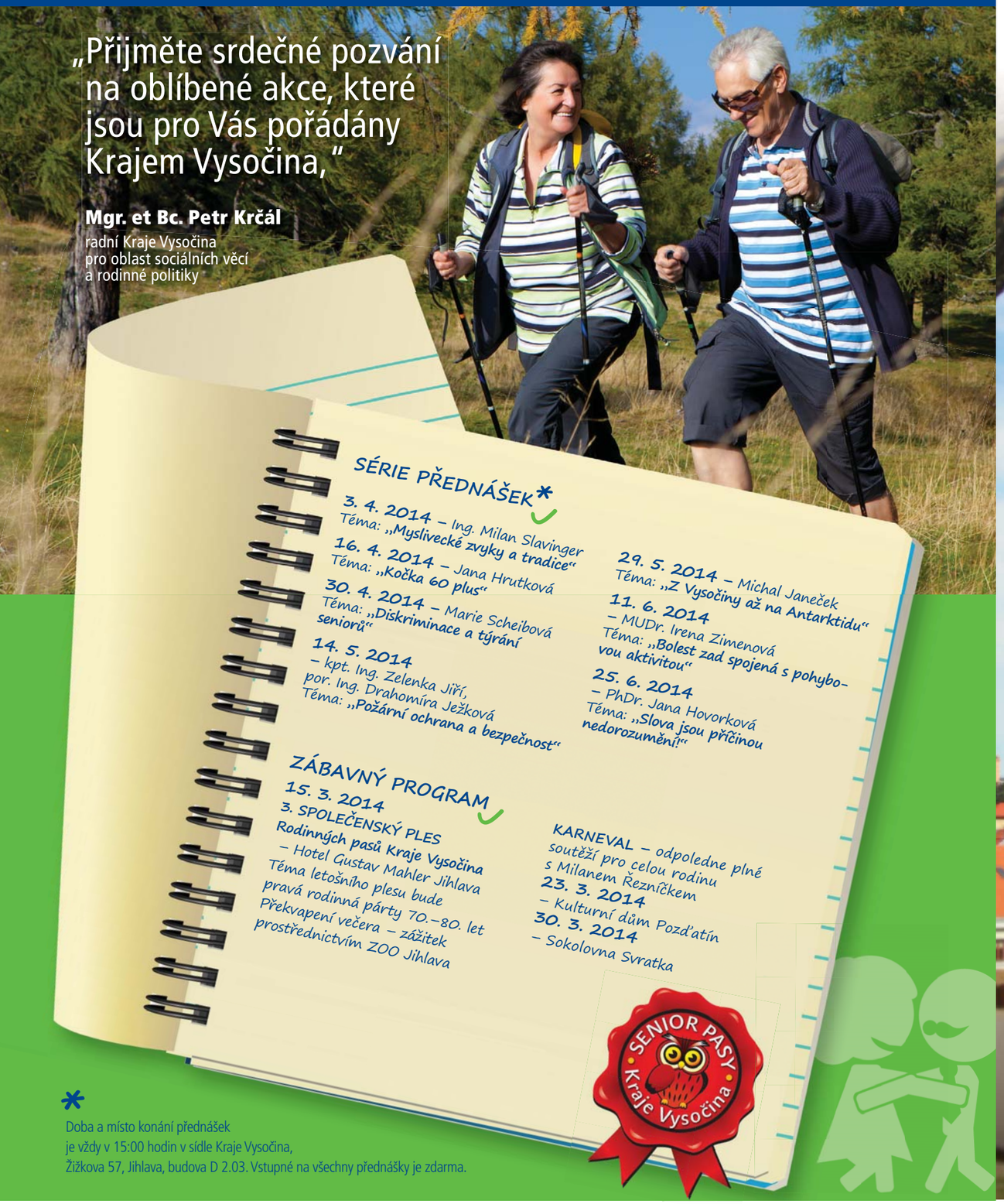
Kraj Vysočina



„Přijměte srdečné pozvání na oblíbené akce, které jsou pro Vás pořádány Krajem Vysočina,"

Mgr. et Bc. Petr Krčál
radní Kraje Vysočina
pro oblast sociálních věcí
a rodinné politiky

SÉRIE PŘEDNÁŠEK*

3. 4. 2014 – Ing. Milan Slavinger
Téma: **„Myslivecké zvyky a tradice"**

16. 4. 2014 – Jana Hrutková
Téma: **„Kočka 60 plus"**

30. 4. 2014 – Marie Scheibová
Téma: **„Diskriminace a týrání seniorů"**

14. 5. 2014
– kpt. Ing. Zelenka Jiří,
por. Ing. Drahomíra Ježková
Téma: **„Požární ochrana a bezpečnost"**

29. 5. 2014 – Michal Janeček
Téma: **„Z Vysočiny až na Antarktidu"**

11. 6. 2014
– MUDr. Irena Zimenová
Téma: **„Bolest zad spojená s pohybovou aktivitou"**

25. 6. 2014
– PhDr. Jana Hovorková
Téma: **„Slova jsou příčinou nedorozumění!"**

ZÁBAVNÝ PROGRAM

15. 3. 2014
3. SPOLEČENSKÝ PLES Rodinných pasů Kraje Vysočina
– Hotel Gustav Mahler Jihlava
Téma letošního plesu bude pravá rodinná párty 70.–80. let
Překvapení večera – zážitek prostřednictvím ZOO Jihlava

KARNEVAL – odpoledne plné soutěží pro celou rodinu s Milanem Řezníčkem
23. 3. 2014
– Kulturní dům Pozďatín
30. 3. 2014
– Sokolovna Svratka

*
Doba a místo konání přednášek
je vždy v 15:00 hodin v sídle Kraje Vysočina,
Žižkova 57, Jihlava, budova D 2.03. Vstupné na všechny přednášky je zdarma.

EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro regionální rozvoj

EUROPEAN TERRITORIAL CO-OPERATION AUSTRIA-CZECH REPUBLIC 2007-2013
Gemeinsam mehr erreichen. Společně dosáhneme více.

Kraj Vysočina JEDNA VELKÁ RODINA

Senior+us

www.vysocina.seniorpasy.cz

Březen 2014

NEPRODEJNÉ

VYSOČINA

ČASOPIS PRO SENIORY

MILAN KLAPETEK

Už vím, z čeho se rodí vysočinský optimismus.

KAŽDÁ SITUACE MÁ ŘEŠENÍ

Sociální služby pro seniory a zdravotně postižené

TŘEBÍČ

Město napříč stoletími

JARNÍ OČISTA

Návrat k receptům našich předků

EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro regionální rozvoj

EUROPEAN TERRITORIAL CO-OPERATION AUSTRIA-CZECH REPUBLIC 2007-2013
Gemeinsam mehr erreichen. Společně dosáhneme více.

Kraj Vysočina

Vážení čtenáři,

v září uplynulého roku jste do svých schránek obdrželi první vydání časopisu VYSOČINA. Na 20 celobarevných stranách jste se měli možnost dočíst mnohé o rodinné a seniorské politice v Kraji Vysočina. Mimo jiné o projektu „Aktivní seniorská politika Vysočina – Dolní Rakousko“, známého především pod zkráceným názvem SENIOR PLUS, jehož dítkem je právě tento magazín. V pořadí druhé vydání Vám opět nabídne mnoho zajímavého k přečtení. V části příspěvků jsou otisky toho, co jsme společně prožili a na co v současnosti navazujeme. Pokračujeme v aktivitách a mnohé z nich rozšiřujeme. V jihlavském Senior Pointu jsou opětovně pořádány přednášky, které jsou tematicky blízké zejména lidem v předseniorském a seniorském věku, na jaře se znovu otevřou kurzy čím dál oblíbenější Univerzity třetího věku. S mnohými z Vás jsem se potkal na zimních karnevalových zastaveních, která nás zahřála a nabídla zábavu pro celou rodinu. Není tajemstvím, že v době velkých prázdnin opět zopakujeme úspěšnou letní tour, jejíž název „Letní dovádění s Vysočinou“ již stačil zdomácnět. V té době budou ve své polovině rodinné programy měst a obcí, jejichž projekty uspěly v grantovém programu „Podporujeme prorodinnou a seniorskou politiku obcí“. Tento program byl realizován již podruhé za sebou a zájem o něj ze strany místních samospráv roste. Není tak náhodou, že podpora aktivit pro lidi v předseniorském a seniorském věku je na vzestupu. Daří se nám naplňovat stanovené cíle a tím pádem dělat Váš život příjemnějším. To se odráží ve zkvalitnění náplně volného času a tedy širších možnostech, jak si nadále užívat aktivního života. Pozornost v současnosti věnujeme především vzdělávacím a společenským aktivitám. Nesmíme ale opomenout fakt, že seniorská, respektive prorodinná politika v Kraji Vysočina je zaměřena na podporu mezigeneračního soužití. Snažíme se o to, aby rodiny držely při sobě, jejich členové se mohli na sebe spolehnout a navzájem si byli oporou. Sám dobře vím, jak je důležité být svým blízkým na blízku, když je tomu třeba. Jsme rádi, že Vám můžeme být na blízku i prostřednictvím tohoto magazínu. Vaše četné dopisy, za které Vám tímto ještě jednou děkuji, značí, že jste stejného názoru. Těší mě, že VYSOČINU čtou lidé na Vysočině. Lidé se srdcem na správném místě.

Přeji Vám inspirativní čtení

Váš

Petr Krčál
sociální pedagog,
radní Kraje Vysočina pro oblast sociálních věcí a rodinné politiky

Podpora seniorské politiky v Kraji Vysočina

Seniorská politika se v Kraji Vysočina ukotvila coby plnohodnotná regionální politika. Její jednotlivá opatření jsou posilována a činnosti rozvíjeny. Jde zejména o projekt Senior pasů Kraje Vysočina či dotační program na podporu prorodinných a seniorských aktivit. Dále jsou podporovány kroky, které Vysočina v zájmu lidí v předseniorském a seniorském věku činila či činí. Všímáme si však i maličkostí, které dělají život lepším. Na tomto místě vám přinášíme přehled všeho podstatného, co se v rámci seniorské politiky na Vysočině v poslední době událo.

Kraj napomáhá prorodinným aktivitám

Více než desítka měst a obcí realizuje v letošním roce program zaměřený na rodinu za podpory Kraje Vysočina. Jejich projekty uspěly v rámci dotační výzvy grantového programu „Podporujeme prorodinnou a seniorskou politiku obcí“. Stejně jako v minulém roce byl na prorodinné aktivity vyčleněn 1 milion korun. „Cílem je podpora prorodinných aktivit obcí uskutečněných v souladu s Koncepcí rodinné politiky Kraje Vysočina. K tomu jsou nově podpořeny proseniorské aktivity,“ říká Petr Krčál, radní kraje. Celoroční projekty odstartovaly v Bystřici nad Pernštejnem, Dolní Cerekvi, Hodicích, Hrotovicích, Humpolci, Chotěboři, Lukách nad Jihlavou, Třebíči, Věžnici, Víru a Žďáru nad Sázavou.

Přeshraniční spolupráce přinese zkvalitnění péče o lidi s Alzheimerovou chorobou

V Kraji Vysočina byl zahájen přeshraniční projekt Handicap-Fit. Jeho cílem je zkvalitnit pobytové sociální služby na Vysočině a Dolním Rakousku. „Dotýká se činností, které povedou ke zlepšení života seniorů, osob s postižením nebo zvyšování kompetencí organizací poskytujících stacionární služby,“ poznamenává Petr Krčál. Rakouským partnerem je sdružení domovů pro seniory a ústavů sociální péče v Dolním Rakousku. Odtud budou na Vysočinu přeneseny poznatky týkající se péče o lidi s Alzheimerovou chorobou a jinými typy demence. Z Vysočiny budou formou školení poskytnuty techniky arteterapie, které se používají při péči o seniory a handicapované. Ústředním mís-

tem aktivit v našem regionu bude Domov důchodců ve Ždírci. V současnosti tu vzniká krajské centrum péče o lidi s Alzheimerovou chorobou a jinými typy demence. Centrum by mělo být otevřeno v průběhu roku 2015.

Kraj podpořil síť sociálních služeb pro zdravotně postižené

Částku 5,8 milionu korun poskytne letos Kraj Vysočina na sociální služby pro zdravotně postižené. Tím bude zabezpečen jejich provoz a dostupnost na celém území regionu. „Podpořili jsme komplexní nabídku od jednoho dodavatele, který počítá se spoluprací dalších poskytovatelů těchto služeb. Docílili jsme záruky plnohodnotných služeb pro všechny, kteří je potřebují,“ popisuje Petr Krčál. Nabídku služeb pro zdravotně postižené včetně jejich pokrytí zastřešilo Centrum pro zdravotně postižené Kraje Vysočina. Pomáhat by měly především osobám se zrakovým a sluchovým postižením, ale i lidem s pohybovým nebo jiným zdravotním postižením v seniorském i mladším věku.

Nová podoba sociálního portálu

Sociální portál Kraje Vysočina změnil podobu. „Naším cílem bylo vytvořit uživatelsky přívětivé, přátelské a komunikativní prostředí se snadnou orientací,“ říká Petr Krčál. Návštěvník portálu má možnost se jednoduchým způsobem zorientovat v typologii sociálních služeb, seznámit se s dávkami, příspěvky a další podporou, kterou poskytuje stát občanům v nouzi. Prostor je tu věnován také dalším důležitým tématům v oblasti sociálních služeb. Sociální portál najdete na www.kr-vysocina.cz/socialni-portal.asp.

Kraj Vysočina pozval rodiny na karneval

Kraj Vysočina pořádá druhý ročník karnevalových zastavení. Karnevaly pro celou rodinu odstartovaly v neděli 23. února v Kulturním domě Ostrov v Havlíčkově Brodě. Další pozvání za karnevalovou zábavou naplánovali organizátoři na březen. Veselo s Krajem Vysočina bylo v Želivě, Zbilidech, následovat budou ještě zastavení v Pozďatíně a ve Svratce. Akci pro malé i velké připravil Kraj Vysočina v rámci projektů Rodinné a Senior pasy Kraje Vysočina.

foto © www.press.amic.cz

ThMgr.

Milan KLAPETEK:

Smysl pro to, co může být životní moudrostí, jsem nabyl na Vysočině

Rozhovor s magistrem teologie a vysokoškolským pedagogem Milanem Klapetkem se nesl v netradičním duchu. Dalo by se říci, že byl plný smíchu, životní moudrosti a zdravého rozumu. Nechyběly v něm citáty klasiků, ani lidové vyprávěnky z polí, dílen a vesnických hospod. Povídali jsme si o jeho rodné Vysočině, o umění zdravě stárnout, o štěstí i o tom, kde hledal životní moudrost a jak dospěl k tomu, k čemu dospěl.

Pocházíte z Vysočiny. Jak váš původ ovlivnil to, jakým jste se stal člověkem?

S oblibou říkávám, že jsem z kraje kamenitých políček a jedné kravky. Faktem je, že Vysočina se svým úžasným specifickým rázem měla rozhodující vliv při formování mé osobnosti, stejně jako všech, kteří tam vyrostli spolu se mnou. Já mám pouze tu výhodu, že si to pobytem v odlišných prostředích dokáži uvědomit. Vysočinu je možno charakterizovat její pestrostí a uměřeností, není to ani jednotvárná rovina, ani velehory. Lidé tam měli vždy blíže k bídě než k nadbytku, a to vše je vedlo k písmácké hloubavosti a schopnosti dívat se věcem na dno. A hlavně, soudím, to v nich vypěstovalo radostnou a veselou mysl. Ta se obvykle nerodí z rozmařilého blahobytu. Pravý vysočinský optimismus se naopak rodí z vědomí, že nikdo z nás neví, co bude zítra. Vzpomínám si na pantáty, kteří prožili první světovou válku, a na jejich vyprávění. Byly to velmi zajímavé veselé příběhy i proto, že v nich obvykle šlo o život. Vzpomínám na jeden takový „veselý“ příběh, který zažil jako zajatec v Rusku můj děda. V době žní tam obsluhoval mlátičku a nějak se nepohodl se stráží, která ho chtěla poslat na jinou práci. Byl vsazen do šatlavy, kde na rozdíl od ostatních vězňů nedostal večeři. Když se na to ptal dozorce, vyslechl zcela logické vysvětlení – “Večeři nedostaneš, nemá to smysl, protože budeš ráno za vzpouru zastřelen.” V noci ho naštěstí u mlátičky postrádali, a to ho zachránilo. Byl to úžasný člověk i tím, jak dokázal interpretovat další události svého života – vzpomínám si, jak říkával: „Vezměte si příklad ze mne. Roky jsem šetřil, abych si mohl koupit louku u potoka. Až jsem ji koupil, tak jsem ji za tři měsíce dal do družstva.“ O všech takových příhodách svého života vždycky mluvil s úsměvným nadhledem, na Rusko nedal dopustit a v tom JZD pak až skoro do smrti obětavě pracoval. Dožil se bezmála sta let. Takový přístup k životu byl pro mne naštěstí nakažlivější než otrávená zatrpklost všech dob a barev. A tak si nyní pro svou lásku k Vysočině velice vážím spolupráce se sociálním odborem Krajského úřadu Kraje Vysočina i s Vysokou školou polytechnickou v Jihlavě, se kterými se podílím na výuce Univerzity třetího věku. Jsou to všechno krásná setkání s krásnými lidmi.

Vyučil jste se soustružníkem, pak jste se najednou ocitnul na teologické fakultě. Jak se to stalo?

Ono to nebylo ze dne na den. Po vyučení v n. p. MEZ Štěpánov nad Svratkou, kde jsem poznal další krásné lidi, jsem šel na průmyslovku. Tam jsem shledal, že rýsovací prkno a konstrukční kancelář nebude, takříkajíc, můj osud. Nová nezapomenutelná zkušenost i škola mne potkala v následném kulisáckém angažmá postupně ve dvou brněnských divadlech. Mezitím jsem byl na vojně, a i to byla kapitola, které si nesmírně cením. Myslím, že dnešní generace, která to nepozná, o mnoho přichází. Vojna nás sice nenaučila pořádku (to je mýtus), avšak zodolnila nás tak, jako nic jiného. Všechno to byly úžasné zkušenosti.

A s tou teologií to bylo tak - díky mému původu na Vysočině, která je tradičně evangelickým krajem, a mému dlouhodobému zájmu o filosofii, jsem dospěl k názoru, že teologie je nejobecnější věda o bytí a jednou jsem si sám pro sebe vyslovil přání ji studovat. To bylo ještě na vojně. V dané době to bylo v nejvyšší možné míře nepravděpodobné. Jako několikrát v životě, takto vyslovené přání se mně splnilo. V roce 1968 se změnila situace, otevřela se možnost přihlásit se na Komenského evangelickou bohosloveckou fakultu v Praze a byl jsem tam přijat. Tak začala další a dosti odlišná éra mého života. V církvi jsem působil dvacet let, ale patrně ne ve všem a ne vždy jsem s ní zcela srostl. Po roce 1989 se ukázalo, že se s novým vedením církve zásadně rozcházím v názoru na minulost, přítomnost, budoucnost, a k tomu i v názoru na hodnotu a význam ještě dalších asi 18 věcí a fenoménů. Příslušná komise vše zvážila a doporučila mně, ať si hledám štěstí jinde, za což jí nikdy nepřestanu děkovat. Právě to mě nasměrovalo na Vysoké učení technické v Brně, kde nyní působím jako pedagog už dvacet let. Přednášení humanitních předmětů, jako je rétorika, filosofie nebo dějiny techniky považuji nejen za své pravé nalezené životní poslání, ale také za pomoc mladým lidem při hledání jejich zdravé, pozitivní, konstruktivní atp. životní filosofie v dnešním složitém světě. VUT přitom považuji za velmi osvícenou instituci, která umožňuje svým studentům i širší než pouze ryze odborný rozhled.

Kromě toho že přednášíte a jste aktivním členem mnohých spolků, na čem momentálně pracujete?

Ano, ano, kdo chvíli stál, již leží opodál, jak praví klasik. V současné době připravuji na VUT v součinnosti s Rorary klubem Brno City a Velkomoravskou univerzitou strécovskou sympozium „Budoucnost strojové civilizace.“ Objevil jsem totiž v antikvariátu sborník, který vyšel před 86 lety v USA, a v něm se nad budoucností západní kultury zamýšlí asi 18 významných vědců a myslitelů té doby. Chceme se na jejich pohled podívat a posoudit, zda a jak se ona naše kultura dále vyvíjela a vyvíjí, a do jaké míry to postupuje dle jejich vizí a představ, a jak se to vše jeví dnes. Poté bych rád pokračoval v dokumentaci krásných domácích traktorů, což jsou jedinečné technické výtvory, pomalu mizející. Když se tak dívám na seznam, co bych chtěl ještě udělat, vidím tam i rozšíření Behringovy úžiny, ale na to již letos asi nedojde.

Vysočinský optimismus se rodí z vědomí, že nikdo z nás neví, co bude zítra.

Zatímco jiní by ve vašem věku složili ruce do klína a užívali si zaslouženého odpočinku, vy jste stále velmi aktivní. Máte nějaký recept na to, jak zdravě stárnout?

S recepty na zdravé stárnutí bych byl opatrný. Jednak 70 let není žádné stáří, a pak se mně vždy vybaví jeden útržek z cimrmanovských seminářů, a to jak kdosi napsal knihu „Jak žít zdravě do sta let“, ale nedočkal se jejího vydání, protože zemřel v 35. Já svoji určitou vitalitu považuji za dar a hřivnu, kterou mám povinnost obrátit v něco dobrého pro lidi a svět kolem sebe. Říká se tomu „proexistence“ a je to obsaženo v křesťanském pochopení života a jeho smyslu. Můj život není podnik v mé režii, mou starostí je pouze, abych dokázal rozmnožit a rozdat hřivny, které mně snad byly svěřeny. Existuje ještě k tomu i jedna východní moudrost, pravící: Chceš-li být šťasten, pomáhej ke štěstí druhým. To „štěstí“ není nějaké pozlátko z červené knihovny. K dobrému pocitu ze života, chcete-li „štěstí“, vedla člověka starověká filosofie a ten pojem se dokonce objevuje i v novém občanském zákoníku. Pouze šťastný člověk je totiž ochoten spontánně navazovat harmonické vztahy se svým okolím, na to přišel už Aristoteles, a nebyl první. Myslím, že bychom měli založit vědu o štěstí. Život je úžasná věc, ale i s ní je nutno se naučit zacházet, ale toto umění se zatím celkem nikde neprobírá, i já se to učím za chodu. A zúročuji přitom ten vklad, který jsem natrhal na mezích krásné rodné Vysočiny. Pochopitelně nelze nezmínit poklad, který mám v lidech kolem sebe, zejména ve své trpělivé manželce. Jiná by mne již dávno zabila a soud by ji s omluvou osvobodil už v prvním stání.

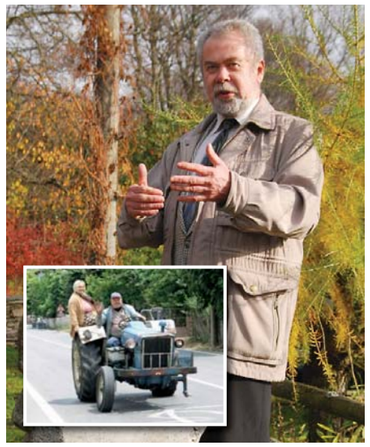
Východní moudrost praví: Chceš-li být šťasten, pomáhej ke štěstí druhým.

Teorii štěstí ovšem rozvíjíme na oné již zmíněné virtuální Strécovské univerzitě. Tam jsme například izolovali a definovali tři základní zdroje životní rovnováhy, nepominutelné to součásti Štěstí. Pouze pro zajímavost, jsou to tyto: **1.** Prvním základem životní rovnováhy je srozumění s tím, že rovnováha je nedosažitelný stav. **2.** Humor. **3.** Třetí základ spočívá v tom, že vůbec neexistuje, člověk se musí dokázat obejít bez něčeho, co by mohl považovat za nepostradatelné. Jako ilustraci tam používám přiložený obrázek. Ten traktor bez jednoho kola sice není v souladu s vyhláškou a představuje určité riziko, ovšem pro zjevnou životní vyrovnanost jeho řidiče je toto riziko nekonečně menší než riziko, které představuje rozháraný sebestředný bezohledný chaot v perfektním technicky dokonalém automobilu o výkonu 500 koní.

Název jedné japonské instituce z jakéhosi válečného románu „Úřad pro potírání škodlivých myšlenek“ nás pak inspiroval k tomu, že jsme něco takového založili na půdě Strécovské univerzity. Životní moudrost a poučení může tedy člověk nalézat všude. Vzpomínám s vděčností na stréce a pantáty ve vesnických hospodách mého mládí, a nejednou si vzpomenu i na hlubokou životní moudrost tužkou psaných glos na prkenných stěnách autobusové čekárny ve Velkém Tresném. To byla jedna z mých prvních čítanek.

A tak, i když jsem ve svém životě dělal cokoliv, vším jsem byl rád, a všeho si vážím. I proto mám někdy pocit, že jsem v životě víc dostal, než dokážu dát lidem kolem sebe. Asi se rozcházím se správným ekonomickým myšlením, ale taková bilance mne netěší. Z Bible jsem pro sebe převzal i to, že blahoslavenější je dávat než brát. Tak se tedy snažím vnášet do světa více porozumění, humoru, radosti a lidskosti.

Ale teď hlavně – **zdravím Vysočinu!**



A mohl byste nám, pro úplnost, krátce vyjmenovat ty škodlivé myšlenky, abychom si dali pozor?

Milerád. Ono je to sice na celý seminář, ale snad si čtenáři něco vyberou i z této zhutněné nerozvinuté podoby:

1. **První škodlivou myšlenkou je představa, že myšlenky lze podobně jako brouky třídit na užitečné a škodlivé.**
2. **Druhou škodlivou myšlenkou je přesvědčení, že škodlivé myšlenky lze potírat potíráním.**
3. **Třetí škodlivá myšlenka spočívá v kladení odlišného proti sobě místo vedle sebe.**
4. **Čtvrtou škodlivou myšlenkou je domněnka, že to, co lidé konají s vážnou tváří, je automaticky moudré.**
5. **Pátá škodlivá myšlenka spočívá v představě, že když je člověk o něčem hluboce přesvědčen, je to Pravda.**
6. **Šestou škodlivou myšlenkou je předpoklad, že věc nemůže v určitém smyslu nějaká zároveň být i nebýt.**
7. **Sedmou škodlivou myšlenkou je pravidlo, že víc hlav víc ví. Totéž platí i o opaku.**

Za rozhovor poděkovala Jana Oborná

Partnerské projekty:

Univerzita pro seniory v Kremži

foto © archiv IMC FH Krems

Rakouská odborná vysoká škola IMC FH Krems otevřela univerzitu pro seniory. Díky projektu Senior Plus, který je dotován z fondů Evropské unie, se prohlubuje mezinárodní spolupráce mezi Dolním Rakouskem a Krajem Vysočina. První přeshraniční výměna zkušeností studentů – seniorů se uskutečnila loni na podzim v Jihlavě a Telči.

Univerzita pro seniory v Kremži otevřela první semestr výuky se 30 účastníky zimním semestru 2012/13. V podstatě jde o první takovou aktivitu v Rakousku. Cílem nabídky dalšího vzdělávání pro seniory bylo motivovat ženy a muže v životní fázi po ukončení zaměstnání k rozšíření znalostí a udržení aktivity. Důležité je také to, že senioři, kteří vystudují tuto školu, mohou své znalosti uplatnit například v komunální politice, v zájmových spolcích a v oblasti dobrovolnictví. Díky nabídce vzdělávání univerzity pro seniory má dojít ke zvýšení kvalita jejich života. „Vzdělávání je pro mě velmi důležité. Můžu sbírat nové zkušenosti, udržovat se v duševní kondici a více se zapojovat do veřejného dění,“ svěřil se jeden ze studentů – seniorů Hermann Steiner.

Celé studium trvá čtyři semestry. Každý semestr čeká studenty výuka ve formě dvou blokových seminářů v průběhu čtyř dnů. Studium je zaměřeno různě. Jeho součástí je například IT, nová média, zdraví, hospodářství, právo, aktivní spolkový život nebo komunální management. Po absolvování všech semestrů získají účastníci univerzity pro seniory certifikát o vysokoškolském vzdělání.

Díky mezinárodní spolupráci odjela loni na podzim skupina studentů z univerzity pro seniory do České republiky, kde navštívili kraj Vysočina. Studijní cesta byla realizována díky partnerovi projektu, kterým byl na české straně Kraj Vysočina. Společně s českými hostiteli navštívili senioři města Telč a Jihlava. Obzvláště hodnotným zážitkem pak byla návštěva české Vysoké školy polytechnické Jihlava, kde se při této příležitosti konala nejen odborná přednáška, ale

foto © archiv IMC FH Krems

i přeshraniční výměna zkušeností studentů a partnerů projektu. „Pobyt v Jihlavě předčil mé očekávání. Cesta byla velmi zajímavá a setkání s místními obyvateli jí dodalo zcela nový rozměr,“ informoval Johann Buchinger, student programu aktivplus.

„Srdečné přijetí na Vysoké škole polytechnické v Jihlavě a společný workshop s prohlídkou města na mě udělaly velký dojem. V každém případě bych si přála toto město znovu navštívit,“ uvedla další ze studentek, Elfriede Maciaková.

„Bylo to skvělé. Vedení české vysoké školy si dalo opravdu práci, abychom se něco naučili. Naprosto vynikající!“ svěřil se se svými dojmy další ze studentů, Thomas Rigler.

Odborná vysoká škola IMC FH Krems je považována za centrum mezinárodního vysokoškolského vzdělávání orientovaného na praxi. Vysoká škola založená v roce 1994 nabízí 26 studijních programů a 3 obory dalšího vzdělání. Patří mezi nejlepší odborné vysoké školy v Rakousku. V současnosti zde studuje více než 2200 studentů.

PAMÁTKY UNESCO V KRAJI VYSOČINA

TŘEBÍČ

Na světě není mnoho míst, kde je možné vidět soužití křesťanské a židovské kultury již od 14. století jako právě v Třebíči. Toto soužití dokládají památky: židovské - židovská čtvrť a židovský hřbitov, křesťanské - Bazilika sv. Prokopa.

Procházka historickou Třebíčí začíná u baziliky sv. Prokopa. Tady stávalo benediktinské opatství založené r. 1101 moravskými Přemyslovci. Bohatě vybavený klášter byl významným náboženským, kulturním a hospodářským centrem a později i významnou vojenskou pevností. V 16. stol. bylo panství odňato církvi a klášter byl přestavěn na šlechtický zámek, od 17. stol. do roku 1945 v držení rodu Valdštejnů. Dnes zde sídlí Muzeum Vysočiny Třebíč s unikátními expozicemi lidových betlémů, moravských vltavínů, dýmek a dalších regionálních zajímavostí. Bazilika, původně zasvěcená Panně Marii, byla budována od první pol. 13. stol. jako součást kláštera. Postavena v románském slohu s gotickými prvky patří ke skvostům středověkého stavitelství. Při obléhání Třebíče vojsky Matyáše Korvína v r. 1468 byla značně poničená a více než dvě století pak používána ke světským účelům. Po obnově v letech 1725 - 1731 začala znovu sloužit církvi a byla zasvěcena svatému Prokopovi. V r. 2002 se stala národní kulturní památkou a o rok později, přesně 3. července 2003, byla zapsána do prestižního Seznamu světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO, stejně jako židovská čtvrť. Ta je jedinou židovskou památkou mimo území Izraele samostatně zapsanou na seznamu UNESCO. První zmínka o třebíčských židech se objevuje v roce 1410 v Jihlavské zemské knize. Během staletí probíhalo zcela přirozené osídlování městské části podklášteří, kde se židovská čtvrť nachází dnes. O ghettu můžeme hovořit až od r. 1723, kdy vyšel zákon, že židé musí žít povinně v ghettech. Na území Třebíče nikdy nedocházelo k represím vůči židům, naopak. Když zmíněný zákon přišel, křesťané, žijící na území židovské čtvrti, si "pouze" vyměnili domy s židy, žijícími mimo ghetta. Tato křesťanská tolerance byla jedním z důvodů, které vedly k zapsání čtvrti na seznam UNESCO. V současné době v židovské čtvrti již původní obyvatelé nežijí. Proto také rabinát, nemocnice ani synagogy neslouží svému původnímu účelu. Starou synagogu získala v r. 1953 Církev československá husitská a Nová synagoga, známá též jako "zadní", přestala být v r. 1926 využívána k bohoslužebným účelům a sloužila jako skladiště. Zanedbání stavební údržby vedlo v polovině 80. let 20. stol. až k havarijnímu stavu této budovy. Následná komplexní rekonstrukce byla ukončena znovuotevřením v roce 1997 a dnes její prostory slouží k pořádání výstav, koncertů a dalších kulturních akcí.

Zveme vás na NOVÉ EXPOZICE MUZEA VYSOČINY TŘEBÍČ

Po více než třech letech stavebních úprav a příprav expozic jsou od listopadu 2013 pro návštěvníky otevřeny nové expozice Muzea Vysočiny Třebíč:

I. **Svět neživé přírody**
II. **Svět portálů a bran**
III. **Valdštejnové na Třebíči**
IV. **Lidé. Místa. Osudy.**

MUZEUM VYSOČINY TŘEBÍČ

www.zamek-trebic.cz

Falešný PATCHWORK

aneb patchwork bez jehly

Falešný patchwork je jednoduchá výtvarná technika, kterou určitě zvládnou i ti méně zruční. Nevyžaduje zkušenosti se šitím, je nenáročná na materiál i váš čas a výsledek je vždy zaručen!

POTŘEBUJEME:

Polystyrenové výlisky různých tvarů a velikostí (na Velikonoce doporučujeme vajíčka), zbytky látek, ostrý nůž (vhodný je odlamovací), příborový nůž, nůžky, fix, špendlíky, univerzální tekuté lepidlo nebo tavnou pistoli, mašličky, stužky, korálky a jiné drobnosti na dozdobení

1. Polystyrénové vajíčko rozdělíme na pravidelné dílky (vyznačíme fixem) – v našem případě čtvrtky. Předkreslené čáry nařízneme ostrým nožíkem do hloubky asi 1 cm.

2. Kousek látky přiložíme na vajíčko, příborovým nožem postupně zatlačujeme látku do připraveného zářezu po celém obvodu dílku. Látku vypínáme. Přebytečnou látku odstřihneme a přesahující část všechnu zatlačíme příborovým nožem do zářezu. Stejně postupujeme i u ostatních dílů, na sousední dílky použijeme jiné barvy látky.

3. Jakmile jsou všechny dílky potaženy látkou, rýhy začistíme stužkou, mašlí či korálkami, které přichytíme univerzálním tekutým lepidlem nebo tavnou pistolí, k přidržení pomohou špendlíky. Ty po zaschnutí lepidla odstraníme. Vajíčka můžeme dozdobit dle vlastního uvážení, případně dovázat smyčku na zavěšení... a je hotovo!

Přednášky Senior Plus pro veřejnost v Jihlavě

Kraj Vysočina pořádá v rámci projektu Senior Plus další sérii přednášek pro veřejnost. Přijďte se dozvědět nové poznatky a užitečné rady.

3. 4. 2014
Ing. Milan Slavinger
Téma: „Myslivecké zvyky a tradice“

16. 4. 2014
Jana Hrutková
Téma: „Kočka 60 plus“

30. 4. 2014
Marie Scheibová
Téma: „Diskriminace a týrání seniorů“

14. 5. 2014
kpt. Ing. Jiří Zelenka
por. Ing. Drahomíra Ježková
Téma: „Požární ochrana a bezpečnost“

29. 5. 2014
Michal Janeček
Téma: „Z Vysočiny až na Antarktidu“

11. 6. 2014
MUDr. Irena Zimenová
Téma: „Bolest zad spojená s pohybovou aktivitou“

25. 6. 2014
PhDr. Jana Hovorková
Téma: „Slova jsou příčinou nedorozumění!“

Doba a místo konání přednášek je vždy v 15:00 hodin v sídle Kraje Vysočina, Žižkova 57, Jihlava, budova D, místnost 2.03.

Přihlášky adresujte telefonicky na číslo **607 025 456** nebo e-mailem na adresu jihlava@seniorpointy.cz ; poulova.p@kr-vysocina.cz. Kontaktní osobou je Pavla Poulová. Vstupné na všechny přednášky je **ZDARMA**.

SENIOR POINT V TŘEBÍČI

Také v Třebíči pamatují zástupci města na své seniory, a proto zde již na konci roku 2012 otevřeli první Senior Point v Kraji Vysočina. Nabídka poskytovaných informací a přednášek i vhodně zvolená lokalita s bezbariérovým přístupem dělají z místního Senior Pointu společenské místo nejen pro třebíčské seniory, ale i návštěvníky tohoto krásného města.

Kde nás najdete:

Městský úřad Třebíč
Masarykovo nám. 116/6
Vnitřní Město
674 01 Třebíč
Kanceláře B020, B021

Máme pro Vás otevřeno:

Po: 8:00 – 17:00
Út: 8:00 – 13:00
St: 8:00 – 17:00
Čt: 8:00 – 13:00
Pá: 8:00 – 14:00

Kontaktní pracovník:

Bc. Radek Vodička
pracovník Senior Pointu
tel.: 568 805 230
r.vodicka@trebic.cz

Kde se pivo vaří, tam se dobře daří ...

PRO MILOVNÍKY PIVA PŘINÁŠÍME DALŠÍ DÍL O TOULKÁCH PO VYSOČINSKÝCH PIVOVARECH

PIVO ZE SRDCE VYSOČINY – to je slogan pivovaru POUTNÍK PELHŘIMOV

Pokud rčení „Kde se pivo vaří, tam se dobře daří" je pravdivé, tak v Pelhřimově je tomu přesně 462 let. Bylo to roku 1552, kdy město obdrželo právo várečné. Téměř po celou dobu existence zdejší pivovarníci „šli s dobou" např. už začátkem druhé poloviny 19. století přešel pivovar na nově zaváděnou technologii spodního kvašení. Více než 200 let stará budova pivovaru přestávala vyhovovat a tak se roku 1898 začala stavět nová, větší a moderní, s parostrojním pohonem a pivo se tady začalo vařit už koncem roku 1899.

foto © www.region-vysocina.cz

V roce 2001 koupila pivovar v privatizaci firma DUP (družstvo zabývající se koženou galantérií!). O dva roky později dostává pivovar obchodní jméno POUTNÍK a mění technologický postup vaření - všechna zdejší piva jsou spodně kvašená, dlouhodobě zrají při nízkých teplotách okolo 2° C a hlavně jsou nepasterizovaná. Díky tomu mají nejen výbornou chuť, ale i významnou výživnou hodnotu s příznivými fyziologickými účinky.

ŽELIVSKÝ KLÁŠTERNÍ PIVOVAR

Pití piva se rozšířilo ve středověku, zejména v klášterech, neboť chmel se začal pěstovat právě v jejich zahradách. Dnes mají právo vařit "Klášterní pivo" jen ty pivovary, které jsou v majetku církevních řádů nebo pokud má církevní řád v pivovaru majetkový podíl. Na provozu pivovaru v Želivi se podílí i Kanonie premonstrátů, proto má pivovar právo vařit klášterní pivo podle starých postupů dodávajících mu kromě specifické chuti i punc vyjímečnosti. Želivský klášterní pivovar tak navázal na tradici ze 17. století, kdy mniši řádu sv. Františka z Pauly v klášteře Neudeck ob de Au v Mnichově vařili silné pivo, říkali mu tekutý chléb, a mniši ho pili i v době postu, protože jim dodávalo sílu a energii. Měli však pochybnosti,

foto © www.dedictvivysociny.cz

zda neporušují půst. Rozhodli se požádat Svatého otce Inocence X. o schválení pití svého piva i v postní době. Poslali mu ho na ochutnání, jenže ono se na dlouhé cestě zkazilo. Papež ho shledal tak nechutným, že jeho pití považoval za velké sebezapření přínosné pro duši mnichů a pití tohoto piva povolil i v době postu," tak to povídá želivský sládek návštěvníkům. Pro vážné zájemce připravili v Želivi tzv. zážitkový pivovar, který nabízí mimo jiné víkendové zákaznické vaření piva.

MĚŠŤANSKÝ PIVOVAR HAVLÍČKŮV BROD

se v technologické úrovni vybavení řadí mezi nejmodernější a v posledních letech patří pivo REBEL k nejoceňovanějším pivům v ČR. Na výstavě Země živitelka 2013 v soutěži Pivní speciál roku v konkurenci třinácti pivovarů a jednatřiceti přihlášených piv

foto © www.pivovary.info

uspěly dva nové speciály - v kategorii míchaná piva zvítězil Rebel Grep & Citron a druhé místo v nejpočetněji obsazené kategorii získal Rebel Višeň – tmavé speciální pivo s příchutí višně. A toto pivo excelovalo také v říjnové soutěži Česká chuťovka 2013. Díky velkému podílu surovin z nejbližšího okolí Vysočiny získalo pivo REBEL ochranné označení Vysočina - regionální produkt.

PODKLÁŠTERNÍ PIVOVAR TŘEBÍČ

V letech 2011 a 2012 proběhla kompletní rekonstrukce a dostavba původních budov sladovny a bramborárny bývalého zámeckého lihovaru. Na jaře 2012 byly instalovány technologie mini-pivovaru a v Třebíči opět začali s vařením piva.

foto © www.turistika.cz

Vaří se zde přírodní nepasterované a nefiltrované pivo. V nabídce jsou klasické „české" ležáky plzeňského typu pod názvem URBAN, ale i řada speciálů,včetně svrchně kvašených piv, které jsou běžné hlavně v „anglosaském" světě.

„Nechceme a nikdy nebudeme konkurovat velkým pivovarům. Chceme vařit pivo klasickou cestou a v malém. Nejde nám jen o zisk, ale hlavně o to, aby všem pivo chutnalo. V našem mini-pivovaru URBAN chceme vařit i speciály, které běžně v hospodách nenajdete. Protože český a moravský pivař má rád své poctivé pivo."

foto © www.minipivovarpacov.cz

RODINNÝ MINIPIVOVAR PACOV

Pátek 26. března 2010 byl den, kdy se do Pacova po 40 letech oficiálně vrátilo pivovarnictví - Rodinný minipivovar Pacov slavnostně zahájil svou činnost. Navázal na tradici vaření piva založenou ve městě v r. 1569. A protože nová varna stojí u bývalé synagogy, nazvali svá první piva Pacovský Golem (světlý ležák) a Pacovský Černý rabín (tmavý ležák). V současnosti už produkují sedm druhů a k tomu čtyři ochucená (broskvové, borůvkové, mandarikové a hořký pomeranč).

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA: Co je LAVINOVÝ EFEKT?

Správné odpovědi pište do 30. 04. 2014 na adresu: Senior pasy, P.O.BOX 15, 586 01 Jihlava nebo e-mailem na vysočina@seniorpasy.cz. Nezapomeňte uvést heslo **PIVO**, dále celé své jméno, adresu a telefon nebo e-mail. Ze správných odpovědí vylosujeme 3 výherce, kteří budou odměněni dárkovou kolekcí piv.

Správná odpověď z minulého kola:
Maximální varná produkce piva pro zařazení do kategorie minipivovarů je 4000 hl/rok. Výhercům z minulého kola blahopřejeme.

Každá situace má řešení

Sociální služby pro seniory a zdravotně postižené v Kraji Vysočina
Průvodce na koho a kam se obrátit s žádostí o radu nebo pomoc

V roce 2013 připravil Kraj Vysočina pro své občany brožuru o sociálních službách určených pro seniory a zdravotně postižené. Tato brožura, která přináší ucelené informace o možnostech podpory a pomoci občanům ve ztížené životní situaci, je dalším významným krokem v dlouhodobém úsilí o zkvalitnění sociálních služeb. Ty nejdůležitější informace se vám snažíme zprostředkovat právě prostřednictvím naší Poradny.

Když potřebuji poradit

Když nám lékař sdělil, že maminka má Alzheimerovu chorobu, rozhodli jsme se, že se o ni pokusíme postarat sami. Sociální pracovník nám jasně řekl, co vše budeme muset zvládnout a na koho se budeme moci obrátit. V současné době maminka dochází do stacionáře, kde je péče zaměřena na lidi s demencí. S pracovníky se radíme o problémech se zajištěním péče doma a také jsme v kontaktu s dalšími lidmi, kteří mají v tomto zařízení své blízké. (manželé Jana a Petr)

Poradenství

Mohu jej využít v případě, když potřebuji pomoc při vyřizování běžných záležitostí. Mohu využít základní sociální poradenství, které nabízí každý poskytovatel sociální služby nebo např. sociální pracovník na obecním úřadě. Můžu využít i odborné sociální poradenství, např. občanskou poradnu. V některých poradnách mi mohou i zapůjčit kompenzační pomůcky (třeba vozík nebo WC křeslo).

Telefonická krizová pomoc

Když se nacházím v obtížné životní situaci, kterou nemůžu řešit vlastními silami. V případech ohrožení zdraví, života (typicky krizová telefonní linka).

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

Hasiči	150
Záchranná služba	155
Policie ČR	158
Jednotné evropské číslo tísňového volání	112

Když chci zůstat doma, ale sám to již nezvládám

Manžel měl dvě mozkové příhody po sobě a je trvale ležící. Vyžaduje celkovou péči, kterou jsem již nebyla ze zdravotních důvodů schopná zvládat. Dva dny v týdnu mi chodí pomáhat dcera, ostatní dny nás navštěvuje paní z pečovatelské služby. Přijíždí vždy v dohodnutý čas a péči zvládá znamenitě. Pomůže, také nám poradí, nic pro ni není překážkou. Před pár dny jsem se s ní domluvila na dovážení obědů a občasném úklidu. (paní Helena)

Osobní asistence

Bude ke mně docházet školený osobní asistent, který mě doprovodí k lékaři, do školy, na úřad, umožní mi vzdělávání, rozvíjení, ale pomůže mi i pečovat o sebe sama, a to 24 hodin denně.

Pečovatelská služba

Pečovatelka je pracovnice, které přijede ke mně domů a pomůže mi s hygienou, úklidem, nebo mi třeba přiveze oběd. Služby zajišťuje zpravidla přes den.

Tísňová péče

Žiji sám ve svém bytě a mám obavy, že se nedovolám v případě potřeby pomoci (pád, náhlé zhoršení zdravotního stavu apod.). Dostanu přenosné tísňové tlačítko, které budu mít stále u sebe a v případě nutnosti ho použiji. Na druhé straně linky je nepřetržitě k dispozici pracovník, který se mnou bude ve spojení a zajistí mi potřebnou pomoc.

Domácí zdravotní péče

Dle potřeby mne navštěvuje zdravotní sestra, která mě náležitě ošetří. Taková péče je předepisována praktickým lékařem, který určuje její četnost i rozsah dle mého zdravotního stavu. Péče je hrazena ze zdravotního pojištění.

Průvodcovské a předčitatelské služby

Můj zdravotní handicap mi stěžuje život natolik, že potřebuji doprovod další osoby, která mi pomůže s orientací nebo komunikací.

Sociální rehabilitace

V rámci mého zdravotního postižení mi pomůžou k větší soběstačnosti, nezávislosti. Naučí mne zvládat běžné životní situace, nové dovednosti.

Podpora samostatného bydlení

Bydlím u sebe doma, ale z důvodu mého zdravotního postižení, chronického onemocnění potřebuji, aby mi někdo pomohl se zajištěním chodu domácnosti.

Když někam docházím

Po náhlé smrti maminky jsem zpočátku nevěděla co dál. Tatínek má roztroušenou sklerózu a je odkázán na pomoc druhých. Potřebnou péči jsem však tatínkovi nebyla schopná poskytnout. Chodím do práce a celodenní péče nebyla z mé strany možná. Na první pohled těžko řešitelná situace, se záhy vyřešila. Využíváme služeb denního stacionáře, který tatínek pravidelně navštěvuje. Stacionář má navíc auto, které tatínka vyzvedne a odpoledne zase odveze domů. O tatínka je dobře postaráno, učí se sám obsluhovat, maluje, chodí na vycházky a výlety. (paní Marie)

Sociálně aktivizační služby

Pomáhají mi žít aktivně, umožní mi zúčastnit se vzdělávacích, volnočasových aktivit.

Středisko osobní hygieny

Zpravidla bývá v sídle pečovatelské služby. Pečovatelky mi pomohou při mojí hygieně, a to za pomoci speciálních zařízení, která nemám doma k dispozici (třeba zvedák do vany).

Centrum denních služeb

Mohu zde pobývat přes den, setkávat se s vrstevníky, s pomocí pracovníků se zabývat různými zájmovými činnostmi, ale pomohou mi také s hygienou nebo vyřizováním osobních záležitostí.

Denní stacionáře

Pobývám zde většinou každý všední den během pracovního týdne. Je tu o mne všestranně postaráno (program dne, dohled, strava atd.), odpoledne se vracím domů.

Když jsem odkázán na pomoc druhých

Tatínek je trvale upoután na lůžko. Vyžaduje každodenní péči, kterou stále zvládám, pokud jsem zdravá. Po úrazu jsem však potřebovala odjet do lázní, abych doléčila zlomeninu. Během naordinovaného pobytu byl tatínek v zařízení, které poskytuje odlehčovací služby. Věděla jsem, že je o něho dobře postaráno. Domů, kde už je tatínek opět se mnou, jsem se vrátila doléčená a navíc odpočatá. (paní Květa)

Týdenní stacionáře

Jsou obdobou denních stacionářů s týdenním časovým rozsahem, specializují se ovšem na zdravotně postižené (přes týden jsem ve stacionáři, abych se na víkend vrátil domů).

Odlehčovací služba

Na přechodnou dobu se postarají o mé blízké, o něž celodenně pečuji, a můžu si tak zatím odpočinout, odjet do lázní, na dovolenou, vymalovat byt apod.

Domov pro seniory

Dříve se jim říkalo domovy důchodců. Dlouhodobě zde bydlím a je o mě všestranně postaráno (ubytování, strava, volný čas atd.).

Domovy pro osoby se zdravotním postižením

Jedná se o místo, kde je o mne z důvodu mého ZP , kde je o mne postaráno a všechny služby jsou přizpůsobeny mým zdravotním potřebám.

Domovy se zvláštním režimem

Některé domovy jsou přímo zaměřené na péči a podporu lidem s duševním onemocněním, demencí (např. Alzheimer) nebo závislostí na návykových látkách.

Chráněné bydlení

Umožňuje lidem s handicapem žít stejně jako kdokoli jiný. Je to domácnost velmi podobná té běžné až na to, že v ní bydlí lidé, kteří potřebují každodenní pomoc od někoho dalšího. Jsou tu asistenti, kteří pomáhají, když je to třeba.

Sociální lůžko

Absolvoval jsem pobyt v nemocnici, mám být propuštěn do domácího léčení, ale vzhledem ke svému zdravotnímu stavu ještě nejsem schopen obejít se bez pomoci dalších osob. Dočasně tak využívám nemocniční lůžko, než mi bude zajištěna další pomoc.

Hospicová péče

Trpím nevyléčitelnou nemocí a můj zdravotní stav již nedává žádnou naději na plné uzdravení. Bude o mne všestranně postaráno a bude mi zmírňována bolest. Zároveň bude pomáháno i mým blízkým zvládat nadměrnou psychickou a fyzickou zátěž při intenzivní péči. Hospic nemusí být jenom lůžkové zařízení, ale i ambulantní služba, kdy pracovníci hospicové péče dochází přímo do mé domácnosti.

Co to bude stát?

Poradenství je vždy zdarma. Připravte se ale na to, že většina sociálních služeb je za úplatu. Poskytovatel služby je však povinen všechny podrobnosti kolem úhrady dojednat dopředu, aby bylo zřejmé, kolik a za co všechno budete muset platit. Maximální výše úhrady je limitována prováděcím předpisem (vyhláškou).

Na zaplacení využívané služby je možné získat příspěvek na péči. O této dávce rozhoduje příslušný úřad práce a její výše se odvíjí od zdravotního stavu žadatele, přesněji od jeho potřeby pomoci jiné fyzické osoby při zvládání základních životních potřeb.

Kde získám informace:

- v brožurce „Sociální služby pro seniory a zdravotně postižené v Kraji Vysočina - Průvodce na koho a kam se obrátit s žádostí o radu nebo pomoc", která je volně v distribuci
- u soc. pracovníka na obecním úřadě
- www.kr-vysocina.cz/socialni-portal.asp
- na krajském úřadě na Odboru sociálních věcí, kontakt Krajský úřad Kraje Vysočina, Žižkova 57, 587 33 Jihlava, Odbor sociálních věcí
  Tel.: +420 564 602 111
  e-mail: posta@kr-vysocina.cz
  www.kr-vysocina.cz

JARNÍ OČISTA

© copyright

Návrat k receptům našich předků – NETRADIČNÍ OBILOVINY

Tak jak se na jaře probouzí příroda, probouzí se i náš organismus. Je na čase očistit ho po zimě, kdy jsme zatěžovali své tělo náročnými potravinami a látkami. Využijme období, kdy energie v přírodě nabírá na síle. Je na nás, abychom na síle nabrali i my, je třeba zrychlit metabolismus, dopřát zimou unavenému organismu očistnou kůru. Odborníci na zdravou výživu vám doporučí kde co. Zadejte „jarní očista“ do vyhledávače na internetu a nebudete se stačit divit, co vám určitě pomůže. Ale naši předkové neznali potravní doplňky, neabsolvovali detoxikační kúry, nepolykali probiotika ani prebiotika. Ani by je nepotřebovali. Zásluhu na tom měl jejich jídelníček. Obsahoval obiloviny, luštěniny, zeleninu (hodně), ovoce (méně), sýry, ryby a vzácně maso. Příprava pokrmů byla jednoduchá, jejich strava plná vitamínů, minerálů a vlákniny. Tu čerpali hlavně z luštěnin a obilovin, mnohých dnes pozapomenutých, jako jsou špalda, jáhly nebo pohanka. Nahlédněme tedy do jarní kuchyně právě jim.

POMAZÁNKA Z POHANKY

foto © www.recepty.gurmania.eu

2 hrnky pohanky(150 ml), 3 hrnky vody, 1 cibule, 2 stroužky česneku, špetka mletého nebo drceného kmínu, špetka majoránky, špetka soli (vše podle chuti), 2 lžíce řepkového nebo olivového oleje.

Pohanku propereme studenou vodou a vsypeme do vroucí osolené vody. Necháme pouze přejít varem (při delším vaření se ničí rutin), zamícháme, odstavíme z ohně a dáme na půl hodiny do tepla. Pak rozmixujeme nebo pomeleme na masovém mlýnku, vmícháme koření a na závěr olej. Zdobíme zelenou natí – petrželka, pažitka, řeřicha, cibulka apod.

NA JAŘE VYUŽÍVÁME MLADOU JARNÍ ZELENINU NEJLÉPE SYROVOU, JARNÍ BYLINKY A ZELENÉ ROSTLINY NATRHANÉ NA ČISTÝCH MÍSTECH – MLADÉ KOPŘIVY, LÍSTKY PAMPELIŠEK, VÝHONKY LIBEČKU, ŘEŘICHU

JARNÍ SALÁT Z CIBULKY

Svazek jarní cibulky, citronová šťáva, špetka cukru, 2 lžíce oleje, pažitka.

Cibulku nakrájíme na kolečka, zelenou část nadrobno, zalijeme horkou marinádou z vody, cukru a soli. Vmícháme olej a dáme vychladit. Do studeného vmícháme citronovou štávu a podáváme posypané pažitkou nebo řeřichou.

ČOČKOVÁ PAŠTIKA

foto © www.varimezdrave.cz

250 g čočky, 3 lžíce ovesných vloček, strouhanka podle potřeby, bobkový list, majoránka, sůl, 2 syrová vejce, 1 cibule, 3 stroužky česneku, 2 lžíce oleje.

Čočku uvaříme s bobkovým listem do poloměkka, přidáme vločky, nakrájenou cibuli a nasekaný česnek a vše umeleme nebo rozmixujeme. Vmícháme vejce, olej, zahustíme podle potřeby strouhankou, dochutíme solí a majoránkou. Dobře promíchanou směs vložíme do vymazaného pekáčku a pečeme cca 20 minut při 200 st. Paštiku podáváme teplou i studenou nejlépe s pečivem a zeleninovým salátem.

NA ZAČÁTKU JARA BY MĚLA PŘEVAŽOVAT DRŮBEŽÍ A RYBÍ MASA

KUŘE S POHANKOVOU NÁDIVKOU

Kuře, sůl, máslo,100 g pohanky lámanky, 1 dcl mléka, 1 lžička másla, 2 - 3 vejce, muškátový oříšek, zelená petrželka, sůl.

Nádivka: pohanku lámanku několikrát propláchneme studenou vodou, pak ji zalijeme horkým mlékem a necháme asi 30 min. nabobtnat. Vmícháme vejce, 1 lžičku rozpuštěného másla, nastrouhaný muškátový oříšek, nasekanou zelenou petrželku a sůl. Vše pořádně promícháme. Koření a zelenou nať můžeme obměnit podle vlastních chutí. Kuře naplníme připravenou nádivkou, zašijeme nebo uzavřeme kovovými jehlami, osolíme, potřeme máslem a vložíme do pekáče s nakrájenou cibulí, podlijeme a pomalu pečeme v troubě při 180 °C cca 1 hodinu (podle velikosti kuřete).

PROSO A JÁHLY... ZNÁTE ROZDÍL?

PROSO JE PRASTARÁ OBILOVINA VŠECH SLOVANŮ. PROSNÉ OBILKY SE OBROUSÍ A VZNIKNOU ZLATOŽLUTÉ JÁHLY.

JÁHLOVÁ POLÉVKA SE SUŠENÝMI HOUBAMI

foto © www.foto-foto.cz / stevem

1l vody, 50 g másla, 50 g jáhel, 40 g hl. mouky, 10 g suš. hub, kmín, sůl.

Jáhly několikrát spaříme vroucí vodou, na závěr studenou a necháme okapat. Osmahneme je na polovině másla, přidáme předem namočené houby, kmín a sůl a dáme vařit. Když jsou jáhly téměř měkké, zahustíme moukou a dále povaříme nejméně 10 minut. Na talíři zdobíme zelenou petrželkou.

ŠPALDOVÝ SALÁT S KŘENEM

150 g špaldy, 1 malý bílý jogurt, 100 g měkkého tvarohu, 1 větší sladkokyselé jablko, 3 lžičky strouhaného křenu, 1 lžička cukru, sůl, trochu citronové šťávy.

Celá zrna špaldy namočíme asi na 12 hod. do studené vody a následně vaříme cca 50 - 60 minut doměkka. Oloupané jablko nastrouháme na větší nudličky, pokapeme citronovou šťávou, přidáme jogurt smíchaný s tvarohem, křenem a cukrem. Přidáme vychladlou špaldu, osolíme, podle chuti přidáme cukr nebo citronovou šťávu a zamícháme. Dáme do chladna zaležet.

JABLKOVÝ KOLÁČ ZE ŠPALDOVÉ MOUKY

foto © www.foto-foto.cz

300 g celozrnné jemně mleté špaldové mouky, 2 žloutky, 150 g másla, 150 g cukru, 200 g nahrubo nastrouhaných jablek, 1 lžíce kakaa, 1 prášek do pečiva, na špičku nože soli, 2 bílky

Ze všech ingrediencí kromě bílků připravíme husté těsto a pak opatrně vmícháme sníh z bílků. Těsto rovnoměrně rozetřeme na vymazaný a moukou vysypaný menší plech nebo do dortové formy a pečeme cca 25 minut v troubě vyhřáté na 200 st. Ještě teplé (ne horké) můžeme podle chuti potřít pikantní marmeládou a posypat drcenými ořechy.

SÝČKOVINY

KDO JE KDO?

PŘIŘAĎTE PROFESI KE JMÉNU VÝZNAMNÉHO RODÁKA NAŠEHO KRAJE:

A. Karel Havlíček Borovský *(1821-1856)*
B. Jan Zrzavý *(1890-1977)*
C. Martina Sáblíková *(*1987)*
D. Ludvík Svoboda *(1895-1979)*
E. Miroslav Donutil *(*1951)*
F. Antonín Sova *(1894-1928)*
G. Lubomír Lipský *(*1923)*
H. Oldřich Lipský *(1924-1986)*

1) Světově uznávaný český malíř
2) Básník, prozaik
3) Herec
4) Rychlobruslařka
5) Filmový režisér, scénárista
6) Herec
7) Spisovatel, novinář, politik, národní buditel
8) Generál, československý prezident

ZAPOMENUTÁ ŘEMESLA

1) Co znamená slovo „BRDO“?
a) Žebřík
b) Součást tkalcovského stavu
c) Hrnčířský kruh

2) Co znamená slovo „LUB“?
a) Čepice
b) Komín
c) Tenké štípané dřevo

3) Kdo byli „TOUFAŘI“?
a) Tesaři
b) Džbánkaři vyrábějící majoliku
c) Špendlikáři

4) Kdo byli „HAMERNÍCI“?
a) Skláři
b) Kováři
c) Horníci

5) Co znamená „MAŠNÓGL“?
a) Přípravek na výrobu ok v provaznictví
b) Druh vosku
c) Sekernická šablona

SUDOKU

Vyplňte prázdná políčka číselného hlavolamu SUDOKU dle následujících pravidel: doplňte čísla 1-9 tak, aby se každé číslo nacházelo právě jedenkrát – v každém řádku; v každém sloupci a v každém čtverci 3x3.

1					4			7
	5					2		
	4	8		5	7		9	
			8	3		4		
	1						8	
7			2		5	9		
					8	7		
	3			7	1	5		

	3		1					5
			2					
7			8			3		6
				7			1	
						5		8
	2				3	7	4	
5			3			2		
		7			4			
4	6					8		3

Řešení: ***Kdo je kdo?:*** *A 7, B 1, C 4, D 8, E 6/3, F 2, G 6/3, H 5* • ***Zapomenutá řemesla:*** *1b, 2c, 3b, 4b, 5a*

Vydává: Kraj Vysočina, se sídlem Žižkova 57, 587 33 Jihlava, IČ: 70890749 • Vychází 20. března 2014, číslo Březen/2014, vychází 2 x ročně **MK ČR E 21375** • **Místo vydání:** Kraj Vysočina • **Výroba, tisk a distribuce:** Sun Drive Communications s.r.o., Mendlovo nám. 1a, 603 00 Brno, IČ: 26941007 • **Redakční rada:** Věra Švarcová, Helena Šteflová, Marek Homolka, Jana Hrubá • **Grafická úprava:** J&BKO DESIGN, s.r.o. **Foto na obálce:** Milan Šustr • **Fotografie:** archiv redakce, archiv Kraje Vysočina, Městské kulturní středisko Třebíč, Milan Šustr, IMC FH Krems **NEPRODEJNÉ** • Koordinátor projektu Senior Pasy a zpracovatel tohoto časopisu neručí za případné tiskové chyby a správnost uvedených dat. Změny jsou vyhrazeny. Odesláním čtenářského příspěvku nebo odpovědi na soutěžní otázku s uvedením kontaktních údajů dáváte souhlas se zpracováním osobních údajů v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně údajů ve znění pozdějších předpisů a případným zveřejněním příspěvku nebo údaje o výhře s uvedením Vašeho jména, příjmení a názvu obce v časopise Vysočina.

RYBÁŘSTVÍ

Rybářství a rybolov existuje stejně dlouho jako lidstvo samo. Mění se pouze jeho způsob a technika. Ryby se staly vyhledávanou pochoutkou, a tak nyní více než jindy kvete komerční rybolov. Své neopakovatelné kouzlo má i chytání ryb na udici, čímž by se ale jen málokdo uživil. O to více je však vyhledávanou zájmovou činností. Kdo nechytá či nejí ryby jako by v současnosti nebyl. A jak tomu bylo na začátku?

V Česku má rybníkářství a s ním spjatý rybolov dlouholetou tradici. Ryby se na našem území, jak potvrzují archeologické nálezy, lovily již v období Velké Moravy. Rozvoj rybolovu pak nastal v 12. století, kdy byl v roce 1115 založen nejstarší doložený rybník na území Čech. Největší rozmach prožilo rybníkářství v 15. století. Tehdy se do zakládání významnou měrou zapojil šlechtický rod Rožmberků a na scéně se objevili nejslavnější čeští rybníkáři jako Josef Štěpánek Netolický, Jakub Krčín z Jelčan, či Mikuláš Ruthard z Malešova. V 17. a 18. století došlo k vlně úpadku, kdy byly některé rybníky zaváženy a vysoušeny. Na přelomu 19. a 20. století se počet rybníků ustálil a docházelo k jejich postupnému rozšíření. Začaly se stavět požární nádrže, které se dají považovat za rybníky moderního ražení. V této době vznikají v českých zemích první rybářské spolky, které se postupně sjednocovaly. V roce 1957 pak byl ustanoven Československý svaz rybářů. Tím vznikla organizace s téměř 79 000 členů, která se v 1968 rozdělila na dva samostatné svazy - Český rybářský svaz a Slovenský rybársky sväz. Sestrou českého rybářského svazu je v současnosti Moravský rybářský svaz, který byl založen v roce 1990. Pod jeho správu spadají rybářské revíry Kraje Vysočina. Ne nadarmo se Vysočině přezdívá kraj polí, lesů a rybníků.

Vraťme se ale k rybářství, které přitahuje čím dál více zájemců. Už Jan Werich říkával, že čas strávený na rybách se do času běžného života nezapočítává. V dnešní době, která je hektická a kdy máme na všechno stále méně času, je rybařina ideálním prostředkem, jak si uklidnit pocuchané nervy a uniknout z každodenní vřavy. Neznamená to však, že by rybářství bylo pouze klidovou záležitostí. Příkladem je moderní sportovní rybaření, které je velmi akční, adrenalinovou zábavou, při níž se nám z těla vyplavují celé proudy endorfinů. Není tak náhodou, že rybářský lístek, který je vstupenkou ke břehům, vlastní čím dál více zájemců. Lovit je možné na mnoho způsobů a pomocí různých technik – muškaření, plavaná, přívlač, položená, feeder, sumcařina atd. Pro začátečníky, kteří si u vody rádi posedí, se doporučuje technika lovu na tzv. položenou se signalizátorem záběru či lov na tzv. feeder. V případě obou technik jde o nahození prutu a čekání na to, až se ryby chytnou na nástrahu, která leží na dně vody. Koho omrzí posedávání u břehu, může zkusit akčnější způsoby rybolovu. Jde například o techniku přívlače, která se používá při lovu dravců. Dobře zvládnutá technika však neznamená jistotu úlovku. Ryby jsou chytré, tím pádem se rybáři musí učit celý život. Abyste získali představu o tom, co každý rybář kromě vlastního lovení ryb musí vědět a znát, podívejte se např. na internetové stránky Českého rybářského svazu. Tak rybaření zdar!

VÍCE INFORMACÍ ZÍSKÁTE:

Český rybářský svaz
www.rybsvaz.cz
Moravský rybářský svaz
www.mrsbrno.cz
Rybářské sdružení Vysočina
www.rsvysocina.cz