

PRVNÍ ROČNÍK SENIORS DÉFILÉ SE PAVEDL

V úterý 4. října se uskutečnil v plně obsazené Galerii v Riegrově 51 první ročník Seniors défilé. Ženy v nejlepších letech předvedly s ohromnou grácií nádherné modely, klobouky a ručně šité kabelky. Nikdo by nevěřil, že většina modelek vykročila na pomyslné módní molo poprvé v životě. ► (pokračování na straně 5)



LÉČIVÉ BYLINKY PRO SYCHRAVÉ DNY

Každý rok nám květena nabízí převahu jiného druhu bylin. Je to způsobeno vlivem počasí i dalších činitelů. Vegetační období letošního roku bylo odlišné od loňského suchého léta teplotou i množstvím srážek. Dostatečná vláha v tomto roce nám umožňuje sbírat některé byliny opakovaně.

Celé pozdní léto až do prvních mrazů můžeme sbírat jak bylinky (listy, nať apod.), tak i kořeny. Pokud máte na zahradě keřiky šalvěje, máty, meduňky, nebo dobromysli, sestříhávejte je klidně každý měsíc. Sestříháváním se zahustí a omladí. Letos je velké množství květů měsíčku, slézu, sedmikrásky a dalších. Z bylin je letos dostatek např. máty vodní, listů pampelišek, kontryhele a dalších. Je dobré si pamatovat, že všechny bylinky se sbírají za slunného a suchého počasí. Obzvláště to platí u květů divizny a listů jitrocele.

Jak se stát bylinářem?

Květena s vámi začne promlouvat ve chvíli, kdy jí věnujete svou pozornost. Dvěřujte své intuici, pokud jdete do přírody. Všimněte si, co se vám líbí, co vás zaujme. Dovolte si být v přítomném okamžiku a odhodte všechny starosti, které nosíte v hlavě. Ať se dotýkáte minulosti, nebo budoucnosti. Je praktické vzít si do přírody malý herbář, podle kterého se dají dobře určovat rostliny. Ten vám napoví, jak se jmenuje květina, která na sebe strhává svou pozornost. Doma si pak můžete dohledat, zda a jak se používá v bylinářství. Každá květina, ať už je vhodná na čaj, nebo ne, je vhodná do vázy. Květinám ve váze se sice zkracuje životnost, ale i ony svým způsobem léčí. Jejich vůně se mnohdy rozprostírá po celé místnosti a dokáže pohladit vaši duši.

Pokud si sami mícháte intuitivně čaj, používejte ze začátku méně bylin. Někdy postačí jen tři. Pokud máte zahrádku, nebo balkon, tak si dopřejte lahodný čaj z čerstvých rostlin. V případě, že si sušíte bylinky, uchovávejte každou zvlášť. Některé snadněji vlhnou, tak je můžete průběžně přesušit. Hlavně kontrolujte sušené kořeny bylin.

Sběr kořenů rostlin – kdy a jak?

Na podzim, když se květena zatahuje do země a listy stromů předvádějí světu paletu barev, je čas sbírat kořeny. Kořeny se sbírají od září do zamrznutí země a na jaře od rozmrznutí země do dubna, než nabírají na síle nadzemní části rostlin. Při sběru kořenů je důležité zachovávat indiánské pravidlo „sedmi rostlin“. Sedm rostlin se nechává, osmá a výše se sbírá. U kořenů je třeba toto pravidlo zachovávat obzvláště, aby se zachovaly jednotlivé druhy. Sbírají se kořeny pampelišky, lopuchu, čekanky, kuklíku a dalších bylin. Některé kořeny můžete očistit pod proudem čisté vody a kartáčkem, ale např. u oddenku kozlíku lékařského se to nedoporučuje, neboť kartáčkem ztrácí cenné látky. Větší kořeny se rozřežou, nebo nakrájí a suší se teplým vzduchem.

Kořeny na čaj je lépe povařit alespoň krátce 5 - 10 min. Pokud máte namíchaný čaj, ve kterém je kořen a list dohromady, tak se tento čaj pouze zalije horkou vodou a nechá se louhovat 10 - 15 min. Poté se přecedí.

Podzimní čaj na dobrou náladu

pampeliška kořen a list (50 g), řepík lékařský (30 g), měsíček lékařský (20 g), dobromysl (20 g), mateřídouška (10 g), třezalka (10 g), řebříček (10 g)

Bylinky si promíchejte a čaj si můžete připravovat 1 - 2x denně. Špetku, co se vám vejde mezi prsty, zalijte 250 ml horké vody a nechte chvíli louhovat - cca 5 - 10 min. Scezený čaj se popíjí vlažný. Upravuje zažívání a budete mít po něm lepší náladu.

Další čaj se připravuje pouze z kořenů

Kořen pampelišky, lopuchu a čekanky stejným dílem krátce povaříme a přecedíme. Tento čaj se popíjí vlažný. Zlepšuje metabolismus, zažívání a regeneruje slinivku. Nebo můžeme zmíněné kořeny naložit do alkoholu (např. pražské vodky) a nechat louhovat min. tři týdny. Pak můžete užívat tinkturu po 5 kapkách ráno a večer. Přeji vám poklidné a radostné podzimní dny.

Radmila Malinová (Gaudí)

Zimní zahrada jsou pro mne květiny, které květou, i když je venku mráz. Zimní zahrada je pro mne křeslo, deka, velký hrnek s uchem, ve kterém mám heřmánkový čaj. Zimní zahrada je krmelec plný slámy a nasbíraných žaludů v zasněženém lese. Zimní zahrada jsou pro mne moji přátelé, kteří pomohou v nouzi a v deštivých dnech. Zimní zahrada je pro mne místo, kam mohu přijít, když je mi smutno. Zimní zahrada je pro mne služba, která pomůže tehdy, kdy já už nemůžu. Zimní zahrada je linka, kam se dovoláte pro radu a pomoc. A proto to téma otevíráme. Není to lehké, ale je to třeba. Ledax má být vaší zimní zahradou, tak o něm smýšlíme a tak bychom to chtěli. Snažíme se o tu zahradu pečovat, sázet nové květy a hlavně ji nechat pro vás vředy otevřenou tak, abyste mohli kdykoliv přijít.

Ledax NOVINY mají od tohoto čísla malinko novou tvář. Rádi bychom vám v nich přehledně představili všechny naše služby, také poukázali na novinky, které jsme pro vás připravili a ukázali fotografie ze společných akcí, výletů a setkání. Těším se i nadále na to „naše“ občasné setkávání, i když trochu na dálku, přesto mně velmi milé!

Dana Kalistová

UŽÍVEJME SI ČAS, KTERÝ JE NÁM VYMĚŘEN

Mám tě ráda. Těším se z každého společného setkání. Budu na tebe vždycky vzpomínat jako na úžasnou maminku, dědu nebo tetu. To jsou věty, které bychom nahlas hodně často měli říkat našim blízkým, kteří jsou v pozdně seniorském věku. My Češi ale neumíme dávat najevo příliš své emoce a podobnými slovy šetříme. Podle Petry Zimmelové, která se celý svůj dosavadní profesní život věnuje právě problematice seniorů, je to velká škoda.

Nemáte pocit, že mluvit o konečném období života je u nás stále ještě velké tabu?

Bohužel. Narodit se totiž můžeme, ale zemřít musíme. Výzkumy ovšem ukazují na to, že lidé si často představují, že ten konec bude jako v Babičce Boženy Němcové. Okolo postele doma stojí celá rodina, rozloučí se s ní a ona usne navždy. Málokdo tuší, že to může být také o zastřeném vědomí či prožívání velké bolesti toho odcházejícího. A tady se skutečně bez pomoci profesionálů neobejdeme. Je přece možné udělat i z umírání čas, který je nesmírně cenný pro všechny zúčastněné. Důležitý je čas smíření a možnosti odejít z tohoto světa v klidu.

Vy jste řadu let pracovala v tehdejší domově důchodců a byla v denním kontaktu s lidmi vysokého věku. Můžete tedy porovnávat.

Jsem ráda, že dnes může pomoci moderní medicína v případě fyzických bolestí. Život je přece čas od narození do smrti a stojí za to ho žít. A díky existenci hospiců – ať už stacionárních nebo mobilních – je možné našim blízkým umožnit důstojný odchod tím nejlidštějším způsobem, jaký je možný. To považuji za největší změnu za poslední roky. Rodina už nemusí mít pocit, že starého člověka někam odložila.

Znám paní, která dala výpověď v práci a o svou maminku sama dva roky pečovala doma. Pak se ovšem psychicky zhroutila.

Ano, tomu se říká syndrom vyhoření a není to nic neobvyklého. Ten, kdo pečuje, si vůbec neuvědomí, že je to nepřetržitě vypětí a nasazení. Z vlastní zkušenosti vím, že to může být i emočně velmi vypjaté. Zvláště muži jsou extrémně hákliví na to, aby jim s intimní hygienou pomáhaly dcery. Profesionální pečovatelku berou pak úplně jinak. Stejně náročné je to i pro druhého partnera v seniorském páru. Rozhodně by měla taková pečující rodina mít nějaký záložní plán. Tedy jak se bude postupovat, pokud se stav nemocného zhorší nebo péče o něj už bude nad síly jedinice.

Jenže je vůbec přijatelné mluvit o odcházení ze života s blízkým člověkem?

Já tvrdím, že je to dokonce velmi důležité. K takové otázce je ale třeba zvolit vhodnou chvíli. Staří lidé občas říkají – já už tady dlouho nebudu – a my je za-

čneme přesvědčovat, že si takové myšlenky nemají vůbec připouštět. Ale oni na to opravdu myslí a chtějí, abychom to věděli. Takže radím vyslechnout a přemýšlet o tom. I tato znalost přání našich blízkých nám později umožní rozhodnout se správně o způsobu péče o ně.

Myslíte si, že naši blízcí chtějí opravdu slyšet, že třeba se o ně z nejrůznějších důvodů nemůžeme postarat?

Za důležité považuji přesvědčit je a na rovinu jim říct, že naše síla je jen jedna. Že tu péči nemusíme zvládat, ale že máme šanci zajistit, aby to bylo profesionální. Pokud jsme připraveni a máme povědomí o sociálních službách v našem okolí, rozhodně to později situaci usnadní. Není nic horšího, než v emočně vypjatých chvílích shánět rychle nějakou dostupnou pomoc. Pak často nevybereme úplně nejlépe a trápíme se tím.

Sousedka má maminku, kterou jí dali po operaci zlomeného krčku z nemocnice domů s tím, že prognóza není vůbec dobrá. Věděla, že by péči sama nezvládla. Už tři roky za ní denně chodí do domova pro seniory a společné chvíle si užívají.

To je ideální stav. Často při péči doma máme pocit, že naši odcházející blízcí jsou jako malé děti, dělají nám naschvály. Bojíme se to říct nahlas, protože by to okolí nemuselo správně pochopit. Tvrdím, že společně prožitý čas je právě to štěstí, které naši senioři potřebují. Rodinné album, kterým si s nimi listujeme a připomínáme si zajímavé události, jako např. výlet do parku zakončený dobrou kávou se zákuskem.



Mgr. Petra Zimmelová, Ph.D. (44 let) je ředitelkou Ústavu fyzioterapie a vybraných medicínských oborů Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Po maturitě nejprve pracovala v Domově důchodců v Českých Velenicích a později vystudovala zdravotně sociální fakultu. Dnes tady sama přednáší. Problematice seniorů se věnuje neustále. Spolupracuje s poskytovateli sociálních služeb v Jihočeském kraji.



Ani sebedražší dárek totiž nenahradí okamžik souznění. Tak budou existovat pevně ukořeněné vzpomínky jako stopa po člověku, kterého jsme měli rádi a on zase nás. Myslím, že užívat si společně čas, který je nám vyměřen, je velmi důležité. Nejen pro naše blízké v seniorském věku, ale i pro nás samotné. ■

Zaznamenala Mirka Nezvalová

Co může být lhostejnější než to, co o tobě řeknou lidé, až zemřeš? Nikoli, ne proto, že už se tě to nijak nedotkne, nýbrž protože je to samo o sobě bezvýznamné. Takhle se můžeš ptát a odpovídat si, ale můžeš si také říci, že něco zůstane: to, co jsi způsobil. Dokud žiješ, působíš na své okolí, stejně jako tvé okolí působí na tebe. Po smrti tvůj vliv nekončí, jednou zapůsobíš účinky, které v ostatních zanechal celý tvůj život, jindy pak to, co si žijící z tvého odkazu vyberou. Oba vlivy trvají ještě i v dobách, kdy je tvé jméno i dílo už dávno zapomenuto, ve svém působení nikdy neumíráš, jako individuální působení jsi naprosto nesmrtelný. Když si toto uvědomíš, neoponechá tě myšlenka na mínění lidí, které si o tobě ponechají i po tvé smrti, už nikdy tak lhostejný jako dříve.

básník Christian Morgenstern

HOSPIC JE PRO NÁS ZIMNÍ ZAHRADOU

„Domácí hospicová péče by v našem portfoliu služeb určitě neměla chybět,“ uvádí v krátkém rozhovoru Eva Janurová, vedoucí služby Domácí ošetrovatelské služby Ledax. Zeptali jsme se jí i na změny a novinky, které služba zaznamenala v uplynulých měsících.

Od 1. října 2016 Ledax rozšiřuje kapacitu a možnosti své terénní služby Domácí ošetrovatelská a hospicová péče. Co nového můžete zájemcům o službu nabídnout?

Službu poskytuje Ledax už delší dobu, ale v uplynulých měsících se podařilo službu dovybavit novými přístroji, které jsou potřebné k tomuto typu péče, také bylo nutné rozšířit tým pracovníků, zejména o zdravotnický personál. Tým zároveň prošel úzce zaměřeným vzděláváním, které je pro paliativní péči velmi podstatné. Setkáváte se s lidmi, kteří jsou ve velmi náročné životní situaci.

V jaké situaci se nejčastěji nachází rodina či samotný uživatel, který požádá o vaši službu?

Nejčastěji se jedná o stav, kdy si rodina i sám nevléčitelně nemocný přeje, aby mohl strávit svou poslední etapu života doma, ale rodina by péči o něj sama nezvládla. Jedná se o klienty, u kterých je období z lékařského hlediska označeno jako terminální, v podstatě poslední etapa života. My jim, kromě pečovatelské služby, můžeme poskytnout nově i profesionální zdravotnickou péči, také jim zapůjčit různé kompenzační pomůcky a přístroje, které vyžaduje jejich zdravotní stav. Ve zdravotnické péči je zahrnuta i psychologická podpora jak umírajícího, tak rodiny. Z naší strany je snaha splnit přání umírajícího, umířit doma, bez bolesti, mít možnost dokončit poslední věci, pomoci zodpovědět otázku smyslu života a také smrti. Vždy je podmínka, aby byl doma jeden orientovaný příbuzný, schopný komunikovat, který by v případě potřeby kontaktoval sestru nebo pečovatelku.

Jak je to s úhradou služby?

Služba je hrazena vícezdrojově. Sociální část služby je hrazena samotným uživatelem a částečně z krajských dotací. Zdravotní část služby, která by měla být



Ilustrace „Zimní zahrada“ od Lucie Kacrové

hrazena ze zdravotního pojištění, bude pro uživatele zdarma a my ji budeme dotovat z financí různých nadací respektive Nadace AVA, která byla nejen pro tyto účely založena. Finance do nadace sháníme benefičními akcemi, dary od fyzických i právnických osob. Myslím si, že finanční náročnost služby by neměla být natolik vysoká, aby znemožnila její využití v případě potřeby.

Je možné tuto službu využít i v pobytových zařízeních, které Ledax provozuje?

Ano, je předpoklad, že budeme tuto službu aplikovat i v pobytových zařízeních. Principem naší péče nejen o seniory je být u našeho uživatele, pokud si to přeje, ve všech etapách života. Často je prvním naším společným kontaktem účast dotyčného na našich dobrovolných aktivitách. S postupujícím věkem

a přicházejícími zdravotními obtížemi a omezeními začínáme postupně pomáhat i s dovozem obědů, péčí o domácnost, doprovodem k lékaři. Pokud se pak stav našeho uživatele zhorší, využívá například naši službu osobní asistence, která je k dispozici 24 hodin denně nebo nastoupí do našeho pobytového zařízení, které máme nyní na Dobré Vodě u Českých Budějovic a také ve Vysokém Mýtě. Bylo smutné, že když náš uživatel došel do poslední etapy života, často jsme nemohli kvůli nedostatečné vybavenosti nebo kapacitě služby, být u něj. A to právě nyní chceme změnit. V případě, že by si náš uživatel přál zemřít v domácím prostředí, v kruhu svých nejbližších, a bylo by to s ohledem na jeho situaci možné, chceme mu tu možnost nabídnout.

Zaznamenala Dana Kalistová

Ledax

**Domácí ošetrovatelská
a hospicová péče**

Domácí ošetrovatelská a hospicová péče je další z terénních služeb, tudíž je poskytována v domácím prostředí klienta. Je určena klientům propuštěným z nemocnice, klientům s akutním nebo chronickým onemocněním, se zdravotním postižením či v terminálním stadiu života.

Vedoucí hospicové péče:

Bc. Eva Janurová, Telefon: +420 602 270 724, E-mail: dohp@ledax.cz





Mám rodiče v důchodovém věku, na sedmý křížek stále vitální a aktivní. Navštěvuji je zhruba jednou do měsíce, cesta k nim po českých silnicích totiž trvá bezmála tři hodiny. Téměř každou tu dlouhou cestu k nim přemýšlím o tom, jak to asi budeme dělat, až vitalita zmizí a rodiče se bez pomoci druhých neobejdou. A přiznám se, že je to trochu stresující přemýšlení. Proto mám velké pochopení pro ty, kteří k nám telefonují či osobně přicházejí a svěřují se s příběhem své rodiny. S touhou nalezení pomoci, 24 hodinové péče a náhradního domova. Z každého příběhu je cítit snaha zajistit pro rodiče tu nejlepší péči a zároveň drobná sebevýtka, že „to již doma nezvládneme“. Po pravdě – skutečný domov jsem ještě nikomu neslibil. Ten totiž máme skutečně jen jeden. Nabízím ale poctivou ošetrovatelskou péči od našich zdravotních sester či ošetrovatelek a také každodenní aktivizační programy, které dokážeme ušít každému z našich klientů téměř na míru. Za dobu svého působení v sociálních službách mám srovnání a tak vím, že v CSS Emausy nabízíme skutečně kvalitní služby. Čímž odbourávám vlastní stres z budoucnosti mých rodičů – vím, že nezvládnou-li pečovat sám, lze nalézt pomoc také jinde. Pokud stojíte před podobnými otázkami, nebojte se nám ozvat a přijďte se podívat, jak vypadá domov seniorů v našem podání.

Patrik Coufal, vedoucí CSS Emausy

ZÁŘIJOVÁ ZAHRADNÍ SLAVNOST ZAHÁJILA PRAVIDELNÁ SETKÁVÁNÍ

Ve čtvrtek 15. září 2016 se v Centru sociálních služeb Emausy konala podzimní zahradní slavnost, na které se potkali uživatelé, jejich rodinní příslušníci, také zaměstnanci, sousedé a kamarádi. Celé odpoledne bylo pohodové, příjemné atmosféře přispělo vtipné představení kejkliře Vojty Vrtka a tóny harfy, na kterou hrála mladá muzikantka Alena Pekařová. Slunečné setkání při hudbě a divadlu určitě nebylo poslední: „Podle mého názoru jsou tyto akce důležité. Nejde ani tak o obsah, jako o tu příležitost setkat se, popovídat, mile narušit ten pravidelný režim,“ uvedl Patrik Coufal a doplňuje: „Kontakt s rodinou je pro naši práci klíčový, každé setkání s nimi je pro nás příležitost dozvědět se něco víc nejen o našich uživateli, lépe pochopit a poznat prostředí, z kterého do našeho centra přišli.“



Centrum sociálních služeb Emausy

Emausy
CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB
s.r.o.

Naše kvalita spočívá v:

- individuálním přístupu k uživatelům
- skupinových a individuálních aktivizací dle možností a zájmů uživatelů
- zajištění důstojného prostředí a důstojného života uživatelů
- a odborném vzdělávání zaměstnanců.

Lázeňská 2438/77, 373 16 Dobrá Voda u Českých Budějovic
e-mail: vobrova@ccsemausy.cz, telefon: +420 778 482 408

PRVNÍ ROČNÍK SENIORS DÉFILÉ SE PAVEDL

(pokračování ze strany 1)

Úvodní ostych a nejistotu po prvních krocích nahradila neuvěřitelná lehkost a sebevědomí. Večerem provázela známá moderátorka Českého rozhlasu v Českých Budějovicích paní Mirka Nezvalová. Celá Galerie tleskala s dojetím všem modelkám i organizačnímu týmu pod taktovkou Evy Hejdukové. Byl to vskutku krásný večer. ■

Jana Grillová



NOVÁ SLUŽBA JE TU PRO VÁS

Dne 18. října 2016 začíná Senior Point s novou službou – **Bezplatné právní poradenství pro seniory.**

Poradna je otevřena v Riegrově 51 v Českých Budějovicích každé úterý od 9 do 12 hodin.



Do poradny je potřeba se předem objednat na telefonu 725 448 812 nebo na e-mailu: budejoviceR51@seniorpointy.cz

naše služby

NA HISTORICKÉ VYCHÁZCE SE SENIOR POINTEM

Ve čtvrtek 15. září zorganizoval Senior point ve spolupráci s Klubem R51 plus a časopisem Barbar dopolední vycházku za historií Českých Budějovic. Průvodcem byl Jan Štífler, šéfredaktor jihočeského časopisu Barbar, ale především velký nadšenec do historie města. Tentokrát proběhly toulky po „Starém Městě“, které již existuje pouze na fotkách. Poutavý příběh jedné z částí města Českých Budějovic oslovil všechny přítomné a vyvolal velký zájem o další setkání s mladým novinářem. ■

Jana Grillová



SeniorPoint



Senior Point - Riegrova 51

4. NP - vlevo
370 01 České Budějovice

Otevřeno každý čtvrtek od 8:00 do 11:30
a od 12:00 do 14:30 hod.
e-mail: budejoviceR51@seniorpointy.cz
mobil: 725 448 812



Senior Point - Ant. Barcala 40

Komunitní centrum Máj - 2. NP
370 05 České Budějovice

Otevřeno každý pátek od 8:00 do 11:30
a od 12:00 do 14:30 hod.
e-mail: budejovicemaj@seniorpointy.cz
mobil: 725 448 812

POMŮCKA: ARENA, ATE, NUT, OHR, ORT	KAPROVITÁ RYBA	JMÉNO HERCE DELONA	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY PREZI- DENTA NIXONA	AUTOMATIZ. ŽELEZNIČNÍ DOPRAVY ZKR.	MRAČNA	TRATÉ SLOVENSKY	DRUH GIBBONA	AKADEMIE VĚD ZKR.	PLAVIDLO	CHYTATI	DŮLNÍ PŘEDEK	INICIÁLY HERCE EFFY	JEN NÁŘEČNÉ	TARIF
ETÁŽE					OTLAČENINA						KLOUB NA PAŽI				
PARUKA ZASTAR.					VÝBORNÉ POVZDECH					ATOL FILIPÍN NÁZEV HLÁSKY N					
RESTAURA- CE A JÍ- DELNY ZKR.				MĚNA V USA VYHNAN- STVÍ				REPTÁNÍ HOVOR. NADUTEC				OXIDAČNÍ ZKR. V PORÁDKU HOVOR.			
POSÍLÁNÍ				INTERNET. DEBATA NÁZEV PÍSMEN S			PANENKA DĚTSKÝ MPZ BOLÍVIE				BABIČKA NĚMECKÝ OKR. VETER. ZAŘÍZENÍ				
NÁSILNÉ ZABRÁNÍ					BALKÁNSKÉ JÍDLO DRUH TOPIVA					PROUD SLADKÁ TYČINKA			HLODAVEC	HUDEBNÍ STYL	
	ROČNÍ OBDOBÍ MN. Č.	KUCHYNSKÁ NÁDOBA ALE NĚMECKY				SIBÍŘSKÝ VELETOK ROZEPŘE			ZÁZRAK DĚTSKÁ HRAČKA			MISTROV- STVÍ SVĚTA ZKR. VKOPNUTÍ			
DRUH OVOCE					DŮLNÍ CHODBY FRANCOVKA					OBYČEJ KREVNÍ SRAŽENINA					
ABLATIV ZKR.				ČÁST DOMU SÍDLO V OKRESE PISEK			ALKOHOL. NÁPOJ DRUH HVĚZDY				CITOSLOVCE PLAŠENÍ KOČKOVITÁ ŠELMA				
SKUTEČ- NOST				CHOBOT- NATEC NICKA				RÁNO OHLEDU- PLNOST					O NĚČEM	ROZLEHLÝ	
CHEMICKÝ PRVEK KOV ZN. AS					Z TOHO DŮVODU ÚDAJE					HLODAVEC BYV. MINIST. ZDRAVOT- NICTVÍ					
	KREV SLOVENSKY	CVIČNÁ SKLADBA STAROŘÍM. MINCE				ZN. VOLT- AMPERU ZOLUV ROMÁN			VÝCHODO- EVROPAN VPÁD			ČIN. LIT. SOUDCE 2. DÍL TAJENKY			
JEMNÁ ROURKA ZAVADĚNÁ DO TĚLA					NAHONEM UKAZOVACÍ ZÁJEMO						SEVEŘAN NEPLĚST VĚNCE				
VÍŘENÍ				DRUH TROPICKÝCH MRAVENČŮ 1000 KG			TRINITROTO- LUEN ZKR. OBYVATELÉ IRSKA				NEMLUVÍČÍ FÁZE MĚSÍCE				
SÁNÍM VPRÁVIT				STARO- REKOVÉ BYV. JUG. PREZIDENT				OKAMŽITÉ UCHO NĚMECKY					PRACÍ PRO- STŘEDEK NA ZACLO- NY	JIHO- EVROPAN	
	TADY NÁŘEČ.	ORÍŠEK ANGLICKY CITOSLOVCE ŽABY			DRUH KARTY PROJEV NE- SOUHLASU					OBTÍŽNÝ HMYZ MN. Č. BOTY					
TKANÁ LÁTKA						OLYMPIJSKÉ HRY ZKR. NESPISOVNÁ MLUVA			VĚJÍŘEM POHYBOVAT NÁSTUP						
ULTRA- FIALOVÝ ZKR.		PLANETKA HERNÍ POUKAZ			KOŽNÍ NEMOC RIBONUKL. Kyselina						OTEC HOVOR. VÝŠE NEŽ				
LITINOVÝ PLÁT				CYNICKÉ MATKY				KARTÁ- GINEC PLEMENA			ŠKODLIVÝ MOTÝLEK ČÁST NOHY				
OTÁZKA 6. PÁDU				TAMTA HOSPODÁŘ- SKÉ NOVINY ZKR.			ODPLATA HOVOR. NEHLUČNÁ						ČÁST SVÍČKY	ANGLICKÁ DELKOVÁ MÍRA	
	ČÁST OBLEČENÍ	ST. DELKO- VÁ MÍRA SKUPINA LIDÍ			JMÉNO SPISOVATE- LE STAŠKA ZÁKOP				VELKÉ VZ- DÁLENOSTI NAJEDENÝ						
TECHNICKÉ ZABEZPE- ČENÍ ZKR.			CITOSLOVCE VÁHÁNÍ BYV. JEDN. JASU			ZVÝŠENÝ TÓN G PROTÍŤOK V HOKEJI			JMÉNO TEN. WILLIAM- SOVÉ NÁLOŽE						
ÚDERY				KOMERČNÍ BANKA ZKR. LOVY			OMYLY RODOVÝ SVAZ				STARONĚM. BŮH CIZÍ ZNAČKA KOSMETIKY				
INICIÁLY RUSKÉHO PROZAÍKA TURGENĚVA				VAŘÍČÍ DRUH ZELENINY				JMÉNO SPIS. PAVLA VEN ANGLICKY			A TAK DÁLE ZKR. SPZ PRAHY				
ČESKÁ TELEVIZE ZKR.		ZBYTEK PO HORENÍ HOVOROVÝ SOUHLAS					UKLÍZEČ PŘEDLOŽKA KNÍŽNĚ						PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.	CHEM. ZN. DYSPROSIA	
FILUTA					JMÉNO ZPĚVÁKA SMOLÍKA					Z JAKÉHO MÍSTA					
PODEPŘENÍ					KARABÁČE					VĚDY					

Na zahradě pokukuje blázen po zahradníkovi a povídá: „Co to děláš?“ „Dávám hnůj na jahody.“ „...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“ a k Vaší adrese připojte i telefonní číslo. Správné odpovědi budou slosovány a výherce obdrží **tonometr (tlakoměr).** Uzávěrka soutěže je 31. 12. 2016.

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

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

sudoku

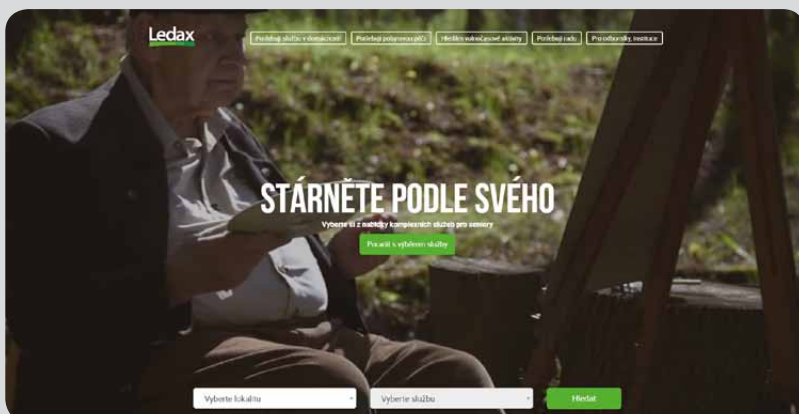


Výherkyně z minulého čísla Ledax NOVIN se stala paní Jarmila Havlíková ze Studené, na fotce s vedoucí střediska Pečovatelské služby v Dačicích Marií Cimbůrkovou a sociální pracovnící Lucíí Pospíchalovou. Výherkyně obdržela dárkový koš z prodejny s tradičními českými a moravskými výrobky od malých a středních tuzemských farmářů a výrobců **Náš grunt** z Českých Budějovic v hodnotě 1000 Kč.

Za Ledax o.p.s. gratulujeme!

Náš **grunt**

výherce z minulého čísla



**PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS
NOVÉ WEBOVÉ STRÁNKY**
www.ledaxcr.cz



Slavnostní koncert v Dačicích.



Herní odpoledne - Trhové Sviny.



Výlet lodí - Týn nad Vltavou 14. srpna 2016.

PODAŘENÝ VÝLET

Oblastní charita Třeboň a Pečovatelská služba Ledax o.p.s. – středisko Třeboň, uspořádaly koncem září pro uživatele svých služeb projížďku vláčkem Třeboňáčkem po známých třeboňských místech.

Účastníci nasedli do vláčku Třeboňáčku a vyrazili s dobrou náladou za krásami Třeboně. Výklad jako průvodce namluvil známý a oblíbený herec Petr Nárožný. Trasa vedla od hotelu Bohemia, přes lázeňský park kolem lázeňského sanatoria Aurora, dále po hrázi rybníka Svět k přístavišti vyhlídkových lodí u sochy rybníkáře Jakuba Krčína.

Všichni s nadšením poslouchali poutavé vyprávění o lázeňství v Třeboni, zajímavosti o zámeckém parku, rybníkářství a rybářství na Třeboňsku, rybníku Svět a jeho stavbě, Zlaté stoce, třeboňských rybářských sádkách, třeboňském pivovaru, historických domech ve středu města a bohaté kultuře.

V autokempu Třeboňský ráj, který se nachází u Schwarzenberské hrobky, výletníci vystoupili a v restauraci byli obslouženi personálem restaurace a pečovatelkami Ledaxu. Kapelník Petr Školka zahrál na klávesy a trubku oblíbené písničky a melodie. Účastníci si zazpívali a dokonce i tančili na venkovním parketu.

Čas při společné zábavě rychle plynul, došlo i na vzpomínky na minulé setkání. Vláček zahoukal a třicet spokojených účastníků se společně vydalo na cestu do svých domovů. Jako pozornost na cestu obdržel každý malý dárek od vedení Ledaxu, který všechny potěšil.

Velký a upřímný dík patří organizátorkám celé akce pod vedením vedoucí střediska Pečovatelské služby Ledax Třeboň M. Primakové a pečovatelek L. Bubnové, P. Márovové, V. Košecové a V. Dlouhé.

Miroslav Král, Třeboň (redakčně zkráceno)



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

Ledax

Společnost Ledax o.p.s. je
součástí skupiny DfK Group.