

Ledax NOVINY

Občasník
společnosti
Ledax o.p.s.

číslo 25
prosinec 2015 - únor 2016
www.ledax.cz

NIKDY NENÍ POZDĚ PROŽÍT SI SVŮJ SEN

Je zajímavé, jak nás změna jednoho čísla v letopočtu často přiměje bilancovat, plánovat, toužit po změnách v životě... V hlavě se nám znovu promítají naše dávné sny a přání. Kdy jindy si je začít plnit, když ne teď? Nastal konečně ten správný čas, děti vyrostly a stojí na svých vlastních nohách, nemusíte každý den chodit do práce a pak zvládnout domácnost... Co vám budu povídat. Víte sami dobře, co jste vše museli zvládat.

Mojí nejmilejší skupinou v kurzech jsou senioři. Tedy spíše seniorky, pánové v kurzech jsou čestnou výjimkou. Učíme se spolu ovládnout počítače, chytré telefony, GPS navigace... Přicházejí s chutí se učit a také s obavami, jestli už na tyhle technické vymoženosti nejsou moc

staří. Podobně je to v kurzech šití či předení. Jsem moc ráda, když tyhle obavy a předsudky odhodí a užívají si to pak o to víc.

Můžete dělat vše, co chcete, a nemusíte soutěžit s mladšími. Nikdy není pozdě uskutečnit a prožít si svůj sen. Nechápejte ale tento citát neznámého autora tak, že na všechno je vždycky dost času. Není, a tak na nic nečekejte, ani na příští rok a novoroční předsevzetí a plňte si svůj sen a svoje přání hned.

Tak už víte, co to bude? Které z přání, co vám běhají hlavou, si splníte? Já už ano a na nový rok čekat určitě nebudu ☺.

Autor: Lenka Smržová, organizátorka řemeslných a počítačových kurzů

TÉMA: Co na NOVÝ ROK udělat vysněný KROK...?

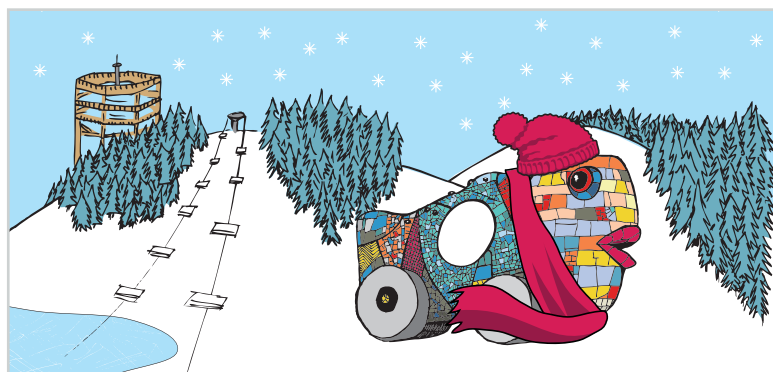


Upřímně jsem před psaním tohoto sloupku trochu na vážkách a jsem sama zvědavá, jak můj úvodník vlastně dopadne. Hodilo by se mi teď (znovu populární) hlasování o „koncích“ příběhu aneb jak si přeje divák/čtenář, aby ta příhoda vlastně dopadla?

A co je vlastně otázkou dne? Součástí mé práce je i motivace lidí v seniorském věku k aktivitám různého druhu... Chcete žít ve svém domácím prostředí co nejdéle? Tak využijte pomoc terénních sociálních služeb... nebo: Rádi potkáváte nové a zajímavé lidi? Přijďte do Klubu R51... Potřebujete poradit? Chcete se vzdělávat? Atd, atd... Chrlíme to na vás s kolegy ze všech stran, házím na vás optimistické hlášky o nových začátcích, přátelích a vědomostech i v pokročilém věku, a vás třeba zrovna bolí klouby, v rodině se hádáte nebo vám zemřel dlouholetý kamarád a nechce se vám vůbec nic! Všechno z toho je dost dobře možné a i pravděpodobné, a já se to nebojím - ani v „optimistickém“ čísle napsat: A jak tedy dál?

Závěr: Ano, budu optimistická i v roce 2016. Mám pocit, že to má smysl, a to bez ohledu na věk. Má smysl hledat nové podněty, přátele a rady, a já - prostřednictvím služeb společnosti Ledax o.p.s. - se vám to budu snažit maximálně ulehčit. Za všech životních okolností. Přeji vše dobré!

Dana Kalistová



Obrryba Vám přeje
příjemné svátky
a pevné zdraví
a posílá pro vítěze
křížovky 2 vstupenky
na zimní Stezku
korunami stromů
Lipno!

www.obrryba.cz

ČTENÁŘŮM A ČTENÁŘKÁM PŘEJEME DO NOVÉHO ROKU...

Právě ke konci roku možná více než jindy intenzivněji vnímáme rozměr mezilidských vztahů, pomoci a sounáležitosti. Většina z nás se zamýšlí, jaký ten rok 2015 vlastně byl, a s napětím očekáváme, jaký bude ten další. Přemýšlíme, jestli bude příznivější, co přinese nám, našim dětem, vnoučatům, pravnoučatům a lidem kolem nás. Dovolte mi, abych vám do roku 2016 popřála pevné zdraví, spokojenost, mnoho splněných přání a hlavně mnoho milých lidí kolem sebe.

Lucie Kozlová, radní pro finance, ekonomiku a sociální věci, Statutární město České Budějovice

Na každém konci je naštěstí začátek něčeho nového. Stejně tak končí a začínají roky, které plynou jeden za druhým, a je jen na nás, jak si přidělený čas užijeme. Proto vám všem přeji, aby nový rok 2016 byl pro vás tím nejlepším, který jste zažili, a přinesl vám jen radost, lásku, porozumění a štěstí.

Monika Brýdová, publicistka



Jménem mým i celé společnosti Ledax o.p.s. bych všem uživatelům našich služeb a čtenářům Ledax NOVIN ráda popřála v roce 2016 pevné zdraví, pohodu a klid. Doufám, že prostřednictvím připravovaných volnočasových aktivit a našich terénních sociálních a zdravotních služeb budeme nápomocni k jeho pokojnému prožití. I v dalším roce se budeme snažit rozvíjet a profesionalizovat stávající služby, vzdělávat zaměstnance a o vás pečovat dle vašich představ a našeho nejlepšího svědomí. Přeji pokoj lidem dobré vůle!

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

SENIOR POINT. MÍSTO, KDE VÁM RÁDI PORADÍ.

K čemu slouží Senior Point?

Projekt Senior Point je zaměřen na podporu života seniorů formou realizace kontaktních míst zejména v okresních městech. Primární cílovou skupinou jsou senioři (osoby starší 55 let). Na jednotlivých místech je seniorům k dispozici vyškolený pracovník, který seniorům poskytuje informace z oblasti bezpečnosti, sociální a bytové problematiky, prevence, volnočasových aktivit. Projekt Senior Point si klade za cíl zapojit seniory do aktivního způsobu života kolem nich, pomoci jim orientovat se v každodenní záplavě informací a tak jim usnadnit komunikaci s úřady a institucemi.

Kde v Jihočeském kraji službu najdeme?

Zatím je služba poskytována v Českých Budějovicích v ulici Riegrova 51, kde je i sídlo společnosti Ledax o.p.s., a také v Komunitním centru na sídlišti Máj. Druhým městem na Jihu Čech, kde se kontaktní místo otevřelo, jsou Prachovice na adrese Zlatá stezka 145, v domě Křížovatka u parku.

Senior Point pomáhá například s vyplněním žádosti o Senior Pas. Co je to za projekt?

SENIOR PAS je projekt slevového systému, který vznikl na podporu obyvatelstva svém od 55 let. Projekt přináší ucelený a jednotný systém slev na výrobky a služby poskytované držitelům karet SENIOR PAS. Nabízené slevy ve výši 5-50 % jsou primárně zaměřeny na zdravotnictví, lázeňství, wellness, cestování,

stravování, ubytování, vzdělání, muzea, galerie, ale i spotřební nákupy. Bližší informace a aktuality k projektu je možné se dozvědět právě u pracovníků Senior Pointu nebo na www.seniorpasy.cz.

Co dalšího řešíme v Senior Pointu a také by Vás mohlo zajímat? V příštím čísle Ledax NOVIN napíšeme nejčastější otázky, s kterými se na nás obracíte.



www.seniorpainty.cz

Senior Pointy v Riegrově 51 a Komunitní centrum Máj.

PRÁCE PRO VÁS NÁS BAVÍ ANEB JAK VYPADÁ NÁŠ PRACOVNÍ DEN VE STŘEDISCÍCH

Středisko Dačice a Jindřichův Hradec



Středisko Trhové Sviny



VŠECHNO DOBŘE DOPADNE!

...právě to je životní heslo českobudějovické psycholožky Marie Vondrysové. Převzala tuhle myšlenku od svého tatínka, který měl velmi optimistickou povahu. A dokonce si ho v latině nechala napsat na zeď ve svém obývacím pokoji. Omnia bene finiuntur...

Paní doktorko, jistě bychom si všichni přáli jen šťastné konce a ještě šťastnější začátky. Není právě ale konec roku příležitostí k tomu, abychom začali s něčím novým?

Je skvělé, když se pouštíte do něčeho nového. Na druhé straně jsem přesvědčená, že když člověk ukončí aktivní pracovní kariéru, měl by pomalu některé aktivity začít utlumovat. Je důležité, aby si řekl, co ještě fyzicky a psychicky chce zvládat a soustředil se na to. Pak se nemusí trápit tím, že něco nestihl nebo už mu to nejde jako dřív. Já sama se už počítám mezi seniory, takže vím, o čem mluvím.



Prozradte tedy, jak se s tím vyrovnáváte?

Celý život jsem učila studenty. Teď se zase učím já. Přihlásila jsem se do kurzu angličtiny pro seniory. Chodí nás tam osm, jsme výborná parta, máme skvělou lektorku a učení nás baví. Všichni máme vnoučata, takže máme i společná témata pro povídání o přestávce. A všichni jsme rovněž věčně mírně pokročilí studenti cizího jazyka, což nás také sblíží. Nebo jsem hledala možnost dozvědět se něco o judaismu. Nakonec jsem takové přednášky s pomocí společnosti Ledax pomohla zorganizovat sama. Teď bych ráda pomohla rozběhnout kurz židovských tanců. Jsou velmi optimistické, nejsou náročné ani pro seniory a spojují lidi určité věkové kategorie.

Váš přístup vlastně může inspirovat i ostatní, aby se nebáli zkoušet něco nového. Moje kamarádka lékařka je sice seniorka, stále pracuje, ale rozhodla se chodit na kurs malby. A její obrazy jsou nádherné.

To je právě ono, že náš věk nám dává šanci pustit se do věcí, které opravdu chceme ještě vyzkoušet. Já se například rozhlížím po nějakém kurzu šití. Kdysi jsem občas ušila jednoduché věci, ale pak se na stroj hodně dlouho jen prášilo. Věřím, že i tohle nakonec zvládnou. Důležité je být aktivní, nelehnout si na gauč k televizi a jen sledovat život prostřednictvím nekonečných televizních seriálů.

Vy sama občas nezhřešíte tím, že na ten gauč k televizi přece jen ulehnete?

Ale jistě. Já mám dokonce v zimě svůj rituál. Nejraději se u ní povaluji mezi 8. a 9. hodinou ránní. Jsem totiž typ sovy a moc se mi ráno nechce z postele, dokonce ani nemívám dobrou náladu. Tak si pustím na rakouské ORF jejich pořad Panorama, kde se střídají záběry z jednotlivých lyžařských středisek, k tomu hraje taková náladová hudba s citerami. Já snídám, dívám se na obrázky z hor, moje nálada

se přeladí do dobré a hned mohu do dalšího dne vykročit pravou nohou.

Možná mají lidé někdy obavy pustit se do nových věcí, aby nebyli někomu pro smích.

Chápu, že je v našem věku obava z toho, abychom nepůsobili trapně. Když se ale člověk nějakému problému zasměje, hned mu to pak jde snáz. Nemůžeme se srovnávat s mladými, protože to ani nejde. Ale pokud se nebudeme brát moc vážně, můžeme se pustit do čehokoliv. Beru jako výhodu seniorského věku, že člověk může dělat jen to, pro co se sám rozhodne. Samozřejmě se ale k tomu musí přimět. To už je věc druhá, ale velmi důležitá. Nebojte se třeba změny v bytě. Trávíme v něm přece dost času. Pořádkte si

nové závěsy, ale i pomocníky do kuchyně. Těsto na váš vyhlášený koláč pro návštěvu rodiny nebo známých se pak připraví téměř samo. Neříká se přece nadarmo, že změna je život.

Čím si dobíjíte „životní baterky“?

Mám po bytě rozvěšené fotografie svých čtyř vnoučat v nejrůznějších momentech jejich života. Tak si je prohlížím a vzpomínám, co krásného jsme spolu prožili. A když jsem v létě na chalupě, tak si sednu venku, do okna dám CD přehrávač, pustím si nějaké oblíbené skladby a dívám se do krajiny nebo večer na hvězdy. Taky ráda chodím. Zjistila jsem, že je lepší jít s někým známým, protože cesta rychleji ubíhá. Jdete a najednou zjistíte, že už jste venku dvě hodiny.

Mám pocit, že vy máte plánů v zásobě ještě dost...

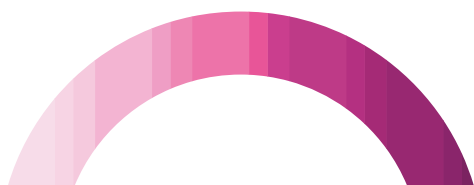
Jistě, těším se na cestování. Musím jen vybrat jako cíl nějakou bezpečnou zemi. Nedávno jsem objevila mapu českých hradů a zámků a zjistila jsem, že na mnohých jsme vůbec nebyli. Tak mám hned tipy pro své další výlety.

Jak bychom tedy měli přikročit ke svým plánům pro příští rok?

Mně se velmi líbilo, co napsal spisovatel Karel Čapek o svém otci: „Byl to do pozdního věku velmi vyrovnaný a spokojený člověk, protože se příliš nepáral se svým nitrem.“ Myslím, že bychom se neměli příliš vracet k tomu, co se nám nepovedlo, ale naopak si uvědomovat, čeho všeho jsme v životě dosáhli. Nezlenivět. A dávat si takové cíle, které můžeme zvládnout. Neúspěch totiž člověka demotivuje. To je ovšem to poslední, co právě my v našem věku potřebujeme.

PhDr. Marie Vondrysová (73)

vystudovala psychologii. Tu vyučovala studenty nejprve na českobudějovické Pedagogické fakultě, později na Jihočeské univerzitě. Mezi její koníčky patří četba, cestování a vážná hudba. Má 4 vnoučata, která ji nabíjejí životním optimismem.



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

POMŮCKA: AEV, ČURL, ER, HAM, LUNCH, POUR	KOMORA POLSKÉHO PARLA- MENTU	LICHO- KOPYTNÍK	1. DÍL TAJENKY	JEDNOTKA ENERGIE	SPZ PRAHY			PÍCHATI	OTÁZKA 6. PÁDU	KINO ZASTAR.	FILMOVÝ MIMOZEM- ŠTAN	TAKAT		SMRTELNÁ NEMOC	KUSY LEDU	TECHNICKÁ SPRAVA ZKR.	ZÁRODEK RYBY SLOVENSKY	SKUČETI
LESNÍ PTÁK						JEDEN Z KRÁLŮ V KLOBOUKU							PORADA					
ÚVAHOVÉ PROZY						NA VLASTNÍ OČI VIDOUČÍ CITOSLOVCE RZÁNÍ KONĚ							TÝKAJÍCÍ SE IRSKA PŘEPIS POHLEDÁVKY					
NÁZEV JAPONSKÉ MĚNY				OBRAZOVÝ ZÁZNAM							STÁLE					ZN. REGIS- TROV. TUNY		
				ČÁST MŠE							ZRZAVÍ					ČÍNSKÝ LIT. SOUDECE		
OBOUŽI- VELNÍK					SUNKA ANGLICKY INTERNET. DEBATA				ČESKÝ SPIS. K. V. ??? NELÉTAVÝ PTÁK						BOJ. CVIČENÍ ???-CHI DŽEZOVÝ ZPĚV			
	SAZE	PROPLACHO- VAT VODOU OMAMNÉ LÁTKY							MOTOROVÉ PLAVIDLO ČES. HUD. SKUPINA					INIC. ZPĚ- VÁKA ISSY TROJICE MN. Č.			NÁTRUBEK	VÝSOKÁ ŠKOLA ZKR.
KOPAČKA HOVOR.						AFRICKÝ ČÁP OBDIVOVANÁ OSOBA						ODD. TECHN. KONTROLY ALKALOID V ČAJI				MINISTER- STVO VNITRA 2. DÍL TAJENKY		
NA ROZDÍL OD								UPLÉST ROSTLINA PODOBŇÁ HEŘMANKU					ÚPRAVA FOTOGRAFIE TĚKAVÁ LÁTKA					
ŠACHOVÝ PĚŠEC HOVOR.					SUTI AMERICKÝ ZPĚVÁK BOB ???					NÁPIS NA NÁHROBKU ZRAŠENÁ LÁTKA								INICIÁLY HEREČKY MUTIOVÉ
ROZTAVENÁ HMOTA HOVOR.				BUDOVY TOVÁRNA OBRÁBĚCÍCH STROJŮ					HONOSNÝ DŮM VŘÍDEK HOVOR.						CITOSLOVCE VAHÁNÍ GYMNASTIC- KÝ CVIK			
	PLEMENO PSA	OBTLOUSTLE OBLÉK- NOUT						POPELNICE MN. Č. PACH						JINAM NÁŘEČ. PRODEJCE NÁBYTKU				
DOLINA ZASTAR.						DOLNÍ KONČETINA SYNETICKÉ VLÁKNO						DROBNÁ ŽENSKÁ OZDUBKA PRO FRANČ.					UHLÍKOVÝ SE DVĚMA UHLÍKY	AMERICKÉ ZVÍŘE
DUSÁNÍM ZHUTNIT								AMERICKÝ HEREC VITÁLNÍ					VELKÁ NÁDOBA PODPLUKOV- NÍK ZKR.					
BALON				NEČESTNÉ HOVOR. OBNAŽE- NOST						ZPĚVOHRA OBĚD ANGLICKY								
I TENTO					ANGLICKÝ ŠLECHTIC ZNAČKA LIMONÁD					ZVĚŠŤOVACÍ SKLO KOBKY						ZVUK ZVONU KAZAŠSKÉ POHOŘÍ		
	SLŮVKO ZAKLENÍ	NIČIT CHYTAT						AMERIC. PLE- MENO KOČKY ZN. ZVUKO- TECHNIKY						SUCHÉ TRÁVY PŘEDLOHA				
PRAŽSKÝ PĚVECKÝ SBOR								NOČNÍ VIDINA PLAVIDLO Z KLÁD				SPĚCH HOVOR. JMÉNO FENKY					INST. KLIN. A EXPER. MEDICINÝ ZKR.	VZORY
SPRÁVNÍ JEDNOTKA						DESKA NA RUČNÍ PRÁNÍ KONTRABAS LIDOVÉ							VZTEKAT ZPÍVATI					
OPOJIT ALKOHOLEM					PENĚŽNÍ POUKÁZKY PLANETA						KUCHYŇSKÁ KAMNA VHODNÁ K ORÁNÍ							
MPZ MAROKA			ŽALUDEČNÍ LÉKY CHEM. PR- VEK ZN. IN						OTŘENÍ ŠPRÝM							PULZ SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO		
TITO RUSKY				PRÁVĚ- PODOBŇÁ ZASTAR. KARTÁGINEC				OHRYZAT (O ZVĚŘI) NÁSILNÉ PŘEVRTY						OBRUBY TEOLOGICKÁ FAKULTA ZKR.				
	NÁHRAŽKA KÁVY	VOJENSKÁ HODNOST ZKR. ZAJISTĚ						NÁZEV HLÁSKY N RYCHLE				JIHO- EVROPAN RUKSÁKY					VÝTAH	AUTORSKÝ ARCH ZKR.
ZPŮSOB						HRANÍM ZÍŠKAT POVRCHNÍ ČLOVĚK							NÁSTR. NA OBR. KOVŮ MPZ NOVÉ- HO ZELANDU					
VLASTNÍ PRVNÍ ŽENÉ					SOUČET ZASTAR. LENNONOVA MANŽELKA						INIC. SPIS. NEFFA NĚM. HUDEB. SKLADATEL			SET ČÁST DNE ZKR.				
LIDOVÁ ŠKOLA UMĚNÍ ZKR.				TAMTEN NÁZEV SYKAVKY					ZA CHVILKU MISTROV- STVÍ EVRO- PY ZKR.						SEVERO- VÝCHOD ZKR. ON NĚMECKY			ZVRATNÉ ZÁJMENO
ČÁST HLAVY								JMÉNO HERCE FIALY					MUŽSKÉ JMÉNO					
DRUH ROZ- HLASOVÝCH VLN			SEVERSKÉ ZVÍŘE					NÍZKÉ ROSTLINY					GUMY					

Tajenkou je africké přísloví: **Nevracej se ke starým napajedlům...** (dokončení v tajence). Správné znění posílejte do 29. 2. 2016 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 vyherce obdrží **2 vstupenky na Stezku korunami stromů v Lipně nad Vltavou**.

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

Výhercem dárkového koše se stala Jana Lálová z Českých Budějovic. Na fotce s vedoucí střediska Ledax o.p.s. České Budějovice, Kateřinou Liškovou.

Za Ledax o. p. s. gratulujeme!



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



Výherce křížovky z tohoto čísla Ledax NOVIN získá 2 vstupenky na Stezku korunami stromů v Lipně nad Vltavou.



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

JAK NA ZIMU?

Posledním obdobím čínského pentagramu, které zbývá zmínit, je zima. Toto období zahrnuje listopad, prosinec a leden, ale je potřeba mít na paměti, že přesné vymezení nelze zcela striktně určit. Velmi záleží na počasí a dalších vlivech, proto nám tak někdy zimní období může zasáhnout až do února a např. jaro (dle pentagramu období jater a žlučníku) může nastat až v březnu.

Zima je v čínském pentagramu obdobím, kdy jsou zatěžovány orgány hodně důležité pro nás a pro naše vztahy. Je to močový měchýř a ledviny. Podle tradiční medicíny jsou tyto orgány propojeny na více úrovních než jen té tělesné. Pokud není v pořádku jeden z nich, pak strádá také druhý. Ledviny jsou zatěžovány a sužovány, pokud nemáme v pořádku vztahy. Vztahům se učíme od narození. Nejdříve pozorováním a napodobováním emočních projevů. Malé dítě nasává svět přes emoce, a proto se nedá oklamat. Od útlého dětství vnímáme, že se rodiče netváří tak jak se cítí, a tak jsme se naučili vytvářet vlastní svět masek podobný těm, co měli naši rodiče a lidé v okolí.

Podle rodičů jsme si udělali názor na všechny muže a ženy, kteří ovlivňují náš život. Také jsme si vytvořili názor na sebe a v době dospívání se v tomto názoru zabydleli. Tímto si pak nastavili podmínky pro naše ledviny a močový měchýř.

Močový měchýř je zatěžovaný, pokud máme problém sami se sebou. Opakované záněty může vyvolávat snížené sebevědomí, s ním spojený přehnaný strach o sebe, nedůvěra v sebe a v druhé a obava ze zklamání.

Otázka: Které z těchto emocí - a jak

hluboko - jsou uloženy v každém z nás? Jsme sami se sebou spokojeni? Přijímáme se bezpodmínečně?

Ledviny mohou onemocnět při dlouhodobém smutku vycházejícím z bolesti, nespokojenosti a krivdy. Máme-li potřebu ovlivňovat něčí život jen proto, že jsme přesvědčeni, že náš názor se dá aplikovat na ostatní. Pak vytváříme tlak na sebe i na druhé. Dalšími příčinami jsou nesrovnané vztahy a nespokojenost v partnerství, které jsou téměř v každé rodině, jen někteří lidé to odmítají vidět a pojmenovat.

Otázka: Co mohu udělat já, abych byl(a) spokojen(á) ve vztahu ke všem lidem? Je moje štěstí ve vztahu podmíněné spokojeností partnera (partnerky) se mnou? Přebíráme odpovědnost za štěstí našich partnerů nebo rodinných příslušníků? Jsem schopen naslouchat srdcem, nebo jen myslí, která má potřebu hodnotit a posuzovat?

Toto stručné rozjímání nám může aktivovat ledviny a uvolnit z nich některé negativní emoce.

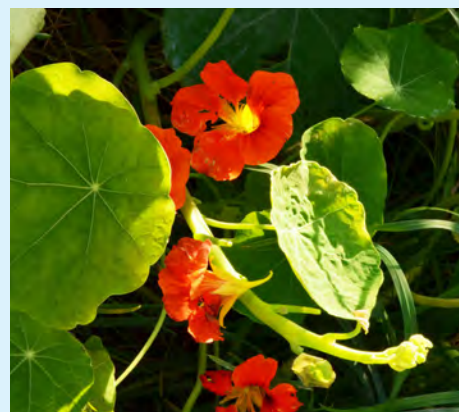
Velkou pomocí v regeneraci uvedených orgánů jsou bylinky, vybrané potraviny a potravinové doplňky.

Byliny, které regenerují ledviny a uvolňují negativní emoce hromadící se v ledvinách jsou:

celík zlatobýl, truskavec, přeslička, vrbice bílá, kopřiva, bříza, sedmikráska, jehlice trnitá, třezalka, měsíček, pampeliška a další

Jančův čaj na ledviny, který slouží jako „kartáč“:

3 díly celíku zlatobýlu, 1 díl truskavce, 1 díl přesličky, 1 díl vrbice bílé



Byliny, které posilují močový měchýř a léčí ho i emočně jsou:

kopřiva, brusinka, medvědice, truskavec, přeslička, petržel kořen, černý bez květ, bříza, brutnák lékařský

Urologický čaj

bříza (50g), truskavec (25g), kopřiva (10g), petržel kořen (10g), brusinka list (10g)

Výše uvedené byliny si můžete poskládat podle vlastního uvážení a intuice. Uvedené čaje je vhodné užívat v odpoledních hodinách do 19 hod. Vzhledem k tomu, že jsou oba čaje močopudné, neužívají se po 19. hod. Všeobecné pravidlo říká, že se polévková lžice spaří 250 ml horké vody a čaj se 10 minut louhuje. Množství směsi a dobu louhování si najdete podle chuti čaje.

Při zánětech výše uvedených orgánů doporučuji velmi účinné přírodní antibiotické kapky z lichořeřišnice.

Text: Radmila Malinovská - Gaudí

JEDNODUCHÉ ROHLÍČKY OD PANÍ ZDEŇKY MUSILOVÉ Z DAČIC

„Dříve jsem pekla hodně a ráda. Dnes mi to už tolik nejde, ale tuto dovednost a zálibu jsem předala mojí dceři Zdeňce, od které jsem dostala recept na úplně jednoduché rohlíčky, jejichž příprava trvá chvilku a chutnají nejen mně, ale i návštěvám, a hlavně vnoučatům, když za mnou přijdou.“

1 pomazánkové máslo

1. do kelímku po pomazánkovém másle 1 ¼ polohrubé mouky a vodu (jen třošičku, aby šlo těsto zadělat a potom vyválet)

2. zaděláme těsto

3. rozválíme do kruhů, potřeme kečupem, poklademe plátky sýra a salámem

4. rozkrájíme na trojúhelníčky, které rolujeme od širší strany k cípku

5. dáme na plech (na pečicí papír) a potřeme vajíčkem

6. pečeme při 190 °C do zlatova

„A ještě bych vám chtěla doporučit sladké šneky, ti jsou také hotoví raz dva.“

Sladcí šneci – raz dva:

1. listové těsto rozválíme na plát (anebo koupíme už rozválené 2 ks)

2. nad párou ušleháme sníh ze 4 bílků

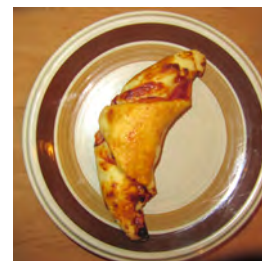
3. přidáme 18 dkg cukru (podle chuti, jak kdo má rád sladké), 15 dkg nasekaných ořechů, 6 dkg nastrouhané čokolády (vše odhadneme podle svých chutí)

4. srolujeme

5. nakrájíme na 1 – 1,5 cm široké plátky, které pokládáme na plech a pečeme na pečicím papíře při 190 °C

Dobrou chuť přeje Zdeňka Musilová

Dům s pečovatelskou službou Dačice



TŘI OTÁZKY PRO ŘEDITELKU SOCIÁLNÍCH SLUŽEB SPOLEČNOSTI LEDAX O.P.S. PAVLU POPKOVOU

Od října 2015 pracujete pro společnost Ledax o.p.s. na pozici ředitelky sociálních služeb. S jakými plány jste na tuto pozici nastupovala?

Vzhledem k tomu, že ve společnosti Ledax pracuji již téměř 6 let, tak pro mne nástup na pozici ředitelky nebyl skokem do neznámých vod. Tedy můj plán byl poměrně jasný, a to pokračovat v dobře nastaveném vedení sociálních služeb Ledax, udržet jasný směr kvalitně poskytované péče, nepolevit a být oporou všem kolegyním a kolegům (záměrně se snažím vyhýbat slovu „podřízeným“, protože se všemi mám přátelský vztah a vedení týmu si představuji jako dobře nastavený systém koležičnosti, loajality, vstřícnosti a právě dobrých vztahů). Samozřejmě i já se v nové pozici musím učit novým věcem a zde patří právě velký dík kolegyním a kolegům, kteří jsou mi velkou oporou a vlastně i velkým důvodem, proč jsem nabídku této pozice přijala.

Čtenáře Ledax NOVIN bude určitě zajímat, zda na další rok chystáte nějaké novinky, zlepšení, překvapení...

Na rok 2016 sice neplánujeme žádné obrovské změny a novinky, ale samozřejmě se všichni budeme snažit dál našim uživatelům poskytovat kvalitní sociální služby, na které jsou již za dobu působení společnosti Ledax zvyklí. Bohužel je potřeba konstatovat, že sociální služby všeobecně jsou velmi podfinancované, my bychom si přáli naše služby rychleji rozvíjet a vylepšovat, ale právě finance jsou velkou brzdou a problémem, se kterým nebojujeme jen my, ale i kolegové v dalších sociálních službách. Ale abychom neviděli vše jen černě, je potřeba myslet na to, že i drobné kroky kupředu se počítají, naši uživatelé se tedy mohou v roce 2016 těšit na další 4 čísla Ledax novin, různé akce a aktivity na jednotlivých střediscích (např. posezení s hudbou,

různá setkání, besídky, přednášky, ukázky tvorby apod.), dále pak chceme otestovat a případně uvést do provozu nový systém evidence péče u uživatelů, který byl měl přispět právě ke zkvalitnění služeb, budeme vzdělávat pečovatelky a sociální pracovníky v jejich profesích a organizovat péči tak, aby co nejvíce vyhovovala našim uživatelům.

Co byste popřála čtenářům Ledax NOVIN a uživatelům služeb společnosti Ledax do nového roku?

Všem čtenářům Ledax NOVIN a uživatelům našich služeb bych do nového roku ráda popřála hlavně hodně zdraví, protože to je to nejcennější co máme. Dále pak pohodu, štěstí a spokojenost nejen v roce 2016, ale v celém životě. Někdy mne napadne, že člověk by měl být větší sobec a myslet víc na sebe, věnovat se sobě a svým koníčkům a zájmům, ale pak si stejně řeknu, že pomáhat ostatním lidem a dělat něco pro všechny – pro společnost – je přece mnohem lepší a užitečnější. Proto tedy všem do nového roku přeji, aby nejen každý sám podle svých možností někomu pomáhal, ale aby i každému se dostalo pomoci, kterou potřebuje. Krásným příkladem může být paní pečovatelka, která přijde k vám domů a pomůže vám například s úklidem nebo nákupem a vy jí naopak pomůžete tím, že jí obdarujete úsměvem, který má obrovskou moc a sílu. Krásný celý rok 2016.



Ilustrační foto

TIPY NA VÁNOČNÍ AKCE

Betlémské světlo 2015

Ekumenická bohoslužba při příležitosti převzetí Betlémského světla ve Vídni se uskuteční v sobotu 12. 12. 2015 v katolickém kostele ve farnosti Neusimmering na náměstí Enkplatz. Pro Betlémské světlo se z Brna vydají skauti, kteří jej dopraví do České republiky. V sobotu 19. 12. 2015, bude za spolupráce dalších skautů rozváženo Betlémské světlo vlaky po naší vlasti a dále, díky spoustě z Vás rozdáváno při místních akcích. Motto letošního ročníku Betlémského světla zní Pokoj ve mně – pokoj s tebou (Friede in mir – Friede mit dir). Je spojené se zaměřením rakouských skautů a skautek na tento rok – Free Being Me.



Předvánoční výstava grafiky a malby včetně drobných tisků, vánočních a novoročních přání.

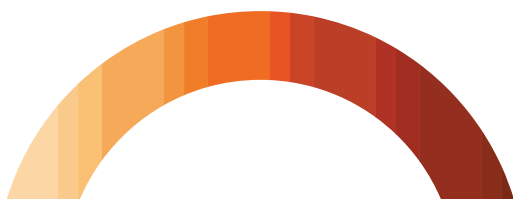
Zastoupena jsou díla autorů jako Adolf Born, Jiří Šalamoun, Jan Kavan, Josef Paleček, Václav Johanus, Eva Hašková, Dagmar Mezrický, Emílie Tomanová, Eva Vlasáková, Václav Kabát, Zdena Táborská, Tomáš Paul, Stanislav Holý, François Oberfalcer, Aleš Lamr a další.

Českobudějovická Galerie Hrozen
Do 30. 12. 2015

Medvědí Vánoce

Nejen pro rodiny s malými dětmi může začít váš Štědrý den setkáním na prvním zámeckém nádvoří při příležitosti Medvědí Vánoc.

Zámek Český Krumlov
24. 12. od 10:00 hod.



Ledax

Pronájem zdravotnických
pomůcek

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



Exkurze na Červené Blato - projekt celoživotního vzdělávání ve spolupráci s JČU.



Otevření druhého Senior Pointu v Českých Budějovicích.



Štěstí s překážkou - České Budějovice.



Den otevřených dveří - Strunkovice nad Blanicí.

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

Rádi vám zodpovíme vaše dotazy.

Středisko České Budějovice

Mgr. Kateřina Lišková
mobil: 725 071 957
katerina.liskova@ledax.cz

Středisko Dačice

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

Středisko Jindřichův Hradec

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

Středisko Trhové Sviny

Mgr. Andrea Žížková
mobil: 725 071 958
andrea.zizkova@ledax.cz

Středisko Třeboň

Mgr. Martina Primaková
mobil: 721 388 673
martina.primakova@ledax.cz

Středisko Týn nad Vltavou a Prachatice

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

www.ledax.cz

V DALŠÍM ČÍSLE

Ledax NOVINY č. 26 budou o hrách. Hrajete si rádi i v seniorském věku? Jaké hry se hrály v průběhu let? Čeká vás hravá dvoustrana nejen s luštěním.

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

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