce na adventním věnci mít?

- a) Žlutou, aby symbolizovaly slámu, na které se Ježíš narodil.
- b) Tři svíčky by měly být fialové barvy symbolizující důstojnost, noblesu, rozjímání a pokání. Čtvrtá a poslední by měla mít barvu růžovou.
- c) Všechny svíčky by měly mít barvu bílou jako symbol příchodu nového života.

6. Na slavnostní tabuli se tradičně objevuje plno laskomin a pochutin. Jedna z nich má ale jasnou symboliku, a to víru v úrodný nadcházející rok a blahobyt. Co by tedy na sváteční adventní tabuli nemělo chybět?

- a) Mísa s ořechy.
- b) Olivy.
- c) Mísa ovoce.

7. Možná si většina z vás pamatuje vtipnou scénku z Pelíšků, kde Jindřiška musí lít s tatínkem, v podání legendárního Jiřího Kodeta, olovo a věštit z něj, jak bude vypadat nadcházející rok. Víte, odkud se tento zvyk vzal?

- a) Lití olova je odpradáвна spojováno s keltskými druidy.
- b) Je to komunistický výmysl, dříve se to nedělalo.
- c) Tento zvyk se k nám dostal ve středověku z daleké Číny.

Správné odpovědi:

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



Vánoční koledy

Veselé vánoční hody

Veselé vánoční hody
zpívejte dítky koledy.
O tom co se vskutku stalo,
že se lidem narodilo děťátko.
O tom co se vskutku stalo,
že se lidem narodilo děťátko.

Potmě leží, nemá svíčky
na nebi mu svítí hvězdičky.
Ty, jenž všechn oděv dáváš
samo's nahé a nic nemáš, děťátko.
Ty, jenž všechn oděv dáváš
samo's nahé a nic nemáš, děťátko.

Přišli chudí pastouškové
zpívali jsou chvály nové.
Vítej nám andělský králi,
tebe jsme zdávna žádali, děťátko.
Vítej nám andělský králi,
tebe jsme zdávna žádali, děťátko.

Rychle bratři

Rychle, bratři, rychle vstávejme
do Betléma honem chvátejme

Dary s sebou vezměme a Ježíška pozdravme
takto jemu zvučně zahrajme.
Dudlaj dudlaj dudlajdá, dudlaj dudlaj dudlajdá
takto jemu zvučně zahrajme!

Dej Bůh štěstí

Dej Bůh štěstí tomu domu,
my zpíváme, víme komu:
Malému děťátku, Kristu Jezulátku,
dnes v Betlémě narozenému.

On rozdává štědrovničky,
jabka, hrušky i troníčky
za naše zpívání, za koledování,
dej vám Pán Bůh své požehnání.

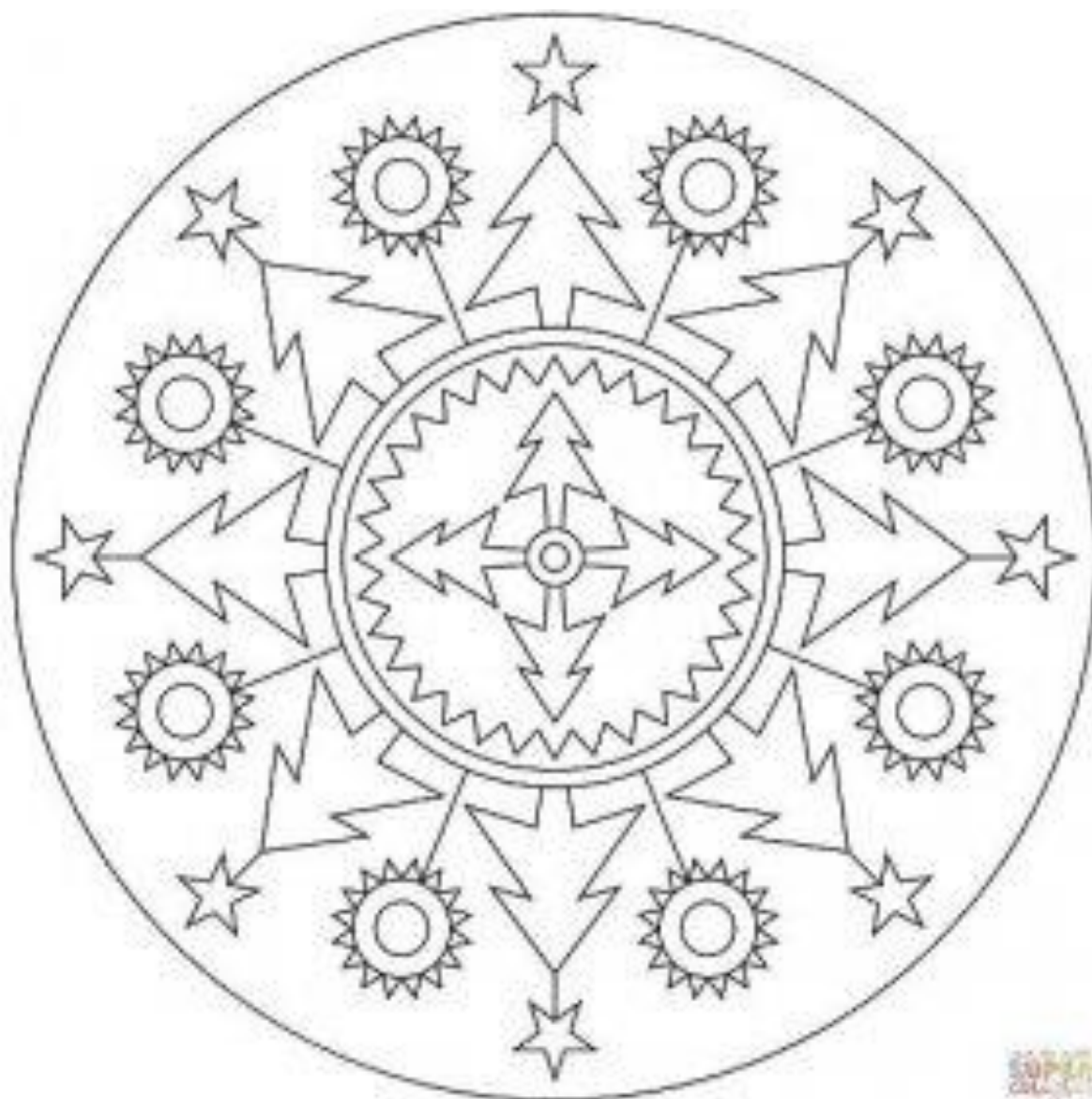
Já bych rád k Betlému

Já bych rád k Betlému, k Ježíšku malému.
Mám doma křepelíčku a pěknou žežuličku,
ty mu odvedu.

Bude žežulička vyrážet Ježíška.
U hlavičky jemu sedávat, líbezně mu kukávat
zdráv budiž Ježíšku.



Vánoční mandala (omalovánka)



super
color

Netradiční vánoční recepty

Rybí salát v pomeranči

(originální studený vánoční předkrm)

Suroviny: 200 g rybího filé, 2 lžíce oleje, 1 bílý jogurt, 4 pomeranče, 1 menší pórek, 1 mrkev, 2 lžíce majonézy, petrželová nať, bílý pepř, sůl

Postup: Pomeranče rozkrojíme na půlky a vydlabeme. Filé osolíme, opečeme na oleji, rozdrobíme a necháme vychladnout. Potom ho smícháme s pomerančovou dření pokrájenou na kousky, s pórkem nakrájeným na tenká kolečka, s jemně strouhanou mrkví, jogurtem, majonézou, pepřem a solí. Směsí naplníme půlky pomerančů, ozdobíme petrželovou natí a necháme vychladit.

Kapr na česneku

Suroviny: 1 kapr, kolik je porcí tolik stroužků česneku, sůl, 2 lžičky sladké papriky, hladká mouka, olej, petrželka

Postup: Kapra nakrájíme na porce, potřeme utřeným česnekem se solí, posypeme paprikou a obalíme v hladké mouce. Smažíme na horkém oleji dozlatova.



Kapr v hořčicovém těstíčku

(trochu zdravější verze štedrovečerního kapra)

Suroviny: 6 porcí kapra, 6 lžic hořčice, 2 bílky, 1 lžice hladké mouky, 1 lžice strouhaného kokosu, olej na smažení, zázvor, sůl

Postup: Bílky rozmícháme s hořčicí, moukou, kokosem a zázvorem. Porce kapra osolíme, obalíme v těstíčku a zprudka opečeme v rozpáleném oleji. Potom je srovnáme do pekáčku, trošku podlijeme vodou a necháme v mírné troubě dopéct.

Vánoční celerový salát

Suroviny: 1/2 balíčku lístkového těsta, 1 větší celer, 1 cibule, 50 g rozinek, 1 lžice hořčice, 1 kyselejší jablko, 1 vejce, 1 lžice strouhaného křenu, 1 lžička hořčičného semínka, 1 lžice oleje, 2 lžice strouhaných vlašských ořechů, ocet, pepř, sůl a cukr podle chuti

Postup: Celer uvaříme v osolené vodě s trochou octa do měkka. Lístkové těsto rozválíme, vykrájíme čtverečky, potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme hořčičným semínkem a upečeme. Z vody, octa, soli, pepře, cukru, hořčice, oleje a křenu připravíme zálivku. Celer pokrájíme na nudličky, jablko na kostky. Promícháme s rozinkami a vychladlými čtverečky z těsta, zalijeme zálivkou a posypeme strouhanými ořechy.

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