

OSM RAD, JAK PŘELSTÍT JARNÍ ÚNAVU

Dlouhé zimní období, kdy se člověku nechce opustit teplo domova, se podepisuje na naší tělesné i duševní kondici. Nastartovat znovu organismus pomůže změna jídelníčku, intenzivní pohyb, otužování a více vitamínů.

1. Posilujte imunitu

Za jednu z nejúčinnějších metod posilování imunity patří celoroční otužování. Otužování vzduchem je nejdostupnější, otužování vodou nejúčinnější. Začátečníci mohou začít omýváním mokrou žínkou, houbou nebo vlhkým ručníkem, později pokračovat poléváním nebo sprchováním. Omývání může probíhat 3 až 4 minuty, polévání nebo sprcha 1 až 2 minuty.

2. Hodně spěte a neodkládejte odpočinek

Pocit únavy je také způsoben nedostatkem spánku. Jeho dlouhodobější absence oslabuje imunitu víc, než si je většina lidí ochotna připustit. Odborníci proto doporučují spát alespoň sedm hodin denně.

3. Postavte se únavě, načerpejte slunce

Jarní únava – potažmo oslabení imunity – je v podstatě důsledkem několikaměsíčního nedostatku slunečního svitu, a tedy nižší tvorby vitamínu D, který se vlivem ultrafialového záření v organismu běžně tvoří z cholesterolu. První jarní slunečné dny proto využijte k pokud možno co nejdelšímu pobytu venku.

4. Změňte svůj jídelníček

Dalším pomocníkem, díky kterému se dají překonat potíže spojené s jarní únavou a oslabenou imunitou, je lehčí – a přitom zdravější – jídelníček.

Jezte více zeleniny, hutná zimní jídla nahraďte odlehčenými variantami

a saláty. Zkusit můžete také očistu organismu v podobě půstu. Například masopustní jídelníček je založený na vynechávání masa a minimu bílkovin, hodně se v něm naopak používá třeba kysané zelí. To tělo pročistí a navíc obsahuje velké množství vitamínu C.

5. Hýbejte se a chodte na čerstvý vzduch

Velmi důležitý je pohyb, zejména na čerstvém vzduchu, který pomáhá tzv. pročistit hlavu. Na dlouhé procházky a jízdy na kole se však

vydávejte, jen když není inverze. Za chladných dní postačí dvacetiminutová procházka, pokud je hezky, vyražte klidně i na hodinu. Dětem a starším lidem postačí i půlhodinka. K ideálním aktivitám patří také plavání.

6. Vyhnete se stresu

Stres prohlubuje pocit únavy a vyčerpání. Uvolnit stres pomáhá pobyt či sport na čerstvém vzduchu, odbourat jej můžete i pravidelným cvičením doma. Stačí dvacet minut denně. Některým lidem zabírají alternativní způsoby jako je akupunktura, akupresura, jóga, tai-či, hypnóza a podobně.

7. Nepodléhejte špatné náladě či depresi

Zaměřte se na duševní hygienu. Práce by neměla být jediným smyslem a zájmem vašeho života. Najděte si způsoby, jak se odreagovat a zabavit. Jednou týdně navštivte kino nebo divadlo. Večer si pusťte film, který vás rozptýlí, nebo sáhněte po nějaké zábavné knížce. V každém případě se vymaňte ze stereotypu, ten vaši případnou špatnou náladu pouze umocní.



Ilustrační foto

8. Doplňte potřebné vitamíny

Po dlouhé zimě lidem obvykle chybějí vitamíny a minerály. Citelný bývá zejména nedostatek vitamínu C obsaženého ve velké míře v citrusových plodech, ale také v rajčatech, červené paprice a bramborách. Pro jistotu můžete své tělo podpořit ještě vitamíny z lékárny.

Zdroj: MF DNES, Silvie Králová, redakčně kráceno

Téma tohoto čísla:

**Nadechněte se ...
jaro je tu!**

Recepty mojí babičky

Když jsem byla malá, měla mě babička moc ráda – to protože jsem se točila v její kuchyni a chtěla se pořád něco učit, míchat, pomáhat. Milovala jsem její dřevěnou krabičku plnou receptů rozdělenou dle kategorií na kynuté, s drobenkou, knedlíky, omáčky, pomazánky, polévky ... a ty další. Jelikož byla babička knihovnicí, její kuchařské taháky byly utříděny naprosto dokonale. Ted', v dospělosti, mě má babička také ráda, i když jsem se v kuchyni motat přestala. Recepty jsou stále ještě schované ve skříni a čekají na mě ... až jednou, vždyť víte. Snad pak se ze mě stane konečně kuchařka, říkám si. Ať už to s mým kuchařským uměním dopadne jakkoliv, vzpomínky na babiččinu pomoučenou zástěru, vůni buchty s PR-DO-PEČem a pochvalu Jaká jsem hospodyně ... mi nikdo nikdy nevezme (a také už asi neudělí☺).

Píši o tom, protože máme v Ledax NOVINÁCH plán. Zahajujeme novou rubriku nazvanou „Recepty mojí babičky“, kde bychom rádi uveřejňovali recepty Vašich babiček, Vaše vzpomínky a léty zanesené vůně dětství. A slibuji, že pokud se nám jich sejde dostatek, postarám se o to, aby se všechny recepty pěkně poskládaly a vyšly formou samostatného časopisu. Pojdme si spolu zavzpomínat na ten dort, co Vám vždy babička dělávala k narozeninám, nebo ty domácí housky ... nebo ... nebo tu svíčkovou, kterou Vám už nikdy nikdo neudělal tak dobrou. Bude to pěkné, voňavé a nezahálí to prach až jednou, vždyť víte.

Dana Kalistová

P. S. : První recept najdete na straně č. 6. Dobrou chuť!

ZVÝŠENÍ CENY ENERGIE VÁS OPRAVŇUJE K ODSTOUPENÍ OD SMLOUVY

Na poradnu se obrátila paní Věra kvůli obavám z navyšujících se nákladů na domácnost, zejména energii. Domů jí přišel dopis, že se od příštího roku navyšují ceny energií, a teď neví, zda musí smlouvu podepsat, nebo má jiné možnosti, jak situaci řešit. Paní Věra má nyní smlouvu na dobu určitou. K novému zprostředkovateli energií přešla před dvěma lety, jelikož nabízel velice příznivé ceny a bonusy pro dlouholeté zákazníky. Zástupci společnosti obcházeli celý dům, téměř všichni podepsali, tak si klientka řekla, proč by to neudělala i ona. Nyní je nešťastná a má pocit, že někomu „zase“ naletěla.

Co můžu dělat, aby se cena energií nenavyšovala?

S klientkou jsme zmapovali celou situaci. Zjistili jsme, že paní Věra má smlouvu na dobu určitou. V srpnu roku 2011 vešel v platnost nový energetický zákon č. 458/2000 Sb., umožňující, aby spotřebitel, který uzavřel smlouvu na dobu určitou, mohl odstoupit od smlouvy za podmínek uvedených v zákoně:

- **pokud dojde ke zvýšení (nikoliv snížení) ceny,**
- **pokud dojde ke změně všeobecných smluvních podmínek.**

U paní Věry došlo k situaci, kdy zprostředkovatel oznámil změnu cen energií v zákonem stanovené lhůtě nejpozději 30 dnů před datem účinnosti změny. Klientka má tedy možnost odstoupit od smlouvy, nejpozději však 10 dnů před datem účinnosti změny. Zákon pamatuje i na situace, kdy jsou změny oznámeny později, poté je na odstoupení od smlouvy dokonce 3měsíční lhůta ode dne účinnosti změny.

Pokud by měla klientka smlouvu na dobu neurčitou, výpovědní lhůta uvedená ve



Ilustrační foto

smlouvě by byla nejspíše 3měsíční. Pokud tuto dobu klient dodrží, může bez problémů a dalších podmínek přestoupit k jinému zprostředkovateli energií.

Klientka byla ráda, že je možné od této smlouvy odstoupit a změnit tak zprostředkovatele energií dle výsledné ceny

za zprostředkovanou energii. S paní Věrou bylo v zákonné lhůtě sepsáno odstoupení od smlouvy dle § 11a odst. 2 zákona č. 458/2000 Sb., energetického zákona.

Občanská poradna při Jihočeské rozvojové
www.obcanskeporadenstvi.cz

MALÝ PRŮVODCE TRADIČNÍ MEDICÍNOU

Každý člověk je součástí přírody, a i když si to mnohdy neuvědomuje, je ovlivňován ročními obdobími, měsíčními cykly, počasím a dalšími jevy.

Tradiční (zejména čínská) medicína velmi dobře popisuje vztahy mezi jednotlivými orgány (mezi člověkem) a ročními obdobími (jednotlivými měsíci) podle tzv. pentagramu. Pentagram vyjadřuje vzájemné vztahy mezi jednotlivými orgány a zároveň nám velmi dobře ukazuje, jaké orgány si v daném ročním období máme „hýčkat“.

V jarním čase jsou podle tradiční medicíny nejvíce zatížena játra a žlučník. Pokud tedy máte zkušenost s oslabeným, bolavým žlučníkem nebo játry, je prospěšné upravit stravu a zregenerovat se bylinkovým čajem.

Časté konzumování alkoholu, tučná jídla, sladkosti a stereotyp ve stravování může žlučník a játra oslabovat. Jarní očisty jsou proto blahodárné. Tělo se vyčistí, duše zharmonizuje a změní se vám chuťové návyky. Týdenní půst na ovoci a zelenině je možná trochu radikální, ale velmi prospěšný.

V jídle i v bylinách jsou to právě hořčiny, které jsou pro játra a žlučník příznivé. Na jaře proto zařadte do jídelníčku různé druhy salátů obohacené o mladé listy pampelišky, čekanky, natě ředkvičky a jinou jarní zeleninu. V čajích a tinkturách hledejte například hořec, zeměžluč, pampelišku, měsíček, jablečník, čekanku, čubet benedikt a další byliny. Souvislost mezi hořčinami, které léčí naše tělo, spočívá v hořkosti v naší duši. Játra jsou orgán, kde si ukládáme emoce podobné hořkosti, jako je například vztek, hněv, zloba, nenávisť, žárlivost, pocit křivdy, zrady a podobné emoce.



Každý člověk je dokonalý takový, jaký je. Dokonalost je hluboké uvědomění sama sebe, svých emocí, vlastností a svého bytí. Mnoho lidí samo sebe popírá ve chvíli, kdy se u nich objeví - a stupňují se - zmíněné negativní emoce. Čím více se brání přiznání, že jsou jejich vlastní, tím hlouběji se v nich emoce usazují a zabýdlují v orgánech. Do tvaru kamenů a kamínků se proměňují ve žlučníku. Zkamenělý žlučník je jen zkamenělá hořkost, která není přiznaná a zpracovaná. Do jisté míry se to týká každého, neboť blátičko a písek má v tomto orgánu téměř každý. Naučte se projev svůj vztek a nikoho přitom nezranit. Jak?

Snažte se vnímat a pojmenovávat všechny emoce, které v sobě zachytíte. Přestaňte v tu chvíli obviňovat cokoli, co je vnější - situaci, partnera, děti atd.

Dovolte si být někdy smutní, někdy veselí, někdy vztekli a jindy laskaví, někdy plní hořkosti a jindy plní lásky a odpuštění. Dovolte si být tím, kým jste.

Pár otázek k zamyšlení: Umím si přiznat všechno, co mi v životě vadí? Dokáže mě z rovnováhy emočně vyvést drobnost, která jindy nestojí za řeč? Polykám negativní emoce

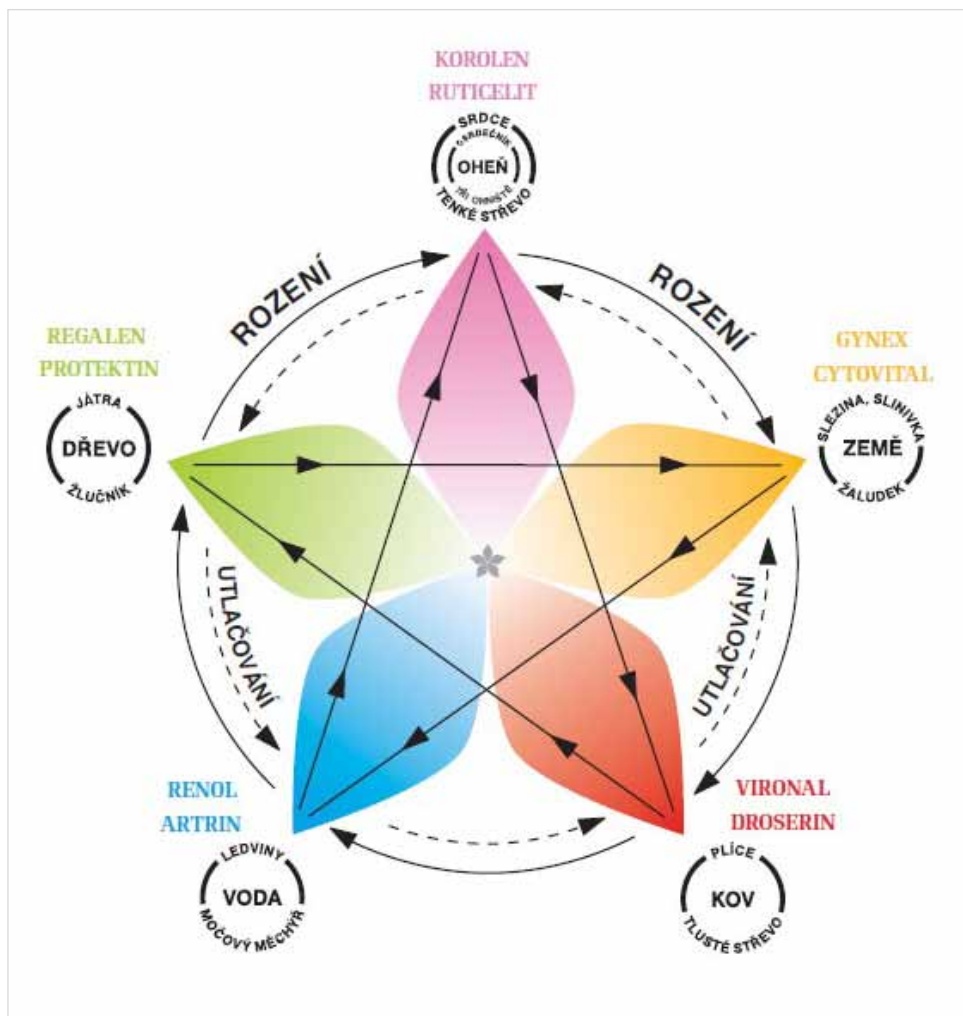
a schovávám je před sebou a před druhými? Dovoluji si někdy „uvolnit ventil“ a „vyřvat se“ ze všeho?

Bylinky nám pomáhají regenerovat tělo a uvolňují emoční nánosy.

Jaterních a žlučníkových čajů je velký výběr. Jsou to často hořké až velmi hořké čaje, a to právě díky výše zmiňovaným hořčinám. Proto doporučuji, aby si každý člověk louhoval čaj podle potřeby. Někomu stačí tři minuty, jiný potřebuje 15 min. Najděte si, jaké množství hořkosti je pro vás přijatelné a příjemné. Odvar můžete pít i víckrát denně.

... recept najdete na další straně

PENTAGRAM VZÁJEMNÉHO PŮSOBNÍ SYSTÉMŮ A FUNKCÍ VNITŘNÍCH ORGÁNŮ



Pentagram je rozdělen na pět elementů

Období	Element	Orgány	Související orgány
JARO (únor, březen, duben)	Dřevo	játra, žlučník	oči, páteř
LÉTO (květen, červen, červenec)	Oheň	srdce, tenké střevo	nadledvinky, hypofýza
POZDNÍ LÉTO (červenec, srpen, září)	Země	slinivka, slezina, žaludek	mandle, appendix
PODZIM (září, říjen, listopad)	Kov	plíce, tlusté střevo	průdušky
ZIMA (listopad, prosinec, leden)	Voda	ledviny, močový měchýř	uši, prsa

Pozn. jednotlivé měsíce se navzájem překrývají a nelze vždy s přesností na dny stanovit začátek daného období. Záleží např. na počasí, pokud je zima kratší, „ožývají“ se nám jednat. orgány dříve.



Radmila Malinová - Gaudi

Jak jsem se dostala k bylinářství?

Přibližně v devatenácti letech jsem měla zdravotní potíže. Cítila jsem, že je možné se léčit i jiným způsobem, než jen pomocí všeobecné medicíny. Dostala se mi do rukou kniha Zdraví z Boží lékárny od Marie Treben. Na základě této knihy, a pak i dalších knih o bylinách, jsem si vyráběla mastičky, čaje a tinktury, které mi hodně pomáhaly. Prospěšná mému zdraví byla i syrová strava. Moji proměnu zaznamenali kamarádi a známí a začali mě žádat o pomoc. Od té doby, tedy už více než 20 let, se na mne obracejí lidé s prosbou o radu založenou na znalosti bylin. Za tu dobu jsou získala zkušenosti, které se s každým případem neustále prohlubují. Asi před 10 lety jsem pochopila, že byliny jsou jen pomocníky a otvírají v nás cosi, co vyžaduje naši hlubší pozornost. Začala jsem proto dělat s lidmi konzultace a terapie a pomáhat jim s jejich nezpracovanými emocemi. Byliny uvolňují uložené emoce, a já je pomáhám pojmenovat a zpracovat.

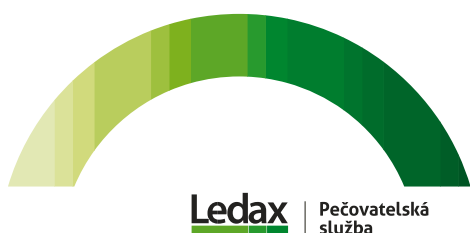
RECEPTY NA ČAJ

Zánět jater

nať třezalky	50 g
kořen pampelišky	50 g
nať benediktu	25 g
květ měsíčku	25 g
nať řepíku	25 g

Žlučnickový

nať třezalky	50 g
jablečník	20 g
řepík	20 g
řebříček	20 g
malina list	20 g



- pomoc při osobní hygieně
- poskytnutí stravy nebo pomoc při jejím zajištění
- pomoc s nákupem
- pomoc s chodem domácnosti
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím

POMŮCKA: EVEN, FES, GROS, ICI, MIMUS, SIETE, TOOL	STŘEDO- ČESKÝ HRAD	OBLEVA	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY SPISOVA- TELE NEFFA	OBDEĽÁVAT ZÁHON RÝČEM		OSTYCH	OPAKOVÁNÍ	ČÁSTI TÝDNE	OTÁZKA 1. PÁDU	RODOVÉ ZNAKY		UMĚLECKÁ ŠABLONA	ASJEC	MISTROV- STVÍ EVRO- PY ZKR.	ŽALOSTNÉ	DLOUHÁ SILNÁ TYČ
DÍRA					HRUDNÍ ORGÁN							ANTICKÁ KRÁTKÁ SCÉNKA					
NAPOMÍ- NACÍ					MUŽSKÝ HLAS POVRCHOVÁ VODA							NEBO A TAK DÁLE ZKR.					
OSOBNÍ ZÁJMENO				TĚLA ŽIVOČICH					HUDEBNÍ SKUPINA SKLOVITÁ HMOTA						POVZDECH JEZERO RUSKY		
PRAVIT					PŘEDLOŽKA ON NĚMECKY			NAJEDENÝ STŘEDNÍ RODINNÁ ŠKOLA ZKR.							CITOSLOVCE OHRAZENÍ VYŠETŘENÍ SRDCE		
	MATEŘSKÁ ŠKOLA ZKR.	DOKONCE ANGLICKY SPORTOVEC					TRÉN. STŘ. MLÁDEŽE ČÁST CHRUPU				KROTITEL DRAVÉ ZVĚŘE ČÁSTI BÁSNÍ						
VOJENSKÁ HODNOST					TUJE JMÉNO BYV. ČIN. VŮDCE							SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO ŠLAGR				PRŮZORY VE STĚNĚ	ČESKÝ ZPĚVÁK KAREL ???
ZNAMENÍ ZVĚRO- KRUHU					MASARYKO- VA UNIVER- ZITA ZKR. ČÁSTI ÚST		ŠLEHNUTÍ ZDE FRANCOUZ.					ALKOHOL. VÁŘENÝ NÁPOJ DÝM					
	INIC. HERCÉ, ZEDNÍČKOVÉ DODATEK V DOPISE			ŽIDOVSKÝ UČITEL OBYVATEL- KY EVROPY				FINTA SERŽ						NÁSTRAHA PYTLÁKA TKALCŮV NÁSTROJ			
KOSTKOVÁ- NÝ VZOREK						CESTOVNÍ KANCELÁŘ SEVEROVÝ- CHOD ZKR.			HALDA PAPÍRU NÁŘADÍ ANGLICKY						INIC. FYZIKA TESLY 2. DÍL TAJENKY		
SETŘENÉ VZORKY					SEDM ŠPANĚLSKY PODDAJNÝ							VÝROBIT NA STAVU DOMOV ANGLICKY					
	SDRUŽENÍ	INIC. ZPĚV. KERNDLOVÉ MLÁDE ORLA			INIC. HERCE VAŠUTA HOVOROVÝ SOUHLAS		PŘEDLOŽKA VOJENSKÁ HODNOST ZKR.			BIDLO PRO SLEPICE ZÁSTUP PŘI VÝUCE						SPĚCH	MLÁDE DOMÁČHO ZVÍŘETE
RIVALKA						PTAČÍ KRMEŇÍ OBCHODNÍ AKADEMIE							VÝROB. VČEL KOSME- TICKÝ PŘÁSEK				
SONDA				ZÁKOP PRERUŠIT ČINNOST				DAREBA JIHO- EVROPAN						JARMO VELETUCET (144 KUSŮ)			
POBÍDKA					DRUH KOŘENÍ KUJNÝ MATERIÁL				ZN. FRANC. AUTA VIDOUCÍ (SVĚDEK)								
TÝKAJÍCÍ SE ZEMĚ						KORÁLOVÝ ÚTES PLOŠNÁ VÝMĚRA						HRUBÉ PODNIK V PRAZE					
	VTIŠTĚNÝ OTISK	UZLOVÝ TEL. OBVOD OSTROV V KARIB. MOŘI			INDIÁN DRUH KUDR- NATĚHO ÚČESU					HLÁŠKA V KARTÁCH ZESÍLENÝ ZÁPOR						TAKOVÉ MNOŽSTVÍ	JMÉNO TENISTKY BENEŠOVÉ
INIC. HOUSL. HUDEČKA			NÁJEZDNÍK VÝKONNOST- NÍ STUPEN V DŽUDU			PODLAHOVÁ KRYTINA SOUČET ZASTAR.							VTÁHOVATÍ ÚSTY JMÉNO FENKY				
OHLEDU- PLNOST					SÍRNÍK ŽELEZNATÝ MATEMAT. ZNAMENKO			NÁMĚT DOLNÍ KONČETINA						DRŽENÍ ZVĚŘE PANOŠ			
ŘÍMSKÉ 3				OBLAČNÝ PREZENT							UNAVENÉ UVĚST DO SPÁNKU						
ATELIÉR						OZNAČENÍ MOUKY ČÁSTICE HMOTY			STABILÍ- ZOVAT PŘÍTOK MORAVY								
INICIÁLY HEREČKY ISSOVÉ			STARÉ ČES. ZÁJMENO ÚDAJE NA KONCI NOVIN		JEDEN Z MUŠKE- TÝRŮ LAKOMCI						SPOJKA PLOŠNÁ MÍRA				MODEL FORDU JIHOVÝCHOD ZKR.		
	HOVĚZÍ DOBYTEK	SKUPINA PODNIKŮ PRIMITIVNÍ ZBRAŇ				FRAN- COVKA VEDOUCÍ HOVOR.							ZAVÝSKNUTÍ LAHODNÉ NÁPOJE			CHEMICKÁ KONCOVKA SMOČNEHO FRVKU	TRATIVOD
LYŽE ZASTAR.				LYŽAŘSKÝ POZDRAV PŘÍBLIŽNĚ				PŮVAB DŘEVĚNÉ STROPY						SLOVESNÁ KATEGORIE SOPEČNÁ USAZENINA			
KŮRA SLOVENSKY					NANAŠET OMÍTKU ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA							OTEC ZASTAR. INIC. ZPĚV. DYKA			ČESKÁ REPUBLIKA ZKR. STARŠÍ ZKR.		
OPATŘÍT PÁSKEM						ŘÍMSKÝCH 555					ESTETICKÉ						
SKLIČOVATÍ						SPZ RAKOVNIKA					ČESANÁ BAVLNĚNÁ LÁTKA						

Tajenkou je japonské přísloví: „**Zlé skutky se ...** Dokončení v tajence“. Správné znění pošlete na adresu: **Ledax o.p.s., Riegrova 1756/51, 370 01 České Budějovice**. Obálku či korespondenční lístek prosím označte heslem „**Ledax NOVINY**“ a k Vaší adrese připojte i telefonní číslo. Správné odpovědi budou slosovány a výherce obdrží **domácí měřič krevního tlaku od společnosti HARTMANN-RICO a.s.** Uzávěrka soutěže je 31. 05. 2015.

SUDOKU

5	3						6	7
	8	6				4	1	
9			7		4			8
			8	4	9			
6								2
			5	2	6			
4			1		7			5
	7	2				1	4	
3	1						9	6

Výherkyní varné konvice a dávkovače na léky z minulého čísla *Ledax NOVIN* se stala paní Pražáková, bytem v DPS Slavonice, a výhru jí předaly: vedoucí střediska Dačice – Marie Cimbůrková, sociální pracovníce Bc. Zdeňka Škarková a pečovatelka Hana Cejpková. Za *Ledax* o.p.s. gratulujeme!



Paní Pražáková a vedoucí střediska Dačice – Marie Cimbůrková, sociální pracovníce Bc. Zdeňka Škarková a pečovatelka Hana Cejpková.

HODILA BY SE POMOC NEJEN PŘI JARNÍM ÚKLIDU?

Jaro již dorazilo a každý z nás vnímá první paprsky slunce, teplo, možná i chuť být více venku. Jiný zas myslí na jarní úklid, nebo na velikonoční přípravy (např. pečení beránka, barvení vajíček či velikonoční nadílku pro děti, vnoučata). Ne každý z nás však má to štěstí, že vše zvládne sám - bez pomoci druhého.



Ilustrační foto

Ledax o.p.s. je registrovaný poskytovatel pečovatelské služby a osobní asistence. Existuje plno povinností dle zákonů, které musí registrovaný poskytovatel dodržovat (například výši ceny za pomoc, bezplatné vyřízení určitého příspěvku, mlčenlivost apod.).

Nedávno jsme přivítali jaro a k němu patří úklid, Velikonoce, zahradničení a plno dalších činností. Napadá Vás, s čím by Vám naši

každého uživatele seznámil s vnitřními pravidly dané služby (např.: být doma v domluvený čas, platit za službu v řádném termínu), pracovník sdělil i povinnost tzv. individuálního plánování (každý uživatel má svého klíčového pracovníka, který ho navštěvuje a pomáhá s věcmi, na kterých se společně domluvili).

Pokud zatím nejste uživatelem poskytovatele *Ledax* o.p.s., ale máte přesto zájem například

pracovníci mohli pomoci? Chtěli byste si například upéct beránka, ale sami se na pečení necítíte? Potřebovali byste ve svém bytě vymést pavučiny po zimě? Láká Vás chodit častěji na procházky? Nebojte se oslovit své pečovatelky a říct jim svá přání, potřeby.

Každý náš uživatel ví, že před poskytnutím služby byla sepsána smlouva a stanovena cena za službu: Sociální pracovník

o pomoc s nákupem či úklidem, o společnost na procházce, doprovod na oblíbené místo, za kamarádem, pomoc s koupáním, praním nebo jen chuť nebýt sám, neváhejte kontaktovat našeho pracovníka. Informace naleznete v těchto novinách, popř. volejte na tel. dle středisek na str. 7.

Službu nemusíte odebírat celoročně, lze si objednat i službu na dobu určitou (například jen na jeden velký úklid, jednorázovou hygienu či doprovod...), vše záleží na společné domluvě s pracovníkem.

Výhodou našich služeb je, že jsou poskytovány kvalifikovaným personálem. Každý pracovník jedná profesionálně, dbá na přání uživatele a záleží mu na bezpečnosti uživatele.

Naším uživatelům doporučuji sdělovat pečovatelkám svá - se změnou ročního období měnící se - přání. Zájemcům doporučuji nebát se vyzkoušet takovouto péči. Ano, péče je za přímou úhradu, ale každý, kdo již potřebuje pomoc, má nárok na tzv. příspěvek na péči, a ten Vám naši pracovníci bezplatně pomůžou vyřídit.

Vypracovala:

Mgr. Drahomíra Lencová,
garant kvality *Ledax* o.p.s.

BABIČČIN JEŽEK Z PIŠKOTOVÉHO TĚSTA

Moje babička byla výborná kuchařka a dodnes si pamatuju její výborné polévky, které voněly majoránkou a já nevím čím vším ještě, ale vím, že nikdo jiný takové už neuvaří ... Jako malá jsem od babičky často chtěla ježka k narozeninám. Bylo to pro mě něco zvláštního, jiného, prostě „ježkodort“ od babičky. Teď ježka pečou svým dětem a jsou z něho nadšené. Tak ať Vás taky potěší.

Eva Hejduková



Piškot

4 vejce

1,5 skleničky (0,20 l) cukru

1 vanilkový cukr

13 lžic polohrubé mouky

Kakaový krém

20 dkg másla

1 až 2 žloutky

16 dkg moučkového cukru

2 vrchovaté lžice kakaa a lžička rumu



Z piškotu si vytvarujeme jakoby větší slzy, pomazeme marmeládou a na to pak skládáme další díly piškotu do tvaru ježka – vždy promažeme – buď marmeládou nebo krémem.

Pro snazší vytvarování je pak dobré udělat ze zbytků piškotu, trochy krému a lžice rumu tzv. punčovinu, a z té pak snadno dotvarujeme podobu dortu.

Krémem potřeme celý korpus a bodlinky uděláme z mandlí (dají se koupit čtvrcené). Ježci co vidíte na obrázku jsou z jednoho plechu piškotu.

Na promazání ježka se dobře hodí rybízová marmeláda - je kyselejší, a celek pak není tak sladký.

TIPY NA BARVY A TRENDY JARA 2015

Odstíny zelené

Zelené odstíny spolu s neutrály symbolizují přirozenost a přírodu kolem nás. Jsou vyjádřením převážně chladných emocí, vznikajících v reflexích vody a skla a v transparenzi vegetace. Důležitými kontrastujícími barvami jsou šedá a hnědá, podobně jak je tomu v přírodě. To vše, ale uplatněné pro moderní městský styl.

Tropické vzory

Vitalita, proměnlivost a bohatost tropických inspirací, kde důležité jsou barvy a tvary. Přenesme se pryč od každodenních starostí k exotickým snům a přáním do zemí, kde vegetace, flora a fauna spolu se třemi přírodními živly – vodou, vzduchem a větrem, vytvářejí neopakovatelnou atmosféru. K tomuto tématu se pojí pastelové barvy, růžová, oranžová, zelená a modrá.

Syntetické materiály

Svěžest letních opalizujících pastelů a neutrální, lehkost materiálů, světelné efekty, matné a polomatné povrchy a nové

syntetické materiály jsou charakteristické pro jednoduché styly, které balancují velmi moderní a klasické prvky. Dostatek grafických dezénů, Art Deco inspirace a op-art. Rafinované kontrasty černé a bílé, odlehčené vhodnými doplňky. Letos se vrací hit raných 90. let - stužka kolem krku. Sametky či krajky nemusí být zdobené pouze broží či kamínkem. Velký barevný látkový květ rozzáří každý outfit.

Je dobré se, milé dámy a pánové, držet i svých osobních barev, které máte každý jiné. Každý jsme totiž originál!



Vizážistka Mgr. Gabriela Holejšovská
Salon Vizáž Gabriela
Hroznová 15, České Budějovice
www.vizazgabriela.cz

Dobrý den,

chceme tímto dopisem ocenit práci děvčat Pečovatelské služby v Dačicích. Již roky využíváme jejich služeb, dříve ještě pod hlavičkou jiného zřizovatele.

Děvčata jsou vždy milá, vstřícná, ochotná a usměvavá. Je-li třeba, poradí, pomohou, a to vše s dobrou náladou.

Jsme s jejich prací velice spokojeni.

DĚKUJEME!

Rodina Baštářova



Mikulášská besídka s nadílkou u seniorů

U příležitosti svátku sv. Mikuláše připravila Oblastní Charita Třeboň spolu s pečovatelskou službou Ledax o.p.s. Třeboň další úspěšnou akci pro seniory, kterou byla mikulášská besídka s nadílkou a programem. Ta se uskutečnila v klubovně Pečovatelského domu. Návštěvníci z řad seniorů a uživatelů služeb Ledaxu zaplnili klubovnu do posledního místa.

Obě organizace připravily bohatý program. Kostelník z třeboňského kláštera Otakar Pytelka seznámil účastníky besídky s osobností biskupa sv. Mikuláše, s tradicí a historií oslav jeho svátku. Vysvětlil proč vzniklo mikulášské nadělování dárků a jeho tradice, kdy je v současné době osoba Mikuláše doprovázena anděly a čerty, jako představiteli dobra a zla.

V další části programu přišly seniorům zaspívat děti z Mateřské školy Sluníčko ze sídliště Hliník. Byly to děti z křesťanské třídy pod vedením učitelky Jaroslavy Štěrbové a Vladimíry Hadravové. Paní učitelka Hadravová doprovázela děti na klávesy. Obě učitelky nacvičily s dětmi na tuto besídku celou řadu mikulášských a vánočních písniček a básniček. Jejich vystoupení sklídilo velký úspěch a bylo odměněno potleskem a slovy uznání. Všem se vystoupení těchto nejmenších dětí velmi líbilo.

Miroslav Král, Třeboň

AKTIVITY POŘÁDANÉ SPOLEČNOSTÍ Ledax o.p.s.



Přednáška v Komunitním centru Máj o dědění a darování ve spolupráci s Občanskou poradnou



Masopustní odpoledne v Jindřichově Hradci 25. 2. 2015



Březnový Klub R51 plus s andělskými obrazy Jany Rosselli

Více fotografií naleznete na www.ledax.cz v sekci fotogalerie.

Chcete se informovat o poskytování služeb Ledax o.p.s.?

Rádi vám zodpovíme Vaše dotazy.

Středisko České Budějovice

Mgr. Petr Šulista
mobil: 725 723 092
petr.sulista@ledax.cz

Středisko Dačice

Marie Cimbůrková
mobil: 725 064 310
marie.cimburova@ledax.cz

Středisko Jindřichův Hradec

Zdeňka Snížková
mobil: 720 254 972
zdenka.snizkova@ledax.cz

Středisko Trhové Sviny

Mgr. Jana Luňáková
mobil: 725 071 958
jana.lunakova@ledax.cz

Středisko Třeboň

Mgr. Dita Zavadilová
mobil: 721 388 673
dita.zavadilova@ledax.cz

Středisko Týn nad Vltavou a Prachatice

Bc. Naděžda Podhorcová
mobil: 725 064 308
nadezda.podhorcova@ledax.cz

www.ledax.cz

V DALŠÍM ČÍSLE

Věděli jste, že služba osobní asistence je určená již pro děti od 7 let věku? Služba, kterou uživatelé často neodlišují od pečovatelské služby, má svá specifika a výhody.

Dostaly se k vám Ledax NOVINY náhodou? Máte zájem o jejich pravidelné zasílání?
Pokud ano, zašlete e-mail na adresu: info@ledax.cz anebo zavolejte na tel.: +420 724 771 027.

Ledax NOVINY
ke stažení



Ledax NOVINY - Bulletin společnosti Ledax o.p.s. (Občasník – ročník VI). MK ČR E 19452.
VYDAVATEL: Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice
VEDOUcí REDAKTOR: Dana Kalistová
ADRESA REDAKCE: Riegrova 51, 370 01 České Budějovice
GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ: Daniel Kyncl
TISK: Tiskárna PROTISK, České Budějovice

Společnost Ledax o.p.s. je součástí skupiny

DFK
group

KONFERENCE

**Komunitní služby
v České republice**
nejen pro seniory a OZP

Clarion Congress Hotel České Budějovice
23. - 24. dubna 2015

POZVÁNKA

Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky,
Unie zaměstnavatelských svazů České republiky a Ledax
o.p.s. Vás zvou na I. ročník konference



Ledax

Témata:

- Financování sociálních služeb v České republice
- Kvalita a dostupnost sociálních služeb
- Příklady dobré praxe

Se srdečným pozdravem

Ing. Irena Lavická, ředitelka Ledax o.p.s.

a Ing. Jiří Horecký Ph.D., MBA, prezident APSS ČR

Konference se koná pod záštitou Ministerstva práce a sociálních věcí, Mgr. Ivany Stráské, 1. náměstkyně hejtmanky Jihočeského kraje, Ing. Jiřího Svobody, primátora města České Budějovice a Ing. Dana Jiráňky, předsedy Svazu měst a obcí České republiky.

Registrace na www.komunitnisluzby.cz

PROGRAM KONFERENCE

1. den – 23. 4. 2015

- 11.30 – 13.00** **Prezence účastníků**
13.00 – 13.10 **Zahájení konference, přivítání účastníků**
 Ing. Jiří Horecký, Ph.D. MBA, *prezident APSS ČR*
 Ing. Irena Lavická, *ředitelka Ledax, o. p. s.*
- 13.10 – 13.30** **Impulzní příspěvky**
 PhDr. Běla Hejná, *ředitelka Sekce kabinetu předsedy vlády*
 Mgr. Zuzana Jentschke Stöcklová, *náměstkyně ministryně práce a sociálních věcí*
 Ing. Jan Bartošek, *místopředseda Poslanecké sněmovny ČR*
 Mgr. Ivana Stráská, *1. náměstkyně hejtmanky Jihočeského kraje*
 Ing. Jiří Svoboda, *primátor města České Budějovice*
- 13.30 – 14.00** **Komunitní plánování, komunitní služby - jejich dostupnost a financování v Jihočeském kraji**
 Mgr. Petr Studenovský
- 14.00 – 14.30** **Komunitní služby pro osoby se zdravotním postižením**
 Mgr. Václav Krása
- 14.30 – 14.40** **Prezentace generálního sponzora**
- 14.40 – 15.10** **Coffee break**
- 15.10 – 15.40** **Dobrá praxe v komunitních službách**
 Hana Rabenhauptová
- 15.40 – 16.10** **Komunitní služby v kraji Vysočina**
 Mgr. et Bc. Petr Krčál
- 16.10 – 17.10** **Komunitní služby z evropského pohledu a příklady dobré praxe z Austrálie**
 Dale Stevenson
- 17.10 – 17.40** **Budoucnost komunitních služeb v ČR**
 Mgr. Zuzana Jentschke Stöcklová
- 17.40 – 18.00** **Shrnutí závěrů 1. jednacího dne, diskuze**
- 19.00 – 24.00** **GALAVEČER** – k poslechu a tanci hraje Big Papa

2. den – 24. 4. 2015

- 9.00 – 9.30** **Komunitní sestra, možnosti a výzvy**
 Mgr. et Mgr. Eva Prošková
- 9.30 – 10.00** **Sociální podnikání ve spolupráci s veřejnou správou**
 Mgr. Hynek Kalvoda
- 10.00 – 10.15** **Prezentace generálního sponzora**
- 10.15 – 10.45** **Komunita a její skutečná role v systému komunitních služeb**
 Mgr. Petr Hanuš
- 10.45 – 11.15** **Pohled poskytovatele sociálních služeb a radního**
 Mgr. Lenka Raadová, MBA
- 11.15 – 11.45** **Sociální podnikání**
 Ing. Karel Rychtář
- 11.45 – 12.00** **Diskuze, závěr**

Hlavními partnery konference jsou:


Jihočeský kraj

