



ZDRAVÍnek

Zpravodaj Centra pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s.

2016

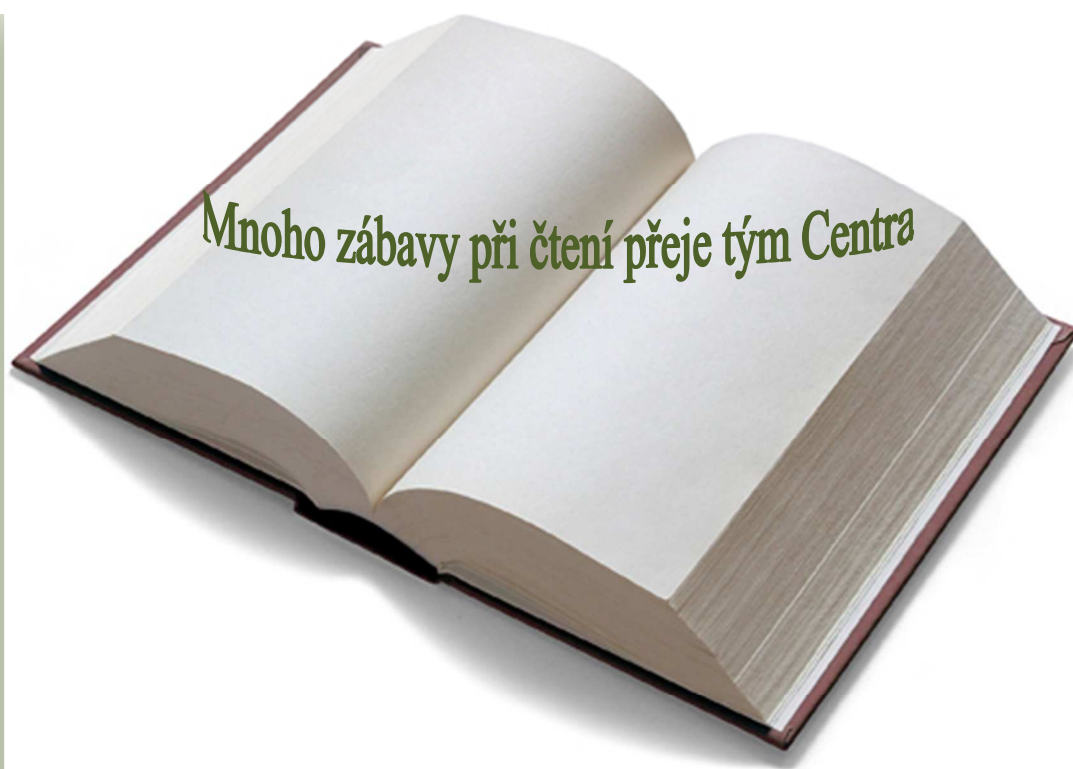
ZDRAVÍnek zdraví

Vážení čtenáři,

představujeme vám občasník ZDRAVÍnek, který vydává Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s.

Ve zpravodaji se dozvíte mnoho zajímavých informací. Představíme vám činnost Centra a poskytované služby. Informujeme vás o vychytávce pro osoby na vozíku, elektrokole, pohodlném cestování vlakem a příspěvku na bydlení. Poradíme, jak ušetřit peníze v domácnosti. V rubrice pro zdraví se dočtete o biologických hodinách v našem těle. Pro zábavu jsme pro vás připravili osmisměrku. Kulinářské umění si můžete vyzkoušet z pohodlí vašeho domova. Máme pro vás recepty na střechu z Be-Be sušenek a jarní salát. Jako typ na výlet pro vás máme pozvánku do města Letohrad, konkrétně na zámek a do muzea řemesel.

Závěr patří poděkování donátorům a nadacím, které v uplynulém období podpořili naši činnost.



INFORMACE O CENTRU

Představujeme vám jednotlivá pracoviště

Najdete nás na pracovištích v **Pardubicích, Chrudimi a Ústí nad Orlicí**

Pracoviště Pardubice



**Centrum pro zdravotně postižené a seniory
Pardubického kraje, o.p.s.**
Bělehradská 389, 530 09 Pardubice – Polabiny

telefon: 466 335 630

web: www.czp-pk.cz

Pracovníci

Hana Jarošová – vedoucí Centra Pardubice a Chrudim

telefon: 775 693 987

email: hana.jarosova@czp-pk.cz

Denisa Křivková, Bc. – sociální pracovnice

telefon: 775 693 986

email: denisa.krivkova@czp-pk.cz

Narcisa Jelínková, Bc. – sociální pracovnice

telefon: 775 693 984

email: narcisa.jelinkova@czp-pk.cz

Pracoviště Chrudim



**Centrum pro zdravotně postižené a seniory
Pardubického kraje, o.p.s.**
Revoluční 594, 537 01 Chrudim

telefon: 469 620 320

web: www.czp-pk.cz

Pracovníci

Naděžda Medková, Bc. – sociální pracovnice

telefon: 775 693 982

email: nadezda.medkova@czp-pk.cz

Iveta Trojanová - pracovnice v sociálních službách

telefon: 775 693 988

email: iveta.trojanova@czp-pk.cz

Zpravodaj Centra pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s. ZDRAVÍnek 2016

Pracoviště Ústí nad Orlicí



**Centrum pro zdravotně postižené a seniory
Pardubického kraje, o.p.s.**

Čs. armády 1181, 562 01 Ústí nad Orlicí

telefon: 465 525 324

web: www.czp-pk.cz

Pracovníci

Eva Jiřincová - vedoucí

telefon: 775 693 985

email: eva.jirincova@czp-pk.cz

Barbara Mejdrová, DiS. – sociální pracovníce

telefon: 775 693 983

email: barbara.mejdrova@czp-pk.cz

Poslání a cíle

Posláním Centra je přispívat ke zkvalitňování života zdravotně postižených občanů a jejich integraci do společnosti. Centrum vytváří ve spolupráci s členy podmínky pro rozvoj specializovaných činností pro zdravotně postižené občany a seniory.

Cílem je poskytovat individuální pomoc osobám se zdravotním postižením při zmírňování a překonávání potíží a překážek, které musí překonávat v důsledku svého zdravotního postižení. Centrum podporuje integraci těchto osob tak, aby měly možnost nezávisle žít ve svém přirozeném prostředí a mohly se plnohodnotně zapojit do běžného života.

Cílová skupina

Zdravotně postižené osoby a seniory.

Popis služeb

Odborné sociální poradenství je poskytováno osobám se zdravotním postižením a seniorům v Pardubickém kraji. V rámci poradenství pracovníci Centra přispívají k řešení nepříznivé životní nebo sociální situace uživatele služby. (*bydlení, dávky, příspěvky, pracovní uplatnění, zprostředkování navazujících služeb- aktivizační služby, pečovatelská služba, psycholog, atd., pomoc a podpora při sepisování námitek, stížností a odvolání, oblast rehabilitačních a kompenzačních pomůcek – jaké typy pomůcek existují, jaké jsou pro daného uživatele nejvhodnější, kde si může pomůcku zapůjčit, případně, jak si obstarat pomůcku vlastní*).

Osobní asistence je určena pro zdravotně postižené občany a děti a to do MŠ, základních a speciálních škol, středních škol a do domácností podle individuálních potřeb uživatelů. Služba je zajišťována kvalifikovanými osobními asistenty a je poskytována bez časového omezení.

Aktuální ceník služby osobní asistence

Asistence pro děti **do 18 let** věku:

Pracovní dny		Soboty, neděle a svátky
<i>od 6:00 do 18:00</i>	60,- / hod	120,- / hod
<i>od 18:00 do 6:00</i>	120,- / hod	120,- / hod

Asistence pro **dospělé**:

Pracovní dny		Soboty, neděle a svátky
<i>od 6:00 do 18:00</i>	70,- / hod	130,- / hod
<i>od 18:00 do 6:00</i>	130,- / hod	130,- / hod

Sociální rehabilitace je služba, která podporuje dovednosti, schopnosti a zájmy, posiluje návyky, tak aby uživatelé dosahovali samostatnosti, nezávislosti, soběstačnosti a mohli plnohodnotně žít.

POSKYTOVANÉ ČINNOSTI služby sociální rehabilitace:

1. Nácvik dovedností zvládnání péče o vlastní osobu, soběstačnosti a dalších činností vedoucích k sociálnímu začleňování:

- nácvik obsluhy běžných zařízení a spotřebičů (*pračka, mikrovlnná trouba, televize, lednička apod.*);
- nácvik péče o domácnost (*péče o oděvy, úklid, chod domácnosti apod.*);
- nácvik péče o děti nebo další členy domácnosti (*přebalování, ošacení, stravovací návyky apod.*);
- nácvik samostatného pohybu (v bytě, ve venkovním prostoru);
- nácvik dovedností potřebných k úředním úkonům (*nácvik vlastnoručního podpisu, při vyplňování formulářů či jiných dokumentů*)

2. Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím:

- doprovody (*do školy, zaměstnání, k lékaři, na zájmové aktivity apod.*);
- nácvik schopnosti využívat dopravní prostředky;
- nácvik efektivního hledání pracovního místa a vystupování při pracovním pohovoru (*psaní životopisu, motivačního dopisu, vyhledávání zaměstnání apod.*);
- nácvik komunikačních dovedností a práce s informacemi (*telefonování, psaní dopisů, e-mailů, internetu*);
- nácvik základů znakového jazyka (*pracoviště Ústí nad Orlicí*).

3. Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti:

- internetová učebna - školení na PC
- kurzy anglického jazyka (*pro začátečníky, pro pokročilé*) – Centrum Pardubice
- Klubíček - pravidelné setkávání osob se zdravotním postižením a seniorů (*pracoviště Pardubice a Chrudim*).

4. Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:

- podávání informací o možnostech získávání rehabilitačních a kompenzačních pomůcek;
- informační servis a zprostředkování dalších služeb.

Půjčovny kompenzačních pomůcek

V Centru Pardubice a Chrudim půjčujeme pomůcky určené dospělým osobám. K zapůjčení jsou k dispozici různé typy chodítek, mechanické vozíky, toaletní židle, nástavce na WC, sedačky na vanu a do sprchy, dále polohovací lůžka, servírovací stolky, antidekubitní matrace a rehabilitační šlapadla.



Provozní doba Pardubice: Pondělí - Pátek, 8:00 - 16:00

Kontaktní osoby:

Bc. Denisa Křivková, tel.: 775 693 986

Hana Jarošová, tel.: 775 693 987

Provozní doba Chrudim: Pondělí - Pátek, 8:00 - 16:00 (přestávka: 12:00 - 12:30)

Kontaktní osoba: Bc. Naděžda Medková, tel.: 775 693 982

V Centru Ústí nad Orlicí nabízíme k zapůjčení dětské pomůcky. K dispozici máme dva mechanické vozíky, autosedačku, berle, chodítka, dětské kolo, dětskou podpůrnou hrazdu a dětskou mobilní sedačku.

Provozní doba: Pondělí - Pátek, 8:00 - 16:00

Kontaktní osoby:

Eva Jiřincová, tel.: 775 693 985

Barbara Mejdrová, DiS., tel.: 775 693 983



Zápůjční doba pomůcky není omezena. Pomůcku si můžete zapůjčit dle své potřeby a bez čekání. Podmínkou zápůjčky je platný občanský průkaz a zaplacení měsíčního poplatku.

ZDRAVÍnek informuje

Příspěvek na bydlení

Vlivem invalidity nebo dlouhodobé nemoci může dojít k výraznému snížení příjmů v domácnosti. Touto dávkou stát přispívá na náklady na bydlení rodinám a jednotlivcům s nízkými příjmy. Poskytuje se bez ohledu na to, v jakém bytě oprávněná osoba bydlí (zda jde o byt družstevní, obecní, v soukromém vlastnictví nebo o byt ve vlastním domě). Podmínkou je, aby vlastník nebo nájemník bytu byl přihlášený k trvalému pobytu.

O tuto dávku lze zažádat na Úřadech práce. Řízení o přiznání příspěvku na bydlení se zahajuje na základě písemné žádosti podané na předepsaném tiskopise (formulář „Žádost o příspěvek na bydlení“). Tento formulář je k dispozici na Úřadu práce a v elektronické podobě ho najdete na integrovaném portálu Ministerstva práce a sociálních věcí.

Odkaz formuláře žádosti o příspěvek na bydlení:

https://formulare.mpsv.cz/okdavky/cs/form/edit.jsp?CMD=EditForm&FN=PByd150101109&SSID=ebbe.DPolJCm3MPB5bLh7S.Bt4_6uPxS

Poskytování příspěvku podléhá testování příjmů rodiny/jedince za kalendářní čtvrtletí.

Zdroje: http://portal.mpsv.cz/soc/ssp/obcane/prisp_na_bydleni

Rady, jak ušetřit peníze v domácnosti

- Neukládejte do mrazicího prostoru nezakryté tekuté potraviny (polévku, nápoje, vodu k výrobě ledu) – i zmrzlé tekutiny se odpařují a vytvářejí námrazu.
- Nastavte automatické přepínání PC a monitoru do režimu "spánku". Ročně tak uspoříte 400 korun.
- U sporáku a žehličky důkladně využívejte zbytkové teplo.
- Nenechávejte nabíječky v zásuvce. Ušetříte několik stovek ročně.
- V rychlovarné konvici vařte vždy jen potřebné množství vody.
- Sprchujte se! Jedno vykoupaní ve vaně vás přijde na 8 Kč, sprchování jen na 3 Kč.
- Řadu čisticích prostředků prodává pouze reklama, třeba na vodní kámen však stačí obyčejný ocet nebo jedlá soda.

Zdroje: <http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-volny-cas-bydleni/112063/50-tipu-jak-usetrit-v-domacnosti-aneb-financni-krize-nas-nedostane.html>

Vychytávka pro osoby na vozíku

Uživatel Centra pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s., který využívá invalidní vozík, všem lidem na vozíku doporučuje silikonové obruče, které hlavně v zimním období nestudí a zlepšují úchop na vozíku. Obruče si otestoval a nyní je používá. Jak sám říká, je s nimi velmi spokojen.



Silikonová obruč (*k dispozici jsou různé barvy a velikosti*).

Silikonové obruče zakoupíte u firem Kury a DMA Praha. V případě zájmu neváhejte kontaktovat pracovnice Centra pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s., které vám rádi s výběrem a objednávkou pomohou.

Zdroje:

http://www.kury.cz/pdf/ke_stazeni/katalog_2015.pdf

„Senioři a zdravotně postižení, nesed'te doma a hurá do terénu!“

ELEKTROKOLA

Používání elektrokola je vhodné pro osoby s drobnými zdravotními problémy. Jsou to kola, která můžete provozovat buď lidskou silou, nebo s pomocí elektrické energie při šlapání. Přípomoc elektromotru je vhodná pro posílení svalstva zvláště do kopce. Elektrokolo vám dovolí dostat se vlastními silami a za malé pomoci elektromotoru tam, kam byste jinak museli autem nebo hromadnou dopravou. Osvobodí vás a dostane ven.



Zdroje: [http://jizdni-kola.heureka.cz/leader-foxcityzoom-20-1-](http://jizdni-kola.heureka.cz/leader-foxcityzoom-20-1-2016/#ng:4a3e02973d3d70ec5be8509c0ba3a310)

[2016/#ng:4a3e02973d3d70ec5be8509c0ba3a310](http://jizdni-kola.heureka.cz/leader-foxcityzoom-20-1-2016/#ng:4a3e02973d3d70ec5be8509c0ba3a310)

Pohodlné cestování novým vlakem InterPanter pro seniory a vozíčkáře

České dráhy mají k dispozici mezi Brnem a Prahou **přes Pardubice** nový vlak InterPanter.



InterPanter je první nízkopodlažní rychlíková souprava Českých drah. Díky tomu do ní snadno nastoupí maminky s kočárky, **lidé na invalidním vozíku, senioři nebo cyklisté**. Vlak je vybavený klimatizací a soupravy budou mít wifi připojení k internetu. Ve vlcích jsou také bezbariérové toalety, místa pro kola, pro kočárky a oddíl pro matky s dětmi, které si tam mohou hrát.

Zdroje: <http://magazin.ceskenoviny.cz/zpravy/ceske-drahy-zacaly-nasazovat-na-rychliky-brno-praha-novy-vlak/1307957>

„Bud’te zase o něco chytřejší“

Nabízíme vám seznam internetových stránek, kde se můžete dozvědět mnoho zajímavých informací o problematice zdravotně postižených a seniorů.

- **Helpnet** – informační portál pro osoby se specifickými potřebami – www.helpnet.cz
- **Vozíčkář** – informační portál nejen pro sedící – www.vozickar.com
- **Nevladky.cz** – informační portál pro neziskovky v Pardub. kraji – www.nevladky.cz
- **Vozka** – magazín o životě a pro život na vozíku – www.vozka.org
- **Můžeš** – časopis pro ty, kteří se nevzdávají – www.muzes.cz
- **Mosty** – časopis pro integraci – www.nrzp.cz
- **GONG** – časopis sluchově postižených – www.gong.cz
- **Esprit** – Česká asociace pro psychické zdraví – www.capz-esprit.sweb.cz
- **Duhové noviny** – www.duhovenoviny.cz

Dále vám nabízíme internetové stránky novin a zpravodajů, kde pravidelně představujeme naši činnost. Můžete se zde dozvědět zajímavé informace například z kulturní oblasti daného města.

- **Týdeník Pernštejn** – www.tydenikpernstejn.cz
- **Radniční zpravodaj** – www.pardubice.eu
- **Pravobřežní zpravodaj** – www.pardubice.eu
- **Chrudimský zpravodaj** – www.chrudim.eu
- **Chrudimka.cz** – www.chrudimka.cz
- **Chrasteké ohlasy** – www.mestochrast.cz
- **Ústecké listy** – www.ustinadorlici.cz
- **Českořebovský deník** - www.zpravodaj.probit.cz

ZDRAVÍnek pro zdraví

Biologické hodiny v našem těle

Tradiční čínská medicína říká, že životní energie proudí v orgánech v určitých časových intervalech. Jeden den (24 hodin) rozděluje po dvou hodinách na biologické rytmy, které mají na jednotlivé orgány patřičný vliv. Každý orgán v lidském těle má svou dobu maximální aktivity, za dvanáct hodin potom nastává jeho klidová fáze. **Orgánové hodiny jsou v našich podmínkách stanoveny v tabulce na zimní čas, při letním musíme hodinu připočítat, protože tělo neumí vyhodnotit umělý posun v čase.**

01:00 – 03:00

AKTIVUJÍ SE JÁTRA



Naplno pracují játra a v těle začíná probíhat největší detoxikace z celého dne. Pro tuto dobu platí **co nejméně zatěžovat játra alkoholem, kávou, kouřením**. V této době má celé tělo **největší útlum** z celého dne. Sníží se tlak, zpomalí se pulz, dech je pravidelný a hlubší s delšími periodami. Tělo se dostává do největšího klidu a odpočinku

03:00 – 05:00

AKTIVUJÍ SE PLÍCE



V této době jsou plíce v maximální činnosti. Špatně spí kuřáci, astmatici, nemocní na průdušky. Špatně spíme také, když máme rýmu a záněty dýchacích cest. Přetrvává stále nižší tlak, mozek je zásoben jen minimálně, tělo má nejpomalejší aktivity. Ale kolem páté hodiny se tělo začíná probouzet a má přirozenou potřebu již vstávat. **Minimum činnosti** vykazuje **močový měchýř**. Také v této době se v našem myšlení **projeví největší strach a úzkost**, každá maličkost nabývá obrovského významu. **I ledviny začínají přicházet do největšího klidu** a jejich vylučování se dostává na nejnižší bod činnosti.

05:00 – 07:00

AKTIVUJE SE TLUSTÉ STŘEVO



Je **vhodné** je se v této době **pomalou probouzet** a tím začínat nový den. **Krevní tlak pomalu vstupuje, pulz začíná být rychlejší a tělo aktivnější**. Pomalé probouzení je proto, že nemocní se cítí v tuto dobu dost špatně. **Tlusté střevo začíná maximálně pracovat** a je **dobré** v této době si **vypěstovat návyk na vyprazdňování**. Minimální činnost vykazují ledviny, a proto jsou v tuto dobu v největším klidu.

07:00 – 09:00

AKTIVUJE SE ŽALUDEK



Začíná pracovat žaludek a v této době je **nejvhodnější příjem vitamínů**. Odpočinek těla již skončil a můžeme v pohodě **začít přijímat i větší množství potravy**. Začne stoupat i **psychická aktivita**. **Začíná se zvyšovat i schopnost pracovní činnosti a koncentrace**. **Tělo potřebuje být v teple**, proto **není vhodná studená sprcha**, došlo by k ponížení práce žaludku. Minimální činnost vykazují obal srdce.

09:00 – 11:00

AKTIVUJE SE SLINIVKA A SLEZINA



Do maximální denní činnosti se dostává slezina a slinivka. Je to **nejvhodnější doba pro konzumaci sladkostí** bez vlivu na obezitu, protože tělo dokáže sladkosti bez problémů v tomto čase strávit. Je **vhodné si dopřát** i dostatek **ovoce**. Je to doba, kdy toto denní období využijeme na nejvyšší duševní výkon, který bude v tuto dobu na dobré úrovni. Slinivka ovlivňuje příznivě hladinu cukru v krvi.

11:00 – 13:00

AKTIVUJE SE SRDCE



Maximální činnost provozuje srdce. Dobré je **nezatěžovat tělo velkým množstvím potravy**, pokud máme sklony **k infarktu**, tak to je **nejrizikovější doba** z celého dne. Pozor na úrazy, u starších lidí je **vhodná procházka**, nebo **krátký spánek**. Dostavuje se mírná únava. Minimální činnost je u žlučníku.

13:00 – 15:00

AKTIVUJE SE TENKÉ STŘEVO



V této době se snižuje citlivost zubů, začíná se **zvyšovat fyzická aktivita celého těla**. **Kolem 15. hodiny začíná maximální efektivita smyslových orgánů**, které zajišťuje meridián tenkého střeva. Vyšší naladění na duševní a psychické aktivity.

15:00 – 17:00

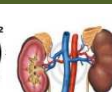
AKTIVUJE SE MOČOVÝ MĚCHÝŘ



V této době má maximální činnost močový měchýř a je dobré **pít bylinné čaje**. Trávicí systém je schopný **přijmout vydatné jídlo**. **Hladina cukru v krvi stoupá**. **V 17. hod. pracovní činnost stoupá**, ale jen na krátkou dobu. **Aktivita těla dosahuje druhého výkonnostního vrcholu**. Tato aktivita močového měchýře má **dobrá vliv na vylučování**. Organismus má **větší schopnost regulovat v těle teplotu a fyzickou zátěž**. Je to vhodná doba k návštěvě sauny. Minimální činnost mají v této době plíce.

17:00 – 19:00

AKTIVUJÍ SE LEDVINY



Je velmi vhodné **nepřijímat** vše, co ledvinám škodí, tj. **cukr, sůl, chemikálie obsažené v lécích, jídle, pití, káva, alkohol, vyvarovat se stresu a chladu**. Od 18. hodin je **člověk odolnější vůči vnějším bolestivým vlivům**, zvyšuje se **práh bolesti**. Psychická svěžest je v tuto dobu poměrně dobrá, ale kolem 19. hodiny se citlivým jedincům na bolest hlavy mohou tyto bolesti objevit. Je to v souvislosti přirozeného stoupání krevního tlaku v těle, může nastávat psychická labilita a zvyšovat se nervozita. Minimální činnost má v této době tlusté střevo.

19:00 – 21:00

AKTIVUJE SE OBAL SRDCE, KREV



Člověk velmi dobře vnímá po duševní stránce, jako poslech hudby, tak návštěva divadelních her, čtení knih. Řidičům se v této době nejlépe cestuje, protože **reakce jsou nejbystřejší**. V těle **nastává tzv. dynamická rovnováha**, která odolává a vyvažuje vnější podmínky. **Nejúčinněji působí antibiotika a mazání bolestivých míst mastmi**. Ještě do 21. hod. **pracuje výborně paměť**, psychika je srovnaná a můžeme odvést dobrou duševní práci.

21:00 – 23:00

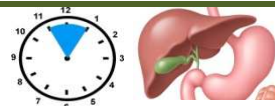
PŘÍPRAVA TĚLA NA SPÁNEK



Je to doba, kdy se tělo připravuje na spánek, nic nepodnikat pro aktivaci spánku, nejíst, nekouřit a umožnit tělu volný průběh spánku. Objevuje se pokles tlaku a pokles teploty. Po 23. hod. už většina lidí spí a do 01. hod. se spánek prohlubuje.

23:00 – 01:00

AKTIVUJE SE ŽLUČNÍK



V tuto dobu začíná pracovat žlučník, který produkuje maximální aktivitu. Lidé, kteří mají potíže se žlučníkem, se mohou dočkat spuštění bolesti ve formě žlučnickového záchvatu, nebo pobolívání, nebo se v tuto dobu se budí a nemohou usnout. Souběžně v této době vykazuje srdce minimální činnost a to je pro nás signál, že tělo je v útlumu. V této souvislosti, pokud jsme vzhůru a například jedeme autem, tělo vyžaduje pro různé reakce vyšší soustředění, než v jiném časovém období.

Zdroje: www.google.com, <http://www.honzazkrkonos.cz>,

ZDRAVÍnek pro zábavu - OSMISMĚRKA

Ž	V	R	B	O	B	A	L	O	N	H	A
C	I	I	M	Á	J	A	A	I	M	U	K
L	K	P	V	Y	E	D	K	L	A	T	F
I	I	E	C	E	C	I	L	U	C	H	O
D	R	T	Y	B	I	O	A	K	U	B	Ž
R	B	R	O	U	Č	E	K	Í	L	I	V
U	A	A	L	T	A	M	Ř	N	V	I	B
D	T	D	Y	R	R	E	J	O	A	V	Á
I	Á	L	5.	A	D	N	A	V	P	Í	R
O	G	A	R	Y	R	U	O	C	O	K	A
D	A	V	K	Í	Z	M	A	K	D	Í	L

Agáta	Hutu	Niki
Alka	Ivan	Pavlucha
Bára	Jerry	Petra
Bob	Kamzík	Valda
Brouček	Kocour	Vanda
Cecil	Lukíno	Viki
Dračice	Mach	Vilík
Durdil	Matla	Žofka
Gary	Mája	

Zdroj: www.druhanoha.scio.cz

ZDRAVÍnek vaří

Střecha z Be-Be sušenek

Ingredience

<i>Sušenky BE-BE</i>	
<i>balíček světlých, balíček tmavých</i>	
<i>Moučkový cukr</i>	150 g
<i>Máslo</i>	200 g
<i>Hnědý rum</i>	
<i>Banány</i>	2
<i>Měkký tvaroh</i>	500 g
<i>ne z vaničky</i>	



Postup přípravy:

Utřeme máslo s cukrem, tvarohem a ochutíme rumem (doporučení - použít ruční šlehač). Na alobal naskládáme jako šachovnici Be-Be sušenky 3 řady po 7 kusech, (střídáme světlou a tmavou barvu). Potřeme polovinou tvarohového krému a zakryjeme znovu sušenkami Be-Be poskládanými jako šachovnice, ale tentokrát na tmavou světlou a obráceně. Rozetřeme zbytek krému a na prostřední řady položíme oloupané banány. Vezmeme tento alobal a z obou delších stran přiklopíme k sobě tak, že se sušenky nahoře spojí do střechy. Po zatuhnutí v lednici polijeme čokoládovou polevou a dáme znovu vychladit.

Jarní salát s vejcem

Ingredience na 1 porci

<i>salát listový (ledový, rukola, polníček, apod)</i>	100 g
<i>vejce</i>	50 g
<i>citrónová šťáva</i>	10 g
<i>olej olivový</i>	10 g
<i>hořčice dijonská</i>	10 g
<i>sůl</i>	1 g
<i>pepř</i>	2 g
<i>cibule červená</i>	30 g
<i>ředkvičky</i>	50 g
<i>houska celozrnná</i>	50 g
<i>rajčata cherry</i>	50 g
<i>semínka slunečnicová</i>	15 g



Postup přípravy:

Vejce uvaříme podle toho, jak máme rádi na tvrdo, na měkko či na hniličku. Pak si připravíme krutony z celozrnného pečiva, které pokrájíme na malé kostičky a **opečeme na sucho** na pánvi. Pak si na pánvi ještě orestujeme slunečnicová semínka, aby se krásně rozvoněla. Zálivku si připravíme rozmícháním lžice olivového oleje, dijonské hořčice, citrónové šťávy, soli a pepře. Listy salátu natrháme do mísy, přidáme pokrájená cherry rajčátka, ředkvičky a najemno pokrájenou červenou cibuli. Zeleninu smícháme s dresinkem, posypeme krutony, semínky a na vrch poklademe rozkrojené vejce.

Zdroje: <http://www.recepty.cz/recept/strecha-z-be-be-susenek-9410>,
http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/recepty/Recept:-Jarni-salat-s-vejcem_s603x9096.html

Se ZDRAVÍnkem na cestách po Pardubickém kraji

Letohrad

Muzeum řemesel

Navštivte muzeum řemesel, které v České republice patří k největším svého druhu. Je umístěno v památkově chráněném areálu Nového dvora z roku 1750. Zahrnuje více než 50 ucelených expozic řemesel a živností z období 1840-1930. V muzeu jsou prezentovány známé profese, jako je truhlář, či řezbář, prezentují zde i práci kovotlačiče, koláře, bednáře, šindeláře a mnoha dalších. Mezi nejzajímavější exponáty patří vyřezávaný mechanický skanzen řemesel, mechanické dílny, pilnice se třemi funkčními katry a 100 let stará školní třída s ukázkami národních krojů. V expozici vozovny je možné si prohlédnout nejrůznější historická vozidla. Po prohlídce muzea můžete poobědvat ve stylové restauraci Nový dvůr, která je umístěna ve stejné budově s muzeem.

OTEVÍRACÍ DOBA

leden - březen	středa - neděle 9:00 - 16:00 hod.
duben - září	denně 9:00 - 17:00 hod.
říjen	úterý - neděle 9:00 - 17:00 hod.
listopad - prosinec	úterý - sobota 9:00 - 16:00 hod.



Zámek Letohrad

Raně barokní zámek je dominantou celého města. V devadesátých letech prošel rozsáhlou rekonstrukcí. Na podzim roku 2002 byla otevřena první část stálé zámecké expozice. Sídli v něm hotel, restaurace, soukromé gymnázium, městská knihovna a ZUŠ. K zámku přiléhá přírodně krajinářský park s empírovou kašnou, umělou jeskyní s vyhlídkou a altánem. Ve sklepních prostorách zámku bylo v roce 2010 za účasti členů Divadla Jára Cimrmana otevřeno Muzeum a světnička J. Cimrmana.



Vstupné

Dospělý	40,-
Děti od 6 let, seniři, studenti do 26 let, ZTP	30,-
Rodinné vstupné (2 dospělí + 1-3 děti do 15 let)	90,-

Zdroje: www.muzeumremesel.cz, www.info.letohrad.eu, www.google.cz

**Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s.
podpořili**

**Ministerstvo práce a sociálních věcí
Pardubický kraj
Město Pardubice
Město Chrudim
Město Ústí nad Orlicí
Konzum Ústí nad Orlicí
Nadace Charty 77 – Konto BARIÉRY
Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové
NADACE AGROFERT
Netpromotion group s.r.o.**

**Zřizovatelem Centra pro zdravotně postižené a seniory Pardubického
kraje, o.p.s. je**



Národní rada osob
se zdravotním postižením ČR

Upozornění na závěr:

Za rok 2015 proběhl průzkum zaměřený na zjištění spokojenosti uživatelů služeb a zhodnocení kvality poskytovaných služeb. Více informací naleznete na našich webových stránkách - www.czp-pk.cz.

Redakční rada: pracovníci Centra pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s. – Centrum Ústí nad Orlicí. Dotazy a připomínky zasílejte na adresu: Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s., Čs. armády 1181, 562 01 Ústí nad Orlicí, email: barbara.mejdrova@czp-pk.cz. Elektronická verze je k dispozici na www.czp-pk.cz