

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Vdovský a vdovecký důchod 2026 Jak fungují a co se změnilo

Smrt blízkého přináší nejen osobní ztrátu, ale často i citelný zásah do rodinného rozpočtu. Proto stát vyplácí vdovské či vdovecké důchody, které mají pozůstalým pomoci. Poradíme, kdo a kde o ně může žádat a kolik peněz získá.

Smrt manžela či manželky může být jednou z nejtěžších událostí v životě člověka. Kromě ztráty blízké osoby musí navíc pozůstalý čelit dalším potížím – chybějícím financím kvůli výpadku druhého příjmu. Pro řadu lidí to může být velmi zásadní pro zajištění živobytí.

Částečně tak může pomoci vdovský či vdovecký důchod, který na základě žádosti pozůstalého vyplácí Česká správa sociálního zabezpečení. Ten se od ledna 2026 citelně zvýšil, nejnižší možná výměra teď vychází na 7350 korun. Ve srovnání s loňskem to znamená navýšení zhruba o třetinu.

Kdo má nárok na vdovský a vdovecký důchod?

Nárok na vdovský či vdovecký důchod vzniká, pokud zesnulý manžel/manželka nebo partner/partnerka:

- pobíral starobní nebo invalidní důchod,
- ke dni úmrtí splňoval podmínku minimální doby pojištění pro nárok na starobní nebo invalidní důchod,
- zemřel v důsledku pracovního úrazu (v tomto případě se doba pojištění nezkoumá).

Podmínkou nároku na vdovský či vdovecký důchod je trvání manželství nebo partnerství ke dni úmrtí. Společné bydliště podmínkou není.

V roce 2026 se vdovský či vdovecký důchod skládá ze základní výměry ve výši 4900 Kč a z 50 % výměry důchodu zesnulého. To platí v případě, že pozůstalá osoba sama nepobírá starobní nebo invalidní důchod.

Pokud pozůstalý již pobírá starobní nebo invalidní důchod a zároveň mu vznikne nárok na vdovský či vdovecký důchod, uplatní se pravidlo pro tzv. souběh důchodů. Vyšší důchod se vyplácí v plné výši, z nižšího se vyplácí pouze polovina procentní výměry.

Potřebné doby pojištění pro nárok na důchod

U starobního důchodu je v současnosti potřeba 35 let doby pojištění včetně takzvaných náhradních dob, což je například vojna nebo péče o děti do čtyř let.

U invalidního důchodu je to:

do 20 let věku: méně než jeden rok pojištění,

od 20 do 22 let: jeden rok,

od 22 do 24 let: dva roky,

od 24 do 26 let: tři roky,

od 26 do 28 let: čtyři roky,

nad 28 let: pět let, které je přitom potřeba získat v posledních 10 letech.

U lidí starších 38 let je možné splnit ještě alternativní podmínku: 10 let pojištění v posledních 20 letech.

Jen pro upřesnění – manželství či partnerství musí v den smrti existovat. U rozvedených párů nárok na dávku nevzniká. „Na pozůstalostní důchod nemá nárok druh nebo družka, a to ani v případě jejich dlouhodobého soužití ve společné domácnosti a společné výchovy dětí,“ upozorňuje Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ).



Jak dlouho se důchod pobírá?

Vdovský a vdovecký důchod se vyplácí většinou po dobu jednoho roku, počínaje datem úmrtí partnera. Někteří pozůstalí ho ale mohou pobírat déle nebo dokonce pořád.

Kdo může pobírat vdovský či vdovecký důchod déle?

Déle nebo pořád mohou vdovský či vdovecký důchod pobírat pozůstalí, pokud splňují některou z následujících podmínek:

- pečují o nezaopatřené dítě,
- pečují o dítě, které je závislé na pomoci jiné osoby ve stupni II, III nebo IV nebo pečují o svého rodiče nebo rodiče zemřelého manžela, manželky, partnera, partnerky, který s pozůstalým žije v domácnosti a je závislý na pomoci jiné osoby ve stupni II, III nebo IV,
- jsou invalidé III. stupně,
- dosahují alespoň věku o čtyři roky nižšího, než činí důchodový věk pro muže stejného data narození nebo důchodového věku, je-li důchodový věk nižší.

Zjednodušeně řečeno, pozůstalostní důchod budete brát tak dlouho, jak dlouho budou trvat tyto podmínky. Právě poslední bod splňují většinou starobní důchodci, kteří tak mají na pozůstalostní důchod nárok vlastně už napořád.

Může se pozůstalostní penze obnovit?

Někteří pozůstalí tedy mohou vdovský či vdovecký důchod pobírat jen rok. Mohou si ho ale nechat obnovit, a to až pět let od skončení výplaty tohoto důchodu. Ovšem jen v případě, že v těchto pěti letech začne opět platit některá z výše uvedených podmínek.

Když tedy například do pěti let začnete pečovat o rodiče, který bude na vaší péči závislý, můžete znovu požádat o výplatu pozůstalostního důchodu. Nebo když se v tomto pětiletém období dostanete do věku, kdy vám bude o čtyři roky méně, než činí důchodový věk pro muže stejného data narození.

Pozor ale na to, že o obnovení dávky musíte vyloženě zažádat na České správě sociálního zabezpečení.

Pětiletá lhůta začala platit až od roku 2025. Do té doby byla jen dvouletá. Jak ale uvedlo již v minulosti Ministerstvo práce a sociálních věcí, pamatuje nová úprava i na situace, kdy by byly podmínky pro obnovu vdovského důchodu v minulosti splněny, pokud by nová právní

úprava v té době platila. Zavedla se proto fikce předchozího nároku, a to zpětně až k roku 2012.

Takže pokud někdo pobíral třeba vdovský důchod před deseti lety, po roce mu zanikl, ale do pěti let by dotyčný splnil uvedené podmínky, (v minulosti je nesplnil, protože právě platila jen dvouletá lhůta), tak by mohl nyní o výplatu pozůstalostního důchodu znovu zažádat zpětně.

Jak žádat a kde?

Žádosti o vdovský a vdovecký důchod vyřizuje Česká správa sociálního zabezpečení. Podávají se na příslušném územním pracovišti správy sociálního zabezpečení, a to osobně nebo i prostřednictvím zmocněné osoby na základě plné moci (bez nutnosti úředního ověření podpisu).

Samotnou žádost sepíše s žadatelem úředník přímo na místě. Pro usnadnění celého procesu je možné se na sepsání žádosti předem objednat prostřednictvím objednávkového systému ČSSZ. Alternativně lze žádost podat také elektronicky prostřednictvím ePortálu ČSSZ.

O důchod lze požádat i zpětně. Výplata pak náleží od data vzniku nároku, nejvýše však pět let zpětně.

Pobírání vdovského či vdoveckého důchodu nijak neomezuje výdělečnou činnost.

Žádost o pozůstalostní důchod je možné podat také v elektronické podobě prostřednictvím ePortálu ČSSZ s využitím elektronické identifikace, tedy datovou schránkou nebo bankovní identitou.

Na vyřízení žádosti má úřad 90 dní.



Doklady, které budete k žádosti o důchod potřebovat

Předložit musíte:

- svůj doklad totožnosti (občanský průkaz, cestovní pas či povolení k pobytu),
- úmrtní list zesnulého,
- oddací list nebo doklad o partnerství (jen pokud si údaje OSSZ nemůže sama ověřit v systému evidence obyvatel).

Jak tento důchod ovlivní práce nebo nové manželství?

O pozůstalostní důchod můžete přijít ve chvíli, kdy vstoupíte do nového manželství. V den svatby zanikne. Na ČSSZ musíte uzavření manželství nahlásit nejpozději do osmi dnů. Kdybyste i v druhém manželství ovdověli, máte opět nárok na pozůstalostní penzi.

Pobírání vdovského nebo vdoveckého důchodu nijak neomezuje vaši práci ani výši výdělku. Takže můžete pracovat nebo podnikat, jak chcete, a výplatu důchodu to neovlivní.

Zdroje:

[https://www.seznamzpravy.cz/clanek/radce-vdovsky- duchod-2026-minimum-zadost-](https://www.seznamzpravy.cz/clanek/radce-vdovsky- duchod-2026-minimum-zadost-298900#dop_ab_variant=1605201&dop_source_zone_name=zpravy.sznhp.box&source=hp&seq_no=5&utm_campaign=&utm_medium=z-boxiku&utm_source=www.seznam.cz)

[298900#dop_ab_variant=1605201&dop_source_zone_name=zpravy.sznhp.box&source=hp&seq_no=5&utm_campaign=&utm_medium=z-boxiku&utm_source=www.seznam.cz](https://www.seznamzpravy.cz/clanek/radce-vdovsky- duchod-2026-minimum-zadost-298900#dop_ab_variant=1605201&dop_source_zone_name=zpravy.sznhp.box&source=hp&seq_no=5&utm_campaign=&utm_medium=z-boxiku&utm_source=www.seznam.cz)

<https://zpravy.kurzy.cz/847855-vdovsky-a-vdovecky-duchod-2026-jak-funguji-a-co-se-zmenilo/>

Vyhledala a upravila: Bc. Denisa Hájková, sociální pracovnice

Řidiči nad 65 let nemusí povinně k lékaři. Pravidla se od ledna změnila

Na povinnou lékařskou prohlídku musí nově řidiči a řidičky později. Věková hranice se od ledna posouvá o pět let, tedy na sedmdesát. Jak prohlídka vypadá a co musíte splnit?

Ještě loni museli získat lékařské potvrzení o způsobilosti řídit vozidlo lidé v 65 letech. Nově je prohlídka povinná až pro řidiče sedmdesátníky. Každé dva roky ji budou muset opakovat. O posunutí věkové hranice rozhodlo Ministerstvo zdravotnictví spolu s Ministerstvem dopravy i proto, že mladší důchodci nepatří podle statistik mezi nejrizikovější skupiny z pohledu zavinění dopravních nehod.

Jak lékařská prohlídka vypadá?

Na povinnou lékařskou prohlídku musí řidič senior ke svému praktickému lékaři. Prohlídka zahrnuje celkové posouzení zdravotního stavu a nehradí ji pojišťovna. Cena vyšetření se pohybuje v rozmezí od 300 do 700 korun, záleží na ceníku lékaře.

Vyšetření zahájí odběr anamnézy, kdy lékař posoudí celkový zdravotní stav. Následuje fyzikální vyšetření, měření krevního tlaku, kontrola srdce, nervového systému, pohybového aparátu, zraku a sluchu.

Součástí prohlídky je také posouzení užívaných léků, které ovlivňují schopnost řízení a posouzení výskytu onemocnění, která vylučují nebo omezují způsobilost k řízení. To může být například demence, epilepsie, těžké srdeční choroby nebo diabetes.

Podle zkušeností praktických lékařů až 15 procent řidičů nedorazí do ordinace včas nebo vůbec. Nejčastějším důvodem zanedbání povinné lékařské prohlídky jsou obavy, že o řidičský průkaz přijdou.

Většina řidičů je schopna prohlídkou projít. Lékař může také vydat zdravotní posudek s omezením, kdy si řidič smí sednout za volant, například jen s dioptrickými brýlemi, za denního světla nebo může ujet jen určitou vzdálenost.

Jedním z nejčastějších důvodů pro vydání povolení řízení s omezením je zhoršení zraku.

Řidiči často nevědí, že mají povinnost mít originál lékařského posudku o zdravotní způsobilosti vždy u sebe. V případě, že ho jen zapomenou, mohou ho bez sankce doložit zpětně. Když to neudělají, o řidičák můžou i přijít. S rokem 2026 přichází změna také u této povinnosti: Posudky vydané do 31. 12. 2025 řidiči u sebe vozit musí i nadále. Pokud je zastaví policie (nebo jiný oprávněný orgán), musí je na vyžádání ukázat. Posudky vydané ode dne 1. 1. 2026 již mít u sebe řidiči nemusí. Policie a kontrolní orgány si sami zdravotní způsobilost ověří v elektronických systémech.

Pokud řidič nesplní podmínku povinné lékařské prohlídky, tak se dopouští přestupku. Pokud se řidič, kterému je nařízeno přezkoumání zdravotní způsobilosti ve stanovené lhůtě prohlídce nepodrobí, považuje se za zdravotně nezpůsobilého a o řidičské oprávnění přijde.

K posunutí věkové hranice z 65 na 70 přispěly i statistiky. Z nich vyplývá, že řidiči v seniorním věku jsou v lepším zdravotním stavu než dříve a nepatří mezi rizikové. Senioři ve věkové skupině 65 až 74 let nepatří k nejrizikovějším věkovým skupinám z hlediska usmrcených a těžce zraněných v silničním provozu.

Podle BESIPu se počet dopravních nehod u seniorů začíná zvyšovat od 75 let. Řidičské oprávnění vlastní přes sedm milionů lidí, z toho je zhruba 1,6 milionu řidičů starších 65 let. Výjimkou nejsou ani šoféři starší 85 let. Těch je kolem sta tisíc.



Zdroj:

<https://www.seznamzpravy.cz/clanek/radce-povinna-lekarska-prohlidka-seniori-ridicky-prukaz-zmeny-2026-289843>

Příspěvek na péči se zvýší

Nárok na příspěvek na péči mají lidé, kteří kvůli zhoršenému zdravotnímu stavu potřebují péči a pomoc dalšího člověka při zvládání základních životních potřeb.

Od ledna 2026 se příspěvek zvýší pro nižší stupně závislosti – první a druhý stupeň.

Příspěvek pro první stupeň závislosti je totiž stejný už devět let, příspěvek pro druhý stupeň se sice zvýšil loni spolu se třetím a čtvrtým stupněm, ale podle Ministerstva práce a sociálních věcí je potřeba i druhý stupeň znovu zvýšit vzhledem k růstu cen v posledních letech. Příspěvek se poskytuje dětem od jednoho roku do 18 let, a pak dospělým, a to ve čtyřech stupních závislosti:

- I. Lehká závislost
- II. Středně těžká závislost
- III. Těžká závislost
- IV. Úplná závislost

Výše příspěvku na péči pro dospělé

stupeň závislosti	současná výše příspěvku na péči	výše příspěvku od ledna 2026
I	880 Kč	1 300 Kč
II	4 900 Kč	5 400 Kč
III	14 800 Kč	14 800 Kč
IV	23 000 Kč v pobytovém zařízení	23 000 Kč v pobytovém zařízení
	27 000 Kč domácí péči	27 000 Kč v domácí péči

Pokud je příspěvek na péči, který pobírá rodič starající se o nezaopatřené dítě do 18 let a příjem společně posuzovaných osob v domácnosti nižší než dvojnásobek životního minima, může být příspěvek navýšen o 2 000 korun měsíčně.

Jak získat příspěvek na péči

O příspěvek na péči žádá přímo člověk, který se o sebe kvůli zdravotnímu stavu dlouhodobě nezvládá postarat. Případně si může zvolit někoho, kdo to za něj vyřídí – třeba příbuzný nebo i právnická osoba, což je nejčastěji senior centrum, jehož služby žadatel využívá. Zmocnění k zastoupení se prokazuje plnou mocí, která nemusí být úředně ověřená.

V žádosti se vyplňuje, kdo bude péči poskytovat čili kdo dostane od žadatele „zapláceno“:

Péči může poskytovat:

- osoba blízká (rodič, manžel/ka, sourozenec apod.),
- asistent sociální péče (zdravotně způsobilá fyzická osoba starší 18 let),
- poskytovatel sociálních služeb (např. domov seniorů, pečovatelská služba apod.),
- dětský domov,
- speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu,
- zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc.

Žádá se buď osobně na úřadu práce nebo i elektronicky.

K elektronickému podání je potřeba mít některou z elektronických identit občana, nejlépe Bankovní identitu nebo eObčanku či mobilní klíč k eGovernmentu. Žádost se dá poslat i datovou schránkou nebo e-mailem s elektronickým podpisem.

Formulář k papírovému podání je možné si vyzvednout na úřadu práce nebo stáhnout z webu ministerstva. Vyplněný a podepsaný se podává na pobočce úřadu práce.

Zdroj:

<https://www.seznamzpravy.cz/clanek/radce-prispevek-na-peci-2026-zvyseni-293561>

Za Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim vyhledala Mgr. Pavla Hurtová

Tichá modlitba za dobré lidi a svět

At' mají sílu všichni, kteří se starají, i když z toho slávu nemají.

Ti, kteří chrání slabší, pečují o zvířata, půdu, lesy a vodu,
a vědí, že svět se nemění hlukem, ale každodenním skutkem.

At' nezahořknou ti, kteří dávají víc, než dostávají zpět.

At' mají dost klidu, aby neztratili radost,
a dost odvahy pokračovat, i když to někdy bolí.

At' jsou zvířata v bezpečí, příroda v rovnováze
a člověk si znovu vzpomene, že není pánem, ale součástí.

At' dobro není výjimkou, ale tichým zvykem.

At' svět drží pohromadě lidé, kteří nepohrdají životem. Žádným
životem.

At' nás provází láska, rozum a štěstí ve všech svých podobách.

To bych chtěl, to bych si přála....

A ty?



Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc březen 2026

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová.

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- **sloučená skupina 13. a 27. 3. od 9.00 do 12.00 hodin**

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová.

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

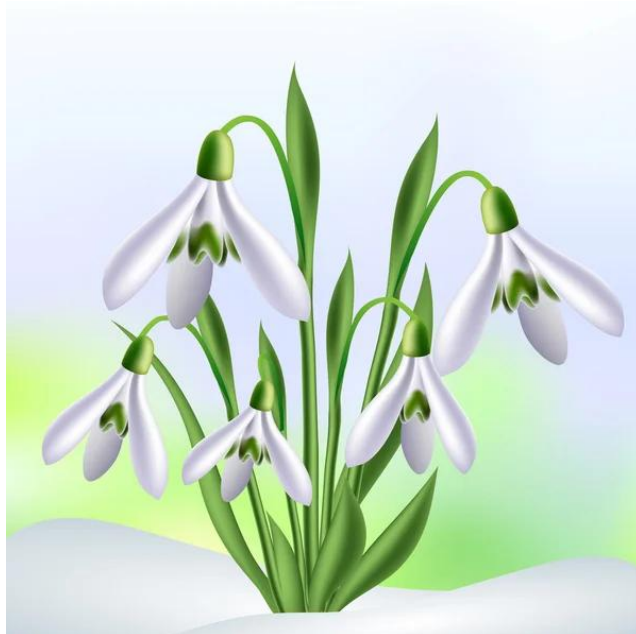
- **první skupina 2., 9., 16., 23. a 30. 2. v 9.00 hodin**
- **druhá skupina 4., 11., 18., 25. a 31. 2. v 9.00 hodin**
- **třetí skupina 5., 12., 19. a 26. 2. v 9.00 hodin**

„Kavárnička“ (pro klienty domů s pečovatelskou službou)

24. 3. ve 14.00 hodin – DPS Soukenická

25. 3. v 15.00 hodin – DPS Strojařů

26. 3. ve 14.00 hodin – DPS Obce Ležáků



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Irena Pavlíčková – pečovatelka

Dobrý den,

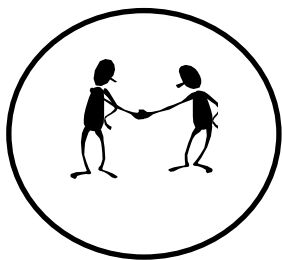
jmenuji se Irena Pavlíčková. Žiji s manželem v malé vesničce Rabštejn nedaleko od Chrudimi. Mám již dospělou dceru, která ještě studuje a také jsem součástí rodin mých dvou nevlastních dětí a tří vnoučat.

Ráda cestuji, poznávám nová místa, země a kultury. Mám ráda procházky v přírodě a také ráda relaxuji při práci na zahradě.

Vystudovala jsem Střední průmyslovou školu v Chrudimi a poté pracovala např. v konstrukci nebo kanceláři, ale vždy mě více lákala práce s lidmi. Proto jsem po ukončení mateřské dovolené hledala jiné pracovní uplatnění, doplnila jsem si vzdělání a začala pracovat v sociálně terapeutické dílně s mentálně a zdravotně postiženými lidmi, kde jsem strávila třináct let. V Centru sociálních služeb pracuji jako terénní pečovatelka již přes rok. Tato práce s lidmi převážně seniorského věku je pro mě novou zkušeností a zatím mě velice baví a naplňuje.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Irena Pavlíčková

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Mám moc ráda okolí Sečské přehrady.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Moře, sluníčko, odpočinek, poznávací zájezdy a žádné starosti.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Láká mě například Nepál, Malajsie, Vietnam.

Které roční období máte nejraději a proč?

Mám moc ráda jaro, když se začne opět všechno zelenat a kvést, a také léto, protože je příjemně teplo a mohu trávit většinu dne venku.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Když někdo úmyslně škodí ostatním lidem.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Učitelkou.

Co Vás rozesměje a potěší?

Rozesmějí mě vlídné, chytré vtipy, hlášky a komické situace. Těší mě úsměvy ve tvářích lidí, které potkávám, vlídnost, laskavost, květina, sluníčko ...

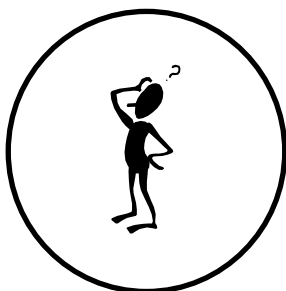
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Líbí se mi všechny barvy, ale nejraději mám asi modrou a modrozelenou.

Co děláte ve volném čase?

Ve volném čase ráda chodím se psem na procházky do přírody, jezdím na kole, čtu knížky, chodím do divadla, potkávám se s přáteli, rodinou apod.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – březen

Po dlouhých zimních měsících březen konečně přináší jaro, o tom pojednávají i pranostiky. Zima se však své vlády nevzdává snadno, a tak se krásné slunné počasí v březnu střídá s výrazným ochlazením.

Průměrné teploty jsou v březnu sice již nad nulou, jaro je ve vzduchu, ale klidně ještě můžou potrápit mrazivé teploty a přilétnout bílý sníh. Sníh se střídá s deštěm, příjemné teploty s těmi ostře mrazivými. Proměnlivé počasí je pro leden typické. Právě počasí je také náplní mnoha březnových pranostik.

- Březen, za kamna vlezem. Duben, ještě tam budem.
- Máj, vyženem kozy v háj.
- Březnové slunce od nohou studí.
- Březnové slunce má krátké ruce a dlouhý kabát.
- Březnové mrazy nikdy neschází.
- Březen se umí pousmát, ale také důkladně zamračit.
- Panská láska, ženská chuť a březnové počasí není stálé.
- Březen umí sníh a led rozehrát, ale chce-li i nadělat.



Zdroj: <https://ukocouradoma.cz/brezen-pranostiky/>

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Už se těšíme na jaro

Zima se zdá být dlouhá. Rána jsou mrazivá, tráva je pokrytá jinovatkou a sluníčko jako by si ještě doprávalo svůj čas za mraky. Když se podíváme z okna, vidíme holé stromy a lidi zachumlané do kabátů. Přesto už mnozí z nás cítí, že se něco pomalu mění. Dny se prodlužují, světla přibývá a v nás roste tiché očekávání. Jaro se blíží.

Právě toto období – konec zimy a začátek jara – je však také časem, kdy bychom měli více myslet na své zdraví. Chladné počasí a časté výkyvy teplot dávají našemu tělu v tomto období opravdu zabrat. Není výjimkou, že ráno ještě mrzne a odpoledne už vykoukne slunce, zatímco studený vítr zůstává. Organismus se musí neustále přizpůsobovat, a proto je dobré mu trochu pomoci. Dopřejme si více odpočinku, zahřejme se šálkem teplého čaje s medem a oblékněme se raději o jednu vrstvu více. Zvláštní pozornost bychom měli věnovat ochraně hlavy, krku a nohou, protože právě tudy teplo z těla snadno uniká. Suché, teplé a pohodlné oblečení je jednoduchým, ale velmi účinným způsobem, jak předejít nachlazení a udržet si dobrou kondici. Imunita potřebuje podporu. Pomoci může pestrá a pravidelná strava – dostatek ovoce a zeleniny, teplé polévky, luštěniny, ryby nebo kysané mléčné výrobky. Mnozí lékaři doporučují také dostatek vitamínu D, který nám v zimních měsících často chybí kvůli nedostatku slunečního světla. Nezapomínejme ani na pitný režim, i když v zimě nemáme takový pocit žízně. Teplé bylinkové čaje nebo obyčejná voda jsou pro tělo velmi důležité.

Pokud to počasí dovolí, krátká každodenní procházka na čerstvém vzduchu dokáže zázraky. Nemusí to být dlouhé túry – stačí dvacet minut kolem domu nebo do blízkého parku. Pohyb podporuje krevní oběh, pomáhá udržovat klouby v kondici, posiluje srdce a zlepšuje

náladu. Sluneční paprsky, i když jsou ještě slabé, nám dodávají energii a optimismus. Kdo nemůže ven, může si alespoň doma zacvičit jednoduché protahovací cviky nebo si pustit oblíbenou hudbu a trochu se projít po bytě.

Zima a brzké jaro s sebou bohužel přinášejí i větší riziko úrazů. Chodníky mohou být namrzlé, mokré nebo plné šterku po zimní údržbě. Proto je důležité nosit pevnou, neklouzavou obuv a nikam nespěchat. Hůlka nebo jiné kompenzační pomůcky nejsou známkou slabosti, ale rozumné opatrnosti. Lepší je udělat krok jistý než rychlý. Pokud se necítíme dobře, je lepší si o pomoc říci – rodině, sousedům nebo pečovatelské službě. Také doma bychom měli dbát na bezpečí. Dostatek světla, pevně přichycené koberce, suchá podlaha v koupelně a madla tam, kde je potřeba, mohou výrazně snížit riziko pádu. Malé úpravy v domácnosti mohou předejít velkým komplikacím. Prevence je vždy jednodušší než následná léčba.

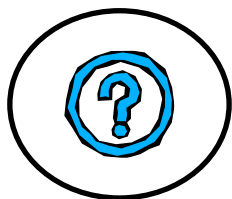
Neméně důležitá je i péče o psychickou pohodu. Dlouhé zimní večery mohou přinášet pocit samoty nebo smutku. Právě proto je dobré zůstat v kontaktu s rodinou, přáteli nebo sousedy. Stačí telefonát, krátká návštěva nebo společná káva. Společné chvíle dokážou zahrát více než zimní kabát.

Jaro je také časem malých plánů a radostí. Můžeme si začít připravovat truhlíky na balkon, přemýšlet, jaké květiny letos zasadíme, nebo si naplánovat první jarní výlet. I drobné těšení dokáže člověku zlepšit náladu. Vzpomínky na minulá jara, na práce na zahradě, na velikonoční tradice či na smích vnoučat nám připomínají, že každý rok přináší nové příležitosti. A pak přijde ten okamžik – první skutečně teplý den. Slunce zahřeje tvář, ptáci začnou zpívat hlasitěji a mezi trávou vykouknou první sněženky. Stromy se začnou zelenat a vzduch bude vonět novým začátkem. Jaro je symbolem naděje a obnovy. Připomíná nám, že po každé zimě přichází světlo.

Těšme se tedy na jaro s radostí, ale zároveň myslíme na své zdraví a bezpečí. Pečujme o sebe s láskou, trpělivostí a rozvahou. Naslouchejme svému tělu, dopřejme si odpočinek i pohyb a buďme na sebe opatrní. Díky tomu si první jarní paprsky budeme moci vychutnat naplno – v dobré náladě, v bezpečí, a především ve zdraví.

Vyhledala: Mgr. Lada Daňková, vedoucí DZOP

KDO VÍ, ODPOVÍ



Milionářský kvíz

- 1. Co objevila Popelka ve filmové pohádce Tři oříšky pro Popelku v prvním oříšku?**
 - a) plesové šaty
 - b) lovecký komplet
 - c) pážecí převlek

- 2. Který z těchto ptáků nepatří mezi dravce?**
 - a) poštolka obecná
 - b) rorýs obecný
 - c) sup bělohlavý

- 3. Šinkansen je pojem z Japonska. Co označuje?**
 - a) vysokorychlostní železnici
 - b) tradiční čajový rituál
 - c) strunný hudební nástroj

- 4. Která barva očí je na zemi nejrozšířenější (má ji asi 90% lidí)?**
 - a) hnědá
 - b) modrá
 - c) šedá

- 5. Které z těchto moří neomývá břehy Itálie?**
 - a) Ligurské
 - b) Jónské
 - c) Levantské

6. Který den a měsíc roku 1620 proběhla bitva na Bílé hoře?

- a) 7. října
- b) 8. listopadu
- c) 9. prosince

7. Jak se nazývá věda, která zkoumá původ a vývoj slov?

- a) etologie
- b) entomologie
- c) etymologie

8. Jak vysoký je žižkovský vysílač, nejvyšší stavba v Praze?

- a) 216 m
- b) 236 m
- c) 256 m

9. Obrazy rakouského malíře Gustava Klimta jsou dobře rozpoznatelné. Ve kterém slohu Klimt převážně tvořil?

- a) kubismus
- b) secese
- c) impresionismus

Správné odpovědi:

1b, 2b, 3a, 4a, 5c, 6b, 7c, 8a, 9b



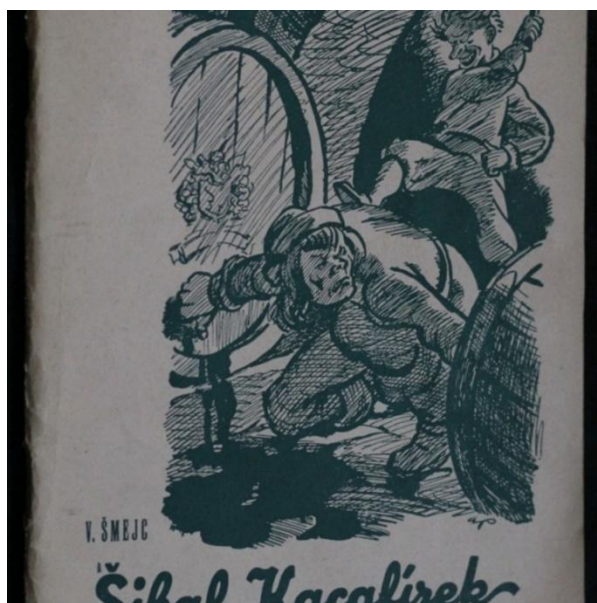
CHRUDIM



Chrudimské pověsti a legendy

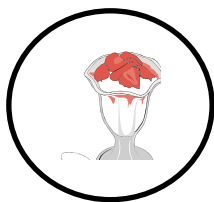
Pověst o Kacafírkovi

Původně byl prý Kacafírek chrudimský měšťan, který žil v 16. století. Jeho veselé kousky byly známé na celém Chrudimsku a sloužily jako základ několika pověstí o něm. Kacafírek (chrudimský šprýmař, čtverák, zvaný též český Enšpígl) podle jedné z povídaček chytře potrestal záletnou koželuhovu ženu z košumberského panství. Koupil od jejího manžela prý skříň s ukrytým milencem a manželce ji prázdnou zase zpět výhodně prodal. Jiná pověst praví, že při jmenování konšelů v Chrudimi obveseloval přítomného pana podkomořího hádankovým soubojem s jeho šaškem. Šašek údajně nedokázal odpovědět na Kacafírkovu třetí otázku správně. Chrudimský čtverák nad ním vyhrál a získal krásný plášť s biretem. Naopak šašek musel jezdit na oslu po zdejších náměstí.



Zdroj: <https://www.navstevnik.cz/povesti/xxxxx/>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Kuře na tymiánu

1400 g celé kuře
120 g másla
5 špetek soli
4 špetky mletého pepře
8 snítek čerstvého tymiánu
8 stroužků česneku
1 ks citron

Přehřejte troubu na 180 °C. Změklé máslo smíchejte se solí a pepřem. Máslem důkladně potřete kuře.

Kuře položte do pekáčku, dovnitř dejte 3 snítky tymiánu, zbývající tymián položte ke kuřeti. Stejně tak dejte do kuřete 3 celé stroužky česneku, zbytek položte vedle kuřete. Dovnitř kuřete vložte na dvě poloviny překrojený citrón a nohy kuřete svažte potravinářským provázkem. Podlijte vodou, nebo vývarem a přikryté pečte v troubě 45 minut. Kuře odkryjte a dopečte doměkka.



Vanilkovo – jablečný dort bez pečení

2 kg jablek
5 – 6 PL krupicového cukru
3 PL citronové šťávy
100 g vanilkového pudinku
400 ml studené vody
1 sáček dětských piškotů
trošku skořice

Jablka oloupeme a nakrájíme na menší kousky. Vložíme do hrnce, přidáme cukr, šťávu z citronu, skořici a 250 ml vody. Přikryjeme pokličkou a dusíme do změknutí. Můžeme použít šňouchadlo na brambory a jablka pak trochu rozmačkat.

Když jsou jablka měkká, nalijeme tam pudink rozmíchaný ve zbytku vody, a ještě trochu povaříme do zhoustnutí. Odstavíme.

Na dno dortové formy dáme pečicí papír, naskládáme piškoty, zalijeme jablečnou směsí, uhladíme a dáme do chladu. Druhý den krájíme.



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