



Uvnitř tohoto vydání:

- 2/ Sociální služby pro seniory „pod jednou střechou“
- 2/ Procvičování jemné motoriky „látáním ponožek“
- 3/ Nad vodu nic, z vody znik, z vody zrůst, voda léčivo živné !!
- 3/ Turnaj v „Člověče nezlob se“
- 4/ Spolupráce s polskými seniory
- 5/ Aktivní senioři, 5/ Ježíškova vnučata
- 6/ Příběhy 20. století, Dagmar Srovnalová
- 7/ Setkání dětí a seniorů při hrách a tvůrčích aktivitách...
- 8/ Ohlasy, recept, ...

Jestli jste měli v rukou nulté číslo občasníku Centra, možná Vás napadlo, zda bude mít své pokračování. Od jeho vydání, u příležitosti podzimních oslav 750 let výročí města i 750 dní provozu Centra, uplynulo několik měsíců a přicházející jaro, jako velmi povzbudivé roční období, je z mého pohledu vhodný čas pro další číslo.

Ale pro tuto chvíli dost ohlížení. Ne snad proto, že bychom mohli skončit jako biblická Lotova žena, ale proto, že to důležité je před námi, rok 2018, ne sice celý, ale jeho podstatná část. Co přináší nebo přinese letošní rok? Mohl bych začít s tématy zdánlivě vzdálenými, například letošní podzimní komunální volby, ale komentáře a hodnocení ponechám povolanějším (ne, že by se nás toto téma netýkalo – vždyť je úzce spojeno se zřizovatelem, městem Jeseník!). Pokud se pozorně pročtete tímto číslem, slovo zřizovatele zde naleznete. Dalším poměrně vzletným tématem by mohlo být 100. výročí vzniku republiky, ale i to necháme pro tuto chvíli ještě stranou, neboť se k němu letos na stránkách dalších čísel občasníku zcela jistě vrátíme.

Pozornost Vás, čtenářů našeho občasníku, chci zaměřit na témata, které naleznete uvnitř. Dočtete se o novince mezi našimi poskytovanými službami. Od nového roku je pod hlavičkou Centra poskytována Pečovatelská služba, tedy terénní sociální služba pro seniory bydlící ve svých domovech. Nejen naše uživatele, ale i jejich blízké mohou zaujmout články o aktivitách, které jsme pro seniory připravili v prvním čtvrt roce. Nalezneme zde také informace o připravovaných akcích, např. o novém letošním Česko polském projektu, který navazuje na ten loňský a přinese několik různorodých aktivit pro seniory Centra i Klubu seniorů. Když už zmiňuji Klub seniorů, je nutné na tomto místě zdůraznit, že se jedná o nedílnou součást služeb Centra, samozřejmě cílenou na seniory města, kteří ještě nepotřebují sociální služby, ale využívají nabídek volnočasových aktivit Klubu seniorů. I tato oblast má v občasníku své místo.

Závěrem se zmíním o letošním výročí naší organizace. Prvního května 1993 vznikla usnesením zastupitelstva města Jeseník příspěvková organizace, která už 25 let poskytuje své služby seniorům. Takové výročí si zaslouží ohlížení, ale to si již necháme na další číslo Občasníku. Přeji našim seniorům, jejich blízkým, všem pracovníkům i dalším spolupracovníkům krásné jarní dny a především příjemné prožití Velikonočních svátků.

Jan Rotter, ředitel CSS Jeseník

Sociální služby pro seniory „pod jednou střechou“



V minulém čísle Občasníku místostarostka paní Mgr. Bc. Zdeňka Blišťanová uvedla, že Centrum sociálních služeb za dobu své poměrně krátké existence pomohlo mnoha seniorům. Stejně tak pečovatelská služba od roku 2003, kdy se stala příspěvkovou organizací Olomouckého kraje, zajišťovala seniorům z Jeseníku, Bělé pod Pradědem a Lipové lázní, pomoc v jejich domácím, přirozeném prostředí.

Od 1. ledna 2018 se pečovatelská služba stala součástí Centra sociálních služeb, čímž bylo završeno mnohaleté úsilí o zajištění komplexních služeb pro seniory „pod jednou střechou“, tedy formou terénní, ambulantní a pobytovou.

Posláním terénní pečovatelské služby je umožňovat seniorům a dospělým občanům s chronickým onemocněním žít v domácím pro ně přirozeném prostředí. Podporujeme a pomáháme jim při zvládnutí běžných životních potřeb, které si zájemce o službu vzhledem ke svému věku a zdravotnímu stavu není schopen zabezpečit sám.

Budeme se i nadále snažit poskytovat péči s potřebnou profesionalitou, maximálním nasazením a především v duchu laskavé a lidské péče.

Centrum sociálních služeb v současnosti poskytuje čtyři registrované sociální služby. Domov pro seniory, chráněné bydlení, denní stacionář a pečovatelskou službu. Každý senior, jež bude potřebovat podporu nebo pomoc, si může vybrat ze široké nabídky služeb, která mu bude poskytována podle jeho přání a skutečných potřeb.

Těšíme se na vzájemnou spolupráci a doufáme v mnoho dalších spokojených klientů.

Pavčina Drabáková a kolektiv PS

Procvičování jemné motoriky „látáním ponožek“

Aktivizační činnosti vyplňují v rámci poskytování sociálních služeb důležitý prostor. Mezi oblíbené činnosti aktivizace patří procvičování jemné motoriky.

Pojem motorika odvozujeme z latinského motus = pohyb, nebo též od slova motor = hnací stroj. Hrubá a jemná motorika, to znamená hrubé a jemné pohyby, jejich koordinace, celková pohyblivost, obratnost. Už od dětství se po zvládnutí chůze zdokonalujeme v manipulaci s předměty v tzv. jemné motorice. Sem patří pohyby rukou a prstů, ale i oční pohyby např. při čtení. Naším úkolem je tyto schopnosti co nejdéle udržet v nezměněné formě. K rozvíjení jemné motoriky slouží řada cvičení: modelování, trhání a skládání z papíru, lepení, navlékání korálek, malování, skládání, šití, pletení, háčkování, atp.. V aktivitách denního stacionáře se snažíme o udržení „zručnosti“ různými způsoby, nejlépe tak, že při známé činnosti ani nezaznamenáme, že něco cíleně procvičujeme. Udržení ponožky na hříbku, je už trochu problematické, ale vše se daří, když „hrají“ čtyři ruce.

Alice Macečková, sociální pracovník CHB a DS

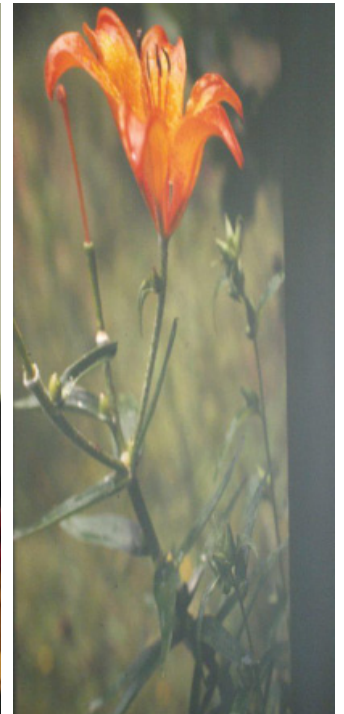


Nad vodu nic, z vody znik, z vody zrůst, voda léčivo živné !!

Také klienti našich služeb si vzájemně předávají zkušenosti a zážitky! V naší pravidelné kavárničce jsme měli přednášku s promítáním diapositivů od Jana Kratěny s názvem Krásy Jeseníků. Tématicky zaměřenou na Priessnitzovy léčebné lázně, kterými se p. Jan dlouhodobě věnuje. Fotí zajímavá místa, spravuje hrobku Vincenze Priessnitze, provádí po Lázních, věnuje se turistice. Příjemný zážitek jsme vstřebávali dlouho a chtěli jsme p. Janovi také něco předat, nějakou tu zkušenost.

A vzhledem k tomu, že naše klientky a pracovníce jsou znamenité kuchařky, tak jsme napekli buchtu. Nebyly to sice tradiční Honzovy buchty, ale na toulky Jeseníckou přírodou jistě přijdou Janovi vhod!

Adéla Raifová, PR pracovník

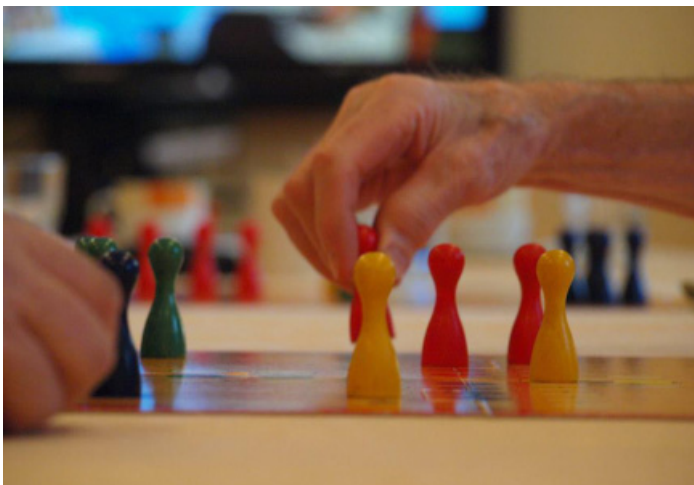


Jan Kratěna při přednášce a promítání.

Turnaj v „Člověče nezlob se“ 25. 1. 2018

Soutěživost, typickou vlastnost českého národa, můžeme pozorovat při sportovním zápolení hráčů na turnaji v Člověče nezlob se, který probíhá v chráněném bydlení pravidelně v zimním období. Nejinak tomu bylo i letos, kdy jsme soutěžili dokonce v počtu 3 družstev a zaslouženým vítězům (p. Ludmile, p. Hugovi, p. Pavlovi) udělili diplomy a medaile.

Alice Macečková, sociální pracovník CHB a DS



Spolupráce s polskými seniory



Nepřehlédnutelným doplňkem areálu centra jsou od loňského roku žlutočervené venkovní posilovací stroje, které jsou přizpůsobeny pro seniory. Tato zařízení jsou zde díky společnému projektu CSS Jeseníku a DPS Prudnik (Dom pomocy społecznej w Prudniku – domov pro seniory). Obě instituce spolupracují již řadu let. V loňském roce se v rámci projektu odehrálo několik společných akcí na obou stranách hranice. Společným jmenovatelem byla snaha nabídnout seniorům nové formy aktivizačních a terapeutických činností. Věnovali jsme se pohybovým aktivitám, proběhlo česko polské vaření nebo otevření světloterapeutické místnosti v Prudniku, ale také mnoho dalšího. Zprávy z jednotlivých akcí jsou publikovány na webových stránkách Centra. Zmínka o loňském projektu je na místě, protože v současné době probíhají intenzivní přípravy projektu nového, který bude v letošním roce navazovat na předešlé aktivity. Důležité je zmínit, že společná žádost o podporu z Fondu mikroprojektů 2014 - 2020 Euroregionu Praděd v rámci programu INTERREG V-A Česká republika – Polsko předložená v září 2017 byla v letos v únoru schválena k dofinancování a projekt se tedy může skutečně realizovat.

Co čeká seniory v rámci letošního projektu? Jak bylo řečeno, budou letošní akce pokračovat v rozvíjení možností terapeutických činností a dalších volnočasových aktivit pro seniory. Cílovou skupinou jsou uživatelé sociálních služeb poskytovaných CSS, ale také senioři z Klubů seniorů. Na české straně budou uspořádány tři jednodenní setkání s různou náplní. V dopolední části proběhne workshop pro přibližně 30 seniorů z Polska a Česka, navazující odpolední program bude pro účastníky projektu doplněn o kulturní

a společenský program. První setkání připravované českým partnerem projektu je plánováno na konec dubna a tématem bude arteterapie (výtvarné dílny zaměřené na různé kreativní techniky), námětem dalšího setkání bude zahradní terapie, která je využitelná jak v exteriéru, tak v interiéru (mobilní zahrádky), toto téma doplní přednáška trénování paměti s praktickými ukázkami. Třetí pokračování bude věnováno tradičně gastronomii (setkají se zde témata zdravé výživy i místních slezských tradic). Tyto akce doplní jednodenní výlet za poznáním zajímavých míst našeho regionu. Obdobně rozmanitý program je připravován i na polské straně. Nynější projekt nezapomněl ani na pracovníky obou partnerských organizací. Pro ně bude určeno jednodenní setkání se vzdělávací a integrační náplní. Projekt potrvá několik měsíců a jeho ukončení proběhne do konce listopadu.

Jan Rotter, ředitel CSS Jeseník



Aktivní senioři

Naše Centrum poskytuje nejen sociální služby, ale podporuje různé aktivity seniorů města. Již od roku 2009 zaštiťujeme Klub seniorů, který sídlí v budově města na Dukelské ulici. V jeho prostorách probíhají po celý týden setkání nejrůznějších skupin seniorů (např. Pleteme košíky, Taneční soubor TRSEN, Pěvecký soubor JESEN, Akademie 3. věku, Virtuální univerzita 3. věku, Klub seniorů turistů, Klub seniorů pracovníků ve školství, Aktivní senioři, atd.). Za poslední léta došlo ke zvýšení zájmu seniorů o tyto aktivity, vznikly i nové formy volnočasových aktivit (hudební – Jesen, taneční – Trsen). O jednotlivých aktivitách budeme postupně informovat v dalších číslech Občasníku. To, co bychom dále rádi zmínili v tomto čísle (a úzce souvisí s Klubem seniorů) je informace o Radě seniorů. Jedná se o iniciativu seniorů, z nichž většina je nějakým způsobem svázána s činností klubových sekcí. Myšlenka vzniku Rady seniorů jako platformy, která by umožňovala zapojení aktivních seniorů z Klubů, zájmových organizací a dalších do společné práce pro město, vznikla na půdě naší organizace před několika lety. Inspirací byly podobné aktivity nejen v Česku, ale zejména v sousedním Polsku nebo i v partnerském městě Neuburg. S počátkem této iniciativy byla spojena ochota několika nadšených seniorů, rozvíjet a šířit tuto myšlenku mezi ostatními seniory. První, ustavující setkání proběhlo na podzim roku 2016 za účasti zástupců města a Centra sociálních služeb. Od té doby se Rada schází vždy každé první pondělí v měsíci v zasedací místnosti radnice. Podpora se jí dostává ze strany města nejen díky prostoru, ve kterém může zasedat, ale prostřednictvím pracovníků Odboru SVZ Městského úřadu. Členové Rady přinášejí na pořad jednotlivých jednání různé nápady a ná-

měty, na podporu života seniorů ve městě. Postupně se na jednání objevují zástupci různých společenských organizací města, s možností další spolupráce, např. s organizací Sudeticus (konkrétním výstupem je koncert seniorského pěveckého souboru Jesen na Velikonočních trzích 19. března 2018). Za dobu činnosti Rady se podařilo uskutečnit několik zajímavých akcí pro seniory města, např. taneční odpoledne v městské Kapli (ve spolupráci s Městem a MKZ Jeseník), dále to byly turistické akce nebo setkání s německými seniory v Jeseníku, na jaře r. 2017 v CSS a na podzim v rámci 750 let města (spolu s Centrem zajistili program pobytu německých seniorů v Jeseníku). Rada seniorů se zúčastnila návštěvy Rady seniorů – Seniorenbeiratu partnerského města Neuburg. Aktuální informace k činnosti klubových aktivit a Rady seniorů naleznete také ve vitríně v průchodu na Masarykovo náměstí.

Jan Rotter, ředitel CSS Jeseník



Ježíškova vnučata



Jistě jste měli možnost zaznamenat v médiích, zvláště prostřednictvím Českého rozhlasu, informace o projektu Ježíškova vnučata. Jak to probíhá prakticky se lze dočíst na www.jeziskovavnuocata.cz. I naše zařízení se letos poprvé zapojilo do této bohubilé činnosti. Za nás mohu konstatovat, že jsme prostřednictvím dárců splnili přání a udělali tak radost 10 osamělým seniorům. Mezi dárky se objevily polohovací křesla, pomůcky k aktivizaci (aromadifuzér, vibrační kroužky Smovey), ale také věci pro zábavu (tablet, keyboard či lekce tance).

Úryvek z dopisu koordinátorky projektu Marietty Prajslerové:

„Dobrý den, jménem Ježíškových vnučat bych vám ráda za vše poděkovala. Za vše, co děláte, i za to, že jste se zapojili do Ježíškových vnučat. Je nám jasné, že vám projekt přinesl hodně práce, ale doufáme, že i hodně radosti, která přebila všechny starosti. Bylo to náročné, ale krásné období. A nevím jak vy, ale u nás i ti nejotrlejší nějakou tu slzu pustili a ukázali emoce.“

My také děkujeme, spřádáme plány na další Vánoce a těšíme se na pokračování projektu.

Alice Macečková, sociální pracovník CHB a DS

Projekt PŘÍBĚHY 20. STOLETÍ Sdružení POST BELLUM

post bellum

Vít Lucuk, historik autor knihy „Vzpomínky zůstaly“ natočil vyprávění už bezmála tři set padesáti pamětníků, jejichž životy nějakým způsobem poznamenaly historické události. Ukazuje se, že obyčejní lidé za sebou mají příběhy, které by nevymysleli ani hollywoodští scénáristé. Jeho nahrávky pak společnost **Post Bellum** ukládá ve své databázi s názvem **Paměť národa**. Pan Lucuk zaznamenal také vyprávění obyvatelky našeho domova pro seniory paní Dagmar Srovnalové. Krátce před tím, než nás navždy opustila, mu poskytla své vzpomínky. Její zajímavý životní příběh z pohnuté doby tak zůstane zachován budoucím generacím. Je dostupný na internetu na stránkách www.pametnaroda.cz a zde je ukázka z příběhu.

Dagmar Srovnalová Životní láska z totálního nasazení

Dagmar Srovnalová, za svobodna Šimková se narodila 8. srpna 1924 ve městě Parkan (maďarsky Párkány, od roku 1948 Štúrovo) na jihu Slovenska. Někdy kolem roku 1925 se rodina přestěhovala do otcova rodiště ve Vranové Lhotě, ležící v údolí řeky Třebůvky v Dražanské vysočině.

V roce 1938 odjela pamětnice do obce Mužla na jižním Slovensku. Měla se tam vyučit švadlenou, ale nakonec zůstala jen krátce. Maďari totiž po vídeňské arbitráži v listopadu téhož roku jižní Slovensko obsadili a Dagmar i s příbuznými musela oblast okamžitě opustit. Pracovala jako chůva a pomocnice v domácnosti. Na počátku roku 1944 ale jako čtyřicetiletá ročník v rámci totálního nasazení nastoupila na práci v Německu. S dalšími stejně starými dívkami a chlapci ji poslali do města Pößneck ve spolkové zemi Thuringia. Spali pak v dřevěných ubikacích na kraji města v ulici Saalfederstrasse a pracovali v místní továrně na výrobu leteckých motorů. „*Jeli jsme už ve stejném vlaku a moc se mi líbil. Pak jsme pracovali u stejného stolu ve stejné fabrice. Tak to bylo, tak nás rozmístili,*“ vzpomíná pamětnice, jak se seznámila se svým budoucím manželem Josefem Srovnalem.

Dva mladí lidé se do sebe zamilovali a už je tam moc netrápil hlad a těžká práce v továrně. Všechny volný čas trávili společně. Dagmar Srovnalová vzpomíná, že pravidelně vyráželi na procházky do blízkého lesa nebo do centra města. I na občasná přelety bombardovacích svazů si postupně zvykli.

V březnu 1945 Dagmar onemocněla a lékař jí 21. března poslal na vyléčení domů do Vranové Lhoty.

Den před koncem války Dagmar ve Vranové Lhotě zažila, jak Němci málem zastřelili spolu se všemi muži v obci jejího otce a nejmladšího bratra. Přežili, ale za smrt jednoho německého vojáka zaplatili životem tři nevinní muži.

příběhy
20. století



Dagmar Srovnalová v době totálního nasazení.

Rodina se po válce přestěhovala do Velké Kraše, kam za Dagmar přijel Josef Srovnal. V červnu 1947 měli svatbu a o rok později se jim narodila první dcera Dagmar a pak ještě dcera Eva a Vlasta. Pamětnice vypráví, že měli krásné manželství, které ukončila až smrt manžela v roce 1998. „*Ani na to nechci vzpomínat. Padesát dva roků jsme byli spolu. Manžel byl strašně hodný,*“ dodává na závěr rozhovoru Dagmar Srovnalová.

Andrea Stefanakisová,
sociální pracovník Domova pro seniory.

Setkání dětí a seniorů při hrách a tvůrčích aktivitách na Jesenických trzích



Jesenické trhy a tržové slavnosti jsou prostorem pro kvalitní nákupy i příjemné trávení volného času. Prodej především místních produktů vede k podpoře lokální ekonomiky. Vlastnoručně vyrobené věci můžete i Vy! Doprovodné aktivity jako např. kulturní vystoupení, dětský koutek, nebo společné aktivity dětí a seniorů mají za cíl přetvářet náměstí v místo kulturního a společenského života, v místo pro setkávání, vzdělávání a rozvíjení mezilidských vztahů.

První Jesenické trhy budou 20. dubna. Spolek Sudetikus uspořádá 8 trhů v období duben – listopad 2018, a to **3. pátky v měsíci** mezi 10. a 17. hodinou na Masarykově náměstí v Jeseníku. Slavnosti budou 4: Velikonoční (17.3.), Sousedská (19.5.), Kejklířská (25.8.) a Dýňová (20.10).

Společné aktivity dětí a seniorů

Kontakt dětí se seniory dělá divy a je přínosný jak pro děti, tak pro starší lidi.

Bez kontaktu se staršími lidmi se u dětí mohou vyvinout stereotypní a zkreslené představy o starší generaci. Mohou záporně reagovat na starší osoby i na stárnutí. Aktivity, které dělají děti se seniory, ať již s příbuznými nebo lidmi z domova pro seniory, mohou toto pojetí časem změnit.

Děti vnesou mezi seniory energii. Studie ukazují, že starší lidé mají větší sebevědomí, lepší komunikační dovednosti a rozhodovací schopnosti, když jsou v interakci s dětmi. Také to zlepšuje jejich paměť.

Na druhou stranu senioři mohou dát dětem bezpodmínečnou lásku a pozornost, kterou potřebují. **U dětí interakce zanechá stopu, která je ovlivní na celý život.** Také je prokazatelné, že ty děti, kterým pomáhají senioři s učením, mají mnohem lepší výsledky ve škole.

Nejdůležitější je však emoční vazba, která se kontaktem mezi skupinami vytváří a je nedocenitelná v dnešním světě.

Příklady aktivit, jak překonat generační mezeru.

1. Malování, tvoření, loutkové divadlo. Probouzí dítě v každém z nás. Vytvoříte něco, co bude sloužit jako památka na váš jedinečný den. Vyrobite si lodičku, naučte děti malovat zvíře, vystříhnete postavičky s papíru a zahrajte si s dětmi divadlo, hrajte divadlo s maňásky!

2. Procházky městem nebo v přírodě. Užijte si společný pobyt na čerstvém vzduchu! Děti milují pozorovat stromy, ptáky, a další, ptát se na věci z jejich okolí. Zdravý vzduch a pohyb je dobrý pro obě skupiny. Můžete vytvořit sbírku přírodnin, nebo nasbírat přírodniny na společné tvoření.

3. Vaření a pečení. Kdo by neměl rád sušenky? Jejich výroba je snadná a zábavná. Naučíte děti recept a poměry surovin. Děti milují míchat těsto. Budete mít nakonec nejen sušenky, ale skvělé společné vzpomínky.

4. Puzzle a hry. Není nic lepšího na procvičování paměti. Naučte děti klasické hry, které jste hráli jako děti. Nebo je nechte, ať přinesou vlastní a naučí Vás je hrát.

5. Společné čtení. Je nedocenitelné pro výchovu dítěte a pro rozvoj vztahu dítěte k literatuře. Můžete číst jak klasické pohádky, tak ty nejnovější. Učíte dítě mít vztah k literatuře a naskýtá se vám svět dobrodružství, který můžete sdílet. Pokud jsou děti větší, nechte je, aby četly Vám.

6. Zahradničení. Skvělá aktivita, kterou můžete dělat společně, která děti také učí, odkud pochází jejich jídlo a o ekosystému. Děti milují kopat do země a používat konvičku.

Jak se zapojit do společných aktivit s dětmi?

Na každém trhu bude na náměstí postaven stan, ve kterém budou stoly a židle. Bude to zázemí pro setkání seniorů a dětí. **Přijďte se podívat za dětmi přímo na místo, 3. pátky v měsíci!** Vyberte si předem aktivitu, která by Vás nejlépe bavila. Na místě budou organizátoři, kteří Vám vše vysvětlí a pomohou se zapojením. Dostanete také drobné občerstvení. Nejlepší bude ale příjemný pocit, který ve Vás zanechá milé setkání s dětmi. Informovat se můžete kdykoliv na telefonu níže.

Budeme rádi, pokud Vás tento článek inspiruje k návštěvě Jesenických trhů nebo k vyhledání jiných příležitostí, jak navázat kontakt s dětmi!

Za spolek Sudetikus

Martina Seidlerová, tel.: 704 143 003, www.sudetikus.cz



Spolupracujeme

Vzhledem k tomu, že máme k tradičnímu řemeslu a k tradicím blízko, přivítali jsme u nás ukázkou ručního tkaní. Průvodcem nám byla organizace Zahrada 2000, která se v terapeutických dílnách věnuje rehabilitaci lidí s duševním onemocněním. Organizaci nám představil Tomáš Petr a povídá o řemesle a o tom, co jej do zahrady 2000 přivedlo, povídal Jiří Navrátil. Dozvěděli jsme se základy o technice tkaní, materiálech a jejich zpracování. Také jsme si vyzkoušeli zatkávat do tkalcovské osnovy proužky látek získaných recyklací. Zavzpomínali jsme společně na dlouhé zimní večery našich babiček, kde byly ruční tkalcovské stavy součástí nejeďné chalupy. *Adéla Raifová, PR pracovník*



Ohlasy

*Vážený pane řediteli,
od července loňského roku jste ve vašem domově pečovali o naši babičku paní Janu Bartošovou. Je jí devadesátiletý manžel již nebyl schopen poskytnout jí doma vzhledem k jejímu vážnému zdravotnímu stavu potřebnou péči. Žili spolu téměř sedmdesát roků byli proto na sobě velmi citově závislí, pro oba byla celá situace velmi náročná. Díky péči a vstřícnosti všech zaměstnanců domova mohl dědeček svoji ženu denně v domově navštěvovat a poskytovat jí tolik potřebnou citovou podporu. Pro oba bylo velmi důležité, že spolu mohli v domově strávit i šťedry večer. Velmi často nám dědeček povídal o tom jak vysoce profesionální a lidský přístup je cítit z jednání každého zaměstnance domova. O babičku bylo každý den perfektně postaráno.*

Chci proto Vám i všem Vaším kolegům a kolegyním poděkovat za vše co po celou dobu pro oba naše staré prarodiče dělali. Vysoce si celá rodina ceníme každodenní náročné práce každého z vás a smekáme před vámi.

V Brně dne 9.3.2018

za rodinu paní Jany Bartošové PhDr. Květa Bartošová

Jarní inspirace z naší kuchyně

Kuřecí prsa

plněná jarními kopřivami a mladým špenátem



Potřebujeme:

kuřecí prsa
sůl
bílý pepř
olej
jarní kopřivy
mladý špenát
cibuli
česnek
hladkou mouku
máslo

Postup přípravy:

Kuřecí prsa prořízneme na kapsu. Jarní kopřivy a mladý špenát lehce podusíme na cibulce a česneku. Potom naplníme maso. Osmahneme prudce na oleji. Dáme péct do trouby. Po upečení slijeme výpek, zaprášíme moukou, provaříme a přidáme studené máslo. Šťávu přecedíme a přelijeme jí nafilírované maso. *Petr Bár, vedoucí kuchyně*

Najdi 6 rozdílů.

