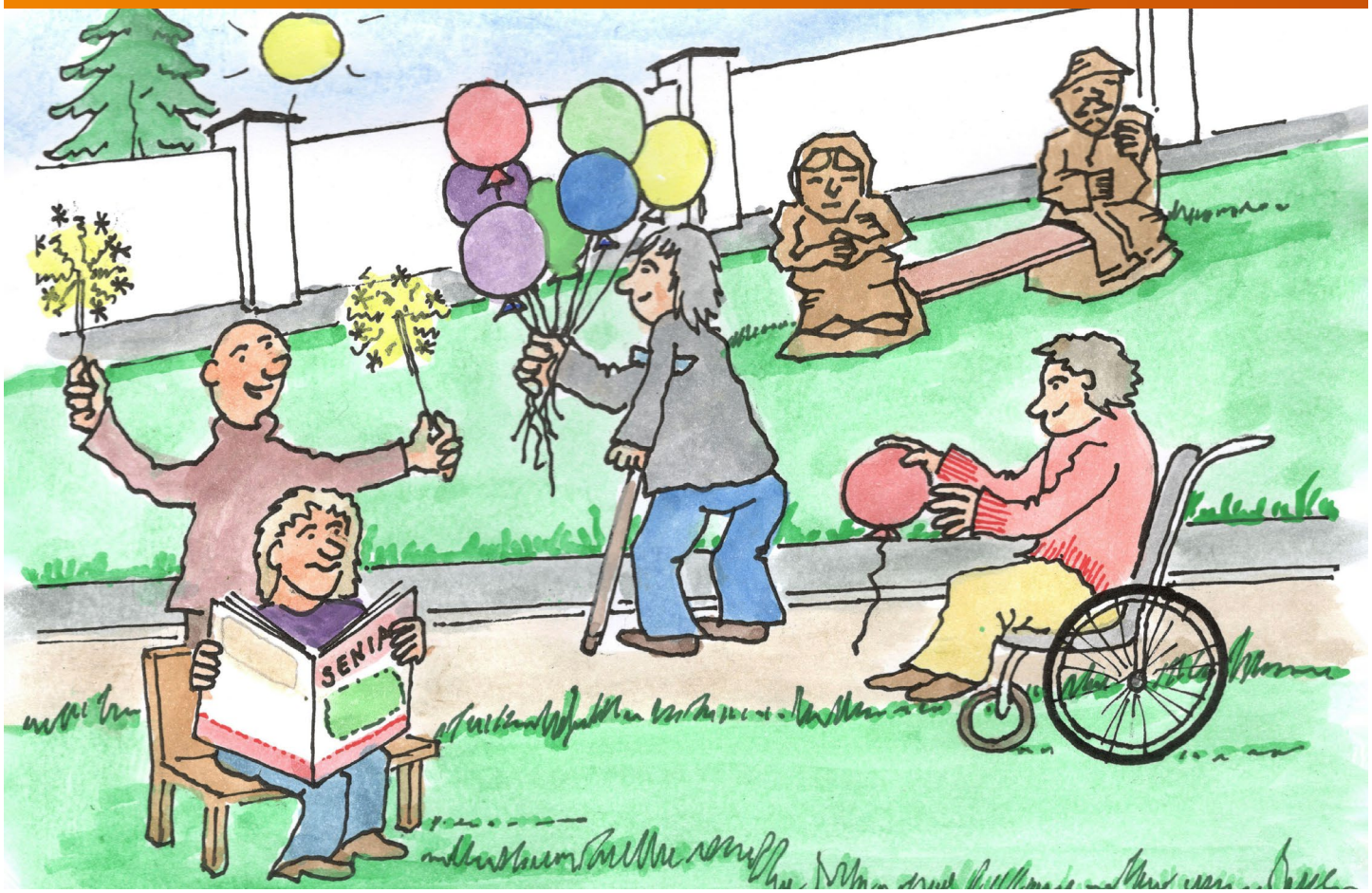
SENIA

Časopis nejen pro seniory

ročník 3
číslo 1
březen 2017

JDEME DO DRUHÉ PĚTILETKY...



Pracovnice v přímé péči, zdravotní sestry, uklízečky, pracovníci kuchyně, prádelny a ošetřovatelské rehabilitace, sociální a aktivizační pracovnice, administrativní a vedoucí pracovníci. Ti všichni již pět let rodičům mnoha Chrudimáků i občanů z okolí vytváří Domov. VAŽME SI JEJICH PRÁCE.

SM systém
Zbavte se bolestí zad...
VÍCE NA STRANĚ 3

Smyslová aktivizace
Nový koncept péče v našem Domově...
VÍCE NA STRANĚ 6,7

Pečeme chleba
Naše klientky pekly a vzpomínaly...
VÍCE NA STRANĚ 11

NA ÚVOD

Anglické slovo brownfield znamená ve volném překladu „hnědé pole“.
Podle jedné z definic se jedná o nemovitost, která je pozůstatkem průmyslové aktivity, je zanedbaná a nelze ji využívat bez její zásadní rekonstrukce.
Na prvním obrázku je vidět část bývalého chrudimského pivovaru, která byla brownfieldem se vším všudy. Před deseti lety jsme začali pracovat na bláznivém nápadu zkusit zbytek této nemovitosti kompletně zrekonstruovat, rozšířit a pokusit se jí najít smysluplné a dlouhodobé využití.
Když uskutečnění tohoto plánu začalo mít reálné obrysy, vybrali jsme jako novou náplň rekonstruované nemovitosti sociální pobytové zařízení pro seniory.
Za tímto účelem byla založena nezisková společnost Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s., která první klienty do své péče přijala 2. 1. 2012.
Rekonstrukce brownfieldu byla velice náročná a do jejího úplného dokončení nám ještě kousek zbývá.
Ale žádný sebelepší objekt není ničím, pokud mu život nevdechne poctivá lidská práce, úsměv a obětavost.
Proto jsem velmi hrdý na všechny své spolupracovníky, kteří již 5 let svědomitě, obětavě, s velkým nasazením a nezbytnou

odborností pečují o našich 60 babiček a dědečků.
To oni dodali tomu původnímu „hnědému poli“ nezbytné lidské teplo a lásku, bez nichž by se nikdy nestalo současným skutečným Domovem.
Za to všem velice děkuji a přeji hodně zdraví a sil do další práce.

Milan Jiruška
Zakladatel obecně prospěšné společnosti

Vážení čtenáři, v minulém čísle jsme otiskli rozhovor se spisovatelem Tomášem Kašparem a úryvek z jeho knihy. Naší vizí bylo pokračovat s uváděním úryvků i v dalších číslech. Bohužel rozsah našeho časopisu SENIA je omezen a množství aktualit je velké. Proto jsme museli přistoupit ke změně našeho původního záměru a úryvky z knih pana Kašpara budeme nadále uvádět na internetové stránce www.domovsenioruchrudim.cz v sekci Časopis SENIA. Děkujeme za pochopení.

OBSAH

str. 3 | Zdraví člověk a příroda
str. 4-5 | Osobnosti a příběhy
str. 6-9 | Představujeme
str. 10-11 | Aktivity našich klientů
str. 12 | Zamyšlení na závěr

Prodej elektro vozíků Selvo pro seniory

Regionální zastoupení Chrudim:
ulice Obce Ležáků 166,
tel. 773 803 201

SM SYSTÉM – ZBAVTE SE BOLESTÍ ZAD

Metoda „SM systém“ neboli „Stabilizační a mobilizační Systém“ MUDr. Richarda Smíška se opírá o 30 let postupného vývoje a 25 let klinických zkušeností s tímto cvičením u pacientů s bolestmi v bederní, hrudní i krční části páteře a u skolióz. **Metoda doktora Smíška vychází z toho, že celkové příčiny bolestí zad jsou selhání funkce svalového aparátu (neschopnost vytvoření spirálních řetězců v době pohybu) a chybné řízení svalového aparátu.**

Spirální stabilizace je taktéž prevence vzniku:

- chabého držení těla
- skoliotického držení těla
- těžkých poruch svalové balance
- chybné koordinace chůze a běhu
- degenerace páteře a velkých kloubů při sezení ve školních lavicích, sezení u počítače

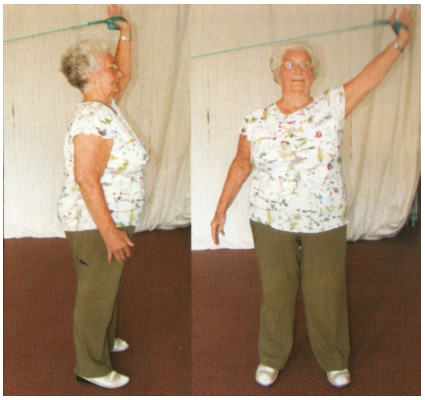
V posledních letech se cvičení SM systém dostává do povědomí lidí a stává se pravidelným programem v řadě tělocvičen. Našlo své uplatnění v rehabilitační praxi v Čechách, v Německu i na Slovensku. V Německu je dokonce léčba touto metodou hrazena zdravotní pojišťovnou.

Pomocí cviků se vrací svalům přirozená harmonie a funkce, postava se vrací do vzpřímené pozice. Ve většině cviků je tendence páteř vyrovnat do střední linie a protáhnout ji směrem vzhůru. Tak dojde k otevření páteře pro pohyb (uvolnění blokád) a k rovnoměrnému rozdělení pohybu na jednotlivé segmenty páteře a velké klouby. Taktéž předcházíme opotřebení kloubů v přechodových zónách mezi pohybovými bloky.

SM systém vytváří dobře zvládnutelný a časově nenáročný program pro všechny, kteří trpí bolestmi páteře nebo chtějí poruchám páteře předejít.

„Každodenní desetiminutové cvičení Vám ulehčí od bolesti zad.“

Cvičení probíhá s elastickým lanem. Důvodem k tomu je, že elastické lano umožňuje rozsáhlý pohyb končetin proti malé, postupně rostoucí síle, která aktivuje stabilizační svalové spirály. Cvičení umožňuje svaly posilovat a zároveň protahovat v době, kdy přirozeně relaxují. Tento efekt nám umožňuje posílit i protáhnout všechny důležité svaly během 10 minut.



Každodenní desetiminutové cvičení Vám ulehčí od bolesti zad.

Cvičení SM systému probíhá pod vedením certifikovaných instruktorů v Centru zdraví Chrudim v areálu bývalého pivovaru na adrese Obce Ležáků 167. Cvičíme ve skupinách po 10 lidech, v pohodlném oblečení a bosí. Ideální je zakoupit si permanentku v hodnotě 1.000 Kč pro efektivní nácvik cviků po dobu 8 lekcí. Místa je nutno předem rezervovat u Bc. Jiřího Nováka na tel. 773 803 200 nebo e-mailem info@centrumzdravichrudim.cz

ZE ŽIVOTA...

V další části pokračujeme v zajímavém vyprávění pana Tomáše Spanlanga, klienta našeho Domova seniorů.

Když jsem celkem úspěšně dokončil 3. ročník měšťanské školy, bylo rozhodnuto, že přejdu na gymnázium. Udělal jsem přijímací zkoušky a po prázdninách začal chodit do tercie gymnázia. Prospěch jsem měl celkem dobrý, takže jsem postoupil do kvarty.

Na fyziku jsme měli skvělého kantora, který byl velkým zastáncem skautingu. Pod jeho vlivem i pod vlivem některých spolužáků jsem do skautu vstoupil. Podle počasí jsme se scházeli dvakrát v týdnu buď v klubovně ve sklepních prostorách školy nebo venku. Chodívali jsme na pěší túry nebo jsme hráli různé hry. Já jsem se vždy těšil, co nového budeme dělat. Náš vedoucí byl moudrý a hodný. Ve škole to byl ale přísný kantor a nám, kteří jsme byli v jeho oddíle, nic neodpustil. Museli jsme být vždy pečlivě připraveni na učební látku. Později jsem se doslechl, že pracoval v odboji a že za to byl vězněn. S našim oddílem jsem se také zúčastnil skautského celorepublikového sjezdu, kde se oddíl úspěšně umístil. Ještě na jednu mimoškolní zábavu rád vzpomínám. Chodil jsem hrát ping-pong. Hrávali jsme na větším dvoře nebo ve stodole nějakého stavení. Pingpongový stůl vyrobil otec jednoho našeho kamaráda, který byl truhlářem. Byla tam i děvčata a tam se to tak nějak i párovalo, ale byly to jen takové hrátky.

Jeden z předmětů, který mně začal dělat problémy, byla němčina. Na tu jsme měli kantorku, jménem Turková – pro nás Turkyně. Já jsem jí dělal naschvály. Hovořil jsem totiž docela dobře německy, ale v hodinách němčiny jsem schválně používal slova v místní hantýrce, což ji nesmírně rozčilovalo. Ona jako správná Němka mluvila spisovně, a i od nás vyžadovala pouze spisovnou řeč. Ten můj pubertální truc mně dovedl až k tomu, že na konci školního roku mně napařila nedostatečnou a přemluvila i latináře, aby mně také napařil sardel, za což se mému otci u piva velice omlouval. A tak pro postup do dalšího ročníku bych musel dělat reparát. Na ten jsem se i přes domluvy rodičů vykašlal. Přihlásil jsem se na tkalcovskou školu v Jilemnici, kde jsem se naučil tkát na tkalcovském stroji. Rodiče mi koupili osnovu na perský koberec a já měl nového koníčka…

Tak plynul čas a začaly se vyhrocovat česko-německé vztahy, i když Trutnov byl českým městem a Němci byli v menšině. Přesto se Trutnov dostal do německého záboru, takže pár dní před příchodem německého vojska jsme se narychlo museli stěhovat a opustit naši pěknou vilku. Odjeli jsme do Úpice k bratru Ferencovi, ale nábytek zůstal naložený na stěhováku, protože otec čekal na zprávu, kam se postěhujeme…

Tak jsem v Pardubicích – snad konečná… Nastěhovali jsme se do třípatrového domu ve Sladkovské ulici. Bydleli jsme ve druhém patře v prostorném bytě s balkonem. V prvním patře bydlela Němka, která utekla před bombardováním z Berlína, nad námi bydlela mladá rodinka. Bydlení v tomto domě mělo řadu výhod. Dům byl kousek od středu města, poměrně malý provoz na ulici, výčep piva naproti v taneční kavárně a podobně.

Po mých prodloužených prázdninách mě rodiče přihlásili do dvouleté Obchodní školy. Nacházela se nedaleko starého nádraží v rohové zahradě. Já jsem měl třídu v přízemí a seděl jsem vzadu v poslední lavici s výhledem do zahrady... Náš třídní byl solidní, inteligentní člověk.

Složení ostatních kantorů bylo různorodé a největším terčem našich lumpáren byl kantor na náboženství. Při těchto hodinách náš vedoucí trojlístek vyučování často opouštěl oknem do zahrady a odtud přes plůtek do ulice směrem k nejbližší hospodě.

„Rodiče mi koupili osnovu na perský koberec a já měl nového koníčka…“

Když končil druhý ročník, byl ve škole učiněn nábor žáků do čtyřleté Obchodní akademie, která se právě zakládala. Já jsem se však rozhodl ve studiu nepokračovat a nastoupit ihned po skončení školy do zaměstnání. Rozhodoval jsem se mezi Semtínem a Rybitvím. Nakonec jsem si vybral Rybitví, kam jsem nastoupil do účtárny. Moje první kancelář se nacházela v budově RY 12, ostatní oddělení byla s ohledem na výstavbu rozstrkána po továrně. Postupně docházelo k různým reorganizacím, a tak jsem se několikrát stěhoval.

Blíže jsem se spřátelil s některými spolupracovníky, především s Dobromilem Rmoutilem, který předtím pracoval jako skladový účetní. Mezi mnou a Dobrou vzniklo blízké kamarádství. Z toho vyplynula řada různých příhod, které vedly k pobavení nás i ostatních. V té době, kdy jsme se místo práce bavili různými volovinkami, probíhala válka. Stále blíže k našemu tehdejšímu protektorátu směřovaly nálety bombardovacích letadel. Pečlivě jsme sledovali hlášení rozhlasu, který oznamoval, kde se bombardéry nachází a kterým směrem letí.

Jednoho krásného slunečního dopoledne, když se ozvaly poplachové sirény, jsme s kamarády vyrazili na kolech směrem k obci Rybitví k řece Labi. Tam jsme se uvelebili, svlékli do naha a koupali se a slunili. Jak jsme si tak velebili, tak jsme najednou zaslechli podivný hukot. Na krásné modré obloze se objevily bombardéry. Byl to nádherný pohled, jak se ta letadla, pravidelně seřazena, leskla. Zírali jsme na to v obdivu, když v tom se ozvaly první výbuchy pum a my jsme si uvědomili, že se jedná o bombardování továrny Fantovka, která ležela vzdušnou čarou nedaleko od nás na druhé straně Labe. Popadla nás panika, posbírali jsme své věci a nahatí jsme se utíkali schovat do nedalekého křoví, a holé zadky vystrčili ven. Když jsme pochopili, že to je pitomost, tak jsme se rychle oblékli, nasedli na kola a upalovali pryč kolem Labe. Po odvolání náletu jsme dodatečně zjistili, že některá letadla si při návratu odlehčovala odhozením přebytečných pum a některé z nich dopadly také nedaleko obce Rybitví do míst, kde jsme se před tím vyvalovali. Jedna z pum dopadla také nedaleko stavení, kde se před náletem skrýval můj otec.

Vše pro nás skončilo v pořádku, ale od té doby jsme vyráželi na kolech raději směrem na Bohdaneč až k bohdanečským rybníkům.

Vzpomínky pana Spanlanga zaznamenala
Alena Burgetová

Všem čtenářům, které vyprávění pana Spanlanga zaujalo, sdělujeme smutnou zprávu. V době, kdy jsme připravovali tento díl jeho vzpomínek, pan Spanlang v úctyhodném věku 94 let zemřel.
Se souhlasem rodiny jsme mohli uveřejnit tuto poslední, třetí část.

Poděkování

Rádi bychom splnili přání panu Spanlangovi, který už nestihl touto cestou, tj. prostřednictvím našeho časopisu, poděkovat panu PhMr. Selingerovi za jeho přátelskou pomoc a náklonnost, kterou mu denně projevoval při společných snídaních a obědech. Zpříjemňoval mu tím pobyt v našem zařízení.

SMYSLOVÁ AKTIVIZACE

V minulém čísle jsme představili koncept Smyslové aktivizace. Čtenáře jsme seznámili s touto metodou, která je zvláště vhodná pro osoby v pokročilém věku a také pro osoby s onemocněním Alzheimerovou chorobou a dalšími typy demencí.

Smyslová aktivizace – ochutnávka štrúdlu

V následujících číslech vám postupně představíme naše pracovnice, které absolvovaly certifikovaný kurz „Praktikant smyslové aktivizace“. Kurz probíhal ve třech částech:

1. Koncept Smyslové aktivizace
V první části proběhlo seznámení s konceptem, vysvětlením pojmů, uvědomění si smyslů jako zdroje člověka a jejich využití, seznámení s plánem individuální a skupinové aktivizace.

strouhání jablek

2. Umění porozumět
Druhá část byla zaměřena na fáze lidského života, vnímání stáří a stárnutí, důstojnost, etiku, smyslová omezení a způsob, jak vést aktivizaci.

3. Umění prožít
Ve třetí části byl kurz zaměřen na vysvětlení základních pojmů, specifika v aktivizaci a v péči o seniory, činnosti všedního dne a jejich podpora, konkretizace pomůcek v závislosti na podporu zachovaných zdrojů.
V dnešním čísle bychom rádi představili naši pracovnici v přímé péči paní Boženu Svobodovou. Jedná se o zaměstnankyni, která má bohaté zkušenosti s péčí o seniory. Nejprve pracovala v terénní službě, nyní je členem stabilní části týmu našich pečovatelek. Při své práci vychází z potřeb a přání klientů, je vstřícná, pracovitá a ochotná. Vždy se podílí na zaškolení nových pracovníků a jejich začlenění do týmu.

Paní Svobodové jsme položili několik otázek:

Kde jste absolvovala kurz?
Kurz smyslové aktivizace jsem absolvovala v Domově seniorů v Podbořanech. Kurz probíhal od září do listopadu 2016, lektorkou byla Mgr. Lenka Olivová.

paní Božena Svobodová

zabalení štrúdlu

dokončení štrúdlu

Co Vás nejvíce oslovilo?
Líbil se mi celý kurz, ale nejvíce mne zaujaly filmy, ukázková videa a modelové situace, díky kterým dokáži lépe pochopit pocity člověka s Alzheimerovou chorobou.

Jaká témata jste zpracovávala?
Zpracovávala jsem podzimní témata, protože téma vždy souvisí s ročním obdobím. Jedním z témat bylo **podzimní ovoce** a podtéma **jablka – pečení štrúdlu**. Této aktivizace se účastnily tři klientky, u kterých bylo cílem sledovat posílení vlastních kompetencí, věcné a sociální kompetence, vzájemnou spolupráci, koordinaci pohybu, jemnou motoriku a soustředěnost.

Rozhovor vedla Alena Burgetová

CO BUDEME ZASE DNESKA VAŘIT?

Nechte část starostí se stravováním na nás! Pochutnejte si na kvalitních, vyvážených a zdravých obědech nebo večeřích z naší kuchyně. Přijďte do naší jídelny v areálu bývalého pivovaru v Chrudimi nebo si objednejte dovoz přímo k Vám domů.

Objednat si můžete také kompletní občerstvení na rodinné oslavy – vše z kvalitních surovin, podle Vašich požadavků s dovozem až domů.

Sociální podnik služeb s.r.o., provozovna Chrudim
Objednávky u paní Evy Dvořákové na telefonu: 730 170 134

KEŠKA NA NAŠÍ ZAHRADĚ

V loňském březnovém vydání jsme vás informovali o tom, že v areálu našeho Domova seniorů proběhlo setkání keškařů a při této příležitosti byla otevřena nová geocache (keška).

Babička a dědeček – zahrada Lůžkového a sociálního centra pro seniory v Chrudimi

Keška je umístěna v těsné blízkosti sochy babičky a dědečka na zahradě našeho Domova seniorů. Od října 2015 navštívilo kešku více jak 200 „lovců“. Z toho 5 keškařů bylo neúspěšných, protože nenašli klíček od kešky nebo se jim nepodařilo zámek odemknout a někteří dosáhli úspěchu s malou pomocí našeho personálu. Velice nás potěšilo, jak keškaři hodnotí umístění a vlastní provedení kešky. Rozhodli jsme se podělit se s Vámi o komentáře a postřehy, které úspěšní, ale i neúspěšní lovci kešek napsali.

Ještě než si přečtete komentáře a postřehy keškařů, tak bychom Vás chtěli seznámit s terminologií a slovními obraty, kterou keškaři používají:

lovci (kačeři) – to jsou keškaři, kteří hledají, tedy loví, kešky
krabka – to je vlastní keška, obsahuje logbook kde se keškař zapíše, následně se zaloguje také na PC
odlov – hledání kešek
event – setkání keškařů, kde si vyměňují zážitky
listing – informace pro nalezení kešky, hlavně popis místa, kterému je určena
mysterka – to je typ keše, jejíž poloha není známa, pro její zjištění se musí splnit nějaký úkol nebo zjistit informace na místě či internetu
multina – procházka po několika zajímavých místech, zjišťování indícií, poté výpočet souřadnic a odlov
FP – „Favorite Point“ – bod oblíbenosti, který může udělit prémiový člen jedné z deseti nalezených (ostatní lovci tak "vidí" pěkné kešky)

A nyní už uvádíme komentáře a postřehy z odlovu naší kešky:

- Děkujeme za keš. Odlovena dnes odpoledne v rámci novoroční procházky. Klíček objeven bez potíží, avšak zámek otevřen až po dlouhé námaze :-)
- Společný kešovací výlet po delší době došlo i na tuto krabku na kterou jsem se už dávno chystal. Vše v pohodě, důchodci to tu mají pěkné ;-) Díky.
- Třicátá první keška dnešního lovu v okolí Chrudimi. Svým provedením jednoznačně nejlepší. Překvapuje mne, že má méně FP než série v nedalekém Zaječickém lese, i když je podle mne o několik tříd lepší – krásné umělecké dílo. Samozřejmě FP této kešce dávám a přeji jí dlouhý život.
- Klíček umístěn jasně, ale já chvíli hledal všude jinde. Keška má hezké krytí, díky za pozvání.
- Při přípravě výletu do Chrudimi jsme si špatně přečetli listing a neudělali domácí přípravu. Naštěstí to nebylo potřeba klíč jsme našli snadno i bez návštěvy recepce a vlastní keška se nedá přehlédnout. Díky za kešku.
- Moc hezký parčík, v létě tady musí být krásné posezení společně s babičkou a dědečkem. Klíček jsme chvilku hledali, ale nakonec všechno dobře dopadlo a vyzvedli jsme si hezkou krabku. Nikde ani noha, ale není divu, byla děsná zima. Díky za pozvání, vložili jsme cestovatele. Posíláme bodík.
- Jeden z nálezů při sobotním výletu do Chrudimi. Moc pěkná schovka a pěkná

zahrada. Děkuji.

- Měl jsem dnes mezi dvěma vyšetřeními v nemocnici pár hodin času, tak jsem se vydal ulovit pár místních krabiček. Krásné finálové umístění s pořádnou krabicí :-). Něco jsem do ní vložil, ať je ještě hezčí :-). Děkuji :-)
- Díky cestovatelskému eventu jsme se dostali do Chrudimi, a tak jsem si odlovil pár keší :-) Rychlá nenáročná mysterka a pěknou finálkou :-) Díky za keš a FP.
- Odloveno během cestovatelského eventu. O přestávce jsme nebyli úspěšní, ale po skončení již to klaplo. Díky za pěknou keš a posílám mašličku.
- Moc pěkně vymyšlená a vytvořená keška. Díky.
- Tak nakonec pochopeno, a tak nadšení z keše mohlo začít. Klidné místo pro staršiny kmene, hezké sošky i uložení keše. Přidávám FP – to místo má kouzlo. Díky.
- Nalezeno moc pěkné provedení keše klíček jsem nemohl najít sekal se kompas, ale paní, která procházela mi kapku poradila a nic mi už nebránilo k úspěšnému odlovu keše :-) Díky za keš.
- Luštěni nebylo těžké a souřadnice klíčku byly brzo na světě. Keška nás moc pobavila. Je na zajímavém a pěkném místě. Moc děkujeme za otazníček a příjemnou a pěknou keš!
- Krásná kešulka, babička i dědeček se krásně sluní na krásném místě :-) Altánek, posloužil k zalogování :-) O tomhle místě jsem vůbec nevěděl :-) Ale vypadá hezky děkujeme :-) Uděluji mašličku za krásné provedení :-)

Naší kešku odlovili také keškaři ze Slovenska:

- Ďakujeme za velmi milú kešku! Patrila k tým, ktoré sme odlovili v rámci nášho mohutného lovu počas pobytu na Loutkárksej Chrudimi. Dopoludnia kešing, popoludni divadlo. Na Chrudim máme len tie najlepšie spomienky.

Přejeme všem keškařům hodně štěstí při odlovu kešek.

Komentáře naší kešky sepsal Ivan Bílek

„Život má jen jednu chybu – že se hned žije naostro..."

„Neplač, že zašlo slunce, nebo ti slzy zabrání vidět hvězdy..."

Albert Einstein

Klienti Lůžkového a sociálního centra pro seniory o.p.s. se letos zapojili do projektu „Jedeme v tom společně aneb Jedeme do Paříže!"

Jedná se o druhý ročník projektu na podporu aktivizace a společenských vazeb seniorů. Projekt vznikl v roce 2016 v Domově pro seniory ve Vrbnu pod Pradědem a jeho duchovním otcem je ředitel domova, Mgr. Jan Vavřík. Klienti domovů pro seniory z celé České republiky a také ze Slovenska během něho porovnávají své fyzické síly v jízdě na rotopedu nebo šlapadle. **Letos je cílem dojet v průběhu měsíce března a dubna z Pradědu do Paříže – tedy ujet**

2000 km. Do akce se u nás zapojilo pět klientů, tak jsme zvědaví, jak se nám bude dařit! Zároveň všem zúčastněným Domovům držíme palce a přejeme hodně sil a energie!

Mgr. Vanda Vošvrdová

BYL JEDNOU JEDEN CHLEBA

Ruku na srdce, kdo z nás nad pečivem ze supermarketu s lítostí občas nezavzpomíná na chléb, který se dříve pekl doma. Na vůni chladnoucích bochníků, na krajíc s křupavou kůrkou namazaný sádlem. Dnešní průmyslová výroba orientovaná na kvantitu nám tento zážitek odepřela. A právě proto se poslední dobou opět rozšiřuje domácí pečení chleba. Není to nutnost jako dříve, spíš užitečný koníček. Touha jíst zdravě a mít kontrolu nad tím, co ve své potravě konzumujeme. Nad složením balených chlebů v obchodě totiž člověk často žasne, kolika přísadami výrobce dokáže pečivo vybavit. Kromě mouky to jsou různé regulátory, emulgátory, stabilizátory, a i takové exotické přísady, jako stopy korýšů, měkkýšů, buráků a sóji. A přitom na upečení dobrého chlebíčku stačí tak málo: mouka, voda, sůl a trocha šikovnosti.

A pak už nezbývá než někde získat nebo založit žitný kvásek a zázrak jménem vlastnoruční chléb může započít.

Rozhodneme-li se pro klasický chléb "Šumava", bude se nám hodit ještě ošatka na kynutí. Vezmeme 50 g kvásku, přidáme 150 ml vody a 150 g žitné mouky, dobře promícháme a necháme mikrotenem zakryté ne zcela vzduchotěsně zhruba 12 hodin v teple. Po této době má kvásek spoustu bublinek a zvětšil objem. Odebereme si z něj rezervu 50 g na další pečení a uložíme do chladničky. Pak ke kvásku přidáme 250 ml vody, 450 g pšeničné chlebové mouky, 2 rovné čajové lžičky soli, hrstičku kmínu a zpracujeme nejprve v míse vařečkou, pak vyklopíme na vál a vypracujeme rukama tak, abychom do těsta dostali co nejvíce vzduchu. Necháme hodinku odpočinout. Poté znovu několikrát "překulíme" a zformujeme do moukou vysypané ošatky. Zakryjeme a necháme kynout. Doba se řídí teplotou v místnosti.

Asi po čtyřech hodinách rozehřejeme troubu na nejvyšší možnou teplotu, což je 250-260 st., vložíme hrnek s vodou pro "zavlažení pece". Na rozpálený plech vyklopíme chléb z ošatky, nařízneme na povrchu a vložíme do trouby. Na plný výkon pečeme 10-15 minut, až se nám krásně dohněda zapeče kůrka, pak teplotu i výkon snížíme na 220 st., pečeme zase 10-15 minut, a nakonec už bez kastrůlku s vodou dopékáme cca 30 minut na 180 st. Každá trouba peče jinak, časy jsou pouze orientační. Upečený chleba poznáme poklepem – zní dutě. Hotový chléb dáme vychladnout na mřížku. A pak už jen svedeme bitvu o patičku a krájíme a mažeme máslem či sádlem a krájíme a krájíme... Tento kilový bochníček dlouho nevydrží. A kdo jednou zkusí a ochutná vlastnoruční chléb, už nikdy nebude chtít supermarketovou chlebovou "houbu na nádobí", která za dva dny zplesniví. Náš domácí chléb vydrží zabalený v utěrce i týden. A když náhodou ztvrdne? Rozvaříme ho na krkonošské kyselo či zeleninovo-chlebovou polévku nebo usušíme a nastrouháme a máme ideální strouhanku na zahuštění guláše.

A zakončíme jedním pravdivým příslovím: kdo si neváží chleba, neváží si nikoho a ničeho. Ale musí to být chleba poctivý a s láskou upečený.

Lenka Voldánová

Terénní zdravotní a sociální služby v Chrudimském regionu

Nabízíme seniorům, zdravotně postiženým od 27 let a pečujícím rodinám **terénní zdravotní a sociální služby**.

Terénní služby poskytujeme v domácím prostředí klienta nepřetržitě 24 hodin denně a 7 dnů v týdnu. Individuální a profesionální péče.

tel. 774 103 692, www.domovsenioruchrudim.cz

NAŠE BABIČKY V RÁMCI AKTIVIZACE PEKLY CHLEBA V NOVÉ KUCHYNI DOMOVA

příprava těsta pro tradiční pečení chleba

S našimi klientkami, paní Janou a paní Marií, jsme se rozhodly vyzkoušet dva způsoby pečení chleba. Jeden bochník jsme upekly tradičně v troubě. Druhý pak moderním způsobem, když jsme za nás nechaly pracovat, v dnešní době hojně využívanou, elektronickou pekárnu. Výsledek si můžete prohlédnout sami.

Paní Jana během pečení vyprávěla, že je z pekařské rodiny – její otec byl pekař. Pec měl parní a topilo se pod ní uhlím. Díky tomu, že bydleli v bytě nad pekárnou, měli doma pěkně teplo. Pečivo pak její otec prodával v obchodě spolu s dalšími potravinami a také ho rozvážel do dalších obchodů. „Říkalo se mezi lidmi, že otec má nejlepší rohlíky."

Paní Marie zavzpomínala, jak její maminka pekla chléb pro celou rodinu. Pekla třeba i 5 bochníků. Pekla ho v peci, kde se topilo dřevem, na vrch potírala vodou a upečený se uchovával v chladu nezabalený na polici. Používala klasický kvásek a pekla z žitné mouky. Jako malá paní Marie mohla válet těsto, ale jinak si prý maminka musela dělat všechno pěkně sama, nikdo jí do toho nesměl mluvit.

Mgr. Vanda Vošvrdová

chléb upečený tradičním i moderním způsobem

CENTRUM ZDRAVÍ

Pravidelné cvičení SM systému a jógy

relaxační masáže
oxygenoterapie
rašelinové a parafínové zábaly
lymfatické masáže

Biosynchron
hydrojet – suchá vodní masáž
biolampa
bylinná parní lázeň

Vše v Centru zdraví na adrese Obce ležáků 167, Chrudim.
Parkování přímo u tělocvičny, místní doprava nedaleko (zastávka Pivovar).
Objednávky a informace u Bc. Jiřího Nováka na tel. 773 803 200.

ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR

Člověk má za to, že musí být starý, aby byl chytrý. V podstatě ale má člověk s přibývajícími lety co dělat, aby se udržel tak chytrý, jak byl. (Johan Wolfgang Goethe)

Mnozí vědci se domnívají, že naše lidské emoce se vyvinuly primárně jako mechanismy nutné pro přežití. Strach nás chrání, abychom si neublížili a říká nám, abychom se vyhýbali nebezpečí. Hněv nám pomáhá překonávat bariéry, které nás oddělují od toho, co potřebujeme. Radost a štěstí nacházíme ve společnosti druhých. Když hledáme kontakt s lidmi, nacházíme ochranu v rámci skupiny a zároveň najdeme partnery opačného pohlaví. Tak je zajištěno přežití druhu. Smutek nad ztrátou pro nás důležité osoby vysílá k této osobě signály, aby se vrátila. Někdy může opuštěnost pomoci přilákat druhou osobu, která může nahradit tu, která nás opustila.

Jaké jsou Vaše pocity v tuto chvíli? Ta otázka zní velmi jednoduše. Ve skutečnosti je však málo lidí schopno na ni opravdu přesně odpovědět. Možná řeknete, že se právě zlobíte na sousedky, nebo že jste unavení z práce, nebo máte radost, že jste právě uklidily byt… Naše pocity však nejsou primárně ovlivňovány životními okolnostmi, tedy například jinými lidmi, prací, bydlením atd. Jsou to především naše reakce na tyto okolnosti. Takové reakce jsou ovlivňovány hluboko v nevědomí skrytými pocity, které si často vůbec neuvědomujeme. Abychom si ujasnili, jak se cítíme v určité situaci, musíme poznat negativní emoce, které nás ovlivňují.

Negativní emoce hněv a agresivní tendence jsou primární zátěží, ale mohou stresovat i sekundárně. Příkladem jsou mezilidské konflikty. Objevují se docela přirozeně např. v důsledku **emocionální indukce**. Hněv a agresivní projevy se totiž snadno přenášejí z člověka na člověka.

Pro zvládnutí vlastního vzteku je vhodně naučit se spolehlivě rozpoznat signály začínajícího hněvu. Před plným rozvinutým hněvu můžeme uplatnit techniku k jeho zvládnutí. Tichá samomluva s instrukcí (např. „to mně nemůže rozzlobit; přemýšlej; nenech se vyvést z míry“). Nebo zlehčení („nejde o život; zvládl jsem i jiné situace; jsou závažnější věci…“). Můžeme odvést pozornost od rozčilujících jevů (otevřít okno; dívat se jinam; nasadit jinou mentální činnost, tj. např. počítat do desíti; je-li možné, opustit na chvíli inkriminované místo; omýt obličej; zhluboka pomalu dýchat…). Nebo se programově soustředit na řešení dané situace, nenechat se provokovat „nemožnými“ projevy druhé strany.

To jsou některé techniky sebeovládání a seberozvoje. Člověk rozvíjí svůj potenciál prakticky celý život. Nejsme závislí na běhu událostí, ale bereme věci do svých rukou…

Vyvážená osobnost má psychickou a sociální zralost, a to jsou příznačné faktory duševního zdraví.

PhDr. Helena Chroboková

Další číslo SENIE vyjde: 30. 6. 2017

„Najít krásu ve smutku, naději ve ztrátě a důstojnost v prohře – v tom je skutečné umění života.“

Arthur Miller

SENIA – časopis nejen pro seniory, vydává Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s.
IČO 28789563, se sídlem Chrudim I, Resselovo nám. čp. 113., MK ČR E 22048
Redakční rada: Alena Burgetová, Věra Jirušková, Vanda Vošvrdová, Ivan Bílek, Jan Svoboda, Milan Jiruška, Michal Král. Vydání 4x ročně jako informační materiál.
Elektronickou verzi časopisu si můžete zdarma objednat na senia@chrudim.cz