

CSS Listy

Čtvrtletník Centra sociálních služeb, příspěvkové organizace statutárního města Děčín

MK ČR E 18790

Ročník 5, číslo 1

Slovo ředitele

Vážené kolegyně, kolegové, milí čtenáři, je pro mne velkou ctí a potěšením mít možnost napsat několik prvních řádků při příležitosti vydání našich Listů. Při této příležitosti mi dovoluji poděkovat všem, kteří se na jejich tvorbě podílí.

Jak jste jistě zaznamenali, první jarní dny nenaplnily naše očekávání. Chtěl bych Vám tedy popřát, aby tento mrazem zastřený čas skončil co nejdříve. Nicméně bych si přál, abychom nezapomínali na ostatní důležité věci, z nichž bych rád vyzdvihl přátelství. Přátelství je jedním z nejdůležitějších prvků v našich životech. Ve společnosti, která není dokonalá, je přátelství to, co může držet lidi

ve vzájemné úctě a respektu. To, že se jeden člověk může bezvýhradně spolehnout na druhého, má větší cenu, než jakékoli výdobytky moderní doby. Přál bych nám, aby se tato vzácnost z našich životů nevytrácela a aby byla tím, co nám vždy dokáže dodat novou životní sílu.

Přeji Vám krásné jarní dny plné optimismu.

Mgr. Marek Hošek

Napsali nám....

Rád bych poděkoval za neobyčejnou obětavost Vaší zaměstnankyně paní Ireny Urvákové. Paní Irena dlouhou dobu pečovala o paní Růženu Provazníkovou, bytem v Děčíně 3, Jezdecká ul. Paní Provazníková si vždy pochvalovala obětavost paní pečovatelky, která se o ni starala - uklízela, vařila, vozila obědy, pro hezká slova neměla nikdy daleko. Dokonce, když paní Provazníková byla téměř půl roku v LDN v České Kamenici, ve svém volnu ji navštěvovala, krmila ji, nosila dobroty.... Chtěl bych tímto paní Urvákové poděkovat za její práci, kterou ona nebere jen jako práci, ale jako poslání. Cítil jsem potřebu poděkovat paní Ireně za vše, co pro paní Provazníkovou udělala. Paní Provazníková už to bohužel sama udělat nemůže, neboť

31. ledna odešla tam, odkud není návratu.

Snad najdete vhodnou příležitost k poděkování a ocenění její práce. Přeji Vám více takových výjimečných pracovníků.

Zdeněk Janoušek

Uvnitř tohoto vydání:

<i>Hudba v Klubu seniorů</i>	2
<i>Změny v Pečovatelské službě</i>	3
<i>Prádelna</i>	4
<i>DOMINO</i>	5
<i>Primární prevence</i>	6
<i>Problém závislosti</i>	7
<i>Pro zábavu</i>	8



Přejeme všem radostné Velikonoce

Proč slavíme Velikonoce?

Mnoho lidí na celém světě slaví Velikonoce, ale co vlastně slaví?

Velikonoce jsou nejstarším a nejdůležitějším křesťanským svátkem. Velikonočními svátky oslavuje křesťanstvo zmrtvýchvstání Ježíše Krista a začíná padesát dnů trvající velikonoční doba, která končí svatodušními svátky. Velikonoční stálý cyklus začíná Popeleční středou, po níž následuje

čtyřicetidenní postní doba. Připomíná se tím čtyřicet dnů, po které se Ježíš postil v poušti. Poslední týden před Velikonocemi se nazývá velikonoční nebo pašijový týden. Začíná Květnou nedělí, kdy křesťané slaví příchod Ježíše do Jeruzaléma. Na Zelený čtvrtek oslavují křesťané poslední večeři Ježíše s apoštoly. Při této večeři rozdělával chléb a

víno jako „své tělo a svou krev“ a přikázal, aby to opakovali na jeho památku. Tak vzniklo křesťanské slavení.

Příštího dne, o Velkém pátku, se připomíná Ježíšovo ukřižování. Na Bílou sobotu se v západní církvi koná tzv. "bdění u Božího hrobu" a třetího dne, na Boží hod velikonoční, vstal Ježíš podle Bible z mrtvých.

Co se dozvíte?

- Co se u nás děje nového?
- Čím se zabýváme?
- Co se v poslední době povedlo?
- Co by Vás mohlo zajímat?

Oslavy vánočních svátků v našich střediscích



V předvánočním čase na mnoha místech našeho Centra uskutečnila předvánoční setkání klientů a zaměstnanců. Všude vládla poklidná přátelská atmosféra, v DPS v Bynově nechybělo vystoupení dětí z MŠ Rudolfova. -kp-



Hudba v Klubu seniorů

V pravidelných termínech se v Klubu seniorů koná setkání se živou hudbou (termíny najdete na www.cssdecin.cz). Zajímalo mě, jak taková akce probíhá, proto jsem se jedno páteční odpoledne do Klubu vypravila. Přivítala mě vřelá přátelská atmosféra, kterou pomáhá vytvářet paní Milada Eliášová spolu se svým mužem. Je vidět, že přítomní se na podobných setkáních nescházejí poprvé. U stolů sedí spřátelené skupinky, které si u povídání dopřávají občerstvení, hrají společenské hry, či jen tak poslouchají hudbu v podání pana Měkoty. Ten ze svých kláves vyluzuje známé melodie, které svedou přítomné ke zpěvu a po krátké chvilce i k tanci. Akce se kromě seniorů účastní i klientky obývacího chráněného bydlení v Příbramské, které se také dobře baví.



Opravdu podařené akce se v dubnu můžete zúčastnit 12. a 26. dubna. Jindy je klub otevřen pro posezení, popovídání či besedy vždy v pondělí, středu a pátek od 9 do 17 hodin. -kp-

Oskárek Skala



1. února se ředitelce naší organizace PhDr. Janě Skalové narodil v ústecké porodnici syn Oskárek. Má se čile k světu a my mu přejeme šťastný život plný zdraví a milujících lidí.





Zaměstnankyně DOZP při práci se zvedákem

V průběhu roku 2012 byl do DOZP Boletice pořízen zvedák, který usnadňuje zaměstnancům

Senioři volili prezidenta (11.1.)

Letošní historicky první přímá volba prezidenta přilákala pozornost i našich seniorů. Navštívili jsme spolu s volební komisí Domov pro seniory na Kamenické ulici, kde se událost se-



tkala s velkým zájmem klientů. Nejinak tomu bylo i v Domech s pečovatelskou službou. Libuše Válková z Domova pro seniory (vlevo) i Miloslava Málková z Domu s pečovatelskou službou v Bynově ocenily možnost se volby zúčastnit. –kp-

Změny v Pečovatelské službě

Pečovatelská služba má své nezastupitelné místo v poskytování terénních a ambulantních služeb zaměřených na podporu klienta v jeho domácím prostředí. V loňském roce poskytla služba péči 342 klientům.

Od 1. ledna 2013 došlo ve fungování Pečovatelské služby k několika změnám:

Došlo k rozšíření cílových skupin klientů. Na základě ankety mezi klienty se rozšířila provozní doba pro poskytování služby a to ve všední dny od 7 do 18 hodin, o víkendech a svátcích od 9 do 13 hodin. Úhrady za služby zů-

staly na stejné úrovni jako v roce 2012. Věříme, že změny povedou k ještě širšímu využití služby a ke spokojenosti uživatelů.

Projekt Následná péče Děčín

Problém závislosti a jejich léčba patří dlouhodobě mezi jedny z neobtížnějších úkolů v sociálních službách.

Centru sociálních služeb Děčín p.o. se podařilo získat finanční prostředky na podporu sociálního začleňování osob po léčbě závislosti na návykových látkách zpět do společnosti a zejména zpět na trh práce. V rámci projektu „Následná péče Děčín“, který je

Jak se shodli účastníci konference z naší organizace, největším přínosem byl pro ně příspěvek Mgr. Jana Palečka, který popisoval příběh klienta žijícího v zařízení ústavního typu. Prezentoval přípravu klienta na přechod do chráněného bydlení. Na tomto příkladu byl jasně patrný vývoj přístupu zaměstnanců od původního zneschopňování klienta přes nácviky samostatnosti v každodenních činnostech až po úspěšnou transformaci a adaptaci v chráněném bydlení. Další zajímavostí byl příspěvek Mgr. Marie Lukášové, týkající se práv klienta sociálních služeb.



součástí operačního programu „Lidské zdroje a zaměstnanost“ a který je financován MPSV, budou realizovány aktivity zvyšující šance cílové skupiny na návrat do běžného života. Jednotlivé aktivity jsou aplikovány na konkrétní potřeby a problémy, se kterými se musejí potýkat osoby, které již absolvovaly ústavní léčbu, nadále abstinují a mají zájem o začlenění do běžných aktivit. Individuální a skupinová práce s klienty bude probíhat v chráněném prostředí Děčínského doléčovacího centra, které může kromě bydlení nabídnout i optimální podmínky pro splnění cílů projektu.

Do projektu bude zapojeno přibližně 80 klientů, bude probíhat od 1.1.2013 do 31.5.2015 a výše finanční podpory činí 2.821 230, 14 Kč.

Součástí Domova pro seniory je i prádelna, patřící pod Centrum sociálních služeb Děčín, p.o., kterou najdete v Bynově v sousedství Domu s pečovatelskou službou v Jindřichově ulici. Vedoucí a naši fundovanou průvodkyní po zařízení je Jana Chmelíková a při povídání s ní zjišťujeme, že patří mezi ty šťastné, které práce opravdu baví a naplňuje. Podrobně nám popisuje fungování jednotlivých zařízení, vysvětluje systém třídění a ukládání prádla i další služby, které jsou schopni a ochotni klientům poskytnout.

„Naši klienti jsou především z řad obyvatel Domova pro seniory na Kamenické a Krásnostudenecké ulici a Domova pro osoby se zdravotním postižením (dříve Ústavy sociální péče), ale i dalších služeb Centra sociálních služeb Děčín, p.o. (např. Azylový dům, Děčínské doléčovací centrum a další). „Aby se klientům mnohdy silně znečištěné prádlo vrátilo v bezvadném stavu, je nutné používat speciální dávkovací zařízení, které přesně

určí množství pracího prostředku odpovídající kontaminaci“, uvádí Chmelíková. Při takovém objemu prádla (měsíčně přibližně 3,5 tuny) je nutné mít vše dokonale zorganizováno, o čemž se vzápětí sami přesvědčujeme. Každý klient má své prádlo opatřeno jmenovkou, takže nemůže dojít k záměně, rovněž jednotlivá střediska mají své bedýnky, do kterých je vyprané a vyžehlené prádlo skládáno. „V prádelně jsme na tento objem prádla celkem čtyři pracovnice. Kromě služeb zahrnující praní a mandlování zajišťujeme pro naše klienty a organizaci rovněž opravy oděvů, od těch menších jako je přišití knoflíků, po ty náročnější čítající například výměnu zipu u bundy“, říká Chmelíková. V současné době se konají přípravné

kroky, aby do tohoto provozu byl zakoupen nový moderní válcový žehlič prádla (tzv.



Moderní provoz

mandl), na který v době zřizování prádelny již nezbyly finanční prostředky. Do současné doby se využívá stále původní korytový žehlič z jednoho bývalého prádelenského provozu. Jeho životnost již bude končit a svým výkonem neodpovídá požadavkům moderního prádelenského provozu. Věříme, že i tímto krokem se bude i nadále zlepšovat kvalita této služby pro klienty

největšího poskytovatele sociálních služeb ve městě Děčín. –kp–

Trénink klientů na Chráněné bydlení

Druhým rokem probíhá začleňování klientů Domova pro osoby se zdravotním postižením, které je součástí Centra sociálních služeb Děčín, p.o., do tréninkových bytů chráněného bydlení. Klienti z Březové a Rakovnické ulice každodenně nacvičují běžné denní úkony, se kterými si budou muset v samostatném životě poradit. Týkají se jednak nácviku osobní hygieny, běžného úklidu, ale i nákupů, hospodaření s penězi, či práce s drobnými do-

mácími spotřebiči. Jelikož došlo v novém roce k rozšíření pracovní doby, zaměstnanci zařízení mají více prostoru k individuálnímu rozvoji klientů a jejich dalšímu směřování k samostatnosti. Po přestěhování do chráněného bydlení se pro klienty mění dosavadní způsob života, a přestože mohou využít pomoci, velká část zodpovědnosti leží na nich samotných. Ti, kteří již v chráněném bydlení nějakou dobu pobývají, si pochvalují, že jejich život se změnil k

„Chráněné bydlení znamená pro klienty velký krok k samostatnosti „

lepšímu, vyzařuje z nich větší sebejistota a spokojenost. K tomu, aby se mohli začlenit do běžného života, potřebují trpělivost a pochopení svého okolí, proto bychom rádi poděkovali například prodávčkám v obchodě s potravinami v Žerotínově ulici, které klientům vycházejí vstříc. –kp–

Vystoupení dětí v DPS v Želenicích (19.3.)



Protože první jarní paprsky a teplé jarní dny na sebe letos nechávají čekat, rozhodly se děti ze základní školy v Želenicích zpes-

třit svým vystoupením chladné odpoledne seniorů v Domě s pečovatelskou službou v Želenicích.

Své pásmo nazvaly „Pro radost“ a té jistě přítomným divákům rozdaly spoustu. Pod vedením paní učitelky Maršálkové zazpívaly známé lidové písničky za doprovodu obrázků, recitovaly básničky s jarní tematikou a okouzily hrou na hudební nástroje. –kp–



Za to sklidily oprávněný potlesk a byly odměněny sladkostmi.

DOMINO

Po léta jsme byli zvyklí spojovat DOMINO (Denní stacionář pro osoby se sníženou samostatností z důvodu zdravotního postižení a pro osoby s chronickým duševním onemocněním) s objektem v Boleticích.

V loňském roce se změnilo sídlo stacionáře a nyní jej najdeme na Starém Městě v Rakovnické ulici.

Jedná se o ambulantní službu, která patří k Centru sociálních služeb Děčín, p.o. a poskytuje

peči a podporu osobám od 16ti let.

„Kapacita zařízení je 15 klientů. Případné zájemce rádi přivítáme v přátelském a podnětném prostředí,“ říká Jitka Studená, vedoucí stacionáře. „Společně s klienty jsme vytvořili program na celý rok,



Klientská místnost v DOMINU

který jsme si rozdělili na sudé a liché týdny a který zahrnuje přání klientů a aktivity pro jejich všestranný rozvoj. Ke každému přistupujeme individuálně a respektujeme jeho postoje a potřeby a podporujeme rozvoj či udržení jejich schopností a kvality života,“ uzavírá Studená.

Výlety s DOMINEM—Giganti doby ledové

Klienti DS DOMINO navštívili výstavu s komentovanou prohlídkou „Giganti doby ledové“, která umožňuje blízké setkání s gigantickými tvory, kteří žili před mnoha tisíci lety a ovládali Zemi během doby ledové. Expozici tvoří trojrozměrné modely zvířat (mamut, šavlozubý tygr, pratur, pták Moa, srstnatý nosorožec) v životní velikosti, které vypadají jako živé. K dokreslení atmosféry doby ledové slouží zvukové efekty, obrazy vystihující tehdejší krajinu a imitace ná-

stěnných maleb tehdejších lidí. Klienti mají jedinečnou možnost podívat se na tato zvířata zblízka, uvědomit si jejich ohromující velikost a seznámit se nejenom s jejich pravou podobou, ale i s jejich způsobem života. Všichni klienti byli z výstavy nadšeni a své dojmy sdělovali při cestě vlakem. Výstava v muzeu v Ústí nad Labem trvala do 3. března.

-js-

„Z výletu se klienti vrátili naprosto nadšeni“



DOMINO v Domě Českého Švýcarska (25.1.)

Dne 25. ledna 2013 jsme s našimi klienty navštívili Dům Českého Švýcarska v Krásné Lípě. Jedná se o stálou expozici týkající se přírodních krás a úkazů národního parku České Švýcarsko. Součástí výstavy rozmístěné ve dvou patrech jsou interaktivní exponáty, které si každý mohl vyzkoušet a dozvědět se tak nové poznatky

(větrný mlýn, lososí cesta, labyrint v krajině...) a také dvacetiminutová projekce znázorňující zrození krajiny. Klienti si odváželi spoustu zajímavých zážitků a při zpáteční cestě vlakem si o tom vyprávěli. Rádi by brzy navštívili podobnou expozici.-js-



My v expozici Domu Českého Švýcarska :-)

Beseda s Městskou policií Děčín v Domech s pečovatelskou službou (20.3.)

Jak je důležité být obezřetný při jednání s různými podomními obchodníky, jak se chovat bezpečně ve svém bytě i na ulici. S tím přišel seniorům v DPS v Želenicích i Bynově poradit Jaroslav Rychnovský z Městské policie Děčín. Kromě důležitých informací zpestřoval své povídání i zajímavostmi z terénu, což se setkal u přítomných posluchačů s příznivým ohlasem. „Protože jsou senioři jednou z nejohroženějších skupin, co se týká trestných činů, je nutné, aby byli opatrní při komunikaci s neznámými lidmi, či při manipulaci s financemi,“ připomněl Rychnovský. -kp-

Primární prevence

Od září roku 2011 začalo **Děčínské doléčovací centrum** nabízet **novou službu**. Jedná se o **dlouhodobý, komplexní program primární prevence**. Program byl koncipován tak, aby vyhovoval místním základním a středním školám, pro které je určen, a je zaměřen hlavně na 2. stupeň základních škol a 1. ročníky středních škol. Doléčovací centrum pracuje na programu primární prevence již delší dobu. Bylo potřeba vymyslet celý program od samého začátku a to nejen tak, aby naplňoval platné standardy ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, ale také, aby vyhovoval školám a v neposlední řadě, aby byl atraktivní a zajímavý pro samotné děti a studenty. **Komplexnost** našeho programu spočívá v tom, že pokrýváme **všechny oblasti sociálně patologických jevů**, o kterých hovoří již zmínované standardy. Neopomíjíme dokonce ani **téma závislosti na počítači a kyberšikanu**. Tedy témata, která se ukazují v dnešní době jako velmi aktuální, a přitom zatím stále není k dispozici dostatek informací o tom, co by děti v takových situacích měly dělat, kam se mohou obrátit nebo kdo je kompetentní jim pomoci. Dále je pro školy zajištěn zajímavý i fakt, že **program je dlouhodobý a kontinuální**. To znamená,

že jeden program zajistí dětem vzdělání v této oblasti po celou dobu jejich docházky na druhém stupni. A pomůže také studentům usnadnit velmi náročný přechod ze základních škol na školy střední. Toto období totiž vnímáme jako velmi rizikové. Děti se často ocitají na křižovatkách a mnohdy nemají dostatek pravdivých informací pro svá následná rozhodování.

Aby byl program **zajímavý i pro děti**, postavili jsme jej na **interaktivitě a hravosti**. Program tedy děti baví právě proto, že nejrůznější **sociálně-psychologické hry** jsou následovány **otevřenými debatami na různá témata**, kde jsou děti **podporovány v otevřeném a přitom nekonfliktním sdělování svých názorů**.

Za zmínku ještě určitě stojí i to, že samotný program primární prevence doprovází **služba základního poradenství**, kterou nabízíme všem **pedagogickým pracovníkům a rodičům i s jejich dětmi**. Základní poradenství se týká právě **oblasti sociálně-patologických jevů**. I o tuto službu se již mezi školami objevil nemalý zájem.

Do programu se do této chvíle přihlásilo celkem 8 škol

s celkovým počtem 14 tříd. Celkový počet dětí, pro které tedy byl nebo v současné chvíli je program realizován je 393.

Doléčovací centrum nabízí své služby již od roku 1999. Děčínské doléčovací centrum, které je součástí Centra sociálních služeb Děčín, p.o. (příspěvková organizace města Děčína), je odborné pobytové a ambulantní zařízení v oblasti drogové problematiky. Věnujeme se lidem, kteří jsou závislí na drogách, alkoholu a dále patologickým hráčům. Též se věnujeme blízkým závislých osob. Svou péči zaměřujeme na osvojování si sociálních a psychologických dovedností, které přispívají k znovuvytvoření nebo udržení abstinence a na podporu rodinného systému zatíženého závislým chováním. –ddc–

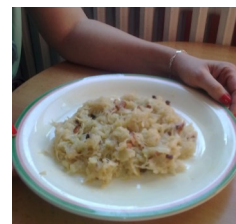


Prostřeno (6.3)

Na začátku března jsme v Azylovém domě pro muže a matky s dětmi zahájili soutěž "Prostřeno", která bude probíhat na AD v celém měsíci březnu. Každá z našich ubytovaných maminek jednou týdně uvaří rodinný nebo svůj osvědčený recept a "odborná" porota ho po důkladné ochutnávce zhodnotí. První soutěžící připravila "Halušky se zelím" a tento recept naučila i

všechny přihlížející maminky. Vaření probíhá vždy za přítomnosti ostatních klientek, tak aby po skončení soutěže mohly jídla připravovat svým potomkům samy. Ženy si recept pochvalovaly. Nejen, že jídlo bylo velmi chutné, ale také úsporné. Dětské osazenstvo je vždy nejlepšími porotci, a tak velký hrnec zmizel v bříškách našich nejmenších a samozřejmě i porotců velmi rychle. V příštích týdnech nás

čekají další gurmánská překvapení. Celá akce bude ukončena 27.03.2013, kdy je připraveno slavnostní vyhodnocení a nejlepší recept bude sladce odměněn. –ad–



Na haluškách si všichni pochutnali

Velikonoční výstava v Domově pro seniory (22.3.)



Z vystavených dekorací si vybral opravdu každý

Pořádání vánočních a velikonočních výstav již patří v Domově pro seniory k tradici. Klienti spo-

lu se zaměstnanci i pro letošní velikonoční svátky vyrobili množství různých dekorací, ze kterých si vybral každý návštěvník. –kp-

Masopust a karaoke v Azylovém domě (6.2.)

V Azylovém domě pro muže a matky s dětmi se pořádalo karaoke spojené s masopustním veselím. Za přispění studentek UJEP, které v našem zařízení absolvovaly praxi, jsme v dopoledních hodinách vyráběli

masky nezbytné na masopustní taškařici. Děti si s pomocí maminek vyráběly škrabošky medvědů, psů, koní - vše dle vlastního výběru. Zároveň získávaly informace o tradici masopustu. Po obědě přišlo na řadu karaoke, kde i ti nejmenší předvedli svůj um. Všichni byli odměněni drobnou sladkostí a spolu s maminkami se těšíme na další masopustní tradice, které, budeme pořádát v příštích týdnech.-ad-

Marek Hošek v Neziskovkách

V březnovém čísle časopisu Svět neziskovek (Zpravodaj pro neziskové organizace) najdete velký rozhovor se zastupujícím ředitelem naší organizace, Mgr. Marekem Hoškem. Ten se kromě celkových informací o činnosti Centra zmiňuje především o oblasti, která je mu nejbližší, a to je prevence a následná léčba různých typů závislostí. Jeho doménou je

adiktologie, což je zdravotnický obor zabývající se problematikou návykového chování a to nejen látkového typu (alkohol, drogy). Marek Hošek uvádí, že se jedná o obor, který, ač je poměrně mladý, má velkou budoucnost v sociálních službách.

Dalším aspektem, o kterém je v rozhovoru zmínka, je důležitost spolupráce rodiny při léčbě různých typů závislostí. „Bohužel

nesledují příznivý vývoj v této oblasti a přitom zapojení rodiny je jedním z klíčových úkolů léčby,“ uvádí Hošek. –kp-

„Rodiny často přicházejí po dvanácté“

Gamblerství

Mluvíme-li o gamblerství, hovoříme též o patologickém hráčství. Z názvu je patrné, že člověk s tímto problémem má potíž například s tzv. bednou, ruletou, ale i například se sázením na internetu. Hlavním problémem je nemožnost ovládat se. Člověk ztrácí nad svým chováním kontrolu, což se později projevuje takřka ve všech oblastech života – práce, rodina, koníčky apod. Je to problém, který má ve společnosti narůstající tendenci a snaha řešit ho sám nebo

s pomocí blízkých často selhává a samotný problém spíše prohloubí. Čím dříve k nám jedinec s problémem přijde, tím jsou větší šance při řešení různých problémů.

V Děčíně již více jak 10 let funguje odborné zařízení Děčínské doléčovací centrum, které se touto problematikou zabývá. Pracuje nejen s člověkem, který má problém se závislostí, ale i s jeho nejbližším okolím. Mimo jiné pomáháme jedinci zorientovat se

v jeho komplikované sociální situaci.

Děčínské doléčovací centrum nabízí individuální pohovory, skupiny či sociální pohovory, často zaměřené na řešení ekonomické situace. Našimi klienty jsou samotní klienti, blízcí závislých (rodiče, partneři apod.).

Mgr. Marek Hošek

Jarní polévka s řeřichou

Potřebujeme

- 75 g řeřichy
- 1 šalotku
- 30 g másla
- 30 g hladké mouky
- 800 ml zeleninového vývaru
- 200 ml smetany
- sůl, mletý pepř
- muškátový oříšek



Jarní pranostiky

Dokud vlaštovička nezašveholí, jara nebude.

Málo trávy na louce, málo peněz v tobolce.

Jarní déšť je pro rostliny, podzimní pro prameny.

Je-li vrána nablízku, je nejvyšší čas síti.

Je-li večer silná rosa, zrána zpívá dobře kosa.

Kdo na jaře neseje, v zimě nevěje.

Slavík začíná zpívat až když se může napít rosy z březového listu.

Symbolika pokrmů

Vejece – Plodnost

život, rodina měla jedno společně sníst, aby držela celý rok pohromadě

Beránek - čistota, obětování

když v 19.století jehněčí podražilo, pekl se ze sladkého těsta

Jidášky – provaz, na němž se oběsil Jidáš

kapaly se medem, aby chránily před žihadly a uškntutím

Mazanec - slunce

Zelené byliny a zelenina - probuzení přírody

Přesmyčky

1.) JČOVAÍK

2.) ŘEKU

3.) ZKAPOMLÁ

4.) SLICEKRA

5.) ČÍČKOKY



Velikonoční zvyky a pověry

☘ Rozkvetlé kočičky postavené za bouře do okna měly ochraňovat před blesky.

• ☘ Děti a zvířata byly šlehány kočičkami, což jim údajně přinášelo zdraví a úspěch.

• ☘ Dívky se omývaly ranní rosou, aby zkrásněly.

• ☘ Lidé házeli studní chléb namazaný medem, aby se v nich držela voda.

• ☘ Malované kraslice se zakopávaly pod práh, aby do domu nepřišly zlé síly.