

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Mobilní telefon pro seniory: Na co si dát pozor při výběru?

Aby byl kontakt s technologiemi pro seniory příjemný a bez námahy, je vhodné při výběru telefonu klást důraz na jeho jednoduchost. Správně zvolený přístroj funguje podobně jako dobře sedící brýle – stává se přirozenou součástí života a usnadňuje každodenní činnosti.

Důležitost jednoduchosti ovládání mobilního telefonu pro seniory

Jednoduchost ovládání mobilního telefonu je pro seniory klíčová, protože umožňuje snadnější přístup k funkcím a aplikacím, které potřebují. Mnoho starších lidí může mít potíže s komplexními rozhraními nebo s malými tlačítky, což může vést k odmítání technologie.

Z tohoto důvodu je důležité vybírat zařízení, které má:

- **Intuitivní rozhraní:** telefon by měl mít jednoduché menu a snadno přístupné funkce.
- **Velká a čitelná tlačítka:** zvětšená tlačítka usnadňují zadávání čísel a textu.
- **Jasně ikony:** výrazné a srozumitelné ikony pomohou seniorům rychleji pochopit, co která funkce dělá.

Další výhodou jednoduchého ovládání je možnost přizpůsobení telefonu podle individuálních potřeb uživatele. **Mnoho modelů umožňuje zvětšit písmo, měnit kontrast nebo dokonce přidávat hlasové pokyny.** To vše přispívá k většímu komfortu a pocitu jistoty při používání.

Funkce a aplikace zaměřené na seniory

Výběr mobilního telefonu pro seniory by **měl být pečlivě promyšlen**. Je důležité, aby zařízení splňovalo specifické potřeby uživatele, a proto se zaměřte na následující aspekty:

- **Jednoduché ovládání:** zvolte telefon s intuitivním rozhraním a velkými tlačítky, které usnadní používání.
- **Velký displej:** větší obrazovka zlepší čitelnost, což je klíčové pro starší osoby s horším zrakem.
- **Vysoká baterie:** dlouhá výdrž baterie zajistí, že telefon bude vždy připraven k použití, aniž by bylo nutné ho často nabíjet.
- **Přístup k důležitým funkcím:** možnost snadného volání na nouzové číslo nebo rychlý přístup k rodině a přátelům by měla být prioritou.

Dalším důležitým faktorem jsou dodatečné funkce a aplikace, které mohou seniorům zjednodušit život. Zde je několik užitečných možností:

- **Aplikace pro zdraví:** monitorování zdraví, připomínky na léky nebo telemedicínské služby mohou být pro seniory užitečné.
- **Komunikační aplikace:** umožňují snadný kontakt s rodinou a přáteli prostřednictvím textů nebo videohovorů.
- **Kultivace zájmů:** aplikace na čtení knih, hraní her nebo učení nových dovedností mohou obohatit volný čas.



Bezpečnostní prvky, které byste měli hledat

Při výběru mobilního telefonu pro seniory je klíčové zaměřit se na bezpečnostní funkce, které zajistí ochranu dat a pohodlné používání. Zde je několik prvků, **které byste měli mít na paměti:**

- **Jednoduché uživatelské rozhraní:** mobil by měl mít přehledné menu, které usnadní navigaci i pro méně zkušené uživatele.
- **Fyzické tlačítko SOS:** možnost rychlého přivolání pomoci je nezbytná. Telefony s SOS tlačítkem umožňují snadné a okamžité volání na pomoc.
- **Ochrana obrazovky:** odolná skla a kryty proti pádu zvyšují bezpečnost telefonu a zabraňují jeho poškození.

Další důležitou funkcí je **možnost lokalizace zařízení**. To může být užitečné nejen při hledání ztraceného telefonu, ale také pro dodatečnou bezpečnost, pokud by uživatel potřeboval pomoci. Doporučuje se také vybírat modely, které podporují **bezpečnostní aktualizace**, což zajišťuje ochranu proti novým hrozbám a zranitelnostem.

Baterie a výdrž: Klíčové faktory pro každodenní používání

Pro seniory je výdrž baterie mobilního telefonu často klíčovým faktorem, který je třeba zvážit při jeho výběru. V dnešní době, kdy jsou mobilní zařízení nabitá funkcemi a aplikacemi, může být rychlé vybití baterie frustrující. Při výběru telefonu je důležité brát v úvahu následující aspekty:

- **Kapacita baterie:** Vyšší mAh (miliampérhodina) obvykle znamená delší výdrž. Doporučuje se zvolit telefon s minimálně 3000 mAh pro pohodlné celodenní používání.
- **Optimalizace softwaru:** Někdy může mít telefon s menší kapacitou baterie delší výdrž díky efektivnímu softwarovému managementu energie.
- **Funkce úspory energie:** Některé telefony nabízejí režimy úspory energie, které mohou dramaticky prodloužit výdrž baterie, zejména když je úroveň nabití nízká.

Dalším důležitým faktorem je způsob používání telefonu. Seniorům, kteří používají telefon především pro volání a občasné posílání zpráv, může stačit model s menší kapacitou baterie. Na druhé straně ti, kteří plánují používat telefon pro internet, videohovory nebo hraní her, by měli vsadit na silnější varianty. Je důležité zvážit i to, jak často je

telefon dobíjen – pokud má senior možnost pravidelného nabíjení, nemusí být výdrž baterie až tak kritická.

Design a ergonomie: Jak vybrat telefon, který padne do ruky

Při výběru mobilního telefonu pro seniory je důležité zaměřit se na jeho ergonomii, aby se zajistilo pohodlné používání. Správně zvolený telefon by měl být lehký a mít vhodné rozměry, které umožní snadný úchop. Je několik aspektů, **které je dobré zvážit:**

- **Velikost displeje:** Preferujte telefony s většími displeji, které usnadňují čtení textu a zobrazení informací, avšak dejte pozor na to, aby telefon nebyl příliš velký na držení v jedné ruce.
- **Hmotnost:** Lehký telefon (ideálně pod 200 gramů) se lépe drží a nezatěžuje ruku, což je pro starší uživatele klíčové.
- **Materiály a povrch:** Telefon s protiskluzovým povrchem minimalizuje riziko vyklouznutí, což je výhodné pro ty, kteří mají menší sílu úchopu.
- **Umístění ovládacích prvků:** Tlačítka a konektory by měly být snadno přístupné a intuitivně rozmístěné, aby bylo možné je ovládat bez obtíží.

Výběrem správného telefonu si zajistíte, že bude pohodlný na používání, což je zvlášť důležité pro starší generaci, která může mít omezenou jemnou motoriku nebo zrakové problémy.

Podpora a servis: Proč je důležitá dostupnost technické pomoci

V dnešní době, kdy je technologie součástí každodenního života, je důležité mít po ruce spolehlivou technickou pomoc, obzvlášť pro seniory. V případě problémů s mobilním telefonem může být podpora a servis klíčové pro zachování komunikace a bezpečnosti. Kvalitní technická pomoc nejenže usnadňuje používání zařízení, ale také pomáhá seniorům cítit se sebevědoměji ve světě technologií.

Co zajistit pro snadný přístup k technické pomoci?

- **Hotline a zákaznický servis:** Zjistěte, zda výrobci nabízejí bezplatné telefonní číslo nebo chatovací podporu.
- **Obchodní místa:** Ujistěte se, že existují fyzické obchody v blízkosti, kde mohou senioři osobně vyřešit případné problémy.
- **Uživatelské příručky:** Zkontrolujte, zda zařízení obsahuje jasné a jednoduché návody k obsluze, které jsou snadno srozumitelné.

Když senioři narazí na technické potíže, mohou se cítit bezradní. Proto je důležité vybrat mobilní telefon, který nejen splňuje jejich potřeby, ale také nabízí dostupnou a důvěryhodnou technickou podporu. Zajištění snadného přístupu k pomoci může výrazně zlepšit celkovou zkušenost s používáním technologie a přispět ke kvalitě jejich života.

Cena versus funkčnost: Jak najít nejlepší hodnotu za peníze

Při výběru mobilního telefonu pro seniory je nezbytné najít rovnováhu mezi **cenou** a **funkčností**. Je snadné se nechat unést různými funkcemi a moderními trendy, ale mnohdy se zapomíná na to, co je pro starší uživatele skutečně důležité. Následující tipy vám pomohou učinit informované rozhodnutí:

- **Jednoduchost ovládání:** Zvolte telefon s intuitivním uživatelským rozhraním a velkými ikonami, které usnadňují navigaci.
- **Operační systém:** Preferujte telefony s operačním systémem Android nebo iOS, které mají rozsáhlou podporu a aplikace zaměřené na seniory.
- **Cena:** Zvažte rozpočet, ale nešetřete na kvalitě. Někdy stojí za to investovat o něco víc do spolehlivějšího zařízení.

Je také důležité zvážit, jaké specifické funkce jsou pro uživatele nezbytné. Například, pokud má senior potíže se zrakem, telefon s funkcí zvětšení textu nebo s dobrým kontrastem bude užitečnější než model s menšími ikonami. Umožnění snadnějšího přístupu k důležitým aplikacím a kontaktům může výrazně zlepšit každodenní používání telefonu.

Mobilní telefony pro seniory kombinují **jednoduchost, bezpečnost a spolehlivost**, což zajišťuje pohodlnou komunikaci a klid pro uživatele i jejich rodinu.

Zdroj: Mobilní telefon pro důchodce: Na co si dát pozor při výběru? » SeniorSafe.cz

Vyhledala a upravila: Bc. Denisa Hájková

30 let od založení Denního stacionáře Jitřenka

V letošním roce si připomínáme 30 let od vzniku Denního stacionáře Jitřenka, který nabízí služby osobám s mentálním a kombinovaným postižením od 11 do 50 let.

V nabídce denního stacionáře je široké spektrum smysluplných aktivit, jako např. nácviky a upevňování dovedností pro praktický život, trénování komunikačních dovedností, motoriky a upevňování dosud získaných návyků, výtvarné a tvořivé činnosti, besedy, hudební aktivity, kulturní akce apod. K odpočinku slouží relaxační místnost **Snoezelen**. Spolupracujeme s mnoha odborníky z různých oblastí, kteří k nám chodí na pravidelné besedy a přednášky. Klienti mohou na Jitřence využívat mimo jiné počítač, dílnu, nabízíme také pravidelné muzikoterapie a canisterapii.

Klienti spolu s pracovníky navštěvují výstavy, kulturní představení, akce ve městě, kino, vystoupení ZUŠ, spolupracují se Speciální školou, ZŠ U stadionu v Chrudimi a Obchodní akademií – společně se tak navštěvujeme a plánujeme různé akce. Mezi pravidelné aktivity Jitřenky patřil také každoroční **Den s Jitřenkou**, což bylo sportovně zábavné dopoledne pro děti z Chrudimských mateřských a základních škol a pro spolupracující instituce.

Tato akce byla nahrazena velmi úspěšnou a pravidelně se opakující událostí „**Tanec s Jitřenkou**“. Smyslem a cílem je uspořádání tanečního setkání hendikepovaných dětí, mládeže i dospělých v krásných prostorách Fibichova sálu. Pozvány bývají organizace z Pardubického kraje, služby pobytové i ambulantní, ale především naši společní přátelé a kamarádi.

Důležité mezníky z historie denního stacionáře

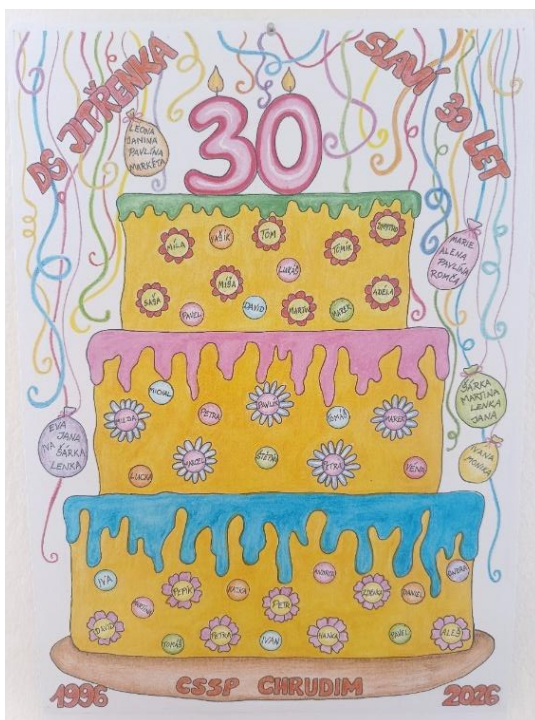
- O vznik denního stacionáře se v roce 1996 zasloužila paní Eva Trojková, která pracovala jako vedoucí jeslí. Snažila se najít využití volných prostor v budově jeslí v Městském parku. Spolupracovala s Odborem sociálních věcí města Chrudim. Samotnému založení denního stacionáře předcházela průzkum, zda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

města Chrudim. Město Chrudim, pod které tehdy denní stacionář spadal, zahájilo provoz dne 3. 9. 1996. Stacionář byl určen pro děti a mládež od 3 do 26 let. Kapacita zařízení byla 10 klientů. Pod vedením paní Trojkové pracovaly 2 vychovatelky a 2 všeobecné zdravotní sestry.

- Od roku 2001 se stal denní stacionář součástí Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim. Název byl změněn na „Ústav pro mentálně postiženou mládež s denním pobytem“. Vedoucí služby byla v tomto období paní Jana Šedivá.
- V roce 2007 nastaly určité změny, se vznikem nového zákona. Zvýšila se kapacita na 12 klientů a zároveň se změnila věková hranice na 11 – 40 let. Denní stacionář dostal oficiálně své jméno JITŘENKA.
- Rok 2013 byl pro Jitřenku náročnější z důvodu rekonstrukce prostor (sociálního zařízení i dalších místností), která probíhala během dvou let, vždy o prázdninách, kdy byl provoz přesunut do náhradních prostor CSSP.
- V roce 2018 se nám podařilo vybavit relaxační místnost Snoezelen díky 4. ročníku grantového programu „Vy rozhodujete, my pomáháme“ Nadačního fondu Tesco. Snoezelen je vybaven prvky jako je například senzorické doupě (tmavá skříň, ve které mohou klienti relaxovat a využít sadu světelných hraček), aroma difuzér (který uvolňuje relaxační vůně), optická světelná vlákna sloužící ke stimulaci zraku, hmatu. Dále jsme zakoupili projektor, který promítá různé světelné, barevné nebo obrazové efekty na stěnu či strop. Pořídili jsme také zatemňovací závěsy pro dokonalé zatemnění, pohodlné deky a polštářky a fototapetu na zeď, aby celé prostředí bylo příjemné a útulné.
- Ve stejném roce se uskutečnil sportovní pobyt klientů a pracovníků DS Jitřenka v Třemošnici pod záštitou Domova sociálních služeb Slatiňany.
- **Od 9. 10. 2019** se navyšuje věková hranice a služby Denního stacionáře Jitřenka jsou poskytovány osobám s mentálním nebo kombinovaným postižením ve věku **od 11 do 50 let**.
- V roce 2019 proběhla výměna osvětlení ve stacionáři. Tzv. „zdravé světlo“ má za cíl co nejvíce napodobit světlo denní v podmínkách uzavřeného prostoru. V témže roce došlo k výsadbě květinových

záhonů a dalších rostlin na zahradě denních stacionářů, tyto záhony jsou také průběžně udržovány. V následujícím roce byla rekonstruována kuchyně v Denním stacionáři Jitřenka, která slouží pro každodenní přípravu svačin i výdej obědů v denním stacionáři. Modernizace tohoto vybavení byla možná díky podpoře Města Chrudim.

- V roce 2020 musel být denní stacionář z důvodu nařízení Vlády ČR na několik měsíců uzavřen, ale po jeho otevření jsme se vrátili zpět do obvyklého provozu.
- Během 30 let svého trvání navštěvovalo Jitřenku více než 40 klientů, někteří klienti jsou ve stacionáři od začátku jeho existence. V současné době je kapacita Denního stacionáře Jitřenka 12 klientů. Aktuálně stacionář navštěvuje 22 klientů, kteří se zde střídají v různé dny. Zájem o naše služby stále stoupá vzhledem k omezené kapacitě Speciální školy Chrudim. Nadále se snažíme, aby docházelo k rozvoji služeb a jejich zkvalitňování, modernizaci prostor, a naším cílem je především to, aby u nás klienti byli spokojeni a šťastni.



Vyhledala Mgr. Šárka Marková, DiS. – vedoucí denních stacionářů (údaje k roku 2026).

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

19. 10. v 16 hodin (výjimečně třetí pondělí v měsíci)
můžete trávit pozdní odpoledne v Měšťanské restauraci v Chrudimi při
Posezení s hudbou a tancem. Hrát bude skupina pana Zdeňka
Škvařila.

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- **sloučená skupina 2. a 30. 10. 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 5., 12., 19. a 26. 10. v 9.00 hodin**
- **druhá skupina 7., 14. a 21. 10. v 9.00 hodin**
- **třetí skupina 1., 8., 15., 22. a 29. 10. v 9.00 hodin**

„Kavárnička“ (pro klienty domů s pečovatelskou službou)

20. 10. ve 14.00 hodin – DPS Soukenická

21. 10. v 15.00 hodin – DPS Strojařů

22. 10. ve 14.00 hodin – DPS Obce Ležáků



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

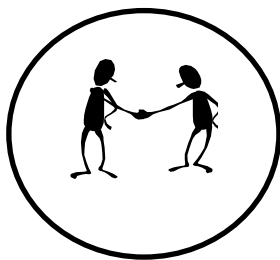
Soňa Nováková - pečovatelka

Krásný den všem,

jmenuji se Soňa Nováková a v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim pracuji na pozici pečovatelky od ledna 2026. Působím převážně v terénu, ale výjimečně se s některými z vás velice ráda vídám i na domech s pečovatelskou službou. Tato práce mne obohacuje a jsem ráda, že ji mohu vykonávat právě v této společnosti se skvělým týmem lidí, který mě přijal mezi sebe.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Soňa Nováková

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?
Kdekoliv v Čechách a na Moravě.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?
Správný čas, správní lidé a správné místo.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?
V současné době není.

Které roční období máte nejraději a proč?
Jaro, léto, podzim, zima.

Jaro – probouzí se příroda, začínají kvést květiny, raší stromy, je slyšet ptačí zpěv a prodlužuje se den.

Léto – sluníčko, koupání, teplo, minimální vrstva oblečení.

Podzim – nádherné barvy v přírodě, svěží vzduch.

Zima – sníh, chladný štiplavý vzduch, horký čaj na zahřátí, huňatý svetr a šála, období klidu.

Co Vás vyvede z rovnováhy?
Cokoliv. Záleží na situaci, člověku a mé náladě.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?
Již si nevzpomínám.

Co Vás rozesměje a potěší?

Rozesměje mě spousta věcí a situací.

Potěší mě květiny, masáž, příjemná atmosféra, radost, smích a dobrá nálada lidí okolo mne.

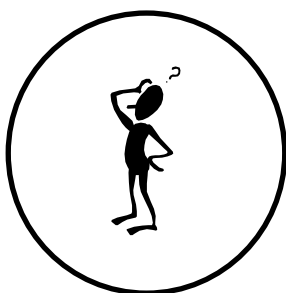
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Líbí se mi všechny barvy. Každá má svůj půvab, osobnost i kouzlo.

Co děláte ve volném čase?

Věnuji se sobě i rodině. Ráda chodím do přírody, cestuji a poznávám nové lidi.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – říjen

Je-li říjen velmi zelený, bude zato leden hodně studený.

Bouřka v říjnu třebas malá, sotva na to zima stálá.

Říjen když blýská, zima plíská.

Kolik dní v říjnu uplyne do prvního deště, po tolik dnů bude i v zimě pršet.

V říjnu mnoho dešťů, v prosinci mnoho větrů.

Mlhy v říjnu - sněhy v zimě.

Studený říjen - zelený leden.

Co v říjnu zimy přibude, v lednu jí opět ubude.

V říjnu mráz a větry - leden, únor teplý.

Mrazy v říjnu - hezky v lednu; krásný říjen - studený leden.

Vějou-li v říjnu severní větry, nezdaří se obilí.

Jestli sníh napadne toho měsíce a kolik dní trvati bude, tak stálá bude zima.

Sněží-li brzy v říjnu, bude mokrá zima.



Zdroj: <http://kalendar.najdise.cz/pranostika-2035/mlhy-v-rijnu-snehy-v-zime>

Významné dny

Říjen je měsíc, kdy se dny krátí, příroda hraje všemi odstíny zlaté a rudé a ve vzduchu je cítit vůně podzimních ohňů. Ale v českých dějinách říjen rozhodně není časem spánku – naopak, stal se svědkem zásadních politických událostí, kulturních premiér i technických novinek.

2. října 1965 a 2005 – Brno otevřelo nová divadla

Roku 1965 otevřelo Brno novou operní budovu – Janáčkovu operu Příhody lišky Bystroušky. O čtyřicet let později, v roce 2005, si město nadělilo další kulturní dárek: hudební scénu Městského divadla Brno. Slavnostní otevření sálu doprovázel muzikál Vlasy. Zkrátka 2. říjen je v Brně den, kdy to na jevišti pořádně žije.

5. října 1842 – uvaření první várky plzeňského piva

Do nově postaveného pivovaru na předměstí Plzně si plzeňští měšťané pozvali sládka Josefa Grolla (1813–1887). Ten 5. října 1842 uvařil první várku piva z místní vody, žateckého chmele a světlejšího sladu. Stvořil tak nejenom světoznámé pivo s novou chutí, známé jako Plzeňský prazdroj, ale současně založil novou pivní kategorii, které se dnes na celém světě říká pilsner neboli pivo plzeňského typu.



11. října 1984 – Nobelova cena pro Seiferta

Básník Jaroslav Seifert získal jako vůbec první český spisovatel Nobelovu cenu za literaturu. Cenu ve Stockholmu převzala jeho dcera, protože její otec byl nemocný. Zemřel o rok a několik měsíců později, 10. ledna 1986.



Zdroj: <https://www.kudyznudy.cz/aktuality/vyznamne-dny-nasi-historie-co-se-stalo-v-rijnu>

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Žloutenka typu A: Jak se chránit před infekcí

Co je žloutenka typu A?

Žloutenka typu A, odborně hepatitida A, je infekční onemocnění jater způsobené virem. Přenáší se především takzvanou fekálně-orální cestou – například prostřednictvím špinavých rukou, kontaminované vody nebo potravin. Nemocný člověk může virus šířit ještě předtím, než se u něj objeví typické potíže.

Jak se nemoc projevuje?

Onemocnění může začít nenápadně. Časté jsou únava, nechutenství, nevolnost, zvýšená teplota, bolesti břicha nebo kloubů. Později se může objevit tmavá moč, světlá stolice a žluté zbarvení kůže a očního bělma. U některých lidí, zejména u starších dospělých, může mít průběh výraznější a rekonvalescence může trvat delší dobu. Při podezření na žloutenku je vhodné co nejdříve kontaktovat lékaře.

Jak se léčí?

Na hepatitidu A neexistuje běžná specifická léčba, která by virus přímo odstranila. Léčba je většinou podpurná – důležitý je klid, dostatek tekutin a šetrná strava podle doporučení lékaře. Je také nutné dodržovat hygienická opatření, aby se infekce nepřenášela na další osoby. Po prodělané hepatitidě A obvykle vzniká dlouhodobá imunita.

Prevence je nejdůležitější

Základem ochrany je důkladné mytí rukou mýdlem a vodou, především po použití toalety, před jídlem a před přípravou pokrmů. Dávejte pozor na hygienu při cestování a na bezpečnost vody a potravin. Při nejistotě

je bezpečnější pít balenou nebo jinak ověřeně nezávadnou vodu a jíst potraviny, které byly dostatečně tepelně upravené.

Očkování

Účinnou prevencí je očkování proti hepatitidě A. Je vhodné probrat s praktickým lékařem, zda je pro vás očkování doporučeno – zejména před cestou do zahraničí nebo při zvýšeném riziku nákazy. Lékař může zohlednit váš věk, zdravotní stav a další okolnosti.

Kdy vyhledat lékaře?

Lékaře kontaktujte při výrazné únavě, nevolnosti, bolesti břicha nebo při žlutém zbarvení kůže či očí. Pokud jste byli v blízkém kontaktu s člověkem, u kterého byla potvrzena hepatitida A, informujte svého lékaře co nejdříve. Včasná konzultace může pomoci zabránit dalšímu šíření infekce.

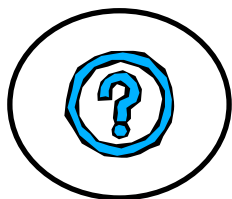
Pamatujte: Nejúčinnější ochranou je správná hygiena rukou a podle individuálního rizika také očkování.



Vyhledala: Markéta Nepovímová

Zdroj: <https://www.walmark.cz/magazin/co-vite-o-zloutence-typu-a>

KDO VÍ, ODPOVÍ



Potomek hereckého rodu Petr Štěpánek

Oblíbený herec Petr Štěpánek pochází z herecké rodiny a za svou kariéru si zahrál kromě různých inscenací a seriálů také v mnoha pohádkách. Největší popularitu mu přinesla Zlatovláska.

- 1. Otec Petra Štěpánka, také slavný herec, se jmenoval**
 - a) Jan
 - b) Martin
 - c) Zdeněk

- 2. V seriálu Záhada hlavolamu, natočeném v roce 1969, si zahrál**
 - a) Vonta Roberta Komoura
 - b) Vonta Otakara Losnu
 - c) Vonta Tomáše Mažňáka

- 3. Dokument, který o herci vysílala Česká televize, se jmenuje**
 - a) Lásky Petra Štěpánka
 - b) Cesta Petra Štěpánka
 - c) Život Petra Štěpánka

- 4. V pohádce Zlatovláska si zahrál**
 - a) prince Jiříka
 - b) sloužícího Jiříka
 - c) podkoního Jiříka

- 5. První ženou Petra Štěpánka byla**
 - a) Jaroslava Obermaierová
 - b) Regina Rázlová
 - c) Tatjana Medvecká

6. V pohádkách Tajemství staré bambitky 1 a 2 si zahrál

- a) královského rádce Lorence
- b) písaře
- c) kuchaře Frita

7. Starší bratr Martin hrál Petrovi otce v televizním filmu

- a) Tajemství velikého vypravěče
- b) Tři cesty k domovu
- c) Stín viny

8. Se svou současnou manželkou se Petr Štěpánek sblížil během natáčení

- a) seriálu Nemocnice na kraji města po 20 letech
- b) seriálu Ordinace v růžové zahradě
- c) seriálu Náhrdelník

9. Petr Štěpánek nehrál v seriálu

- a) Ohnivý kuře
- b) Gympl s r(u)čením omezeným
- c) Osada

10. Bratr Eduarda Valšíka se v Ordinaci v růžové zahradě jmenuje

- a) Jindřich
- b) Jan
- c) Jaroslav

Správné odpovědi:

1c, 2a, 3a, 4b, 5b, 6c, 7a, 8b, 9c, 10a



CHRUDIM



Chrudimské pověsti a legendy

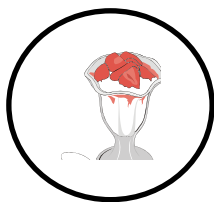
Sázka s d'áblem

V jednom domě ustríhl prý d'ábel kratiknotem tehdejší majitelce celý nos a napsal jím na stěnu krvavá čísla 7, 17, 77 a 87. Když se zohavená nešťastnice probudila ráno ze mdlob, zjistila, že nos má celý, ale krvavá čísla stále na bílé stěně zářila. Sázka na tato čísla jí přinesla fantastickou výhru, která však nebyla žádným požehnáním. Začala žít na vysoké noze, utratila velice brzy nejen vyhrané peníze, nýbrž i stavení a zemřela v naprosté chudobě.



Zdroj: <https://www.chrudim.info/historie/chrudim/index.php3?stranka=sazka>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Svíčková na smetaně (na 4 porce)

800 g zadního hovězího masa	1 cibule
50 g plnotučné hořčice	2 lžíce cukru krupice
2 lžíce octa	100 g oleje
kousek másla	100 g uzené slaniny
1 lžíce mouky (nebo podle potřeby)	250 ml smetany ke šlehání 33%
3 bobkové listy	5 kuliček nového koření
300 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel ve stejném poměru)	
5 kuliček černého pepře	
citronová šťáva na dochucení	
masový vývar (podle potřeby)	
sůl	

Maso prošpikujeme hranolky slaniny (jde to skvěle, pokud ji dáme na půl hodiny do mrazničky), osolíme a opečeme na oleji, nebo na oleji s máslem (máslo se nebude připalovat).

Poté maso vyjmeme a na výpeku opečeme nahrubo nastrouhanou zeleninu a cibuli. Jakmile mrkev pustí barvu, přidáme cukr a necháme zkaramelizovat.

Přidáme hořčici, koření, přilijeme ocet, vložíme maso a zalijeme vroucím vývarem. Hrncem či pekáčem přikryjeme poklicí a vložíme do trouby předehřáté na 160 °C a pečeme do změknutí masa (přibližně 1,5-2 hodiny). Poté maso i koření vyjmeme, maso nakrájíme a omáčku rozmixujeme.

Je-li třeba, zahustíme omáčku hladkou moukou rozkvedlanou v mléce a provaříme (mouku je třeba provařit minimálně po dobu 20 minut), podle potřeby dosolíme.

Omáčku zjemníme smetanou, dochutíme citronem, plátkem másla a dále již nevaříme. Podáváme s houskovým knedlíkem, na talíři dozdobíme kouskem citronu a brusinkami.

Bábovka s vaječným likérem

5 ks vajec
250 ml rostlinného oleje
1 balení vanilkového cukru
300 g polohrubé mouky
1 balení prášku do pečiva
250 ml vaječného koňaku
200 g cukru

Vejce, cukr a vanilkový cukr ušleháme do pěny. Za stálého míchání přiléváme olej a vaječný likér. Nakonec vmícháme mouku s práškem do pečiva. Do formy nalijeme 3/4 těsta, do zbylého těsta vmícháme 1 lžici kakaa a nalijeme do formy. Pečeme 45-60 minut.



Na závěr dva oblíbené recepty:

Recept na spokojený život

K větší porci radosti ze života přimícháme důvěru, lásku a humor. Přidáme dávku porozumění a trpělivosti. A to vše dochutíme špetkou optimismu.

Recept na štěstí

Miluj, směj se a raduj se z maličkostí.

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