

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Úvod do kybernetické bezpečnosti

Co je kybernetická bezpečnost?

„Kybernetická bezpečnost“ znamená ochranu našich osobních údajů, peněz a soukromí při používání počítače nebo mobilu. Chrání nás před podvodníky na internetu. Kybernetická bezpečnost je při používání počítače, tabletu nebo mobilního telefonu zásadní jako zamykání domova, kdykoliv odcházíte ven. Určitě máte doma cenné věci. Nejsou to jen peníze, ale hlavně rodinné fotografie, důležité dokumenty, šperky, cenné vzpomínky na milé lidi a místa. Zamykáte dveře, aby se k nim nedostal nikdo nepovolaný.

Kybernetická bezpečnost dělá totéž – jen nechrání dům, ale **vaše zařízení a data před zloději na internetu.**

Proč je pro seniory důležitá?

Senioři dnes běžně používají počítače, mobily i tablety – vyhledávají informace, komunikují s rodinou, nakupují online nebo řeší lékařské záležitosti. To vše je skvělé, ale zároveň to přináší určitá rizika.

Na rozdíl od mladších generací si však senioři museli tyto technologie osvojit až v pozdějším věku – a právě proto jsou **častějším cílem podvodníků.**

Pokud se zamyslíme nad seniorskou skupinou ve vztahu k bezpečnému chování v digitálním světě, měli bychom mít stále na mysli, že senioři obecně:

- **Mají méně zkušeností s technikou:** Senioři nemají tolik zkušeností a mohou se snadněji stát obětí podvodu. Nejsou zvyklí na triky, které podvodníci používají, jako jsou podvodné e-maily nebo falešné webové stránky, které vypadají důvěryhodně.

- **Jsou důvěřivější:** Starší lidé mohou uvěřit podvodným e-mailům nebo zprávám, které vypadají, jako by je posílala jejich banka nebo přátelé. Podvodníci toho rádi využívají. Umí vzbudit obavu, naději nebo lítost a útočí na emoce seniora tak, aby ho mohli zneužít.
- **Hůře čelí negativním psychologickým dopadům:** Kybernetické útoky mohou vážně narušit duševní pohodu seniorů. Strach a úzkost spojené s pocitem, že byl člověk podveden nebo ohrožen, mohou negativně ovlivnit celkově psychické rozpoložení. Tento stres může způsobit, že se senioři technologiím začnou vyhýbat, a tak může dojít k jejich izolaci od důležitých sociálních a informačních zdrojů.
- **Mohou být závislí na technologiích využívaných pro komunikaci:** Pro mnoho seniorů jsou technologie hlavním způsobem, jak zůstat v kontaktu s rodinou a přáteli.
- **Často běžně využívají internet k vyhledávání různých informací,** ale také k nakupování a výběru různých služeb. Podvodníci mohou využít falešné webové stránky nebo škodlivé odkazy k tomu, aby ukradli osobní i finanční údaje nejen seniorů.
- **Používají internet k přístupu k lékařským informacím a službám:** Únik těchto citlivých informací může mít vážné následky a ohrozit jejich zdraví.

Základy bezpečného chování na internetu

Bezpečné chování na internetu je naprosto klíčové, pokud chceme ochránit osobní údaje, a zajistit že online aktivity zůstanou soukromé. Internet je skvělý nástroj, který umožňuje mnohé – zůstat v kontaktu s rodinou a přáteli, získávat nové informace, nakupovat z pohodlí domova, ale také si hrát a bavit se.

Je to proměnlivý svět plný možností a příležitostí, kde stejně jako v reálném světě číhají různá rizika a hrozby.

Přehled základních rizik a hrozeb

Phishing (podvodné e-maily)

Představte si, že dostanete e-mail, který vypadá jako od banky. Žádá vás, abyste klikli na odkaz a zadali své přihlašovací údaje. Takový e-mail ale není skutečný – jde o podvod, jehož cílem je ukrást vaše informace.

Podvodníci se často vydávají za známé instituce (např. banka, pošta, úřad) a jejich zprávy vypadají důvěryhodně. Proto je důležité být opatrný.

Co dělat, když dostanete podvodný e-mail?

- **Neotevírejte odkazy ani přílohy:** Nikdy neklikejte na odkazy ani neotevírejte přílohy v podezřelých e-mailech.
- **Nereagujte:** Neodpovídejte na podvodný e-mail a neposkytujte žádné osobní ani finanční údaje.
- **Ověřte si obsah zprávy:** Např. pokud vám přijde e-mail z banky s výzvou k přihlášení, zavolejte si na známé telefonní číslo banky a ověřte si, jestli je zpráva pravá. Obyčejný telefonát vám může zachránit úspory.
- **Nahlaste e-mail:** Použijte funkci "Nahlásit spam" nebo "Nahlásit phishing" ve vašem e-mailovém programu. V pracovním prostředí upozorněte na pokus o podvod také IT oddělení.
- **Smažte e-mail:** Po nahlášení e-mail smažte, aby nedošlo k náhodnému otevření v budoucnu.
- **Aktualizujte zabezpečení:** Ujistěte se, že máte v počítači nebo mobilu nainstalovaný ochranný program proti virům a podvodům (tzv. antimalware), a že váš systém i aplikace jsou aktuální.

Ransomware: Je nebezpečný typ útoku, při kterém vám někdo zablokuje (zamkne) soubory v počítači nebo mobilu – například vaše fotografie, dokumenty nebo e-maily. K těmto souborům pak nemáte přístup, dokud nezaplatíte výkupné. Útočníci často požadují platbu v tzv. kryptoměnách, aby je nebylo možné vystopovat.

Jak se ransomware šíří?

- Zavirované přílohy v e-mailech.
- Návštěva nebezpečných (infikovaných) webových stránek.
- Přes jiná zařízení v počítačové síti.

Jak se chránit?

- Pravidelně aktualizujte počítač, mobil i všechny aplikace.
- Používejte kvalitní bezpečnostní program, který obsahuje antivirovou ochranu.
- Neotevírejte podezřelé e-maily a přílohy, které nečekáte.

Malware: Je škodlivý program, který může napadnout váš počítač nebo mobil.

Do zařízení se může dostat například:

- při otevření podezřelého e-mailu,
- kliknutím na nebezpečný odkaz,
- nebo návštěvou škodlivé webové stránky.

Co malware dokáže?

- Zpomalit počítač nebo mobil.
- Ukrást vaše osobní údaje.
- Zablokovat přístup k souborům.

Jak se chránit?

- Neotvírejte podezřelé e-maily a odkazy.
- Všimněte si varovných signálů – např. neobvyklého chování zařízení.
- Používejte známý a ověřený antivirový program, který vás na hrozby upozorní.

Sociální inženýrství: je technika, při které se podvodníci snaží získat vaše důvěrné údaje – třeba hesla, přihlašovací jména nebo informace o účtu. Nejde o útok na počítač, ale na vás samotné.

Jak to vypadá v praxi?

- Podvodník vám zavolá nebo napíše e-mail a vydává se za technickou podporu, banku nebo úřad.

- Tvrdí, že je potřeba ověřit vaše údaje, změnit heslo, nebo „pomoci“ s účtem.
- Cílem je, abyste mu dobrovolně poskytli citlivé informace.

Jak se bránit?

- Nikdy nesdělujte hesla, kódy nebo přístupové údaje po telefonu nebo e-mailem.
- Pokud si nejste jistí, zavěste a sami si ověřte situaci – například zavolejte na oficiální infolinku banky.
- Neukládejte hesla na viditelné místo (např. papírek u počítače).
- Nesdílejte hesla s nikým, ani s rodinou nebo kolegy.

Dezinformace: jsou nepravdivé nebo zkreslené zprávy. Jednoduše řečeno – jde o lži nebo pomluvy.

- Šíří se hlavně přes internet – sociální sítě, e-maily nebo webové stránky.
- Často vypadají dramaticky, chtějí v lidech vyvolat strach nebo překvapení.
- Někdy se tváří, jako by pocházely z běžných novin, aby zmátly čtenáře.
- Mohou vás lákat, abyste zadali své údaje nebo klikli na odkaz. To je nebezpečné – do počítače se může dostat škodlivý program.



Zdroj: <https://www.eset.com/cz/ransomware/>

Zdroj: PhDr. Jana Pšejová, Ondřej Fara. *Senioři bezpečně na internetu*, Tábor: apsscr.cz, 2024

Zpracovala Bc. Denisa Hájková

Vážená klientko, vážený kliente,

pro plynulý chod pečovatelské služby Vás žádáme, abyste kontaktovali pro zajištění Vaší potřeby vždy konkrétního pracovníka naší organizace:

Potřebuji odhlásit návštěvu pracovníka, změnit čas pracovníkovy návštěvy nebo potřebuji mimořádnou pomoc s poskytnutím úkonu v mé domácnosti:

volám koordinátorovi primé péče na tel. číslo **733 145 548**.

Potřebuji zajistit pochůzku, doprovod nebo mimořádný nákup

volám dispečerovi dopravy na tel. číslo **730 598 012**.

Změnila se moje sociální situace a potřebuji upravit rozsah poskytovaných úkonů:

volám klíčovému pracovníkovi. Je to zpravidla ten pracovník, který mě navštěvuje nejčastěji. Jeho jméno mi případně sdělí sociální pracovník.

Má životní situace je nepřehledná a potřebuji se v ní zorientovat:

volám sociálnímu pracovníkovi, který se mnou sjednával spolupráci. Jeho jméno mi případně sdělí na tel. číslo **605 201 348, 733 145 522, 733 145 524**.

Mám stížnost na postup pracovníka, podnět na organizační nebo provozní změny:

volám vedoucímu pečovatelské služby na tel. číslo **733 145 521**.

Děkujeme a přejeme hezké dny
kolektiv pracovníků CSSP Chrudim



Jak zasahuje demence do života člověka a jeho okolí

Demence je nemoc mozku, při které člověk postupně ztrácí paměť, schopnost myslet, mluvit a starat se o sebe. Není to normální součást stárnutí. Začíná to často zapomínáním, zmateností nebo potížemi s běžnými činnostmi. S postupem času je potřeba víc pomoci od druhých.

„Demence jako taková není bolestivá pro toho, kdo jí trpí, ale pro jeho okolí. Uvědomte si, že člověk, který postupně ztrácí paměť, neví, že se tak děje. Vás trápí, že si nepamatuje společně strávený čas a všechny zážitky, které jste spolu prožili, tudíž se je snažíte dotyčným neustále připomínat, jenže tím nemocného jen stresujete,“ upozorňuje neurovědkyně Nicole Tereaultová.

Nejčastější příčina demence je **Alzheimerova choroba** (až 60–80 % případů). Příčinou je ubývání nervových buněk v mozku a vznik změn, které narušují paměť a myšlení.

Časté příznaky Alzheimerovy choroby

1. Ztráta paměti, která narušuje každodenní život

Občasné hledání klíčů, nemožnost si vzpomenout na určité jméno či drobné výpadky paměti k našemu zrychlenému životu patří. Obvykle s brzkým příchodem Alzheimerovy choroby nemají mnoho společného. Většinou za to může stres, špatný spánek či mozková mlha.

Mnohem horší je, když si člověk nedokáže zapamatovat nově naučené informace, zde už o předzvěst onemocnění opravdu může jít. Dotyčný se tak opakovaně ptá na jednu a tutéž věc, spoléhá se na nejrůznější pomůcky pro zapamatování nebo využívá ostatní členy rodiny pro připomínání věcí apod. Pokud se jeho problémy neustále zhoršují, pak je vždy dobré vyhledat lékaře.

2. Potíže s plánováním nebo řešením problémů

Dalším varovným signálem mohou být potíže s koncentrací a řešením problémů. Velmi frustrující a matoucí začnou být úkoly, které zahrnují čísla, jako je dodržování gramáží v receptu nebo vyřizování složenek v domácnosti apod.

Časté je pak i chybování v každodenních rutinách - zapomínání jednotlivých kroků a postupů při nejrůznějších činnostech nebo příliš dlouhý čas při řešení úkolů, které dříve bývaly jednoduché a časově nenáročné.

3. Problémy s plněním známých úkolů

Když Alzheimerova choroba začne ovlivňovat mozek, najednou se mohou zdát příliš složité a matoucí i běžné či dříve lehce splnitelné úkoly. Pokud má dotyčný náhlé potíže s věcmi, které pro něj do té doby byly samozřejmostí, např. cesta do oblíbeného obchodu, ovládání domácích spotřebičů apod., pak je vyhledání lékařské pomoci skutečně namístě.

4. Zmatek v čase nebo místě

Občas každý ztratí pojem o tom, jaký je den v týdnu. Na tom není nic špatného. Pokud ale člověk začne být dezorientovaný v tom, kde je, jak se tam dostal, či v tom, kolik je hodin a jaké je roční období, může se opravdu jednat o zmatenost související s Alzheimerovou chorobou. Bloumání nebo ztrácení se na dříve známém místě je opět důvod, kvůli kterému je dobré zajít k lékaři.

5. Obtíže s porozuměním vizuálním obrazům

Za problémy s očima může stát také Alzheimerova choroba. Nejde přitom o problémy samotných očí, ale potíže pramenící ze změn ve funkci mozku.

Člověk má obvykle problémy s odhadováním vzdálenosti, potíže se čtením nebo nedokáže věci vnímat do hloubky. Zmateně se může cítit na schodech a dalších nerovnostech, snadno také může způsobit autonehodu či jiné nehody spjaté se špatným odhadem vzdálenosti. O to důležitější je, aby takový člověk nesedal za volant automobilu ani jiného dopravního prostředku, včetně koloběžky či kola.

6. Problémy s mluveným i psaným projevem

Jakmile začne být pro člověka stále obtížnější běžná komunikace, např. se odmlčí uprostřed věty, špatně se mu budou vybavovat běžná slova či je začne zaměňovat, pak se opět může jednat o rané stadium Alzheimerovy choroby. Jelikož se jedná o poměrně frustrující

záležitost, může se také stát, že nemocný začne mluvit méně a postupně se bude vyhýbat všem společenským situacím.

7. Ztráta schopnosti vrátit věci zpět na své místo

Každý jednou za čas nemůže najít peněženku či mobilní telefon. Jakmile se to ale začne stávat příliš často, a to zejména z toho důvodu, že začne věci umisťovat na neobvyklá místa (např. peněženku do lednice, mobil do koupelnové skříňky apod.), kde je doslova hloupost je hledat, pak se opět může jednat o počínajícího alzheimera. Velmi znepokojující také může být, pokud dotyčný v takovém případě začne obviňovat ostatní z toho, že mu tyto věci vzali nebo schválně někam schovali. Dalším příznakem tak může být i rostoucí zmatek a paranoia.

8. Snížená schopnost správného úsudku

Dalším varovným signálem může být pokles schopnosti úsudku. Například pokud naletíte podvodníkům, kterým darujete velké částky na pochybné účely, nebo vyjdete ven v zimním oblečení, když je letní počasí.

Další známkou počínající demence může být i to, když lidé začnou zanedbávat osobní hygienu, přestanou se o sebe starat nebo přestanou mít zábrany a začnou dělat věci, které je z pohledu bezpečnosti mohou ohrozit.

Alzheimerova choroba ovlivňuje rozhodovací centra v mozku, což může vést k neobvyklým i riskantním rozhodnutím.

9. Omezování aktivit, které do té doby měli rádi

S narůstajícími kognitivními potížemi mozku se často stává, že lidi přestanou bavit všechny ty věci, které do té doby milovali. A je jedno, zda jde o koníčky, sport či práci. Může to být dáno i tím, že se začnou stydět za své problémy s pamětí a komunikací, a proto se raději izolují. Bohužel právě sociální izolace urychluje kognitivní pokles funkce mozku, tudíž se jejich stav může rychleji zhoršovat, než by tomu bylo, kdyby zůstali společensky aktivní.

10. Změny nálad a osobnosti

Neočekávané změny nálady nebo chování mohou také signalizovat něco horšího, než jen špatný den. Jedinci v raných stádiích Alzheimerovy choroby se mohou stát úzkostlivými, podrážděnými, podezřívavými nebo depresivními. Mohou se snadno rozrušit nebo projevovat menší zájem o kdysi oblíbené aktivity, jak už bylo výše řečeno. Tato emocionální turbulence je často reakcí na rostoucí vnitřní zmatek nebo strach.

Progres nemoci nelze zastavit. Kromě toho, že se nemocný člověk posouvá v časové ose a zapomíná postupně, nemoc také narušuje jeho identitu a podstatu bytí. Nemocní se dívají do tváří nejbližších, aniž by věděli, kdo to je, nemají svůj příběh, netuší, že jsou součástí velké rodiny. Co s tím?

Demence mění mozek. Neurony hladoví po krvi, glukóze, kyslíku. Amyloidní plaky narušují důležitá spojení, mění se oblast pro komunikaci a paměť. Postupně, pomalu a neustále. Paměť nemocnému slábne, ale jeho touha po vnímání lásky nikoliv.

Co lze pro jedince s demencí dělat?

1. Vařte jim s láskou. Pokud nemají problém s kousáním, domácí strava jim může připomenout všechny chutě a vůně, které kdysi měli rádi. I díky tomu si mohou vybavit i nějakou další matnou vzpomínku.

2. Vyprávějte. Od svého blízkého se toho už moc nedozvíte, sed'te ale u něj a vzpomínejte na krásné chvíle, které jste spolu zažili. Jen tak si možná v záblesku vzpomínky uvědomí, co bylo v životě krásné, že se cítil skvěle, nebyl v duchu sám.

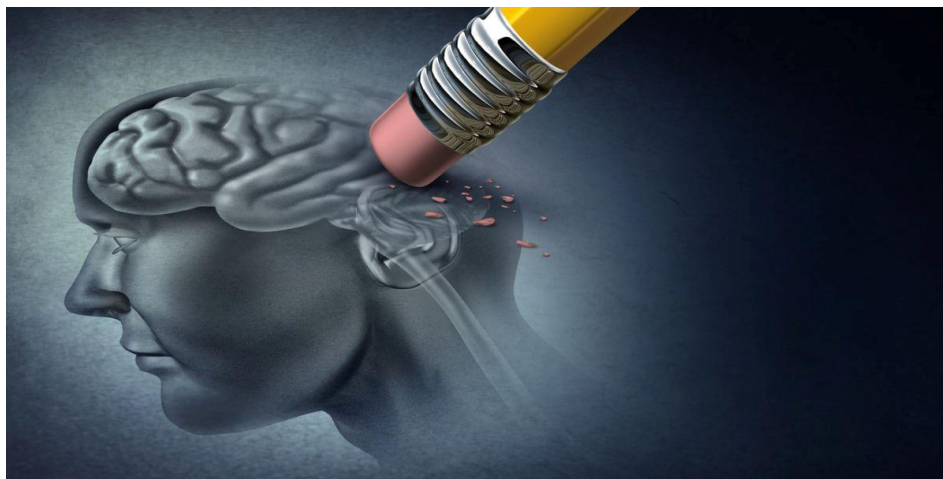
3. Čtěte. Klidně sáhněte po dětských knížkách, které vaši rodiče četli vám. Přečtěte společně Dášěňku, Macha a Šebestovou, cokoliv. Travte spolu čas, vzpomínejte na hezké chvíle a nenechte se rozhodit tím, že protistrana nekomunikuje. I pro vás takové posezení může být očistné.

4. Zpívejte. Písničku, kterou měl váš blízký rád. Hudba léčí a pomáhá vzpomínkám přihlásit se o slovo. Že zpíváte falešně? V této situaci je to asi každému jedno.

5. Používejte parfém, který vaši blízcí měli rádi. Zkuste to. Třeba skvělá vůně, která byla roky vaší součástí, přinese závan myšlenky a vzpomínky. Jistě, není to stoprocentní, ale zkusit se má vše.

6. Nenechte nemocného o samotě. Člověk, který ztrácí vzpomínky, ztrácí sebe. Sed'te vedle něj, držte ho za ruku, češte mu vlasy. Dojděte s nemocným na zmrzlinu, uvidíte, že si dá nejspíš tu, která je v obalu z jeho dětství. Ve společnosti svého příbuzného můžete klidně trávit hodiny. Bude za to rád, i když vám vděčnost už projevit nedokáže. Zkuste vytvořit ve dnech nemocného pravidelnou rutinu. Kdy ho češete? Kdy chodíte na procházku? Ano, vždy ve stejnou dobu.

7. Mluvte jasně a stručně. Protože mozek nefunguje ideálně, snažte se mluvit tak, aby vám porozumělo i malé dítě. Stručně, v jednoduchých větách. Ale za všech okolností láskyplně.



Zdroje:

https://www.novinky.cz/clanek/zdravi-jak-v-rodine-uchovat-lasku-kdyz-jeji-chod-narusi-demence-40527463?utm_campaign=&utm_medium=z-boxiku&utm_source=www.seznam.cz

<https://www.novinky.cz/clanek/zdravi-casne-priznaky-alzheimerovy-choroby-ktere-byste-nemeli-ignorovat-40524675>

Mgr. Šárka Marková, DiS., vedoucí denních stacionářů

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc září 2025

8. 9. v 16 hodin

můžete strávit pozdní odpoledne v Měšťanské restauraci v Chrudimi při **Posezení s hudbou a tancem**. Hrát bude skupina pana Zdeňka Škvařila.

POZOR!!! Od září bude akce vždy druhé pondělí v měsíci.

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová.

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- **sloučená skupina 12. a 26. 9. od 9.00 do 12.00 hodin**

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová.

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- **první skupina 29. 9. v 9.00 hodin**



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

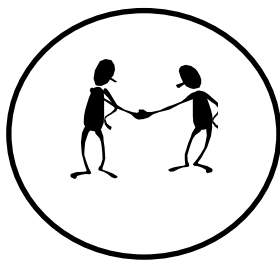
Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Ing. Hana Maršíková, účetní

Jsem rodilá Chrudimačka, vystudovala jsem zde Obchodní akademii a dál pokračovala ve studiu ekonomiky na Technické univerzitě v Liberci. Pod Ještěd se ráda vracím za přáteli, kteří tam žijí, a je to tak trochu druhý domov. Žiji v Chrudimi s manželem a dvěma syny. Většinu času trávíme společně jako rodina, čas strávený s dětmi mě naplňuje. V Centru sociálních služeb nejsem nováčkem, pracovala jsem zde již před rodičovskou dovolenou a nyní jsem se vrátila „na svou židli“. Spolupracuji se zaměstnanci i s klienty, zpracovávám vyúčtování služeb, můžeme se setkat i na recepci, kde občas zastupuji.



SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Ing. Hana Maršíková

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Ráda jezdím na mnoho míst. Srdcová záležitost jsou Orlické hory, jsou malebné. Trávila jsem tam letní prázdniny jako malá a mám tam mnoho cest a cestiček, které jsou mé oblíbené. Mám ráda i tamní města jako je Rychnov nad Kněžnou, Rokytnice v Orlických horách, Opocno nebo Nové Město nad Metují.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené

Na dovolené mám ráda určitou pestrost, trochu kultury, trochu historie, trochu dobrodružství, trochu odpočinku, hodně pohybu, poznávání nových míst, ochutnávání jídel, ... tak nějak cokoli, co se namane. 😊

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Nemám žádnou vysněnou zemi, kam bych se chtěla podívat. Poslední dobou uvažuji nad cestováním vlakem v rámci Evropy.

Které roční období máte nejraději a proč?

Nejméně ráda mám zimu, protože mi je neustále zima. Zbylá období mám ráda. Jaro pro příval energie, krásu a vůni, léto pro velké množství aktivit, které se dají dělat a pro ovoce, které se dá jíst 😊, podzim má krásnou atmosféru a barvy.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Bolest, nemoc, zprávy o konfliktech ve světě, nešetrné chování k přírodě, ...

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Vším možným. Lékařkou, učitelkou, malířkou, sochařkou, policistkou, psycholožkou, spisovatelkou, zpěvačkou, tanečnicí ... bylo by toho mnoho. 😊

Co Vás rozesměje a potěší?

„Legrace je vážná věc.“ Rozesměje mě kde co - mám bujnou fantazii. Potěší mě shledání s rodinou, přáteli, nejčastěji mě pobaví a potěší moje děti.

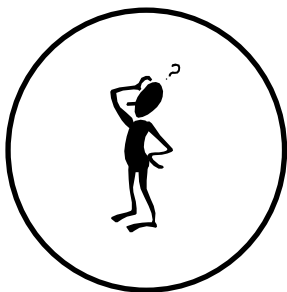
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Líbí se mi všechny barvy.

Co děláte ve volném čase?

Věnuji se dětem a rodině. Rádi se vídáme s přáteli, jezdíme na kole, chodíme plavat, bruslit, hrajeme společenské hry, čteme knížky, ... Pokud nevařím, neuklízím a neperu a mám čas pro sebe (což se moc neděje) - ráda si jdu zaběhat, zaplavat, zacvičit jógu nebo čtu, ráda vyrazím na ples, na koncert, do divadla nebo něco tvořím rukama (malování, keramika, apod).

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – září

V září se sklízí chmel a vinná réva. Proto se v mnoha koutech naší republiky konají tradiční slavnosti vína – vinobraní. A také oslavy dočesání chmele – dočesané. Tyto veselice se pořádají už po staletí a počasí při nich bylo vždy velmi důležité.

- Co srpen nedovařil, září nedosmaží.
- Teplé září, dobře se ovoci i vínu daří.
- Bouřka v září, sníh v prosinci.
- Teplé září, říjen se mračí.
- Po hojných deštích v září, osení zimní se podaří.



- Bouřky v druhé polovině září přinášejí mnoho větrů.
- Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.
- Touží-li září po rose, bude v říjnu bláta po ose.
- Jaké počasí v září, tak se i v březnu vydaří.
- Pěkné růže v zahrádkách věští pěkný podzimek a pozdní zimu.
- Podzim bohatý na mlhu věští v zimě mnoho sněhu.

Zdroj: <https://www.blesk.cz/lidove-pranostiky-na-zari>

Významné dny

Evropský den židovské kultury - 14. září

Tradičně se koná po celé Evropě první zářijovou neděli. Evropský den židovské kultury vznikl někdy v letech 1995–1996, začal ve Francii, brzy se to rozšířilo do Španělska a Itálie. Momentálně se odehrává tento projekt asi ve 27 zemích, a také na Ukrajině a v Lotyšsku, a jedná se o tom, že by se přesunul i do Moskvy. Organizátoři akce chtějí přispět především ke sblížení židovské a nežidovské společnosti a chtějí také pomoci při ochraně židovského kulturního dědictví. Česká republika každý rok participuje na tomto projektu a většinou všechny židovské obce a některé židovské organizace vyjadřují svou účast tím, že mají buď otevřené židovské hřbitovy anebo jiné památky, které mají význam pro naši komunitu, a jsou uspořádány přednášky, koncerty, dokonce filmy a divadla.



Zdroj: <https://blog.hubatacernoska.cz/novinky/zarijove-svatky-vyroci-a-dalsi-vyznamne-dny-a-zajimavosti>

Den malování mandal - 20. září

Mezinárodní den malování mandal je světově uznávaná událost, která se slaví **20. září**. Tato akce slouží jako oslava kreativity a míru. Nabízí příležitost pro všechny milovníky umění a tvůrčího myšlení – jak pro děti, tak pro dospělé – k výrobě a sdílení mandal.

Je to relativně nová tradice, která má své kořeny v duchovní praxi a tradičním umění východních kultur. Historie mandal sahá až do buddhistických a hinduistických praxí, kde slouží jako symbolický diagram kosmického uspořádání a jednoty.

V posledních letech se mandaly staly populárními i v západním světě jako prostředek k meditaci a relaxaci. V tomto kontextu se rozvíjí i tradice, kdy se lidé schází a společně malují tyto symbolické diagramy.

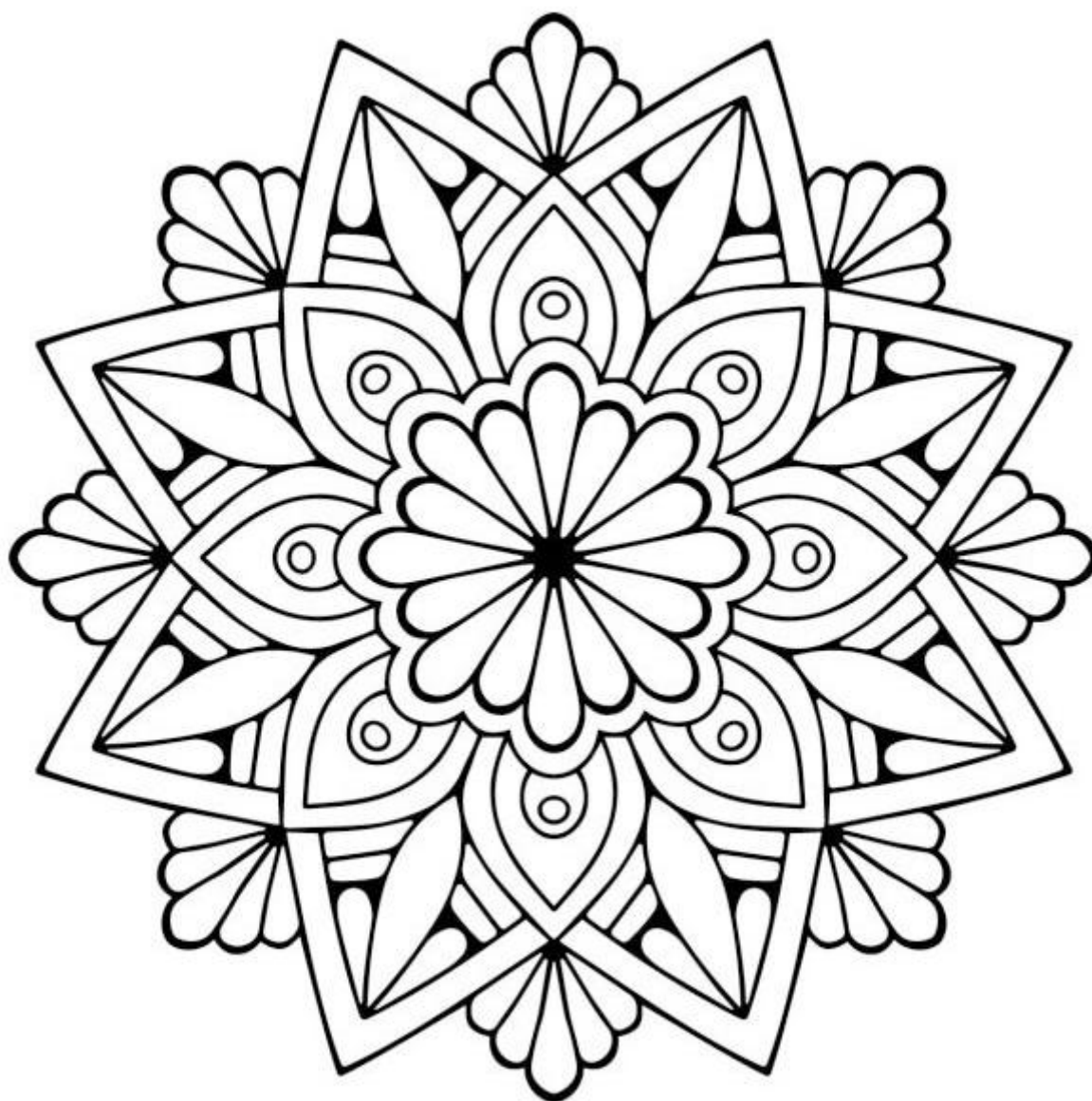
Tento den je významný pro lidi z různých kultur a náboženství, protože mandaly představují jednotu a harmonii mezi člověkem a vesmírem. Tento den tak slouží jako příležitost k uctění těchto hodnot a k podpoře duchovního a emocionálního zdraví.

Význam spočívá také v tom, že přináší lidem příležitost ke kreativitě a sebevyjádření. Malování mandal umožňuje lidem vyjádřit své myšlenky a pocity skrze barvy a tvary, což může být velmi uvolňující a terapeutické.



Zdroj: <https://calendarbanana.com/cs/den-malovani-mandal/>

OMALOVÁNKA



NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Počasí a senioři

S přibývajícími lety si mnozí z nás všimnou, že tělo reaguje citlivěji na změny počasí. Zatímco mladší lidé přechod tepla nebo chladu zvládnou poměrně snadno, senioři čelí mnohem větší zátěži. Výkyvy počasí totiž ovlivňují nejen fyzické zdraví, ale i naši náladu a chuť být aktivní.

Proč jsme na počasí citlivější?

S věkem se snižuje schopnost těla přizpůsobit se teplotním výkyvům. Termoregulace, tedy schopnost udržet stálou tělesnou teplotu, není tak pružná. Starší lidé se například méně potí, hůře vnímají pocit žízně, a často podceňují rizika přehřátí nebo podchlazení. Pokud navíc užívají léky na tlak, srdce nebo močové cesty, může být reakce na změnu počasí ještě výraznější.

Co přesně nám může počasí způsobit?

V horkých dnech:

Zvýšené riziko dehydratace – senioři pijí často málo, což v kombinaci s teplem může vést ke kolapsu.

Kolísání krevního tlaku – horko roztahuje cévy, což může způsobit točení hlavy nebo mdloby.

Zhoršení srdečních a plicních onemocnění – srdce pracuje víc, aby ochladilo tělo, a dýchání je namáhavější.

V zimě:

Podchlazení – může nastat i při mírných mrazech, zvláště pokud doma není dostatečně teplo.

Pády na náledí – velmi časté jsou úrazy při chůzi venku v zimě. Zlomeniny kyčlí a zápěstí bývají časté.

Zhoršení bolesti kloubů a artritidy – citlivost na vlhkost a pokles tlaku trápí mnoho seniorů.

Psychické dopady:

Změny nálad – zatažené počasí nebo náhlé změny tlaku ovlivňují naši psychiku. Objevuje se smutek, únava nebo i podrážděnost.

Horší spánek – výkyvy počasí mohou narušit denní rytmus a spánek, což dále zvyšuje únavu.

Sociální izolace – kvůli nepříznivému počasí zůstávají mnozí raději doma, což může vést k osamění.

Co můžeme dělat, abychom nepříznivé počasí zvládli lépe?

V létě:

Pijte dostatek vody, i když nemáte žízeň.

Noste lehké, světlé oblečení a klobouk.

Vyhýbejte se pobytu venku mezi 11. a 16. hodinou.

Větrejte ráno a večer, přes den stíňte okna.

V případě potíží (únava, točení hlavy) si raději sedněte a dejte tělu čas.

V zimě:

Oblékejte se do více vrstev.

Používejte hřejivé ponožky, čepici a rukavice.

Na obuv nasad'te protiskluzové návleky nebo nesmeky.

Vyhýbejte se chůzi po zledovatělých místech.

Doma udržujte teplotu alespoň 20 °C.

Celoročně:

Sledujte předpověď počasí – pomůže vám lépe si naplánovat den.

Pokud berete více léků, ptejte se lékaře, jak počasí může ovlivnit jejich účinky.

Udržujte kontakt s blízkými – i krátký telefonát může zlepšit denní náladu.

Nepodceňujte odpočinek, ale snažte se zůstat aktivní – i procházka kolem domu je užitečná.

Závěrem

Počasí si nevybíráme, ale můžeme se na něj připravit. Naslouchejme svému tělu a nebojme se o změnách hovořit – ať už s rodinou, lékařem nebo sousedy. Společně můžeme zvládnout i nepříznivé dny s klidem a bezpečně.

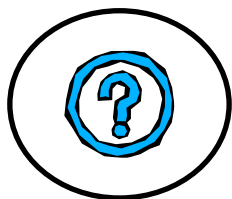


Zdroj: vlastní,

<https://www.istockphoto.com/cs/fotky/po%C4%8Das%C3%AD>

Vyhledala: Bc. Lada Daňková, vedoucí DZOP

KDO VÍ, ODPOVÍ



Znáte slavné ženy?

- 1. Která česká politička a bojovnice za ženská práva byla v roce 1950 popravena komunistickým režimem?**
 - a) Františka Plamínková
 - b) Milada Horáková
 - c) Hana Benešová

- 2. Jak se jmenovala žena, která byla první ve vesmíru?**
 - a) Sally Ride
 - b) Valentina Těreškovová
 - c) Mae Jemison

- 3. Která britská panovnice vládla nejdéle v historii Spojeného království?**
 - a) Královna Viktorie
 - b) Královna Alžběta I.
 - c) Královna Alžběta II.

- 4. Která česká tenistka vyhrála nejvíce grand-slamových titulů ve dvouhře?**
 - a) Martina Navrátilová
 - b) Petra Kvitová
 - c) Hana Mandlíková

- 5. Jak se jmenovala žena, která první získala Nobelovu cenu?**
 - a) Marie Curie-Sklodowská
 - b) Bertha von Suttner
 - c) Jane Addams

6. Která německá politička zastávala funkci kancléřky v letech 2005 – 2021?

- a) Ursula von der Leyen
- b) Angela Merkelová
- c) Annegret Kramp-Karrenbauer

7. Která česká herečka ztvárnila hlavní roli ve filmu „Kolja“?

- a) Libuše Šafránková
- b) Iva Janžurová
- c) Tatiana Vilhelmová

8. Kdo byla první ženou, která získala Nobelovu cenu za mír?

- a) Jane Addams
- b) Bertha von Suttner
- c) Wangari Maathai

9. Která americká herečka je známá svou rolí ve filmu „Snídaně u Tiffanyho“?

- a) Marilyn Monroe
- b) Audrey Hepburn
- c) Grace Kelly

10. Která politička byla v roce 2019 zvolena prezidentkou Slovenské republiky?

- a) Iveta Radičová
- b) Zuzana Čaputová
- c) Alena Schillerová

11. Která francouzská módní návrhářka je zakladatelkou značky Chanel?

- a) Coco Chanel
- b) Jeanne Lanvin
- c) Elsa Schiaparelli

12. Která americká zpěvačka je známá hity jako „Single Ladies“ a „Halo“?

- a) Rihanna
- b) Beyoncé
- c) Alicia Keys

13. Která americká politička byla první ženou ve funkci ministryně zahraničí USA?

- a) Condoleezza Rice
- b) Madeleine Albrightová
- c) Hillary Clintonová

14. Která česká zpěvačka je známá hitem „Modlitba pro Martu“?

- a) Marta Kubišová
- b) Helena Vondráčková
- c) Lucie Bělá

15. Která britská spisovatelka je autorkou série knih o Harrym Potterovi?

- a) Agatha Christie
- b) J. K. Rowlingová
- c) Enid Blyton

16. Která česká sportovkyně získala zlatou medaili v hodů oštěpem na olympijských hrách v Londýně 2012?

- a) Barbora Špotáková
- b) Nikola Ogrodníková
- c) Jarmila Kratochvílová

17. Která americká občanská aktivistka odmítla v roce 1955 uvolnit své místo v autobuse bělochovi, čímž inspirovala hnutí za občanská práva?

- a) Rosa Parksová
- b) Harriet Tubmanová
- c) Angela Davisová

18. Která mexická malířka je známá svými výraznými autoportréty a byla manželkou Diega Rivery?

- a) Remedios Varo
- b) Leonora Carrington
- c) Frida Kahlo

19. Která česká šlechtična byla známá svou podporou umění a kultury a udržovala přátelské vztahy s významnými osobnostmi, jako byli Rainer Maria Rilke a Karl Kraus?

- a) Sidonie Nádherná
- b) Eliška Rejčka
- c) Polyxena z Lobkovic

20. Která česká spisovatelka je autorkou románu „Želary“, podle kterého byl natočen stejnojmenný film nominovaný na Oscara?

- a) Alena Mornštajnová
- b) Petra Hůlová
- c) Květa Legátová



Správné odpovědi:

1b, 2b, 3c, 4a, 5a, 6b, 7a, 8b, 9b, 10b, 11a, 12b, 13b, 14a, 15b, 16a, 17a, 18c, 19a, 20c

CHRUDIM



Chrudimské pověsti a legendy

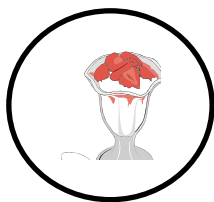
Hyksovo peklo

Kdysi dávno prý vedla tajná chodba z dnes již zbořeného Modestinova domu (dnešní parčík vedle hlavního kostela Nanebevzetí Panny Marie) a ústila někde v lukách na Pumberkách (dnešní Větrník). Louky patřily ke Kalousovskému mlýnu mlynáře Jana Netřebala, který se zadlužil u tehdejšího vlastníka Modestinova domu. Tomu se krásné louky velmi líbily a podařilo se mu jich zmocnit úhradou mlynářova dluhu. Netřebal pak na smrtelné posteli svého věřitele proklet. Hyksa přišel o všechn svůj majetek, zůstala mu jen louka, která se stala jeho peklem. Po smrti pobíhal po přilehlé stráni v podobě d'ábla, strašně naříkal a křičel. Louka si tak vysloužila jméno "Hyksovo peklo".



Zdroj: <https://www.chrudimka.cz/chrudimske-povsti-pekelné-pibhy>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Mozzarellová placka (letní lehká večeře)

2 vejce
1 sýr mozzarella
špenát
rajčata cherry
šunka
bílý jogurt
česnek
kopr
sůl

Postup přípravy receptu

Dip: Kopr nasekáme najemno, česnek prolisujeme a dáme se solí do misky a to vše zalijeme jogurtem a promícháme.

Do další misky rozšleháme dvě vajíčka a k nim nastrouháme mozzarellu.

Zamícháme, vlijeme na pečicí papír, zapečeme v troubě na 180 stupňů, cca 10 min.

Po upečení vyndáme placku z trouby, pomažeme jogurtovým dipem a položíme na ní listy špenátu, šunku a na jemné plátky nakrájená rajčata.

To vše nakonec opatrně zabalíme jako palačinku a podáváme.



Meruňkové knedlíky z tvarohového těsta

250 g tvarohu v papíru
250 g polohrubé mouky
1 vejce
1 špetka soli
meruňky
cukr krupice

Na posypání a přelití:
moučkový cukr
strouhaný tvaroh
mletá skořice
rozpuštěné máslo

V míse smícháme tvaroh, mouku, vejce a špetku soli. Vše důkladně promícháme, až vznikne hladké nelepivé těsto.

Meruňky vypeckujeme a podle kyselosti při balení přidáváme cukr.

Každou meruňku zabalíme do kousku těsta a vytvarujeme knedlík.

Knedlíky vložíme do vroucí vody, po vyplavání na hladinu vaříme 5 – 7 min.

Hotové knedlíky necháme okapat a podáváme je posypané směsí moučkového cukru, strouhaného tvarohu, mleté skořice a přelejeme rozpuštěným máslem.



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