

Ledax NOVINY

Občasník
společnosti
Ledax o. p. s.

číslo 23
červenec - srpen 2015
www.ledax.cz

KUDY Z NUDY - LETNÍ TIPY OD MIRKY NEZVALOVÉ

K létu patří i návštěvy výstav nebo venkovních koncertů. Stačí se jen pozeptat v městských informačních centrech a určitě vám dají tipy na zajímavé akce ve vašem nejbližším okolí. Možná byste ale mohli využít tento čas i pro netradiční výlety.

Vypravte se na Klet, Třístoličnick nebo na Vítkův Hrádek u Lipna

České dráhy od 4. července zavádějí novinku ČD Bus Šumava. Několikrát za den se autobusem od nejbližší vlakové zastávky dostanete po krátké procházce do velmi zajímavých jihočeských míst, kam jste jinak museli dříve jen autem. Pozor ale, tyto speciální autobusy jezdí sice až do 30. srpna, ovšem jen o víkendech.

Udělejte si malou exkurzi do historie

Vzpomínáte si ještě na kartonové vlakové jízdenky a lokomotivy poháněné párou? Při návštěvě muzea úzkokolejky v Nové Bystřici na Jindřichohradecku si tohle všechno můžete připomenout. A když už budete ve městě, nezapomeňte zajít do bývalé textilní továrny.

V červnu tady otevřeli expozici historických vozidel. Najdete tu téměř 50 automobilů, mezi nimiž nechybí ani Ford T z roku 1912 nebo vůz, kterým jezdili komici Laurel a Hardy.



KUDY Z NUDY - LETNÍ TIPY Z DAČIC



Dobrý den, vážení čtenáři Ledax NOVIN,

vedoucí střediska pečovatelské služby Ledax o. p. s. v Dačicích Marie Cimbůrková, mě oslovila, zda bych nenapsal pár řádků.

Město Dačice se aktivně zajímá o potřeby a přání našich

seniorů. Nejen tím, že máme zpracovaný a aktualizovaný Komunitní plán sociálních služeb obce s rozšířenou působností Dačice, z kterého vzešla například i potřebnost přístavby Domu s pečovatelskou službou (tato akce se uskutečnila v roce 2014), ale také tím, že mezi seniory chodíme a bavíme se s nimi o jejich problémech a přáních. V tomto mám i já osobně dlouhodobější praxi, jelikož ještě jako strážník městské policie v Dačicích jsem chodil s kolegyní přednášet do Domu s pečovatelskou službou a Klubu seniorů o nástrahách a nekalých praktikách podvodníků, kteří si vybírají zejména seniory. A zde se nám senioři svěřovali s poznatky nejen o podvodnících, ale také jak se jim v Dačicích žije.

S přesunutím a opravou 3D kina jsme zavedli promítací dny v dopoledních hodinách se zlevněnou vstupenkou právě pro seniory. Chceme možnosti využití volného času seniorům přiblížit nejen časově, prostorově, ale i finančně. Proto je na Dačickém infocentru příjem žádostí a také výdejní místo kartiček Senior pasu, které nabízí seniorům různé slevy, jak na kulturní akce, tak například v prodejnách místních podnikatelů.

Město Dačice je svým kulturním životem aktivní a na léto 2015 jsme připravili několik multižánrových akcí nejen pro seniory. Máme připraven 24. ročník *Fest Band Dačice* – slavnosti orchestrů (20.6. – 21.6.), *Dačické cukrování* – zde bude mimo jiné vystupovat Malá kapela Pavla Havlíka (27.6.), 18. ročník *Za Dačickou kostku cukru* – hudební a divadelní festival (3.7. – 19.7.), *S dechovkou Pod Kaštany* (15.8.), *Dačickou řežbu* (17.8. – 22.8.), *Kovářské dny* (24.8. – 27.8.). Dále vás Městské muzeum a galerie Dačice zve na výstavu k 75. výročí plnicích per v Dačicích (13.6. – 30.8.).

Všechny akce neplánujeme pouze pro určitou skupinu lidí. Děláme je pro všechny, kteří nechtějí jen sedět doma, ale chtějí si užít kulturní zážitky.

S přáním hezkých dnů
Bc. Miloš Novák, místostarosta Dačic

Téma tohoto čísla:

KUDY - v létě 2015 - Z NUDY



Já to s tou nudou měla vždycky na štíru. Nějak jsem nikdy nechápala, proč se lidi nudí a jak se jim to přihodí. Já mám většinou mnohem víc nápadů a potřeb co dělat než následně času a energie. Takže klasická rovnice, kterou se nejspíš každý z nás někdy v životě snažil vyřešit. Tolik k nudě.

Lépe už rozumím pocitům osamělosti a prázdnoty. S těmi se člověk nevyrovnává tak jednoduše jako s nudou. To jsou pocity, které nejdou vždy úplně dobře ovlivnit a lehce se jich zbavit. Přesto není boj s nimi úplně marný a hlavně má cenu! Život je moc pestrý na to zvládnout ho sám.

Asi nejlépe rozumím pocitu nespokojenosti. Oproti dalším pojmům, o kterých píší, tento nevnímám jako negativní. Nespokojenost je totiž mým hnacím motorem v životě. Kvůli vlastní nespokojenosti jsem schopná třeba uklidit celý byt, podstoupit operaci kolene nebo přestat kouřit. Nebo zorganizovat víkendovou akci pro sousedy v naší čtvrti. A víte proč? Protože těžce nesu to, když se někdo nudí nebo má pocit osamělosti a prázdnoty. Život je moc krásný na to nudit se a cítit se sám.

Přeji vám pěkné léto.

Dana Kalistová

Javornická rozvojová společnost o.s.
ve spolupráci s Hotelem Krásná Vyhlička srdečně zvou na

HOUBAŘSKÝ VÍKEND NA JAVORNÍKU

7. - 9. 8. 2015

**! Bohatý víkendový program pro
všechny nadšené houbaře**

• **Výstava hub** v sále Hotelu Krásná Vyhlička na Javorníku **od pátku 20:00 do neděle 16:00 hod.**

PROGRAM:

• PÁTEK

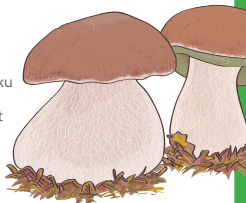
• 20:00 hod. **Zahájení výstavy hub**, přednáška a beseda s mykoložkou paní Libuší Kotilovou, autogramiáda knihy **Můj život s houbami**

• SOBOTA

• 9:30- 12:30 Houbářská vycházka s mykologem. Sraz u sochy K. Klostermanna na návsi na Javorníku

• 14:00- 15:30 Určování hub (pro veřejnost, možnost donést vlastní houby), doplnění výstavy o nové exponáty

• Vyhlašení divácké soutěže o MISS HRIB (váha, výška, obvod klobouku) o věcnou cenu.



Aktuální informace najdete na webu www.javornikumava.cz

JAK NAPRAVIT „BARIÉROVOU“ DOVOLENOU

Do Občanské poradny při Jihočeské rozvojové o. p. s. přichází klientka (62let) s manželem (65let). Před týdnem se vrátili z dovolené u moře, na kterou jezdí pravidelně každý rok. Mořská voda a sluníčko jim dělá dobře na klouby a kožní problémy, tak si celý rok z důchodů spoří, aby mohli vyrazit. Většinou jezdí až koncem hlavní sezóny, aby byly náklady co nejnižší. Pokaždé zkouší jiné místo, ale dbají na to, aby ubytování bylo co nejblíže u moře, protože manžel má problémy s klouby a ujde jen pár metrů. Dále musí splňovat bezbariérový přístup.

Naposledy si vyjeli na 6 denní zájezd do Itálie. Když je autobus z letiště dovezl k hotelu, zjistili, že jsou volné pokoje pouze v prvním patře a budova nemá výtah. Okamžitě se obrátili na delegátku jejich cestovní kanceláře (CK). Ta jim teprve nyní sdělila, že z důvodu špatné organizace provozu hotelu, jsou ubytováni v jízdě, protože tam, kde bylo původně plánováno, nemají místo. Na jejich stížnosti delegátka odpověděla, že ve Všeobecných smluvních podmínkách mají uvedeno, že v případě neočekávané okolnosti může dojít k výměně hotelu za hotel stejné či vyšší kategorie. Manželé byli zničení, ale nevzdali se a dožadovali se výměny pokoje. Druhý den

se uvolnil pokoj v přízemí a mohli se přestěhovat. Schody do patra a shánění odpovídajícího pokoje manžele zaměstnalo natolik, že se k moři dostali až třetí den. Tady přišla další rána. Zjistili, že hotel je od moře vzdálen půl kilometru a na pláž patřící k hotelu se schází po příkrých schodech vytesaných ve skále. To bylo pro manžela nemožné. Vrátili se tedy zpět do hotelu a stěžovali si delegátce. Ta jim oznámila, že nejbližší pláž s lepší přístupem je vzdálena 2,5km, ale každé ráno tam jezdí autobus, kterým se dostanou i zpět. Manželé byli velice rozzlobení, delegátka se stále bránila Všeobecnými smluvními podmínkami, se kterými souhlasili. K moři se dostali až čtvrtý den. Šestý den odlétali už ve 3 ráno. Ze šestidenní dovolené se tedy k moři dostali pouze dvakrát a domů se vrátili více unavení, než když odjžděli.

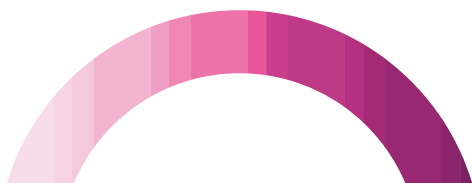
Druhý den po návratu se okamžitě obrátili na CK, kde vyplnili písemnou reklamaci. Do 30 dnů jim CK odpověděla, že reklamaci nemůže vyhovět, protože z jejich strany byly splněny veškeré povinnosti, ale za vzniklé nepříjemnosti se jim velmi omlouvají a doufají, že zase využijí jejich služeb. Manželé byli zklamaní a nemohli to dostat z hlavy.

„Dovolená je stála roční úspory a prožili si za ně peklo.“

Na právníky neměli peníze, proto se rozhodli, že se zkusí zeptat v občanské poradně, zda by neměli nárok na nějakou finanční kompenzaci. Poradce si prostudoval smlouvu s CK a zjistil, že v ní bylo přímo sjednáno ubytování v 3hvězdičkovém hotelu s bezbariérovým přístupem do pokoje a ostatních společných prostor. Dále ve smlouvě bylo, že hotel se nachází přímo na pláži. Poradce manželům doporučil zaslat CK dohodu o narovnání, kde mohou žádat odškodné za újmu při narušení dovolené. Kdyby CK nereagovala nebo na dohodu nepřistoupila, mohli by se manželé bránit soudně. Poradce s pomocí právníka spolupracujícího s poradnou a s oběma manželi sepsali dohodu o narovnání. Celá situace byla podrobně popsána s odkazy na body smlouvy, které nebyly dodrženy. Současně byly přiloženy k jednotlivým tvrzením důkazy (zejm. fotodokumentace). Dále bylo v dohodě uvedeno, že manželé žádají odškodnění ve výši 80% ceny zájezdu. Výši požadované kompenzace si určili manželé sami, protože výši odškodného při narušení dovolené zákon nespécifikuje. Na konec bylo připsáno, že pokud CK na dohodu nepřistoupí nebo nenavrhne jiné akceptovatelné řešení, jsou manželé připraveni řešit spor soudní cestou.

Manželé se opět obrátili na poradnu a sdělují, že CK odepsala. Za vše se omlouvají a souhlasí s odškodným ve výši 60% z ceny zájezdu. Manželé s jejich návrhem souhlasili a finance jim již byly připsány na účet. O všechny peníze nepřišli jen díky tomu, že se nenechali odradit a přišli si pro radu.

Poradenství bylo uskutečněno v rámci projektu Spotřebitelské poradenství. Finanční prostředky pro tento projekt byly uvolněny Ministerstvem průmyslu a obchodu ČR prostřednictvím Asociace občanských poraden.



Ledax

Osobní
asistence

- pomoc při osobní hygieně
- pomoc při přípravě stravy
- výchovné a vzdělávací akce (procvičování paměti, cvičení hrubé motoriky apod.)
- aktivizační činnost
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím

O DOBRODRUHOVI S CESTOVÁNÍM V TĚLE A S KNIHOU V DUŠI

Svět knížek spisovatele, novináře a nakladatele Jana Cempířka fascinoval už od dětství. Zůstal mu věrný dodnes. Tvrdí, že i když si dnes především mladší lidé hledají informace na internetu, knížky čeká opět renesance. Sám napsal už čtyři.

Vy jste se prý do psaní pustil už jako malý kluk.

Ano, bylo mi 10 let, když jsme o prázdninách s bratřenci a pod tátovým vedením začali vydávat časopis Zlatohlávek. Když jsem studoval lesnickou fakultu v Brně, publikoval jsem články v časopise Mladý svět a magazínu Koktejl. To jsem ještě vůbec nepřemýšlel o tom, že se psaním budu jednou živit. Snil jsem, že budu na nějaké hájence, obklopený stromy a tichem.

To byl ovšem hodně velký skok, když jste se rozhodl nastoupit do regionální redakce Mladé fronty DNES.

Bohužel, hájenka, která se měla stát mým domovem, vyhořela kvůli vadné elektroinstalaci. A protože jsem v té době dostal novinářskou nabídku, dlouho jsem neváhal. Později jsem pracoval v rádiu Frekvence 1 či Evropa 2. Nyní jsem obchodním ředitelem ve firmě Český internet. A k tomu mám ještě od letošního roku malé nakladatelství. To se zaměřuje vlastně na autory, kteří přinášejí zajímavé příběhy právě z jižních Čech.

Zajímavé je, jak člověk na místě samém pak zjistí, že se mu hodí zkušenosti získané doma. Třeba v Austrálii jsem pracoval na několika tasmanických farmách jako honák krav, dřevorubec, řidič traktoru, ale i lovec klokanů. Zápočet ze střelby ve školní honitbě na vysoké škole, kdy jsme museli ulovit zajíce a bažanta, se mi fakt hodil. Peníze, které jsem si tam vydělal, jsem pak investoval do cestování nejen po Austrálii, ale i Novém Zélandu nebo Indonésii. Myslím si, že po absolvování školy by mladí lidé měli povinně vyjet za hranice nejen proto, aby se naučili jazyky. Důležité je opustit jistoty, vyzkoušet si ten pocit samostatnosti a nutnosti postarat se sám o sebe. Je prostě dobré zjistit, že člověku k životu stačí jen pár věcí v batohu.

Od svého dětství bydlíte stále v Českých Budějovicích. Uměl byste žít delší dobu i jinde?

Řeknu vám jednu zkušenost. Před několika lety jsem byl na Reunionu. Je to ostrov v Indickém oceánu, krásný, zelený, divoký, obklopený tyrkysovým mořem. Když jsem si šel jednoho podvečera zaplavat do teplého

fascinovalo, jak funguje směnný obchod. Třeba bryzku jsme získali za pár plechovek piva nebo igelitovou plachtu. Taký podnikám výpravy za brouky tesaříky, které sbírám a fotografuji.

Je skvělé, že máte tolik elánu. Přemýšlíte někdy o tom, co bude, až se přihlásí stáří?

O stárnutí přemýšlím často. Dívám se kolem sebe a mám vždy radost, když se setkám s nějakým krásným starým člověkem. Je jich naštěstí dost. Všiml jsem si, jak často jsou mezi nimi ti, kteří svůj život neměli vůbec jednoduchý. Jakoby existovala úměra, že dobré lidi život často zkouší. A tyhle zkoušky lidí, kteří mají dar se dívat, mě zajímají. Byl bych rád, kdyby některé z nich byly zaznamenány v knížkách, které vydávám v nakladatelství Pikador Books.

Není nad zjištění, že peníze nejsou všemocné.

Jaký je vůbec Váš vztah ke knihám?

Kniha vydaná na papíře je ve své podstatě takřka věčná. Kdyby nestárla stylistická pravidla jazyka, sloh a čtenářský vkus, šlo by o knize říct, že je vlastně nesmrtelná. Kniha je ergonomicky dokonalý výrobek. Už když ji chytíte do ruky, víte, jestli se máte těšit na dlouhý romantický příběh, oddechovou novelku na odpoledne nebo rychlé počtení do vlaku. Kniha voní, knihu lze vnímat hmatem a očima. V knížkách se dají objevovat staré záložky, poznámky předcházejícího čtenáře nebo skvrny po kávě. Tištěná kniha je osobním předmětem. Kniha převedená do elektronické podoby a uzpůsobená čtečce už není knihou a měla by se nazývat jinak. Je zkrátka jen textem. Filmovému představení se přeci také neříká divadlo na plátně.

Vaší vášní stále zůstává cestování. Podíval jste se do vzdálených zemí?

Pochopitelně mě lákaly a stále lákají. Navštívil jsem už přes třicetku zemí světa.

oceánu a díval se přes písečné pobřeží na siluetu hor uprostřed ostrova, říkal jsem si, že takto musí vypadat ráj. Byl to tak intenzivní pocit, že mě dokonce napadlo, že vlastně nemám proč se vracet domů. Ale to trvalo jen chvíli. Tu myšlenku zůstat jsem hned opustil. Být doma znamená být přeci hlavně mezi svými. A to bych v tom ráji na zemi nikdy nebyl. Takže od té doby vím, že i když naše domovina neoplývá velehorami, které miluji, ani korálovými ostrovy, přesto je pro mě nenahraditelná. Byť jsou na zemi místa, kde si člověk připadá jako ve snu.

Pokud vím, láká Vás hlavně netradiční putování.

On člověk nemusí jet zrovna na druhý konec světa. Před časem jsme v létě s kamarády a našimi dětmi uspořádali expedici do Rumunska. Od jednoho horala jsme si pronajali koníka a vůz a cestovali. Není nad zjištění, že peníze nejsou všemocné. Děti



Foto: Slavomír Kubeš, MAFRA

Jan Cempířek (45) je původní profesí lesní inženýr. Od roku 1995 působí v nejrůznějších médiích. Od roku 2005 mu vyšly knihy Rafinerie, Autostop a Tanec posledního dne. Pod pseudonymem Lan Pham žil napsal knihu Bílej kůň, žlutěj drak o životě Vietnamky u nás a získal s ní cenu Knižního klubu. Před dvěma roky už knihu s jeho jménem vydali ve Vietnamu. S manželkou a dvěma dcerami žije v Českých Budějovicích.



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

POMŮCKA: ABRAŽE, AOM, ENEMY, FERO, ILE, LTING, RA, MAKIN, MOE, OEL, TRACHOM	ZNAČKA ZUBNÍ PASTY	ÚKAZ NA OBLOZE	1. DÍL TAJENKY	OBRENĚNÝ TRANSPOR- TÉR ZKR.	VELKÝ PYTEL		VŮDCE INČKÉ ŘÍSE	MOULA EXPRES.	BĚLOVESKÁ Kyselka	MPZ NIZOZEMÍ	GESTIKU- LACE MN. Č.		KRUTÝ ČLOVEK HOVOR.	OBRUBA OBRAZU	INICIÁLY ATLETA DVOŘÁKA	NÁZEV PÍSMENE L	MLÁDĚ KOSA
KLON						STAROČIN- SKÁ KNIHA PROMĚN						HMYZO- ZRAVEC					
SKLADBA PRO DVA HLASY						ZAVÁŘKA DO POLÉVKY BOJOVÝ POKŘÍK						KOLEČKO NA NÁSADĚ SOLMIZAČNÍ SLABIKA					
CITOSLOVCE OHRAZENÍ				ČEPICE BEZ ŠTÍTKU VERDIHO OPERA					CHUDINSKÁ ČTVRT						INICIÁLY ZPĚVÁKY STŘÍHAVKY MILIMETR		
ČESKÝ MALÍŘ JOSEF ???					HUDEBNÍ ŽÁNŘ OSOBNÍ ZAJÍMENO			ČLÁNEK LEPIDLO						NĚM. EKON. MAGAZÍN SPZ OLOMOUCE			
	NADÁNÍ	HVĚZDA SOUBORU UNIVERZITNÍ ŠKOLNÍK				FRAN- COVKA PŘÍBLIŽNĚ SHODY						BÝV. FRAN. LET. SPOL. KLÁVESNA NA POČÍTAČI				DESPOTA	Z DRAHÉHO KOVU ŽEN. ROD
NÁSILNÁ VNUTNÍ						HYKAVEC MPZ NOVÉHO ŽELANDU					KANDIDÁT VĚD ZKR. CITOSLOVCE SMÍCHU				OZN. LETA- DEL MALÍ 2. DÍL TAJENKY		
BULHAR- SKÁ MĚNA					CHEM. ZN. NIOBU MIN. OBRA- NY ZKR.		NÁJEM PŮDY ÚDAJ NA DOPISE ZKR.					ÚTOČIŠTĚ SUŠENKA					
PŘEDLOŽKA				PLAT TEĎ				NAŘADÍ HOVOR. ZÁSTUPY LIDÍ						DAVIDŮV HRDINA MATKA HOVOR.			
SKUPINA PTÁKŮ						ODDĚLENÍ ZKR. ZTRÁTA MIM. PROJEVŮ				PŘEKOTNĚ PIT NULA ANGLICKY							
ZPĚVNÍ HLASY					OBROUŠENÍ ZN. ČES. ELEKTRO- SPOTŘEBIČŮ							NAPOMÍ- NACÍ MALÁ OSA					
	RUSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO	KLYSTÝRY ASJUSKÝ SOKOLÍK					PŘEDLOŽKA CITRUSOVÉ OVOCE MN. Č.				HOROLEZ. POMŮCKA ZNAČKA KEČUPU					PATŘÍČÍ ELE	JMÉNO HEREČKY HAY- WORTHOVÉ
OSÍTI						ŘECKÉ JÍDLO URANOVÉ DOLY ZKR.							ALE NĚMECKY MONGOLSKÝ PASTEVEČ				
OSTROV FRANCOUZ.				ŘÍČNÍ RYBA HUSARSKÝ KABÁTEC				ŠKRABÁK K PLUHU MOTOROVÉ VOZIDLO						ULRIKA DOMÁCKY JM. KRÁLŮ V NORSKU			
ZOLŮV ROMÁN					VZNEŠENÁ MÝŠLENKA JM. ZPĚV. JAHELKY				BÝT NEMOCEN HOVOR. OMYLY								
NEZÁJEM						AMERICKÁ ŠELMA FILMOVÁ HVĚZDA						JMÉNO HEREČKY VRÁNOVÉ PŘEMETY					
	JÁMA ZASTAR.	ZÁZRAK CITOSLOVCE KONEJŠENÍ			NAJEDENÝ DĚLITELNÝ DVĚMA					TKALCŮV NÁSTROJ MASARYKO- VA UNIVER.						CHRÁNĚNÁ KRAJINNÁ OBLAST ZKR.	POHÁDKOVÝ KOCOUR
ZVUČNOST						ZNAČKA MLÉČNÝCH VYROBKŮ ZAČ							VŠ CHEMIC- KO-TECHNO- LOGICKÁ EVROPANKA				
SLOVENSKÉ PŘÍVLAST- NOVACÍ ZAJÍMENO					ZNAČKA RUSKÉHO AUTA KDESI BÁSN.			ORIENTÁLNÍ NOSIČ BŘEMEN CHLADNO						OZN. EKOLOG. VYROBKU SMRTELNÁ NEMOC			
TI DRUZÍ				ODRAŽENÍ MN. Č. AUTOMOBIL. ZÁVODNÍK							ZÁNĚT SPOJIVEK MEDIC. NEVELKÁ						
DANÝ						ŘÍMSKÝCH 101 PŘÍBÝTKY			ATOL KIRIBATI STRAŠIDLA							HERNÍ POUKAZ	FOND NÁRODNÍ OBNOVY ZKR.
	PATRON	KONEC ANGLICKY PYŠNĚ V HUDBĚ				NIČIVÁ NALOŽ NAHORU NA POVRCH						JMÉNO HITLERA A TAK PODOBNĚ					
INICIÁLY HEREČKY FIALOVÉ			NOSITELÉ DĚDIČNÝCH INFORMACÍ HLEŇ				ŠKOLNÍ HALA NÁDOBA U STUDNY						CHOBOT- NATEC BROMID IRIDNÝ				
POSLÁNÍ					A SICE ZDALÍ			STRACHO- VATI SE LIBER, VY- STAV, TRHY						VYSOKÁ KARTA ZÁMEZÍ VE SPORTU			
MAĎARSKÝ SÁH				NAUČENÁ NÁZEV ŘÍMSKÝCH 1000						ZKR. VOJEN. HODNOSTI INIC. ZPĚV. PILAROVÉ						INICIÁLY SPISOVAT. KLÍMY	TVOJE OSOBA
DALEKO- HLED							DOMÁCÍ ZVÍŘE					BÍT					
ROZKVĚT							ANEKDOTA					MALÁ USTA					

„Prožijte každý den tak, jako by byl poslední, a ... dokončen v tajence“. Správné znění posílejte 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 **poukaz na služby Ledax o.p.s. v hodnotě 1 000 Kč**. Uzávěrka soutěže je 31. 08. 2015.

SUDOKU

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

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



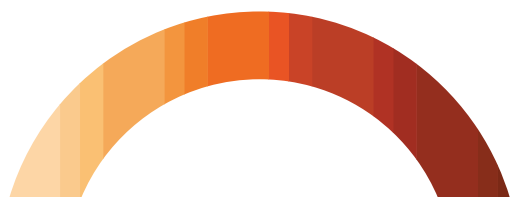
Výherkyní tlakoměru z minulého čísla Ledax NOVIN se stala paní Erna Miškeiová z novohradského Domu s pečovatelskou službou. Tonometr Tensoval duo control v dárkovém balení do soutěže věnovala společnost HARTMANN - RICO a. s.

Za Ledax o. p. s. gratulujeme!



O krok dál
pro zdraví

Erna Miškeiová se sociální pracovnící Mgr. Andreou Procházkovou a Josefem Kopřivou.



Ledax

Pronájem zdravotnických
pomůcek

- antidekubitní matrace (prevence proleženin)
- polohovací pomůcky
- polohovací lůžka
- a mnohé další

SRDCE A TENKÉ STŘEVO

Text: Radmila Malinovská - Gaudí

Podle tradiční medicíny je v letním období vedena pozornost na srdce a tenké střevo. Tyto orgány spolu souvisí. Pokud je v nepořádku jeden z nich, druhý z nich slábne. Související orgány jsou nadledvinky a hypofýza.

Je častým jevem, že v období kolem 50. roku života mají někteří lidé srdeční nedostatečnost, zhoršený cévní systém a další nemoci, které s tím souvisí. Například srdeční arytmie, bolesti u srdce, kolísavý nebo vysoký krevní tlak, narušený metabolismus, zhoršené dýchání, cévní nedostatečnost atd. Někteří lidé si připadají v tomto věku staří nebo unavení životem, jiní se cítí být pod vlivem genetických dispozic.

Možná vás zajímá, zda můžete ovlivnit sami, jestli budete patřit do výše uvedené skupiny pacientů, kteří mají obohacený jídelníček o hromadu léků do konce života.

V případě, že užíváte léky na zlepšenou funkci srdce, na úpravu krevního tlaku nebo na zpevnění a průchodnosti cév, je bylinková léčba možná jen po konzultaci s lékařem nebo s odpovědným bylinářem, který dovede bezpečně kombinovat léčbu bylin a léků. Mnoho bylin obsahuje podobné látky jako tyto léky. Například deriváty salicylátů, které ředí krev a nejsou tudíž vhodné, pokud berete léky na to samé.

Mentálně srdce souvisí s emocemi, kdy lidé trpí dlouhodobě například smutkem, nedůvěrou, strachem apod. Podvědomě si vytvářejí tlak ve svém životě a nevěří, že se ho mohou sami zbavit. Vše, co žijeme, můžeme ovlivnit jen my sami. Naučte se mít ve všem na prvním místě jen sebe. Své sny, touhy a potřeby. Vaše vlastní štěstí a spokojenost pak může snadno ovlivňovat spokojenost a radosti života lidí, kteří jsou kolem vás. Spokojenost můžete kolem sebe šířit, jen pokud budete spokojeni vy sami.

Častou nedostatečností tenkého střeva je



celiakie – alergie na lepek. Je to nemoc, která je dnes rozšířená do všech věkových skupin. Zhoršené zažívání může mít také souvislost s tenkým střevem. Léčit tenké střevo bylinami je snadnější, než léčit srdce.

Chcete-li předcházet celiakii a dalším potížím, které mohou nastat v souvislosti s tenkým střevem, doporučuji všem odlehčit tenkému střevu. V letních měsících můžete maximálně omezit lepek a víc se zaměřit na ovoce, zeleninu, obiloviny bez lepku, jako je rýže, jáhly a kukuřice. Podpořte tak tělo přírodními bílkovinami, kombinací obilovin a luštěnin.

Byliny, které můžeme užívat na zlepšenou funkci srdce a cév, pokud neužíváte léky, jsou například: jmelí, hloh, buřina srdečník, gingo, tužebník.

Z těchto bylin si můžete dělat čaj nebo si můžete koupit hotovou tinkturu. Čaj i tinktura se užívá podle doporučení prodejce.

Další byliny, které se dají kombinovat a zlepšují činnost srdce, jsou chmel, kořen kozlíku, mateřídouška, šípek, meduňka, dobromysl, růže, třezalka, brutnák lékařský, sedmikráska, šalvěj, květ černého bezu...

Byliny, které můžeme různě kombinovat na zlepšení tenkého střeva jsou měsíček, řepík, třezalka, meduňka, jablečník, slez, řebříček, mochna nátržník.

Horko v těle ochlazuje máta a jablečné slupky nebo máta a heřmánek.

Jablečné slupky krátce povaříme a přidáme mátu. Mátu nevaříme. Po 10 minutách přecedíme. Tento nápoj můžeme popíjet vlažný nebo i studený.

Pokud volíme kombinaci máty a heřmánku, směs bylin pouze spaříme a krátce vylouhujeme.

Bylinkový čaj na posílení srdce a tenkého střeva

Měsíček - 40g

Třezalka - 20g

Dobromysl - 20g

Meduňka - 10g

Slez list i květ - 10g

Jablečník - 5g

Sedmikráska - 5g

Směs bylin pouze spaříme a po louhování 5 – 10 minut popijíme vlažný čaj 2x denně.

STAROČESKÝ CHLEBA OD PANÍ HORANSKÉ Z TÝNA

0,5 kg hladké mouky

0,5 kg žitné mouky

2 lžičky kmínu

2 lžičky octa

5 dkg (1 kostka) droždí

0,5 litru vlažné vody (do ní zamícháme ocet)

Vypracovat rukama, 2 hod. nechat kynout, 2x promíchat. Udělat bochník a ještě 0,5 hod. nechat kynout na plechu. Před pečením potřeme vodou s octem a mezi pečením také. Pečeme při 180° ¾ - 1 hod. Do chleba dle chuti můžeme přidat kmín, fenýkl, rozmarýn, sezam - prostě kdo má co rád.



NA CO VŠE LZE VYUŽÍT SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Paní Marie, 85 let, je závislá na pomoci druhé fyzické osoby. Špatně se pohybuje, paměť neslouží tak, jak tomu bylo dříve. Zdravotní stav není ideální, denně bere léky, píchá si inzulin a trpí bolestmi. Kvůli špatné chůzi, třesu horních končetin nevládne sama uvařit, dojet si na nákup, zajít si jen tak do divadla, které má tak ráda nebo dojet na hřbitov, kde má pochovaného svého manžela. Dříve využívala pomoci svého vnuka, ale jak často říká, nechce ho obtěžovat, má svou rodinu, se kterou se chce stěhovat do jiného města.

Paní Marie dostala kontakt od své sousedky na Pečovatelskou službu Ledax o. p. s., kde se dozvěděla od sociální pracovnice i o možnosti využívat osobní asistenci.

Pečovatelská služba je služba, kdy pracovníci dochází do domácího prostředí uživatele (např. do bytu, rodinného domku, domu s pečovatelskou službou). Většinou je ohraničená časová dostupnost, služba je poskytována ve všední dny zhruba od 7 hodin do 18 hodin, o víkendu či svátcích od 7 hodin zhruba do 15 hodin, dle možností střediska ve městech. V tomto čase je možné využít této služby a říci svá přání, se kterými pracovníci služby rádi pomohou.

Pracovníci nepomáhají pouze s ranní hygienou, přemístěním z lůžka na vozík, či židle ke stolu, pomáhají také s nákupem,

v lékárně. Paní Marie velice vítá dovoz oběda, výběru z možných diet, kterou potřebuje. Jako fakultativní službu nabízí naše pečovatelská služba i aktivizační činnost. Fakultativní neboli doplňková služba je jakýmsi benefitem pro naše uživatele. Uživatelé mají možnost využít např. pedikúru nebo doprovod na procházky, aktivizace ve společných prostorách domu s pečovatelskou službou. Díky tomu, že se jedná o doplněk základních činností, není tolik času se aktivizaci v pečovatelské službě tolik věnovat.

Díky tomu, že paní Marie miluje divadlo a často má zájem účastnit se aktivit je vhodná sociální služba osobní asistence. Osobní asistence je služba, která je poskytována 7 dní v týdnu, 24 hodin denně. Pomáhá také např. s hygienou, přípravou stravy (asistent s uživatelem společně vaří, nakupuje apod.). Asistence nabízí právě i aktivizační činnosti nejen v domácnosti uživatele, ale asistent uživatele doprovází i na různé kulturní akce. Právě paní Marii naše osobní asistence doprovází do divadla, kina, různé přednášky, besedy. Kluby pro seniory připravují různé volnočasové akce, na které se paní Marie sama nedopraví a právě osobní asistence ji v tom pomáhá. Paní Marie si naplánuje akce, kterých se chce účastnit a společně s asistentem je navštěvují.

Dovoz či doprovod uživatele je velice vítaný úkon, právě osobní asistence se tomuto úkonu velice věnuje. Nyní v letních měsících je tento úkon hojně využíván. Procházky na čerstvém vzduchu, výlety na oblíbená místa jsou častým přáním našich uživatelů.

Má-li někdo z vás podobná přání, neváhejte oslovit naše sociální pracovníky (viz. kontakty), kteří vám rádi sdělí veškeré možnosti a zodpoví dotazy.

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

Pomozte nám koupit si čas!

Čas a peníze jsou často srovnávané hodnoty. Pokud do rovnice přidáme ještě délku života - je to sice velmi upřímné a nekompromisní, ale zároveň plně vystihující situaci našeho syna - Patrika Kociána z Českých Budějovic (2006).

Patrik trpí Duchenneovou svalovou dystrofií. Jedná se o progresivní svalové onemocnění výrazně zkracující život, při kterém dochází k úbytku svalové hmoty, v poslední fázi se projevuje i ve svalích dýchacích a svalu srdečním. Onemocnění je zatím neléčitelné, i když výzkum léku probíhá již několik let velmi nadějně a účinná metoda léčby je slibována v poměrně krátkém horizontu, vzhledem ke stále větší progresi onemocnění se naděje na Patrikovu léčbu velmi snižují.

Získat více času se teď stalo naším cílem! The International Center for Cell Therapy and Cancer Immunotherapy (CTCI) v izraelském Tel Avivu je jedno z mála světových pracovišť, které dlouhodobě úspěšně realizuje experimentální terapii kmenovými buňkami. Tato terapie byla Patrikovi doporučena kvůli zpomalení progresu onemocnění. Právě tato terapie by mohla dát Patrikovi chybějící čas.

Terapie pro Patrika stojí 38 000 USD a není hrazena zdravotní pojišťovnou. Na financování se podílí rodina většinou svých úspor. Víru a čas teď potřebujeme nejvíce. My věříme a Vás bychom chtěli velmi požádat o finanční příspěvek na sbírku pro Patrika, který pokud bude mít dostatek času a energie, určitě zvládne zbytek sám...

S upřímnými díky!

Jana Kociánová – maminka Patrika

Patrik má zřízený podúčet u o.p.s. Život dětem: 83297339/0800, variabilní symbol pro Patrika je 3636.

Samozřejmostí je vystavení darovací smlouvy na vyžádání.

Kontakt:

Život dětem o.p.s.

– ředitelka MgA. Maria Křepelková,
maria.krepelkova@zivotdetem.cz
+420 603 216 461



Foto: archiv

úklidem (často s mytím oken, velkým úklidem jako je vytírání, utření prachu, výměny závěsů apod.). Uživatelé (lidé využívající naše služby) mohou využít i praní prádla, žehlení, dovoz stravy (který je uživateli velmi využíván) nebo pochůzky (dojet pro recept k lékaři, na poštu apod.).

Právě paní Marii pomáhá naše pečovatelská služba s pravidelnými nákupy, doprovodem na hřbitov (dovezeme ji naším autem přímo na hřbitov, kam ji v klidu doprovodíme), dovozem na lékařské vyšetření, výběrem léků

SBÍRKA PRO PATRIKA



účet u Života dětem **83297339/0800**
variabilní symbol pro Patrika je **3636**
Děkujeme za jakoukoli podporu!

WWW.SBIRKAPROPATRIKA.CZ



AKTIVITY POŘÁDANÉ SPOLEČNOSTÍ Ledax o. p. s.



Předávání ponožtiček neonatologickému oddělení Nemocnice ČB - 17.04. 2015. Ponožky napletly nadšené a ochotné seniorky, které se schází každou první středu v Klubu seniorů v Komunitním centru Máj.



Oslava Dne matek v Domě s pečovatelskou službou Dačice.



Klub R51 plus na Kleti - 6.6. 2015

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

Pavla Popková
mobil: 606 723 225
pavla.popkova@ledax.cz

Středisko Dačice

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

Středisko Jindřichův Hradec

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

Středisko Trhové Sviny

Mgr. Jana Šimáková (Luňáková)
mobil: 725 071 958
jana.simakova@ledax.cz

Středisko Třeboň

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

Středisko Týn nad Vltavou a Prachatic

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

www.ledax.cz

V DALŠÍM ČÍSLE

V podzimním čísle se zaměříme na téma sběratelství. Věřím, že i mezi čtenáři Ledax NOVIN se najde nějaký vášnivý sběratel a majitel sbírky, který se nám rád pochlubí. Chybět nebude ani pokračování bylinkářské poradny a zároveň nám přibude i další recept do naší „Ledaxí“ kuchařky.

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
VEDOUČÍ 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