

Ledax NOVINY

Ledax

občasník
společnosti
Ledax o.p.s.

číslo 12
říjen 2012
www.ledax.cz

DOBROU PREVENCÍ JSOU ZABEDNĚNÉ DVEŘE A OSTRÁŽITOST

Osmadesátiletá paní přišla o všechny své úspory. 60 tisíc korun jí sebraly dvě podvodnice, které předtím pozvala do bytu, aby jí vrátily přeplatky za elektřinu a vodu. Ztráty peněz z peněženky si všimla až po jejich odchodu. Případ se stal na Českobudějovicku letos v srpnu. Jihočeský policejní mluvčí Jiří Matzner potvrzuje, že podobných událostí řeší policisté desítky. Nejlepší prevencí proti podvodníkům je podle něj jediná věc – nepustit je vůbec za dveře svého domu nebo bytu.

Nedivím se, že člověk otevře dveře někomu, kdo nese přeplatky za energie nebo jde třeba zkontrolovat vodoměr.

Podvodníci, kterými často bývají ženy, protože lépe komunikují, zneužívají toho, že senioři neznají tak dobře například systém vracení přeplateků. Dnes jde všechno přes složenky, nikoliv z ruky do ruky. Další věc je, že starší lidé žijí často osaměle a když si s nimi někdo povídá o problémech, které je trápí, ztratí ostražitost. Navíc v sobě mají zafixované způsoby z minulých let, kdy se takto přeplatky vracely. A na to podvodníci spoléhají. Stejně tak přijdou elegantně oblečení, takže nepůsobí nevěrohodně.

Ta okradená paní určitě hned neběžela návštěvě ukázat, kde má schované peníze.

To rozhodně ne. Ale podvodnice jí chtěla vrátit přeplatek tisíc korun a vytáhla pětistícovku. Tak paní sáhla pod polštář v kuchyni, kde měla peněženku schovanou, aby jí ty čtyři tisícovky vrátila. Pak stačilo, aby odvedla její pozornost tím, že je třeba ještě převzetí peněz podepsat a druhá žena mezitím všechny zbývající peníze z peněženky sebrala. Bohužel, dopadnout se nám je nepodařilo.

Je vůbec jihočeská policie úspěšná při hledání pachatelů těchto podvodů?

Podařilo se nám dopadnout dvě skupiny podvodníků, kde jsme objasnili desítky zmíněných trestných činů, k nimž došlo na jihu Čech. Dá se říct, že jsme tak mohli identifikovat pachatele poloviny podvodů, které se udály vloni na

podzim a letos na jaře. Druhá polovina ale zůstává neobjasněná.

Postupují podvodníci podle nějakého scénáře?

Téměř vždy podle stejného. Pracují v kombinaci muž a většinou dvě ženy. Přijedou autem, s nímž pak muž parkuje někdo poblíž, aby po krádeži hned všichni mohli rychle zmizet. Ženy se vydají většinou do vsi nebo někde do ulice, kde se snaží vloupat do bytů či domů ke starším lidem. Jakmile je pustíte dovnitř, jedna vás zaměstná a ta druhá už má volné ruce k tomu, aby prohlédla skříň, o nichž si myslíte, že jsou dobře maskované. Hrncečky, zásuvky, místa pod kobercem či pod matracemi postelí. Jako záminku použijí třeba dotaz na toaletu k odskočení nebo se chtějí napít vody. Řešili jsme i případ, kdy si jedna podvodnice povídala s paní v kuchyni a druhá v obýváku před očima ležícího nemohoucího invalidního manžela hledala peníze. Bohužel je našla.

Existuje vůbec možnost, jak se nenechat tímto způsobem okrást?

Snažíme se formou prevence varovat straší lidi před tím, aby si někoho pouštěli do bytu. Důležité jsou i řetízky na dveřích. A když jsem doma sám, nedávám to najevo. Od dveří klidně zavolám do prázdného bytu: „Pepo, je tu nějaká paní s přeplatky, pojď sem.“ To v mnoha případech podvodníky odradí, nepřejí si u svého jednání nikoho dalšího. Důležité je všimnout si dobře toho člověka. Jeho výšky, nějakých těžko zaměnitelných věcí, jako je například jizva na tváři, tetování nebo více náušnic v uchu. Oblečení si podvodníci totiž snadno změní. A pokud znáte i jen jedno číslo či písmeno z poznávací značky auta, při pátrání to rovněž pomůže. Rozhodně hned po okradení co nejrychleji volejte policii na linku 158 a udejte popis podvodníků. Dostanou ho hned všechny naše hlídky a šance na zadržení je mnohem větší.

Mirka Nezvalová

Téma tohoto čísla:

PODVODY NA SENIORECH

*Máte podobné zkušenosti?
Napište nám o nich do redakce
a varujte tak své okolí před
podvodníky...*



Důvěřuj, ale prověřuj. Tohle rčení známe úplně všichni, bohužel, často se jím zapomínáme řídit. Maminka mého muže Danuška byla velmi prozíravá žena, která opravdu nakupovala s rozmyslem. Pro kabelku si z Českých Budějovic do Prahy dokonce jela vlakem dvakrát a stejně ji nakonec nekoupila. Usoudila, že ji nepotřebuje. Možná, kdyby v tom obchodě tenkrát prodavačka vládla tak dobrým slovním projevem jako řada dnešních podvodníků, asi by si bývala odvezla kabelku rovnou tři.

Ano, skutečně je to o slovech a větech, kterými nás podvodnice či podvodníci zahrnou, otupí naši ostražitost a my podlehneme. Babička Danuška navzdory své prozíravosti a opatrnosti naletěla také. Od jakési neznámé ženy, kterou vpustila na verandu, postupně koupila zlatem zdobené tácy, zaručené přiborůlavrch. Dotyčná osoba se prý nedala odbýt a babička, která už v té době žila v domě sama, se jí prý trochu bála a tak raději kupovala, aby už paní byla z domu. Ačkoliv nikdy nepřiznala, kolik za všechny věci zaplatila, přesto ji to natolik ponaučilo, že už nikdy nikoho za dveře nevpuštěla. Dokonce ani listonošku, kterou znala a která jí nesla důchod. Raději to s ní šla vyřídit k vrátkům. Vždycky pak argumentovala tím, že jen hlupák se spálí dvakrát.

Pokud si pozorně přečtete policejní rady, jak nenaletět podvodníkům, a budete se jimi také řídit, věřím, že se vám příště obloukem vyhnou. Ostatně další známé rčení přece praví, že kdo je připraven, není zaskočen.

Mirka Nezvalová

■ TÉMA

■ TIP NA VÝLET



Nabízíme vám pohled na novinku letošního léta, téměř sedm set metrů dlouhou Stezku korunami stromů Lipno, která vyrostla na vrcholu Kramolína v Lipně nad Vltavou. Stezka nabízí kromě jedinečného výhledu ze čtyřiceti metrové věže i didaktické prvky a jedenáct adrenalinových zastávek. „Stezka je specifická svou celoroční otevírací dobou, která umožňuje i opakovaným návštěvníkům jedinečný zážitek a možnost srovnání okolní krajiny v průběhu celého roku,“ popisuje svou zkušenost Filip Pekárek, ředitel Stezky korunami stromů Lipno a dodává: „Výhodou stezky je, že díky své bezbariérovosti je přístupná úplně pro všechny věkové i výkonnostní kategorie.“ Protože společnost Ledax o.p.s. podporuje aktivní život seniorů, v křížovce na straně 6 můžete tentokrát vyhrát 4 vstupenky na tuto atrakci.

10 RAD JAK SE VYHNOUT PODVODU:

- Podvodníci využívají různé záminky a lži, aby se dostali k vašim penězům. Chtějí vniknout do vašeho bytu a pokud z vás nevyhláží peníze přímo, ovládají řadu způsobů jak vás okrást.
- Nedůvěřujte neznámým lidem, nikoho cizího nepouštějte do svého bytu.
- Nikdy hned neotvírejte dveře, nevíte-li, kdo je za nimi.
- Pořídte si panoramatické kukátko, které vám umožní dobře si návštěvníka prohlédnout. Instalujte si na dveře bezpečnostní řetězek, který udrží dveře jen pootevřené. Některé věci tak můžete vyřídit bezpečněji.
- Zvoní-li opravář, pracovník úřadu či jiných služeb (odečet plynu apod.) nechte si předložit jeho služební průkaz, nebo ještě lépe zavolejte na úřad nebo instituci, na kterou se pracovník odvolává. V případě jakýchkoliv pochybností trvejte na tom, že o nabízenou službu nestojíte.
- Nepodléhejte lákavé vidině snadného zbohatnutí. Podomní nabídky výher v loterii nebo výhodných koupí odmítněte - v naprosté většině jde o podvod.
- Udržujte dobré vztahy se sousedy v domě. Napiště si jejich telefonní čísla, v případě potřeby bývá jejich pomoc nejrychlejší.
- Důležitá telefonní čísla (policie, lékař, hasiči aj.) mějte viditelně blízko telefonu, abyste mohli co nejrychleji přivolat pomoc.
- Nepodvolujte se nátlaku ze strany rodinných příslušníků, natož cizích lidí, k podpisu závažných dokumentů např. k převedení bytu, domu nebo chaty nebo poskytnutí peněžních půjček. Vše si v klidu a pečlivě promyslete.
- Závažná rozhodnutí o vašem majetku konzultujte s právníkem, nechte si poradit od dalších věrohodných osob. Většina institucí a nevládních organizací, které poskytují pomoc seniorům, nabízí i bezplatnou právní poradnu.
- Když víte, co vás může ohrozit, máte větší šanci se bránit.

SOUSEDSKÉ OBTĚŽOVÁNÍ – A JE TO TU OPĚT

Na Občanskou poradnu se obrátila nešťastná starší paní s žádostí o pomoc. Svůj byt má v 1. patře panelové zástavby. Mezi domy je zelené prostranství, na kterém si před několika lety „sousedé“ z jiného panelového domu zabetonovali 2 lavičky. Přes den se zde scházejí maminky s dětmi, v podvečer omladina a večer až do noci obyvatelé mladších ročníků se svými přáteli, kteří zde ani nebydlí. Paní je po celý den obtěžována hlukem, prachem a zápachem.

Navíc se zde kouří a tak má v bytě, který tvoří pouze jedna místnost s příslušenstvím, jako v hospodě. Přes den je zde hluk, večer a až do noci také. Nemůže odpočívat, dívat se na televizi, nemůže jít včas spát. Pokoušela se lidi oslovit, zda by si nemohli posezení udělat v jiné části dvorku. Setkala se s výsměchem a pomluvami. Klientka říká, že kdyby byla mladší a nebyla sama, jednali by s ní úplně jinak. Svoje pocity popisuje těmito slovy: „Co by se měli ohlížet na nějakou bábu. Já mám malý byt a ten mi neumožňuje zavírat okna a jít do jiného pokoje,

jako moji sousedé. Nerozumí mi nebo spíš nechťejí“. Jednou se dokonce stalo, že jedna maminka poslala své dítě pod její balkon vykonat potřebu. Když se paní ohradila, bylo jí sděleno, že ostatní zde nechávají kálet psy a kočky a nikoho to nepohoršuje. Tak ať si nestěžuje.

Poradce klientce sdělil, že je dobře, že do poradny přišla. Poradci jí rádi s jednotlivými kroky pomohou. Dále jí ubezpečil, že právo je na její straně a přečetl jí ustanovení § 127 Občanského zákoníku.

Klientka by mohla řešit svoji situaci prostřednictvím těchto kroků:

1. Nejprve je potřeba zkusit se dohodnout, ideálně na základě písemné žádosti. Pak je vše snadno doložitelné, pokud by se klientka musela obrátit na soud. Nejprve je potřeba napsat dopis, ve kterém stručně shrne, jak dlouho zde bydlí, co jí dnes trápí, kdy vše vlastně začalo, uvede, jak by si představovala řešení. Na konec dopisu uvede dobu, po kterou bude čekat na odpověď či nápravu (cca

1 měsíc). Dopis zašle s dodejkou na vedení společenství vlastníků bytových jednotek, umístí ho na nástěnkou a dá každému v domě do schránky. Tím by mohla najít spojence, o kterém dnes možná ani neví.

2. V případě, že společenství nebude reagovat ani na opakovanou výzvu, zašle dopis na obecní úřad v místě jejího bydliště, který je povinen věc prošetřit. Pokud by ani tento krok nebyl úspěšný, bude se muset klientka obrátit s žalobou na okresní soud v místě bydliště.

Poradci postupně s klientkou sepsali dopisy a nyní je klientka před rozhodnutím, zda podat žalobu k soudu či nikoli.

Řešíte něco podobného či vás trápí jiná těžkost?
Přijďte do Občanské poradny
při Jihočeské rozvojové o.p.s.,
Riegrova 1756/51, 370 01 České Budějovice.

Zpracovala: Mgr. Miloslava Hanousková, vedoucí Občanské poradny při Jihočeské rozvojové o.p.s.

NEMOCNÍ SENIOŘI ZÍSKALI V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH NOVÉ ZÁZEMÍ

Specializované zařízení pro lidi s Alzheimerovou chorobou či jinou formou demence, které vzniklo přestavbou bývalého penzionu v ulici na Zlaté stoce, zahájilo svůj provoz 1. července 2012.

V objektu je dvacet lůžek pro pacienty s poruchou paměti, z toho devět pokojů je dvojlůžkových a dva jednolůžkové. Nové zařízení, které rozšířilo péči o nemocné seniory, je prvním samostatně umístěným zařízením v Českých Budějovicích, které je zaměřeno pouze na osoby trpící Alzheimerovou chorobou. Takto nemocní lidé ztrácejí schopnost abstraktního myšlení, přestávají

se orientovat v čase a mohou se ztratit i na dobře známých místech. Proto jsme, stejně jako obsluhující personál i příbuzní, velmi uvítali, že klienti budou mít k dispozici i menší zahradu. Nové zařízení se stalo detašovaným pracovištěm Domova pro seniory Máj. Objektu včetně pozemku stál město České Budějovice 8,5 milionu korun a rozsáhlá rekonstrukce sociálního zařízení dalších 10 milionů korun.

Mgr. Petr Podhola,
náměstek primátora města České Budějovice



ilustrační foto

ŠTASTNÍ I AKTIVNÍ MŮŽEME BÝT I S OSMI KŘÍŽKY

Nepřipouštět si věk. To je rada Jiřiny Jungwrtové z Českých Budějovic pro všechny, kdo chtějí zůstat aktivní do pozdního věku. Ona sama je důkazem toho, že to jde. Cvičí jógu, plave, snaží se co nejvíce chodit pěšky a stále denně několik hodin pomáhá dceři Zuzaně v obchodě se starožitnostmi. Přitom má v občanském průkazu datum narození rok 1928.

„Vždycky jsem se snažila mít dobrou náladu a být v pohodě. Věk je prostě jen nějaké číslo, důležité je to, jak se člověk cítí. Na každý den si už večer dopředu naplánuji nějaký úkol, který musím splnit. Třeba si řeknu, že ráno něco přeperu, pak uklidím koupelnu a hned ten den má konkrétní náplň,“ vypráví mi stále usměvavá a upravená paní Jiřina, když si povídáme právě v obchodě se starožitnostmi na rohu ulice u slepého ramene Malše. Vzpomíná, že šperky a staré věci jí učarovaly už v mládí. Tvrdí, že ale stále i dnes bezpečně pozná pravý brilant od falešného a originální starožitnost od imitace.

Léta totiž šéfovala prodejně starožitností na českobudějovickém náměstí a pak 17 let měla vlastní obchod v domě, kde vyrůstala. Když se změnil majitel objektu, neváhala se s dcerou Zuzanou přestěhovat do jiných prostor a znovu nabízet zájemcům věci, které mají svou historii. „Rozhodně mě to každodenní chození do práce neunavuje, naopak, je to radost. Já musím pořád něco dělat a jenom sedět doma u stolu a koukat se z okna, jak kolem mě plyne život, to by mne nebavilo,“ dodává paní Jiřina, za kterou stále do obchůdku míří dávní stálí zákazníci nejen z Českých Budějovic, ale i z ciziny. Přesvědčili se totiž, že jim dokáže dobře poradit. První znalosti z oboru získala už jako školáčka u svého budějovického strýce, když mu chodila pomáhat do jeho krámků.

„Důležité je, abych měla důvod mít dobrou náladu.“

„Krásné věci jsem se ale učila poznávat u sestry mé maminky Boženy Andrlíkové. Perské koberce, stříbrné přebory, zajímavé šperky. Takhle tetička mě po mamince činně smrti adoptovala. Předtím jsem se jmenovala Georgina Žučenkova. Tatínek pocházel od Kyjeva a do Čech utekl s bratrem po revoluci v roce 1917 na koních. Když poznal moji maminku, usadili se na Trutnovsku. Pak zemřel a my už z tehdejších Sudet museli utéct do Budějovic. Strýc, který měl obchod s hodinami a šperky, uvítal jako pomocníci zvědavou holku, kterou jsem tenkrát byla. Od něj třeba vím, že pravý brilant či granát jsou na dotek teplé a mastné,“ líčí začátky své kariéry.

Obchod ovšem v roce 1948 znárodnili a strýc zemřel na infarkt. Paní Jiřině se pár šperků podařilo propašovat domů v pumpkách a ty rodině pomohly přežít těžkou dobu. Další pomocnou ruku jí podal bývalý hodinář ze strýcova obchodu. „Jmenoval

se Strýček a stal se ředitelem oblastního závodu Klenoty. Vzal mě na Lannovu třídu v Budějovicích jako zástupkyni vedoucího a pak mi nabídl prodejnu starožitností. A od té doby jsem pořád v oboru,“ přiznává vitální seniorka s tím, že vztah ke starým věcem si přenesla i domů, kde je jimi obklopena. „Navštívil nás jednou manželův známý z Anglie a byl překvapen, že nemáme žádný moderní nábytek. Osobně mi vždycky připadal studený,“ směje se.

S manželem prožila krásných šedesát let, bohužel je už několik let vdovou. Ale rozhodně se neuzavřela před světem a přáteli. Má tři vnuky, kterým prý umí promluvit do duše, když je potřeba, ale také jim ráda daruje věc, která jim udělá radost. „My jsme válečná generace, museli jsme hodně šetřit, byli jsme dost skromnější. Rozhodně peníze nerozhazuju plnými hrstmi, ale největší pocit štěstí má přece člověk ve chvíli, kdy obdaruje druhé,“ vysvětluje mi životní filosofii paní Jiřina.

Tvrdí, že si ale ráda udělá radost i sama sobě. Hodně cestovala, navštěvovala muzea i galerie a dodnes si nenechá ujít příležitost vydat se i do ciziny. „Důležité je, abych měla důvod mít dobrou náladu. Mám strašně ráda lidi a poznám po pár minutách setkání ty upřímné. Nesnáším faleš, na to mám instinkt. A také nemám ráda ty debatní pomlouvací kroužky, které jsou specialitou některých žen,“ konstatuje.

A jak se udržuje v dobré kondici? I na to má recept. Každé ráno snídá jednu housku s domácím meruňkovým nebo jahodovým džemem, který si sama připravuje. K obědu jí stačí poloviční porce, ale nikdy si neodpustí malé pivo desítku pro lepší trávení. Večeři pak saláty a přiznává se, že když má ještě chuť na něco sladkého, dá si tři lžičky brusinek se zakysanou smetanou. „Myslím, že hodně žen po odchodu rezignuje, koupí si volnou jupku a snaží se pak do ní dorůst. Často šetří na kadeřnici nebo kosmetice. To není moje filosofie. Já si život užívám se všemi každodenními radostmi. Taky mě něco bolí, ale rozhodně tomu nepropadnu a chorobu si nehyčkám. A snažím se všem okolo sebe dávat najevo lásku. I možná ji proto od nich dostávám zpátky a to mě nabíjí,“ přiznává Jiřina Jungwrtová.

Mirka Nezvalová



S rodinou své dceři Jiřina Jungwrtová letos v létě vyrazila do Chorvatska.

Zdroj: archiv J. Jungwrtové

Zábavně o stáří?

Ano, přesvědčili nás o tom dne 13.6.2012 Aleš Cibulka a Vladimír Hron. Společně s pozvanými hosty z řad občanů Dačic, kteří jsou aktivní v sociální oblasti v Dačicích, se postarali o velmi zábavný a příjemně strávený večer. Všichni návštěvníci byli programem nadšeni a odcházeli velmi dobře naladěni s úsměvem na rtech. Kdyby tak bylo více takových příjemných večerů. Zároveň bychom chtěli poděkovat všem sponzorům, kterými byli Zdravé město Dačice, Zdravá města, obce, regiony České republiky, MěKS Dačice, Hartmann a ČSAD, za to, že díky jejich pomoci mohl tento zábavný večer o stáří proběhnout. Děkujeme za dárky od firmy Hartmann a za výbornou spolupráci při přepravě návštěvníků této akce děkujeme ČSAD Jindřichův Hradec. Dále bychom chtěli poděkovat všem, kteří se účastnili pečení cukroví a přípravy salů.

Za kolektiv zaměstnanců PS Ledax o.p.s., DPS Dačice, Marie Cimbůrková - vedoucí střediska a Bc. Hana Veselá - sociální pracovnice.



Potřebujete zdravotnické pomůcky?

Společnost Ledax o.p.s. rozšířila své služby o pronájem zdravotnických pomůcek. Ti, kdo potřebují pro svého blízkého například polohovací postel, antidekubitní matraci, nebo jen polohovací pomůcku, se mohou obrátit na nás.

Na webových stránkách www.ledax.cz je k dispozici přehled vybraných zdravotnických pomůcek, které společnost nabízí k pronájmu.

Před pronájmem je potřeba písemně sepsat tzv. nájemní smlouvu, na jejímž základě je možné využívat pronajaté pomůcky na dobu neurčitou.

Pronájem zdravotnických pomůcek je za poplatek. Ceny jsou srovnatelné s ostatními pronajímateli.

Dopravu pomůcky v rámci Českých Budějovic zajistíme vždy, do jiných měst a obcí dle kapacitních možností.

Máte-li zájem, kontaktujte nás prostřednictvím e-mailu dope@ledax.cz nebo na tel. 725 411 683.

Personální změny v Ledax o.p.s.

Mezi další novinky patří, že sociální pracovnice Osobní asistence Ledax o.p.s. Mgr. Barbora Vopelková je šťastnou maminkou a tímto jí gratulujeme. Osobní asistence je poskytována nadále, nyní pod vedením sociální pracovnice Mgr. Jany Luňákové.

Máte-li zájem o tuto službu, nebo jen zodpovězení dotazu, kontaktujte sociální pracovníci na e-mailu oa@ledax.cz nebo tel. 724 248 991.

Mgr. Drahomíra Lencová

JAK SI UCHOVAT AKTIVITU DO VYŠŠÍHO VĚKU

Každý člověk v našem vyspělém světě má touhu dosáhnout vyššího věku v plném zdraví a životní svěžesti. Dlouhý život ve stáří, takovou realitu bychom jistě rádi uvítali. Očekávaná délka života při narození se pohybuje pro ženy kolem 82 let a pro muže 76 let. Po dosažení 65 let věku mají ženy před sebou asi 20 let života muži kolem 16. Společnost stárne a přibývá také lidí dlouhověkých.

Jenže pro některé z nás není stárnutí tak jednoduché. Jsou určité okolnosti, které limitují dosažení vyššího věku s přiměřenou kvalitou života. V každém případě to je životní styl. Dále třeba genetické dispozice, dostupnost lékařské péče, rozvoj nových technologií, prevence onemocnění, stres, kvalita životního prostředí a další faktory. Spoustu vědeckých studií a mezinárodní zkušenosti dnes informují o tom, že nová generace se dožívá stáří ve stále lepší kondici. Podle vládního programu Zdraví pro všechny v 21. století by měli mít lidé starší 65 let do roku 2020 možnost plně využít svůj zdravotní potenciál a aktivně se podílet na životě společnosti.

Na co by se měli tedy lidé zaměřit ve svém životním stylu? Především na tyto hlavní body:

Správné stravování

Ve stáří už obvykle bývá pozdě na změny, které by byly vedeny snahou ovlivnit vznik onemocnění, stravovací návyky mění člověk hlavně v případě výskytu nějakého onemocnění (např. cukrovka, odvápnění kostí, zvýšený cholesterol apod.). Proto strava by dlouhodobě měla být pestrá, vyvážená, mírně kořeněná, nepřesolená (hlavně pro osoby s nemocemi ledvin a srdečně cévními onemocněními). Jíst by se mělo pravidelně, v malých dávkách, 5 – 6 x denně, starší člověk už nepotřebuje tolik energie, neboť se snižuje tělesná aktivita a zpomalují se metabolické procesy v těle. Starší člověk by se neměl přejídat, aby nedocházelo ke zvyšování jeho hmotnosti a obezity. Pro ženy s diagnózou osteoporózy je důležitý přísun vápníku ve stravě. Do jídelníčku je potřeba zahrnout více zeleniny a ovoce (důležitý přísun vlákniny), ryb a rybích výrobků, upřednostňovat rostlinné tuky před živočišnými. S pokročilým věkem by lidé neměli podceňovat ani riziko podvýživy, zvláště pokud mají špatný chrup nebo nevhodnou protézu. Důležité je věnovat pozornost úpravě a konzistenci stravy.

Dodržování pitného režimu

Se stárnutím u lidí často dochází ke ztrátě pocitu žízně. Tělo hůře hospodáří s tekutinami, proto je ideální pít 1,5 – 2 litry tekutin, hlavně vody (neperlivé), slabšího čaje, event. mírné pití minerálních vod – tam je však důležité omezení v případě onemocnění ledvin, vysokého krevního tlaku apod. Starší člověk by měl pít dříve než pocítí žízeň, upíjet po malých doušcích, nápoje by neměly být příliš studené. Je lepší vyhybat se příliš sladkým nápojem a alkohol pouze střídmě.

Správná fyzická kondice

Pohybová aktivita by se měla provádět úměrně věku a fyzické kondici. U starších lidí dochází v průběhu života k úbytku kostní a svalové hmoty. Tomu můžeme zabránit jedině aktivním pohybem a cvičením, které kosti a svaly zpevňují. Pro seniory je vhodných mnoho pohybových aktivit. Důležitá je hlavně chůze, chůze s hůlkami (nordic walking), jogging, plavání, rotoped (ten lze s výhodou umístit i v místnosti). Zhoršená fyzická kondice pak může mít za následek i nepříjemné pády a úrazy.

Kontrola krevního tlaku a ochrana cév

Vysoký krevní tlak (dlouhodobě nad 140/90 mm Hg) a ateroskleróza jsou častými zdravotními pro-

blémy vyššího věku. Změnou životního stylu lze v mnohých případech dosáhnout snížení krevního tlaku i bez užívání léků (jedná se hlavně o omezení příjmu soli, snížení nadváhy či obezity, zdravější stravování, zvýšení fyzické aktivity, snížení konzumace alkoholu a zanechání kouření). V pokročilém věku se rovněž hromadí aterosklerotické pláty v cévách, ty jsou pak příčinou infarktu nebo mozkové mrtvice. Ke snížení tohoto rizika je třeba omezit příjem živočišných tuků ve stravě (máslo, sádlo, tučné masné a mléčné výrobky), používat rostlinné oleje, hlavně olivový, zvýšit příjem zeleniny a ovoce, konzumovat ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně, zvýšit pohybovou aktivitu a nekouřit.

Kontrola hladiny krevního cukru

Vyšší věk přispívá i k vyššímu výskytu cukrovky 2. typu. Léčba tohoto typu by v první řadě měla řešit změnu životního stylu, zejména výživu a pohybové aktivity, je důležité udržet si správnou tělesnou hmotnost a zabránit vzniku obezity. Pokud není dodržován léčebný režim, dochází u pacientů k mnoha závažným, až život ohrožujícím komplikacím (např. postižení oční sítnice, nehojící se rány apod.).

Trénink mozku a koníčky

Vliv na stav naší paměti má i správná životospráva, která udržuje cévy a srdce v kondici a také to, jak člověk během života zaměstnává svůj mozek. Doporučovaným tréninkem pro zlepšení paměti je čtení knih, luštění křížovek, hraní her na pozornost (pexeso, karty, šachy), psaní pamětí, rodových vzpomínek a kronik, výhodné je i zapojování se do společenských seniorských sdružení (společné akce – vycházky, akademie 3. věku na některých vysokých školách, počítačová gramotnost – důležité pro vztahy s rodinou a mezigenerační komunikace. Pokud seniorovi zdravotní stav dovolí, tak ještě může cestovat, sportovat a věnovat se koníčkům, na které nebyl třeba dlouho čas, důležité je i udržovat rodinné a přátelské vztahy, nezavírat se doma a nepropadat depresi. Se ztrátou paměti souvisí i Alzheimerova nemoc, která způsobuje nevratné změny v mozkových buňkách a má svoje jasně definované příznaky.

Nepropadání depresi a zvládání stresu

Na výskytu deprese se u seniorů podepisují hlavně chronická onemocnění, bolest, ztráta partnera

a přátel, sociální izolace, finanční nedostatek apod. Pro úspěšné zvládnutí těchto problémů je mnoho doporučení (radovat se z každodenních maličkostí, vyhýbat se závislostem – kouření a alkohol, rozvíjet přátelské vztahy, zařazovat pravidelnou pohybovou aktivitu – procházky, nebránit se novinkám a změnám ve vyšším věku, naučit se odpočívat a relaxovat a další).

A naposledy

K lékaři chodte pravidelně na preventivní prohlídky. Týká se to jak návštěv u obvodního lékaře, tak u specialistů – zubař, gynekolog. Nezapomínejte na prevenci rakoviny prsu – mamograf a rakoviny tlustého střeva.

Poradna podpory zdraví a zdravého životního stylu se též zabývá aktivizačními projekty pro seniory. Od 1. do 31. října 2012 zahajujeme 3. Ročník projektu „Rotopedtours a pěškotours 2012“ s podporou nadace Taťany Kuchařové „Krása pomoci“.



Marie Ticháková,

Poradna podpory zdraví a zdravého životního stylu, České Budějovice,
737 121 376, tichakova@centrum.cz,
www.podpora-zdravi.cz

RECEPT NA DÝŇOVOU POLÉVKU

Suroviny:

- středně velká dýně Hokkaidó
(není nutné loupat, stačí omýt zeleninovým kartáčem)
- 2 větší cibule
- olivový olej
- 1,5 l vývaru (zeleninového)
- sójová omáčka
- pepř (lépe zelený)
- sůl
- smetana
- dýňová semínka
- dýňový olej

Postup:

Dýni pokrájíme na kousky (nutné vybrat semínka, ty lze omýt a usušit), totéž cibuli a osmahneme na olivovém oleji (není nutné, ale polévka je pak lepší), poté zalijeme vývarem a vaříme cca. 30 minut (dýně se nesmí rozvařit), poté rozmixujeme ponorným mixérem a dochutíme – stačí jen sůl a sójová omáčka (podle dýně někdy jen sůl), případně i pepř.

Před podáváním zjemníme smetanou (stačí velmi málo) a dýňovým olejem (ani jedno ale není nutné a záleží jen na vás) a ozdobíme opraženými dýňovými semínky.

V podstatě lze podávat jen rozmixovanou dýni s cibulí, jemně dosolené. Dýně má sama o sobě výbornou chuť.



www.citygastro.cz

Divadlo:

Jaroslav Žák: Škola základ života

Áda Čuřil, Ludvík Krhouněk, „Lotosový květ“ Irma Ján-ská, Boženka Lachoutová či němčinář Antonín Lejsal jsou zpět! „Hudební retro komedii“, jak zní podtitul hry, inscenačně připravili režisér Mikoláš Tyc s dramaturgyní Kristýnou Čepkovou. Vycházeli při tom z původní divadelní hry Jaroslava Žáka, ze slavného Fričova filmu, stejně jako z budoucího obsazení, a také z předpokladu, že se v tomto pojetí jedná o hudební komedii, která vzniká ve spolupráci s kapelníkem swingového orchestru Blue Star - Václavem Markem. Jeho sedmičlenný orchestr zajišťuje živý hudební doprovod i v rámci jednotlivých představení. Nechybí ani detaily, které jsou převzaty z filmových veselohr Martina Friče. Zábava a atmosféra prvorepublikové doby zaručena!

Režie: Mikoláš Tyc

Hrají: Jan Konrád, Martin Hruška, Ondřej Veselý, Petr Šporcl, Pavel Oubram, Věra Hollá, Jaroslava Červinková, Daniela Bambasová, Jan Dvořák, Petr Červinka, Roman Nevěčný a další

Jihočeské divadlo

(tel.: 386 356 925, www.jihoceskedivadlo.cz)



Kniha:

Helena Vrábková: Živote, díky aneb Každý má svého anděla

Autorka úspěšných knížek *Co věděly naše babičky* a *co jsme my zapomněli a dalších*, která žije v jižních Čechách, se ohlíží, vytahuje šuplíčky vzpomínek, převíjí si kus toho úžasného filmu zvaného život. Jen tak, bez scénáře. Otevírá svou bolavou třináctou komnatu stejně tak jako truhlu plnou radosti. „Pootevřela jsem tedy ony zavřené dveře a nakoukla aspoň trochu pod víko truhly. Psala jsem a přitom plakala. Psala jsem a hodně jsem se taky smála. A za to všechno, za slzy, smích, radost i bolest, za to ti, živote můj, díky,“ píše autorka.

Nakladatelství:

Motto



Film:

Ve stínu

Česko/Slovensko/Polsko | detektivka

Na půdorysu kriminálního příběhu se přeneseme do jara 1953, krátce po smrti komunistického předáka K. Gottwalda. Potemnělými ulicemi se pohybuje v šedivém plášti kapitán Hakl. Zarputilý trochu cholerický detektiv, emotivní a intuitivní, se strníštěm na tváři a skrytou bolestí... Příběh pracuje s vykonstruovaným případem loupežného přepadení, které sehraje StB, aby odvrátilo pozornost od blížící se národní katastrofy – měnové reformy. Tento zločin na národu, který se vymknul z rukou i samotným strýcům, je jednou z největších loupeží v novodobých dějinách Evropy.

Režie: David Ondříček

Hrají: Ivan Trojan, Sebastian Koch, Soňa Norisová, David Švehlík, Jiří Štěpnička, Marek Taclík, Norbert Lichý, Martin Myšička, Miroslav Krobot, Tomáš Bambušek, Filip Antonio

Premiéra v českých kinech: 13. 9. 2012

Výstava:

Odlesk perly - Umění baroka ze sbírký Patrika Šimona

V září se návštěvníci Alšovy galerie mohou těšit na impozantní výstavu, která rozprostře prostory zaplněné exponáty čítající okolo padesáti kusů. Bude možné spatřit díla těch nejzvučnějších jmen, jako jsou: Albrecht Dürer, práce Aegidia Sadelerova II. a Daniela Frösche. Projekt představí i slavný portrét císaře Rudolfa II., ale také jeho bratra Matyáše a několik pozoruhodných ukázek manýristické kresby a grafiky od Hendricka Goltziuse, Bartholomea Sprengera, Roelanta Saveryho aj. Vynikající bude i sochařské zastoupení v čele se dvěma protějškovými mramory Pietra Berniniho Herkules a Omfalé. Vrcholnou ukázkou bude monumentální olej David s hlavou Goliáše od Johana Carla Locha. Nebudou chybět ani práce Václava Hollara. Stručně lze říci, že výstava ukazuje střeoevropské umění ve vzájemném dialogu se školami italskými, francouzskými a holandskými.

19. září – 18. listopadu 2012

Alšova jihočeská galerie

Hluboká nad Vltavou

(tel.: 387 967 041, www.ajg.cz)

Wortnerův dům AJG

U Černé věže 22, České Budějovice

(tel.: 387 311 102, www.ajg.cz)

Akce:

Rotopedtours a Pěškotours 2012

Motto:

Věk ani zdravotní stav nerozhoduje, když chce člověk udělat něco dobrého pro své zdraví! V říjnu 2012 senioři opět společně pojedou na rotopedech rovník!

Rotopedtours
a
Pěškotours

Podzimní akce pro seniory vyšších věkových skupin, která před šesti lety započala v Novém Městě nad Metují, se rozšířila do celé České republiky a bude letos pokračovat šestým ročníkem. Původní zaměření - jízda na rotopedu a „sčítání“ ujetých metrů a kilometrů - bylo v roce 2010 rozšířeno o aktivní chůzi pro ty, kdo nevládnou rotoped či nemohou zvládat jízdu na kole.

Cílem je povzbuzení seniorů ke zvyšování pohybové aktivity, jejich aktivizace, zvýšení sebejistoty i obecná podpora zdraví. Chceme upevnit a rozšířit v rámci celé ČR vědomí, že s přibývajícím věkem aktivní život nekončí a přitažlivou formou seniorům především vyšších věkových skupin nabídnout akci, která podněcuje k celoročnímu pohybu.

Start je vyhlášen na 1. 10. 2012 a akce bude ukončena 31. 10. 2012. Po celý měsíc budou senioři v domovech, seniorských centrech a klubech v ČR sčítat ujeté nebo nachozené metry a kilometry s cílem společně „dojet nebo dojet“ co nejdále. Akce rozhodně nemá soutěžní charakter - vždyť pro někoho, kdo k pohybu potřebuje berle, chodítka nebo jiné pomůcky, je stejným úspěchem překonat třeba i deset metrů jako pro jiného deset kilometrů. Vítězem se stane každý účastník.

Akce je zcela ojedinělá i v evropské měřítku. Jistě že u nás i v jiných zemích organizují jednotlivá seniorská zařízení pro své klienty pohybové aktivity a motivační akce, ale podle našich zjištění v žádné zemi nedošlo k celostátní koordinaci a tak vysoké účasti!

Akci organizuje:

Národní síť podpory zdraví, o.s.

Sídlo sdružení:

Šrobárova 49/48, 100 00 Praha 10

Kancelář sdružení (běžná doručovací adresa):

U Nemocnice 918/9, 757 01 Valašské Meziříčí

www.nspz.cz

POMŮCKA: SERAK	ZN. PC PRO- CESORU	PŠTROSO- VITÝ PTÁK		MOJI	ČÁSTICE HMOTY	VRHAČÍ ZBRAŇ		STÁŘÍ	KUS ZKR.	STÁT V USA	SŮL KYSELINY SIROVÉ		STÁTNÍ PODNIK ZKR.	NOTOVÝ ZÁPIS	NUŽE	NEBO KNÍŽNĚ	CHEM. ZN. HLINÍKU
INICIÁLY FYZIKA NEWTONA			JMÉNO BYV. ČIN. VŮDCE INIC. HERCE TRÍSKY				SMYSL PRO ELEGANCI SOUČET					VARIACE V Tanci					
1. DÍL TAJENKY												STAVEBNÍ PRVEK POMATENEC					
TRINITRO- TOLUEN ZKR.				OTEKLÉ MÍSTO ASJEC					ZNAČKA ARKUSU ŽAR SLOVENSKY				OPAK LIČU PATŘÍČÍ IVÉ				ODDĚLENÍ NOŽEM
MOBAINOVO JMÉNO			MÍT SCHOPNOSTI TURISTICKÝ ODDÍL ZKR.					ROZŽHA- VOVAT ŘÍMSKÝCH 103								KUŇ KNÍŽNĚ ZNALEC ROSTLINNÉ VÝROBY	
KRASOBRU- SLAŘSKÝ SKOK					DĚTSKÉ ŘÍKADLO CHEM. ZN. ARGONU				FÁZE MĚSÍCE ČÁST MUŽSTVA					AVŠAK HROB			
	LEDOVÝ PILÍŘ	TEN I ONEN SEVERSKÝ SKŘÍTEK				ZN. ČES. NÁKL. AUT HUDEBNÍ ŽÁNŘ					ASIAT POTÁPĚČ- SKÉ ZAŘÍZENÍ						
SPZ STRAKONIC			RODOVÝ ZNAK VZNEŠENÁ MYŠLENKA				STÁT ZÁ- PADNÍ ASIE ČIRÉ TEKUTINY					SEVEŘAN ZDE				TOPIVO	SPOJIT LITÍM
MUŽSKÉ JMÉNO					KOČKOVITÉ ŠELMY ZNAČKA DECILITRU				POHYB VZDUCHEM CHEM. ZN. PLATINY				POROST NA TVÁŘI PŘEDPONA SLECHTICU				
POKOLENÍ				UMĚLECKÁ DVOJICE HOSPODÁŘ, NOVINY ZKR.				POSUNUTÍ INICIÁLY FOTBALISTY KVAŠNÁKA						NÁRODNÍ HOKEJOVÁ LIGA ZKR. PŘEDLOŽKA			
2. DÍL TAJENKY													BLÍZKÝ PROSTOR				
RODOVÝ SVAZ					SYKNUTÍ				STARÉ ČESKÉ ZAJMENO				NEVLASTNIT				

Tajenkou je citát matematika Blaise Pascala: „Účelem života není ...dokončení 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“. Správné odpovědi budou slosovány a výherce obdrží 4 vstupenky na **Stezku korunami stromů Lipno**. Uzávěrka soutěže je 1. prosince 2012.

Výherkyní dárkového koše z minulého čísla Ledax NOVIN se stala paní Božena Konopová, z DPS Třeboňská 6, Borovany. Za Pečovatelskou službu Ledax o.p.s. gratulujeme!

SUDOKU

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

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

CÍLE A ZPŮSOBY POSKYTOVÁNÍ SOCIÁLNÍ SLUŽBY

V minulém čísle občasníku jste měli možnost seznámit se, s tím, co jsou tzv. Standardy kvality sociálních služeb. V tomto čísle bychom vás rádi blíže seznámili s procedurálním standardem číslo 1: Cíle a způsoby poskytování sociálních služeb.



Ledax o.p.s. poskytuje dvě sociální služby - Pečovatelskou službu a Osobní asistenci. Obě služby zapsané v Registru poskytovatelů sociálních služeb mají zpracován tzv. veřejný závazek, který je pro jejich pracovníky závazný. Společnost Ledax poskytuje také Domácí ošetrovatelskou a hospicovou péči, která není sociální službou, ale taktéž má zpracovaný veřejný závazek.

Co to vlastně veřejný závazek je? Veřejný závazek je soubor závazných informací, které jsou pro danou službu nejdůležitější. Jedná se o poslání, kterým se služba řídí, okruh osob, pro které je služba určena, okruh osob, pro které není určena, cíle a zásady (principy) poskytované služby.

Na vzniku veřejného závazku se podílejí všichni pracovníci poskytované služby, společně zpracovali principy (zásady), které jsou pro ně hodnotné a v jejich práci důležité. Pracovníci se pravidelně scházejí na společných pracovních setkáních, která jsou prostorem pro diskusi, předávání informací, zkušeností a vymýšlení nových nápadů, jak zkvalitnit poskytovanou službu a naplňovat její poslání. Veřejný závazek můžete najít ve Vnitřních pravidlech služby, která jsou také přílohou smlouvy, je uveden na informačním letáku každé služby a najdete ho i na webových stránkách www.ledax.cz.

Standard s názvem Cíle a způsoby poskytování sociálních služeb neobsahuje pouze veřejný závazek, věnuje se i rozvojovým cílům poskytované služby. Každá služba si plánuje krátkodobé i dlouhodobé cíle, které si přeje naplnit v daném roce a nabízenou službu jejich prostřednictvím zkvalitnit. Rozvojové cíle dané služby jsou k dispozici u sociálního pracovníka poskytované služby.

Součástí tohoto standardu je popis činností, které daná služba nabízí - jedná se o tzv. Metodiku

základních a fakultativních činností a jejich úkonů. Tato metodika je závazná pro všechny pracovníky služby a stanovuje postupy, jak mají pracovníci provádět jednotlivé úkony. Na vzniku metodických postupů se opět podílejí všichni pracovníci služby tak, aby vycházely z praktických zkušeností a možností dané služby a co nejvíce vyhovovaly i uživatelům služby. Metodika je taktéž k dispozici k nahlédnutí u sociálního pracovníka, který vás s ní rád seznámí.

Veřejný závazek pečovatelské služby:

Posláním Pečovatelské služby Ledax o.p.s. je kvalitně poskytovat pomoc, podporu a péči seniorům a osobám se sníženou soběstačností. Poskytovaná podpora umožňuje uživatelům žít nadále běžným způsobem života ve vlastních domácnostech – ve městech i na venkově. Služba klade důraz na individuální přístup, lidskou důstojnost a posilování sociálního začleňování.

Pečovatelská služba poskytuje tyto základní činnosti:

- a) Pomoc při zvládání běžných úkolů péče o vlastní osobu
- b) Pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- c) Poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy
- d) Pomoc při zajištění chodu domácnosti
- e) Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím

Součástí nabízených služeb je i základní sociální poradenství.

Okruh osob, kterým je služba poskytována:

- a) Pečovatelská služba je poskytována dospělým osobám od 19 let věku, které mají sníženou soběstačnost z důvodu stáří, chronického onemocnění nebo postižení a rodinám s dětmi do 4 let věku v případě narození trojčat, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby.

Okruh osob, kterým není služba poskytována:

- a) Osobám, které ohrožují život svůj

- b) nebo zdraví pracovníků (vlivem závislosti na návykových látkách, agresivního chování či duševního onemocnění).
- b) Osobám, jejichž infekční onemocnění vyžaduje taková opatření, která pečovatelská služba není schopna zajistit.
- c) Osobám, majícím zájem o službu, kterou společnost neposkytuje.
- d) Osobám, které žádají o poskytnutí pečovatelské služby a v době kratší než 6 měsíců před touto žádostí jim vypověděl poskytovatel smlouvu o poskytování této služby z důvodu porušování povinností vyplívajících ze smlouvy.

Hlavním cílem Pečovatelské služby Ledax o.p.s. je uživatel, který je spokojený s poskytovanou sociální službou a zachovává si dosavadní způsob svého života.

Dílčí cíle:

- a) Sociální služba je poskytována odborně a kvalitně v souladu s pravidly a metodikami společnosti.
- b) Sociální služba vychází z potřeb a přání uživatele a je poskytována na základě domluvy (plánování služby).
- c) Služba podporuje uživatele v udržení či zlepšení samostatnosti a soběstačnosti.
- d) V případě potřeby pracovník uživateli zajistí nebo zprostředkuje poradenství k řešení nepříznivé situace.
- e) Poskytovaná sociální služba přispívá ke spokojenějšímu životu ve stáří.

Zásady Pečovatelské služby Ledax o.p.s.:

- a) Profesionalita
- b) Diskrétnost
- c) Úcta a slušnost
- d) Individuální přístup
- e) Podpora samostatnosti
- f) Flexibilita
- g) Respekt a ochrana práv

www.ledax.cz

Ledax

Partner pro spokojenější stáří



Máte v rodině osobu se sníženou soběstačností a chtěli byste, aby o ni bylo pečováno doma?

Podle míry potřeby pro vás zajistíme některou z forem péče o vaše blízké.

1. ŘÍJNA - MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

Jménem společnosti Ledax o.p.s. si vám dovoluji popřát vše nejlepší k **Mezinárodnímu dni seniorů**, který se bude slavit 1. října. Jakožto ředitelka společnosti, která podporuje aktivní stáří, vám přeji mnoho chvil, které strávíte dle svých představ. Velmi nás potěší, když budeme moci nabídkou našich služeb přispět k jejich snadnějšímu a lepšímu prožití.

Irena Lavická, ředitelka Ledax o.p.s.



Týden sociálních služeb, který pořádá Asociace sociálních služeb ČR, se letos koná od 8. do 14. října 2012 a mottem je: ...ABY SE ČLOVĚK CÍTIL BÝT ČLOVĚKEM.

Společnost Ledax o.p.s. pořádá v rámci této akce následující doprovodné aktivity:

Ledax

Poskytovatel registrovaných služeb Ledax o.p.s.
a statutární město České Budějovice



Vás

srdečně zvou na akci konanou u příležitosti MEZINÁRODNÍHO DNE SENIORŮ

STÁŘÍ S ÚSMĚVEM

1. 10. 2012 • 10:00 – 15:00 hod
nám. Přemysla Otakara II, České Budějovice

PROGRAM:

- Presentace poskytovaných služeb společnosti Ledax o.p.s., ukázka zdravotnických pomůcek
- Presentace projektu: Senioři, nedejte se!
- Měření krevního tlaku a cukru ZDARMA
- Tvůrčí dílna pro děti i dospělé na téma: „Babi, dědo pojdte si hrát...“
- Presentace zdravého životního stylu aneb „Na změnu k lepšímu není nikdy pozdě...“
- Výstava děl seniorů

DOPROVODNÉ AKCE:

- 10.30- 11 hod.** Presentace Univerzity třetího věku
- 11- 12.30 hod.** Občanská poradna při Jihočeské Rozvojové o.p.s. pomáhá seniorům
- 13 - 15 hod.** Praktické tipy na procvičování paměti
- 12.30-13.30 hod.** Přehlídka výcvikového canisterapeutického sdružení Hafík o.s.
- 14:00 -14:20 hod.** Módní přehlídka originálních kabelek značky Mon Mon

Akce se koná pod záštitou Mgr. Petra Podholy, náměstka primátora města České Budějovice

Partneři akce:



Společnost Ledax o.p.s.
vás srdečně zve na

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

v rámci Týdne sociálních služeb.

Program: prezentace poskytovaných služeb, zodpovězení dotazů a další zajímavý program. Můžete se těšit na drobné občerstvení.

Více na www.ledax.cz

České Budějovice

Dne: 11. 10. 2012

Čas: 13:00 – 16:00 hod.

Místo: Riegrova 51, České Budějovice (Galerie)

Dačice

Dne: 9. 10. 2012

Čas: 9:00 – 16:00 hod.

Místo: Dům s pečovatelskou službou Dačice

Trhové Sviny, Třeboň, Týn nad Vltavou a Jindřichův Hradec:

Dne: 10. 10. 2012

Čas: 13:00 – 15:00 hod.

Místo: Dům s pečovatelskou službou v Třeboni, v Týně nad Vltavou, v Trhových Svíních a Jindřichově Hradci

Ledax

Dostaly se k Vám Ledax NOVINY náhodou? Máte zájem o jejich pravidelné zaslání?

Pokud ano, zašlete e-mail na adresu: info@ledax.cz a nebo zavolejte na tel.: +420 724 771 027.

Ledax NOVINY - Bulletin společnosti Ledax o.p.s. (Občasník – ročník IV). 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