

ZDRAVÍnek

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

Číslo 1/2014



ZDRAVÍnek zdraví

Vážení čtenáři,

dovolte nám představit občasník ZDRAVÍnek, který vydává Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s.

Zpravodaj vychází již od roku 2010. V pátém čísle zpravodaje se dozvíte mnoho zajímavých informací. Představíme vám činnost Centra a poskytované služby. Připravili jsme pro vás seznam internetových stránek, kde se můžete dozvědět mnoho zajímavých informací o problematice zdravotně postižených a seniorů, seznámíme vás s tvorbou našich uživatelů, informujeme vás o tom, co se nám povedlo v uplynulých dnech, poradíme kam na výlet, dozvíte se, co dělat při potížích se spánkem a nakonec si s námi můžete i něco uvařit.



Zdravínek jarní pozdní

**ZDRAVÍnek informuje o činnosti Centra pro zdravotně postižené a seniory
Pardubického kraje, o.p.s.**

Přehled jednotlivých Center:

Centrum je rozdělené do čtyř pracovišť, která mezi sebou úzce spolupracují:

- **Centrum Pardubice** – Na Spravedlnosti 121, 530 02 Pardubice

Alena Karásková – ředitelka CZP PK tel.: +420 775 693 980

e-mail: alena.karaskova@czp-pk.cz

Miroslava Hálová – personalista, zástupce ředitele tel.: +420 775 693 981

e-mail: miroslava.halova@czp-pk.cz

- **Centrum Pardubice - sídlo**, Bělehradská 389, 530 09 Pardubice, tel.: 466 335 630

Hana Jarošová – vedoucí Centra tel.: +420 775 693 987

e-mail: hana.jarosova@czp-pk.cz

Mgr. Šárka Barnová – sociální pracovník, koordinátor OA tel.: +420 775 693 984

e-mail: sarka.barnova@czp-pk.cz

Lukáš Mucha – koordinátor internetové učebny tel.: +420 775 693 988

e-mail: lukas.mucha@czp-pk.cz

Andrea Stejskalová, DiS. – sociální pracovník tel.: +420 775 693 982

e-mail: andrea.stejskalova@czp-pk.cz

- **Centrum Chrudim** - Revoluční 594, 537 01 Chrudim, tel.: 469 620 320

Hana Jarošová – vedoucí Centra tel.: +420 775 693 987

e-mail: hana.jarosova@czp-pk.cz

Andrea Stejskalová, DiS. – sociální pracovník tel.: +420 775 693 982

e-mail: andrea.stejskalova@czp-pk.cz

- **Centrum Ústí nad Orlicí** - Čs. armády 1181, 562 01 Ústí nad Orlicí, tel.: 465 525 324

Eva Jiřincová – vedoucí Centra tel.: +420 775 693 985

e-mail: eva.jirincova@czp-pk.cz

Barbara Mejdrová, DiS. – sociální pracovník tel.: +420 775 693 983

e-mail: barbara.mejdrova@czp-pk.cz

Historie Centra:

CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ PARDUBICKÉHO KRAJE vzniklo v polovině roku 2002, jako krajská organizace z původních Center služeb pro zdravotně postižené a Sdružení zdravotně postižených v ČR. V roce 2002 bylo Centrum zaregistrováno a stalo se tak samostatným právním subjektem - občanským sdružením. V roce 2013 došlo ke změně právní formy - obecně prospěšná společnost a názvu organizace - Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s.

Zřizovatel Centra:

Národní rada osob se zdravotním postižením ČR.

Poslání a cíle Centra:

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

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

Poskytované služby:

• Osobní asistence:

Osobní asistence je terénní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba se poskytuje bez časového omezení, v přirozeném sociálním prostředí osob a při činnostech, které by vykonávaly samy, kdyby nebyly zdravotně postiženy. Službu poskytujeme občanům se zdravotním postižením od 1 roku.

Služba obsahuje tyto základní činnosti:

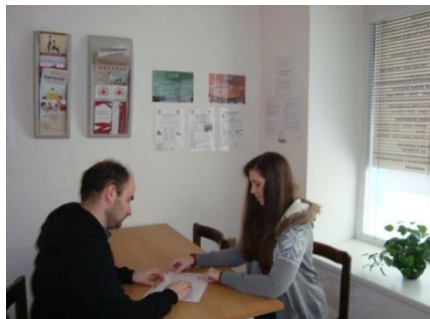
- Pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu.
- Pomoc při osobní hygieně.
- Pomoc při zajištění stravy.
- Pomoc při zajištění chodu domácnosti.
- Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti.
- Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.
- Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.



- **Odborné sociální poradenství:**

Osoby se zdravotním postižením a senioři se na nás denně obrací s nejrůznějšími dotazy a problémy.

Na pracoviště se uživatelé přichází informovat ohledně dávek a příspěvků, na které mají nárok.



Mnoho z nich si neví rady, jak postupovat při jejich získání a co pro to musí udělat. Sociální pracovník uživateli předá potřebný tiskopis žádosti, který s ním v případě potřeby vyplní a informuje ho, na jaký úřad žádost podat. Dále uživateli v této věci sděluje, jaký bude další postup v jednání o přiznání příspěvku, dávky či průkazu. V případě nepřiznání výše jmenovaných, se na nás uživatelé obrací s prosbou o pomoc při sepisování odvolání. Uživateli dále sdělujeme, jaké má mít daný opravný prostředek náležitosti, komu ho adresovat a do jaké lhůty jej podat.

Při naší práci se setkáváme s dotazy týkající se navazujících služeb. Například kde v Pardubickém kraji, mohou získat umístění v domově pro seniory či jiném zařízení pro své nemocné rodinné příslušníky. Pracovník nabízí možné typy zařízení, popřípadě osobní asistenci v domácím prostředí. Naším uživatelům často předáváme kontakty na aktivizační služby pro osoby se zdravotním postižením a seniory. Na všech pracovištích Centra je proto k dispozici aktuální adresář organizací, které přispívají k řešení nepříznivé sociální situace uživatelů.

Významnou součástí a specifikací našeho odborného sociálního poradenství je rozsáhlé poradenství v oblasti rehabilitačních a kompenzačních pomůcek. Všichni pracovníci Centra mají o těchto pomůckách dostatečný přehled, a proto se setkáváme s velmi pozitivními ohlasy na toto poradenství. Uživatelů rok od roku přibývá. Nejčastěji nás kontaktují s dotazy, jaké typy pomůcek existují, jaké jsou pro ně nejvhodnější, kde si mohou zapůjčit vhodnou rehabilitační a kompenzační pomůcku, případně jak si obstarat pomůcku vlastní. Poradenství v této oblasti nejčastěji využívají osoby se zdravotním postižením, osoby po úrazu, senioři, rodinní příslušníci a pečující osoby, kterým toto poradenství pomáhá při návratu do běžného života. Poradenství se týká také kódů jednotlivých pomůcek a to z důvodu, zda je pomůcka plně hrazena zdravotní pojišťovnou, nebo zda je financována se spoluúčastí uživatele.

Službu odborného sociálního poradenství si mohou uživatelé ve výjimečných případech dojednat i mimo pracoviště, nejčastěji ve svém domově, a to zejména v případě, že se jedná o imobilního občana.

- **Sociální rehabilitace:**

Tato služba vytváří příležitosti k zapojování do společenského života lidem, kteří jsou v nepříznivé sociální situaci a současně jsou z důvodu zdravotního postižení (znevýhodnění) ohroženi vyloučením z běžného života. Podporujeme jejich dovednosti, schopnosti a zájmy, posilujeme návyky tak, aby lidé dosahovali samostatnosti, nezávislosti, soběstačnosti a mohli plnohodnotně žít.

Centrum nabízí v rámci služby sociální rehabilitace tyto činnosti:

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

- Nácvik obsluhy běžných zařízení a spotřebičů
- Nácvik péče o domácnost
- Nácvik péče o děti nebo další členy domácnosti
- Nácvik samostatného pohybu
- Nácvik dovedností potřebných k úředním úkonům

2. Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím

- Doprovody osob se zdravotním postižením a seniorů
- Nácvik schopnosti využívat dopravní prostředky
- Nácvik efektivního hledání pracovního místa a vystupování při pracovním pohovoru
- Nácvik komunikačních dovedností a práce s informacemi
- Nácvik základů znakového jazyka

3. Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti

- Internetová učebna pro osoby se zdravotním postižením a seniory
- Kurz anglického jazyka pro osoby se zdravotním postižením a seniory
- Klubíček pro osoby se zdravotním postižením a seniory



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

- Podávání informací o možnostech získávání rehabilitačních a kompenzačních pomůcek
- Informační servis

Doplňková činnost:

• Provozní místnost – Setkávání bez bariér



Je k dispozici v Pardubicích a Chrudimi. Provozní místnost mohou bezplatně využívat neziskové organizace, svazy a sdružení, které nemají vlastní prostory a jejich předmětem působení je činnost zabývající se osobami se zdravotním postižením.

Provozní místnost je nejčastěji využívána k různým besedám, přednáškám, schůzím a osvětě ve prospěch osob se zdravotním postižením.

V prostorách Centra je bezbariérové WC. Plně k dispozici je také kancelářské zázemí - Internetová učebna, kde mohou organizace při práci bezplatně využít počítač a případně si vytisknout potřebné dokumenty za úhradu dle platného ceníku.

- **Půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek:**

Hlavním cílem půjčovny je pomoci lidem se zdravotním postižením, po úrazu, dále seniorům, jejich rodinným příslušníkům či pečujícím osobám, kteří pomůcku potřebují nejen ke zkvalitnění života, ale také k zařazení do aktivního života. Pro některé uživatele je zapůjčení pomůcky nezbytné po propuštění ze zdravotnického zařízení do domácího prostředí, ale také pro nástup do lázní a rehabilitačních středisek.



Půjčovna pomáhá lidem například s překlenutím období, ve kterém jsou vyřizovány záležitosti spojené s poskytnutím pomůcky hrazené zdravotní pojišťovnou, ale také v případě úrazu, nebo pokud se uživateli porouchá jeho vlastní pomůcka.

Uživatelé si mohou pomůcky zapůjčit od pondělí do pátku mezi 8. a 16. hodinou. Sami si zvolí typ pomůcky, který jim bude nejvíce vyhovovat a také dobu, na kterou si pomůcku zapůjčí. Pověřený pracovník zájemce proškolí, jak s pomůckou zacházet a sepiše s ním Smlouvu o zapůjčení pomůcky.

Půjčovnu pomůcek nabízíme na pardubickém a chrudimském Centru. V Ústí nad Orlicí zapůjčujeme pomůcky pro děti se zdravotním postižením. Tuto službu zajišťují proškolení pracovníci, kteří dohlíží na funkčnost a bezpečnost pomůcek. Nejen že pomůcky zapůjčují, ale také je dezinfikují a zajišťují jejich pravidelnou údržbu i servis.



- **Poradna pro osoby se sluchovým postižením**



Poradna pro osoby se sluchovým postižením je otevřena každý první čtvrtek v sudém měsíci. Tento druh poradenství realizujeme již třetím rokem v Chrudimi na základě poptávky osob se sluchovým postižením v chrudimském regionu. Uživatelé nás kontaktují ohledně oprav naslouchacích přístrojů, čištění sluchadel a tvarovek, výměně různých typů hadiček, prodeji baterií atd. Jsme schopni zajistit servis a montáž zařízení u uživatelů v domácím prostředí a zajistit opravy přímo u výrobce. Tento typ poradenství hodnotíme jako velmi úspěšný. Ze statistických údajů vyplývá, že zájem o tuto službu stále roste. Poradna se více dostává do povědomí místních obyvatel, kteří už nemusí dojíždět do Pardubic. Lidé z okolních vesnic (z Hlinska, ze Seče, Topole, Slatiňan, Chrasti atd.) tuto službu také chválí. Centrum se nachází hned pod nádražím, takže od vlaku nebo autobusu to mají jen kousek. Osob se sluchovým postižením bohužel přibývá, a proto bychom rádi tuto službu realizovali i nadále. S pomocí této služby mohou uživatelé překonávat každodenní bariéry ve svém životě a mohou se začlenit do společenského života.

ZDRAVÍnek radí

„Bud'te zase o něco chytřejší“

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

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

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

- **Týdeník Pernštejn** – www.tydenikpernstejn.cz
- **Radniční zpravodaj** – www.pardubice.eu
- **Pravobřežní zpravodaj** – www.pardubice.eu
- **Chrudimský zpravodaj** – www.chrudim.eu
- **Chrudimka.cz** – www.chrudimka.cz
- **Ozvěny Slatiňan** – www.slatinany.cz
- **Hlinecké noviny** – www.hlinsko.cz
- **Chrastické ohlasy** – www.mestochrast.cz



ZDRAVÍnek baví

Klubíček pro osoby se zdravotním postižením a seniory

Klubíček je výchovná, vzdělávací a aktivizační činnost Centra pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s., jejímž cílem je umožnit pravidelná setkávání osob se zdravotním postižením a seniorů, kteří jsou v nepříznivé sociální situaci. Uživatelé si zde mohou společně popovídat o svých zájmech či problémech. V rámci této činnosti nabízíme: výrobu drobných dárkových a dekorativních předmětů, přednášky a besedy se zajímavými lidmi, hudební odpoledne, filmovou produkci atd.

Tato služba je poskytována v pardubickém a chrudimském Centru.

Provozní doba:

Klubíček Pardubice každou 2. středu v měsíci 13.00 - 16.00 (mimo prázdninové měsíce)

Klubíček Chrudim každý 3. čtvrtek v měsíci 13.00 - 16.00 (mimo prázdninové měsíce)



ZDRAVÍnek informuje, co se nám v uplynulých dnech povedlo

Získali jsme finanční prostředky na pořízení rehabilitačních a kompenzačních pomůcek do půjčoven v Pardubicích a Chrudimi

- **Nadační fond J&T** nám přispěl částkou ve výši **20 000,- Kč**. Tuto částku jsme využili na pořízení dvou mechanických vozíků, toaletní židle a nástavce na wc.
- **Nadace Charty 77 Konto Bariéry** nám i v letošním roce darovala finanční částku, tentokrát ve výši **43 000,- Kč**. Naše půjčovny v Pardubicích a Chrudimi se tak rozrostli o dva mechanické vozíky, toaletní vozík a elektrické polohovací lůžko s matrací.
- **Elektrárny Opatovice, a.s.** nás podpořili částkou **20 000,- Kč**. Jen díky této částce se naše půjčovny v Pardubicích a Chrudimi rozrostly o dva mechanické vozíky, toaletní židli a nástavec na wc.
- **Nadace AGROFERT** nám schválila a poskytla nadační příspěvek v celkové částce **47 200,- Kč**. Z těchto prostředků jsme pořídili sedm rehabilitačních a kompenzačních pomůcek. Jednalo se o dva mechanické vozíky, sedačku do sprchy, chodítko typu U2, elektrické polohovací lůžko s matrací a toaletní židli.

Všechny tyto pomůcky již slouží lidem v celém Pardubickém kraji. Touto cestou všem jmenovaným dárcům ještě jednou srdečně děkujeme.



NADAČNÍ FOND J&T



**NADACE
AGROFERT**



Se ZDRAVÍnkem na cestách po Pardubickém kraji

Svitavy:

Jedno město, tři muzea, o jejichž existenci jste nejspíš netušili

Svitavy stojí za návštěvu nejen pro své historické centrum, ale i pro návštěvu muzeí. Například pračku má dnes doma skoro každý, málokdo ale ví, jak prali naši předci. Ve Svitavách můžete navštívit také muzeum mezinárodního jazyka esperanta, nebo se podívat do expozice Oskara Schindlera, který na konci války zachránil stovky Židů.



Ve svitavském muzeu a galerii si prohlédnete ojedinělou výstavu praček a prací techniky. Expozice zachycuje vývoj pracích strojů od těch nejjednodušších až po první automatické pračky, ale uvidíte také valchy, prací a pěnící zvony, ždímačky, vyvářecí kotle, mýdla a prací prášky. Součástí výstavy je prádelna určená zejména dětem. Zde si návštěvníci mohou vyprat na valše či pracím zvonem, vyžehlit historickými žehličkami, či prádlo vymandlovat.

Naproti muzeu stojí Ottendorferův dům s Muzeem esperanta. Esperanto je jazyk, kterým se měl domluvit celý svět. Honosnou budovu nechal roku 1893 postavit v americkém stylu Oswald Ottendorfer, který působil jako šéfredaktor v New Yorku a finančně podporoval své rodné město. Muzejní expozice v Ottendorferově domě mapuje nejen vznik a historii esperantského hnutí v ČR i zahraničí, ale prezentuje i všestranné praktické využití znalosti esperanta v současné době.

Součástí muzea je badatelna vybavená například elektronickým slovníkem či knihovnou esperantské literatury. V expozici naleznete údaje o historii esperanta, slovníky a počítač s dalšími informacemi, jsou zde umístěny vzácné exempláře knih vydaných v esperantu nebo dokumenty týkající se esperantského hnutí v České republice i ve světě.



Ve Svitavách se nachází také expozice o životě svitavského rodáka Oskara Schindlera, o kterém natočil režisér Steven Spielberg film "Schindlerův seznam". Oskar Schindler se narodil ve Svitavách v roce 1908 a ve svém rodném městě byl znám spíše pod přezdívkou Schindler – gauner. Na konci druhé světové války se Oskar Schindler zasloužil o záchranu téměř 1200 Židů před jistou smrtí v polských táborech.



Expozice s názvem Hledání hvězdy Davidovy - Oskar Schindler - Spravedlivý mezi národy na 200 černobílých fotografií zachycuje Schindlerův život ve Svitavách, Ostravě, Krakově, Brněnci a v Argentině a Německu. Dominantou expozice jsou velkoplošné tisky jmen zachráněných Židů a scény z natáčení Spielbergova filmu „Schindlerův seznam“, kdy se zachránění Židé shromáždili kolem Schindlerova hrobu v Jeruzalémě.

Kromě muzeí si ve Svitavách prohlédněte náměstí s druhým nejdelším podloubím u nás, renesanční dům U mouřenínů a kováním zdobenou fontánu, symbolizující koloběh života.

Zdroj: www.kudyznudy.cz

Vraclav – krásná i léčivá

Naše země má spoustu krás. Přírodních i architektonických. I Pardubický kraj má svá krásná místa, i když není v nejsilnějším proudu co do návštěvnosti turistů tuzemských či zahraničních.

Já mám rád malá místa, méně známá, která stojí za návštěvu. Takovým místem je mj. také staroslavná Vraclav. Krásné místo s historií ležící mezi Vysokým Mýtem a Pardubicemi. Z obou směrů je dosažitelné pěšky, na kole, autem, vlakem. Nejbližší železniční stanicí je Zámorsk a odtud asi 2 km pěšky, případně na kole.



O Vraclavi se dočteme v řadě moudrých knih, třeba v jednom z knižních dílů Toulavé kamery nebo v knize Česká republika od A do Z. Dovídáme se, že ještě před 250 lety patřila mezi poutní místa. Hojně navštěvovaný je kostel sv. Mikuláše (přístupný po schodišti) a lázně. Tady se psaly dějiny našeho státu – na zdejším hradišti (v poloze nad údolíčkem a kostelem) přemyslovský kníže Svatopluk roku 1108 vydal rozkaz k vyvraždění rodu Vršovců. Historie václavského hradiště sahá podle archeologických nálezů do let 950 – 450 před

naším letopočtem. První písemná zmínka o opevněném hradišti pochází z roku 1073. Pramen vyvěrající pod hradištěm (17. století) sloužil k léčbě očí a od bolestí rukou. Malá kamenná kaple sv. Mikuláše byla v letech 1685 – 1688 významně rozšířena. Při poutní kapli vznikly malé lázně. Po roce 1711 přibyla další budova s koupelnami. Roku 1692 vyrostla ve stráni nad kaplí poustevna se zvonící a hodinami. V letech 1724 – 1730 byl na místě kaple vybudován podle projektu Carla Antonia Canevalleho barokní kostel sv. Mikuláše. Nyní je v kostele expozice barokních plastik z poutní cesty z města Králík ke klášteru na Hedči. Spolu s poustevnou

Fráterkou je možno s průvodkyní zhlédnout v sezóně výstavu v původně lázeňské budově. Je to pobočka regionálního muzea ve Vysokém Mýtě. Pramen je zpod kaple pod kostelem vyveden do kašny s poustevníkem. Ve vsi se nachází původně gotický kostel Nanebevzetí Panny Marie z doby kolem roku 1300, který byl barokně přestavěn roku 1719.



Vraclav je krásné místo. Lze si tu odpočinout, rozjímat, nabrat vody i poučit se barokním výtvarným uměním. Dá se říci, že toto místo často navštěvuji a rád. Naposledy dnes, tj. 15. července 2014. Mohu doporučit návštěvu i dalším...

Milan Bachtík, uživatel Centra

ZDRAVÍnek pro zdraví

Desatero rad při potížích se spánkem

1. Nepijte kávu, černý či zelený čaj, kolu nebo různé energetické nápoje od pozdního odpoledne (nejlépe 4 - 6 hodin před ulehnutím) a omezte je i přes den.
2. Vynechejte večer těžká jídla, poslední jídlo zařaďte 3 - 4 hodiny před ulehnutím.
3. Po večeři neřešte důležité věci, které by vás mohly rozrušit. Snažte se relaxovat příjemnou činností.
4. Lehká procházka po večeři pomůže, naopak cvičení 3 - 4 hodiny před ulehnutím může spánek narušit. Přesuňte tyto aktivity před večeří.
5. Nepijte večer alkohol, zhoršuje kvalitu spánku.
6. Nekuřte, zvláště ne před usnutím a v době nočních probuzení. Nikotin povzbuzuje.
7. Postel i ložnici užívejte pouze ke spánku. Odstraňte z ložnice televizi, v posteli nejezte, nečtěte si ani neodpočívajte.
8. Uléhejte a vstávejte každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu.
9. Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu. V posteli se zbytečně nepřevalujte, nemá sloužit k přemýšlení.
10. Ložnice by měla být tichá a zatemněná, pro spánek zajistěte také vhodnou teplotu, nejlépe 18 - 20 stupňů Celsia.

Zdroj: Centrum pro poruchy spánku a bdění,
Neurologická klinika 1. LF UK a VFN

ZDRAVÍnek vaří

Panna cotta s malinami

Tradiční italský dezert zvládne každý! A ohromíte jím i ty nejnáročnější strávníky.

Potřebujeme: 1 l smetany, 6 plátků želatiny, 6 lžic cukru krupice, 1 vanilkový lusk, 500 g mražených nebo čerstvých malin, 4 lžice třtinového cukru, 100 ml vody



Postup:

Do rendlíku vlijeme smetanu s cukrem a dužinou z vanilkového lusu. Mícháme, než se cukr rozpustí. Želatinu namočíme do vody, necháme okapat a přidáme do rendlíku. Počkáme, až se zcela rozpustí. Zahřejeme smetanu (nesmí se vařit, udržujeme ji asi na 80 stupních). Směs nalijeme do formiček (nebo do skleniček) a necháme v lednici alespoň šest hodin odležet a vychladit. Maliny s cukrem a vodou dáme do rendlíku a svaříme. Pak je přepasírujeme přes síto a podáváme s panna cottou.

Zdroj: www.jomagazin.cz

Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje podporují:

- Ministerstvo práce a sociálních věcí
- Pardubický kraj
- Město Pardubice
- Město Chrudim
- Město Ústí nad Orlicí
- Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové
- Nadace Charty 77 – Konto Bariéry
- Nadační fond J&T
- Mandre Group s.r.o.
- Nadace Člověk Člověku
- Nadace ČEZ
- Elektrárny Opatovice, a.s.
- Nadace Agrofert

Upozornění na závěr:

Za rok 2013 proběhl průzkum zaměřený na zjištění spokojenosti uživatelů služeb a zhodnocení kvality poskytovaných služeb. Více informací naleznete na našich webových stránkách - www.czp-pk.cz.