

STROM ŽIVOTA PRO ČTENÁŘE LEDAX NOVIN

Děti, ze soukromého dětského centra Strom života v Českých Budějovicích, chtěly samy od sebe potěšit čtenáře Ledax NOVIN a tak nakreslily obrázky toho, co by rády dělaly nebo dělají se svými prarodiči. Děti by se i rády potkaly s někým z našich uživatelů, protože pro děti je setkání s generací prarodičů velmi důležité a ne každý z dětí má to štěstí... Školce děkujeme a těšíme se na další společný projekt!



VĚDĚLI JSTE (O SBĚRATELSTVÍ), ŽE:

1. existuje Klub sběratelů kuriozit, který byl založen v roce 1965 skupinou pražských sběratelů. Klub vydává svůj vlastní časopis Sběratel, který vychází 4x ročně v rozsahu 48 černobílých a 16 barevných stránek. Také pořádá velká setkání, které navštíví ročně 10 000 návštěvníků. Klub sběratelů kuriozit je v současnosti největším sběratelským klubem v České republice a má 1000 členů, kteří se zabývají více než 200 sběratelskými obory.

2. mezi kuriózní sběratelské obory patří například sbírky bakelitových výrobků, faktur, hrotů hromosvodů, laků na nehty, ořezávek, psích známek, svatebních a smutečních oznámení

3. xirofilie je sběratelský obor, který se zabývá sběrem čepelkových obalů. V České republice se tomuto oboru věnuje několik desítek sběratelů a zaměřuje se hlavně na historické obaly, které vydávaly nejenom firmy, ale i holiči nebo brusíři.

4. filumenista je sběratel filumenie, což je

sběratelský obor věnovaný hlavně sbírání zápalkových nálepek, ale také související dokumentace, stojánků na zápalky a dalších předmětů.

5. na Konopišti je kuriózní sbírka v Galerii Svatého Jiří. Vytvořil ji sám Arcivévoda František Ferdinand, který se dozvěděl, že anglický král Jiří vlastní jedinečnou sbírku předmětů, které se nějakým způsobem vztahují k jeho jmenovci, svatému Jiří. O této sbírce se navíc říkalo, že je největší na světě. František Ferdinand se však záhy rozhodl, že anglického krále předčí. S urputností sobě vlastní začal shánět a kupovat v podstatě jakékoli předměty, které měly souvislost s tímto světcem. Příběh o sběratelské vášni, která hraničila s posedlostí a stála arcivévodu velkou spoustu peněz, však nemá předpokládatelný happy-end. Než stihl František Ferdinand svou sbírku ukázat tomu, kvůli kterému vlastně vznikla, tedy anglickému králi, přišel sám o život v Sarajevu.

TÉMA: SBĚRATELSTVÍ, MÁ VÁŠEŇ



Když toho o nějakém tématu moc nevím - zkusím citát. Jeden od francouzského básníka 18. století Stanislaše Jeana De Boufflerse mě zaujal na první přečtení: „Ve sběratelství a v milování musí být člověk nevybíravý.“ Toto srovnání mě překvapilo! I když je pravda, že:

- pro obě je třeba vášně,
- pro obě je třeba trpělivost,
- o obou věcech často v začátku rozhoduje náhoda,
- do obou činností, aby stály za to, musíte věnovat hodně energie a pokud ne, zaneše je prach a skončí v krabici na půdě,
- s oběma věcmi, pokud se daří, se rádi pochlubíme.

Vždycky, když jsem měla doma od něčeho dva kusy, už jsem začínala mít pocit, že je to sběratelství. Problém byl, že to ten počet dva málokdy přerostlo a mé všemožné zájmy a záliby nikdy nesplynuly v tu jednu zásadní celoživotní sběratelskou. Zda z toho lze něco odvodit i pro můj milostný život, necháme na jinou příležitost, ale srovnání těchto dvou oblastí mě vlastně už tak nezaráží...

Měsíc říjen začíná oslavou svátku seniorů. Dovolte mi tedy, vám všem, jménem společnosti Ledax o.p.s. popřát, abyste si nejen tento den užili ve zdraví a spokojenosti. „Carpe diem“!

Dana Kalistová

POZVÁNKY NA AKCE SPOLEČNOSTI LEDAX O.P.S. V RÁMCI TÝDNE SOCIÁLNÍCH SLUŽEB V ČR 2015

České Budějovice: 6.10. 2015 10:00 -14:00 hod.

Dům s pečovatelskou službou - Tylova: Den otevřených dveří

Třeboň: 1.10. 2015 (k Mezinárodnímu dni seniorů)

Pečovatelská služba Ledax společně s Domovem pro seniory Třeboň
(v prostorách DS): hudba a pohoštění – Společnost Ledax sváží své uživatele

7.10. 2015 od 10:00 do 14:00 hod. Den otevřených dveří

Jindřichův Hradec: 5.10. 2015 – od 10:00 do 12:00 hod.

Ve všech domech s pečovatelskou službou ukázka volnočasových aktivit
(aktivizací) ve spolupráci se SZŠ.

Kardašova Řečice: 8.10. 2015 od 10:00 do 12:00 hod.

posezení se seniory

Dačice: 7.10. 2015 od 14:00 hod.

posezení se seniory a přednáška p. Krtkové – historie červeného kříže

15.10. 2015 v 17:00 hod. přednáška Ing. László VINCI, chiropraktik
odstranění bolestí hlavy a páteře - praktické ukázky

Trhové Sviny: 7. 10. 2015 od 10:00 hod.

Dům s pečovatelskou službou v Trhových Svinech
přednáška a posezení pro seniory ve spolupráci s MÚ

Strunkovice: 7.10. 2015 v čase 14:00 -16:00 hod.

Den otevřených dveří s pohoštěním, měřením tlaku, cukru



Statutární město České Budějovice se společností Ledax o.p.s. Vás srdečně zvu na akci

OSLAVA MEZINÁRODNÍHO DNE SENIORŮ

se slavnostním
otevřením Senior Pointu

1. 10. 2015 14:30 - 17:30
prostor u Komunitního centra Máj

Program:
14:30 - Radek Žalud, zpěv
15:15 - slavnostní otevření Senior Pointu za účasti zástupců kraje a města České Budějovice
15:30 - Veronika Vačkářová + Jan Franc – zpěv a kytara
15:50 - Cetare - Křídla Isis - tanec
16:00 - Michala Klímová – klávesy a zpěv
16:10 - Cetare - Tanec se šavlí
16:20 - Jihočeský soubor písní a tanců Úsvit
16:35 - Veliký Zús Band
17:30 - ukončení akce

Moderuje: Miroslav Mareš z agentury Kultur-Kontakt

Po celou dobu akce:
- mezigenerační tvoření pro rodiče a děti
- Svaz diabetiků – měření tlaku, cukru
- Centrum prevence civilizačních chorob – měření BMI indexu a cholesterolu



CO DĚLAT, KDYŽ ZAMĚSTNAVATEL NEPLNÍ SVÉ POVINNOSTI

Paní Lída je invalidní důchodkyně a 4roky si přivydělává na částečný úvazek u jednoho zaměstnavatele. Poslední cca rok dochází se zaměstnavatelem k neshodám. Důvodem bylo, že jí často vyplácel mzdu až po smluveném výplatním termínu, nebo vyplatil pouze část mzdy. Konkrétně za duben až červen 2015 vyplácel vždy pouze zálohu 2000,-Kč a za červenec a za srpen mzdu neobdržela vůbec. Zaměstnavatel jí podle jejích slov dluží 11 580,- Kč. Všichni její spolupracovníci se zaměstnavatelem řeší problémy s vyplácením mezd. Vždy se omlouval tím, že mu odběratelé neproplatili faktury, že jsou nízké příjmy, musí hradit dluhy atd. Již ho několikrát urgovala jak ústně, tak i prostřednictvím emailové pošty. Na její výzvy nereaguje. Kl. je bezradná, neví, jak má ze zaměstnavatele peníze dostat. Bojí se, že o pracně vydělané peníze přijde. Z doslechu se dozvěděla o Občanské poradně a přišla se zeptat, jaké mají s ostatními zaměstnanci možnosti dlužnou mzdu získat.

Mzdu je zaměstnavatel povinen zaplatit v období splatnosti, kterým je kalendářní měsíc následující po měsíci, kdy byla práce vykonána. Paní Lída má dvě možnosti, buď podá žalobu – tzv. návrh na vydání platebního rozkazu, nebo insolvenční návrh na zaměstnavatele.

Pokud by se rozhodla podat žalobu, soud zaměstnavateli nejčastěji prostřednictvím platebního rozkazu přikáže zaplatit dlužnou mzdu. Pokud zaměstnavatel ve stanovené lhůtě dluh neuhradí, může ho paní Lída poté vymáhat exekučně.

Druhou možností je podání Insolvenčního návrhu na zaměstnavatele. Ten může být podán, pokud jsou splněny podmínky úpadku. Podat ho může sám dlužník i věřitel. V tomto případě je paní Lída věřitelem.

1) Dlužník je v úpadku, jestliže má

- a) více věřitelů a
- b) peněžité závazky po dobu delší 30 dnů po lhůtě splatnosti a
- c) tyto závazky není schopen plnit (dále jen "platební neschopnost").

(2) Má se za to, že dlužník není schopen plnit své peněžité závazky, jestliže

- a) zastavil platby podstatné části svých peněžitých závazků, nebo
- b) je neplní po dobu delší 3 měsíců po lhůtě splatnosti, nebo
- c) není možné dosáhnout uspokojení některé ze splatných peněžitých pohledávek vůči dlužníku výkonem rozhodnutí nebo exekucí, nebo
- d) nesplnil povinnost předložit seznamy uvedené v § 104 odst. 1, kterou mu uložil insolvenční soud.

(§3 Zákona č. 182/2006 Sb.,
o úpadku a způsobech jeho řešení)

Mají-li být splněny podmínky úpadku, musí kl. doložit, že zaměstnavatel má ještě minimálně jednoho věřitele. Paní Lída zná řadu dalších zaměstnanců, kterým zaměstnavatel dluží na mzdách a je přesvědčená, že by se k insolvenčnímu návrhu připojili. I ostatní podmínky úpadku by byly v tomto případě splněny.

Do 5 měsíců a 15 kalendářních dnů od chvíle, kdy úřad práce zveřejní na své úřední desce informace o zahájení insolvenčního řízení proti zaměstnavateli může zaměstnanec uplatňovat mzdové nároky. Tzn., že paní Lída a ostatní dotčení mohou požádat příslušný úřad práce, aby jim proplatil dlužnou mzdu. Mzdové nároky mohou žádat za tři měsíce před zahájením insolvenčního řízení a tři měsíce po jeho zahájení, pokud v toto období chodili do práce a zaměstnavatel jim za toto období dluží. Příslušné měsíce z tohoto období si vyberou zaměstnanci sami.

Paní Lída má také právo na okamžité zrušení pracovního poměru, a to v případě, že zaměstnavatel nepošle výplatu déle, jak měsíc a půl po odpracování kalendářního měsíce. Pracovní poměr skončí doručením oznámení zaměstnavateli o zrušení pracovního poměru, tedy bez výpovědní lhůty. Současně má paní Lída nárok na náhradu mzdy ve výši dalších dvou měsíčních průměrných výdělků.

Poradenství bylo poskytováno Občanskou poradnou při Jihočeské rozvojové o.p.s. v rámci projektu Dluhové poradenství, které je realizováno za podpory Československé obchodní banky a.s. a Era Poštovní spořitelny.

JAK SE ŽIJE V DOMĚ PLNÉM MEDVĚDŮ

Prvního plyšového medvídky dostala jako tříletá holčička. Dnes jich má Drahomíra Venclíková z Českobudějovicka ve své sbírce okolo 1600. Pochopitelně jich několik dostala i k nedávným 70. narozeninám.

Kdy jste se rozhodla, že začnete medvídky sbírat?

Možná ve chvíli, kdy mi můj muž Ivan daroval medvídky k našim prvním Vánocům v emigraci ve Švýcarsku. Dostal jméno Dobráček a je pro mě stále tím nejcennějším. Tehdy se psal rok 1968. Nikdy jsem jako dítě nechtěla panenku. Toho svého prvního plyšáka jsem podle vyprávění přitiskla k sobě při návštěvě hračkárství asi ve třech letech a nakonec mi ho maminka koupila. A k nelibosti rodičů jsem dokázala hodiny stát před vitrinou v olomouckém muzeu, kde byl vycpaný medvěd. Nevím, asi jsem v minulém životě byla medvědem a když už nemůžu mít živou šelmu na zahradě, mám alespoň plný dům těch plyšových.

Vím, že dokonce úplně obsadili celou jednu místnost.

U nás jsou prostě medvědi, kam se člověk podívá. Dokonce je máme před vánočními svátky svítící na zahradě. Nebo loňský přírůstek - velký dřevěný medvěd - stojí před domem. Tři keramičtí od sochaře Rabocha zase drží v obývací skleněnou desku stolu. Mám i celou řadu broží, přívěsků, svetrů nebo i šatů s medvědími motivy. Ostatně náš medvědí pokoj využil například zpěvák Standa Drobný Schwarz, když natáčel videoklip - Chtěl bych být medvídkem.

Má každý medvěd ve sbírce svůj příběh?

Pochopitelně. Určitě ten, kdo něco sbírá ví, že příběh má každý přírůstek. Moji známí a kamarádi z Čech i ciziny vědí o mé medvědí vášni, proto od nich dostávám třeba i staré plyšáky, kteří by skončili někde v popelnici. Opravím je a pokud už podobný exemplář ve své sbírce mám, posílám je dál. I díky tomu může náš kamarád Míša Černý z krumlovského medvěďáka rozdávat každý rok na Medvědí Vánoce dětem medvídky. Někteří ale u nás dostanou domov navždy. Třeba Plaváček. Toho mi téměř zničeného přivezla paní po povodních v roce 2002. Místo na skládce skončil na čestném místě.

A co sběratelsky zajímavé unikáty?

Bohužel nemáme prostor, abych je mohla všechny vyjmenovat. Ale pokud se účastním nějaké výstavy, ráda je vždycky představuji návštěvníkům. Hledám je třeba na internetu. Stejně tak unikátní kousky dávají na trh firmy, zabývající se jejich výrobou. Takže v mé sbírce najdete i repliku prvního medvídky Margarete Steiff. Ta byla ochrnutá a když v cirkuse viděla medvěda tančit na kouli, zaujal ji. Pro ni pak vznikl medvídek na dřevěné polokouli. Německá firma Steiff je hodně známá společnost, jsem i členkou jejich sběratelského klubu.

Kdybyste měla vybrat právě teď exponáty pro výstavu, jaké by tam nesměly chybět?

Například medvěd k výročí potopení Titaniku. Ten můj má číslo 30, firma Hermann jich vyrobila jen 300. Nebo ke Svatořečení



papeže Jana Pavla II. šlo na sběratelský trh 264 medvídků (protože byl 264. papežem), já získala číslo 56. Mám medvídky vyrobené k oslavě narození prince George nebo jeho sestřičky Charlotte. Medvěda Domina mi zase vytvořila Ludmila Dominová z Hluboké nad Vltavou. Je posítý rybími šupinami a vydělanou rybí kůží. Ale to bych mohla vyjmenovat asi celou svou sbírku. Záznamy mám totiž o každém medvědovi.

Netoužila jste mít skutečného, živého medvěda?

Jasně, jenže to nejde. Chlupatá živá stvoření u nás zastupuje kočička. Ale sponzorujeme třeba medvědy na Točnicku - Agátu a Martina. Dokonce jsme je tam byli s režisérem Václavem Chaloupkem křtít. A když slavná medvěďata z Chaloupkových Večerníčků Vojta, Kuba a Matěj měla první narozeniny a my jim přivezli do Berouna speciální dort, mohla jsem se s nimi díky Václavovu dovolení obejmout. Všichni tři si hned stoupli na zadní. Jeden mi olizoval tvář, druhý tahal

džíný a třetí mi chtěl sežrat botu. Další Chaloupkovi večerníčkoví medvědi Eliška a Honzík dokonce zavítali na naši chalupu na Lipensku. Zážitky to byly nezapomenutelné. Pochopitelně jezďme za medvědy do Českého Krumlova nejen na každé Medvědí Vánoce, ale i vždy, když to nám to vyjde. Také přispíváme na jejich stravu. To byste nevěřili, jak dokážou bezpečně rozeznat - například dobrý jogurt nebo chemicky ošetřené jablko.

Vy jste vlastně taková medvědí máma...

Ano a mám radost, že moji sbírku jednou převezmou Ivanovy dcery. Kdo se jednou stal sběratelem, ví, že je to vašeň na celý život. A je úplně jedno, jestli sbírá známky, ubrousky, staré šicí stroje nebo medvědy. Jakmile totiž objevíme něco nového do svých sbírek, zažíváme nepopsatelné krásné mrazení a taky obrovskou radost. Z takových okamžiků pak nabíráme jako ze studánky s živou vodou. Moc bych ten pocit přála zažít všem.

Zaznamenala: Mirka Nezvalová

Drahomíra Venclíková (70) . Zatímco svým plyšákům zůstala věrná celý život, učitelskou profesi opustila po emigraci v srpnu 1968. S životní láskou a později manželem RNDr. Ivanem Venclíkem nakonec oba zakotvili ve Švýcarsku u firmy Siemens. On jako bývalý vojenský lékárník v chemické laboratoři, ona s titulem Mgr. se postupně vypracovala na softwarovou inženýrku. V roce 1997 se natrvalo vrátili do Čech. Od té doby žijí v malé obci na okraji Českých Budějovic. Mezi její koníčky patří cestování, golf, vyhledávání plyšových ulovků prostřednictvím internetu na Aukru, vytváření filmových DVD z cest i dokumentování setkání s živými medvědy, například v Berouně či Českém Krumlově.

POMŮCKA: AD, EN, MEAT, LUNCH, RTL	ODNOŽ	CITOSLOVCE PŘEKVA- PENÍ	1. DÍL TAJENKY	LATINSKÁ PŘEDLOŽKA	MODEL		VRÁTNÝ	ZNAČKA ZUBNÍ PASTY	SBOR NÁRODNÍ BEZPEČ- NOSTI ZKR.	OXID URANATÝ	VCHOD		SMRADY	ZNAČKA LEPENKY	INICIÁLY HERCE IRONSE	VLK Z KNIHY DŽUNGLÍ	SOUBOR DEVĚTI HRAČŮ	
ZASAHO- VAT NOHOU						POSUNUTÍ						ALKOHOLIK						
FRANCOUZ- SKÉ LAZNĚ						DENUDACE SKŘET						ZNAČKA KOSMETIKY NÁPIS NA KŘÍŽI JEŽÍŠE						
CITOSLOVCE OHRAZENÍ				NEVOLNÍK ZAST. SKUPINY PTÁKŮ					NEHLUČNÁ MÍSTA UKAZOVACÍ ZÁJMEMO						ŠPANĚLSKÁ PŘEDLOŽKA MOTTO			
HYDROXID SODNÝ					NĚMECKÁ TV STANICE SEKNUTÍ			JEDNOTKY HMOTNOSTI OBLÍBENÉ NÁPOJE						VIDA JMÉNO HEREČKY FARROWOVÉ				
	PLAVEČKÝ STYL	PATŘÍČÍ ČECHŮM JMÉNO SLOVEN.					AROMATICKÁ BYLINA ČÁST BIBLIC- KÉHO TEXTU						MASO ANGLICKY NE TAK DALEKO					
JEDOVATÝ HAD						VYDÁVAT ZVUK KONĚ 1. DUBEN					AFRICKÝ ČÁP VOJ. HOD- NOST ZKR.					OCAS	KOLÍNSKÝ SKLADATEL	
AKVARIJNÍ RYBKA							CIZÍ ZNAČKA KOSMETIKY DL. ČASOVÁ JEDNOTKA					PODBRADEK NOUZOVÉ VOLÁNÍ						
ANNA DOMÁCKY					JEMNÉ NÁDECHY DRUH HUDBY				PÍSMENO ALFABETY CITOSLOVCE MLASKNUTÍ					JEDNOTKA ELEKTR. ODPORU PŘEDSTAVA				
DRUH JAPONSKÝCH OKRASNÝCH KAPRŮ				ČES. DIRIG. GUSTAV ??? POJIVO ZASTAR.				MORŠTÍ SAVCI VOJ. LESY A STATKY							OZNAČENÍ MOUKY ORGÁNY SLUCHU			
	TABOŘIŠTĚ	SKLESLOST HOROLE- ZECKÁ POMŮCKA					POROST NA HLAVĚ NÁSTROJ NA SEČENÍ						OBĚD ANGLICKY ASIJSKÝ DĚLNÍK					
KOTRMELEC							CITOSLOVCE KLAPNUTÍ VOJENSKÁ JEDNOTKA					CITOSLOVCE VÝHNÁNÍ VZOR HOVOR.				STÁT VÝCHODNÍ AFRIKY	2X SNÍŽENÝ TÓN A	
ÚVAHOVÉ PROZY						ZPĚVAČKA DIANA ??? KOVOVÝ PRVEK					HUDBA TÝKAJÍCÍ SE PRIMÁTŮ							
ŘÍMSKÝCH 2100				SNÁŠENÍ ZNAČKA NĚMECKÝCH AUT				GEOMETR. TĚLESO LUCIE DOMÁCKY							NÁZEV SYKAVKY 2. DÍL TAJENKY			
LIDOVÉ OSLOVENÍ PAPEŽE					JIHO- EVROPA VTAHOVATÍ ÚSTY				HLÍDAČI ZDRAVOTNIC- KÉ ZARÍZENÍ				JM. HER. GEISLEROVÉ KYSELA POCHUTINA					
	CHEMICKÝ PRVEK, KOV ZN. PB	VÝCHODO- EVROPANKA SETRVAT NA MÍSTĚ					UBRAT LITIM ČIBUK						OPASEK ZASTAR. VYČINĚNÉ KŮŽE					
NEDALEKO							TYP TELEVIZNÍ OBRAZOVKY SPZ SVITAV				PAŽE MN. Č. VYRÁŽKA NA RTU						ZVUK HODIN	KORÁLOVÉ OSTROVY
DĚLIT						VLNĚNÁ TKANINA SUTI						NÁBOŽEN- SKÁ SKUPINA MRAVOUK						
TA I O N A				POHODA VÝKVĚTY					ZDOBIT STUHOU ZOLUV ROMAN									
HORNÍ POLOHA					ASTROLO- GICKÉ ZNAMENÍ MUŽ. JMÉNO			ČÁSTI ROSTLIN ODHADY						NÁSTRAHA PYTLÁKA BEZ OSTATNÍCH				
PORODIT TELATA							ZNAČKA POČÍTAČŮ SILNÉ ZÁVISET						SPOLEČ- NOST ZKR. SPZ VSETÍNA					
	ROVNOU	NEVOJÁK ARABSKÉ OZNAČENÍ VELITELE					MODERNÍ HOVOR. ZNAČKA CIZÍ KOSMETIKY				ČTVRTÉ TRÍDY GYMN. TOPINKA							
DODATEK V DOPISE ZKR.			MPZ TONGA JEZEVCÍK			JÍST DĚTSKY BAČKORA						SVAZ MĚST A OBČÍ ČR ZKR. ZN. KILOG.				OFOUKNUTÍ HOVOR.	HLTY	
VYZNAME- NÁNÍ					DĚSY DRUH PÁNVE				V POŘÁDKU HOVOR. VRANÍK			OBDIVOVANÁ OSOBA ÚŘAD PRŮM. VLASTNICTVÍ						
CITOSLOVCE KONŠKÉHO RŽÁNÍ				JEDNOTKA PŘÍKONU CHEM. ZN. RADIÁ				POKRM INICIÁLY HERCE EASTWOODA						LÉTAJÍCÍ TALÍŘ OSOBNÍ ZÁJMEMO				
MIKROOR- GANIZMUS							OHON					POTŘEŠ- TĚNEC						
MRAČNA							REPTÁNÍ HOVOR.					VPÁDY						

„Ženy jsou ráj ... 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 **dárkový koš s dobrotami v hodnotě 1.000Kč**.

SUDOKU

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

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



Výhercem poukázky v hodnotě 1.000 Kč na služby Pečovatelské služby Ledax získal František Mácha z Jindřichova Hradce. Za Ledax o. p. s. gratulujeme!

Ledax

František Mácha z Jindřichova Hradce na fotce s vedoucí střediska Zdeňkou Snížkovou a sociální pracovnící Zdeňkou Mikulcovou



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

POZDNÍ LÉTO

Tento článek bych uvedla citátem, který je dnes k vidění i na billboardech a aktivuje naši radost: „Kéž jsou všechny bytosti šťastny.“

V tomto ročním období jsou podle tradiční medicíny zatíženy orgány žaludek, slezina a slinivka. Jsou spolu propojeny jako jedna rodina. Pokud je oslabený kterýkoli z nich, oslabují se i ty, co jsou s ním propojeny.

Přesto se na tyto orgány podíváme jednotlivě i ve fytoterapii.

Žaludek

Často používaná metafora „Něco mi leží v žaludku“ nebo „Tohle jen tak nestrávím“ má dva významy. Jeden se dotýká neochoty přijmout danou situaci nebo pocitu křivdy, lpění na svých názorech a postojích. Druhý význam může být doslovný. Často se stává, že člověk používající tyto a jim podobné metafory, má časem i zdravotní problémy. Pokuste se jim proto vyhnout. Však je dnes již všeobecně známá pravda, že se myšlenky zhmotňují.

Rada: Důvěřujte tomu, že vše, co se vám v životě přihodí, je pro vaše dobro, i když to tak nemusí vypadat.

Bylinky na regeneraci žaludku:

pampeliška, měsíček, řepík, máta, dobromysl, meduňka, čekanka, třezalka.

Jednotlivé bylinky si můžeme libovolně namíchat podle vlastní intuice.

Slinivka

Jednou z častých nemocí slinivky je diabetes – cukrovka. Slinivka produkuje mimo jiné inzulin, který vyrovnává hladinu krevního cukru. Cukr souvisí se sladkostí a radostí v životě. Možná proto má tolik lidí oslabenou slinivku.

Co si však představujeme pod pojmem radost ze srdce? Jak dlouho a jak hluboce se umíme radovat? Dokáže naše radost vyvážit starosti a nespokojenost, která se v lidech ukládá?

Bylinky, které regenerují slinivku:

dobromysl, mateřídouška, třezalka, Inice, měsíček, řepík, řebříček, truskavec.

Jednotlivé bylinky si můžeme libovolně namíchat podle vlastní intuice.

Čaj na diabetes:

Byliny smícháme stejným dílem. Hrst bylin spaříme horkou vodou a po krátkém louhování popijíme během dopoledne. Sílu čaje odhadneme podle své chuti.

Borůvka list

Fazol oplodí

Jestřábina

Pampeliška kořen a list

Chmel

Slezina

Hraje významnou roli v obranyschopnosti organismu, imunitě a při třídění červených krvinek. Pokud jste ve stresu nebo pod tlakem, slezina se oslabuje. Dovolte, abyste pochopili, co je to důvěra v sebe a v život. Pak si dovoluete tvořit svůj život bez tlaku a stresu. Každý den se můžete do přicházejícího dne probudit s lehkostí a radostí. Volba je jen na vás, zda si do života pustíte radost a lehkost, nebo budete dál tvořit dramata.

Byliny na regeneraci sleziny:

Třezalka 3 díly

Šípek 2 díly

Komonice 1 díl

Zemědým 1 díl

Čubet 1 díl

Divizna 1 díl

Směs promícháme a tak jako ostatních čajů použijeme hrst bylin (lze i méně) na 250ml vody (dávkování stejné jako u ostatních čajů). Délku louhování volíme dle chuti, cca 5 – 15 min.



Řepík lékařský

PODZIM

V období přicházejícího podzimu je aktuální věnovat pozornost plicím a tlustému střevu. Pokud je chcete posílit a zregenerovat, můžete začít tím, že si pro toto období upravíte jídelníček a budete si těchto svých orgánů více všímat.

V bylinářství se používají jak **pro plíce**, tak i **pro tlusté střevo** byliny, obsahující slizové látky, které uvolňují hleny a upravují stolici.

Čaj pro regeneraci plic a tlustého střeva

Jitrocel 40g

Truskavec 30g

Čekanka 30g

List slézu 20g

Divizna květ 20g

Bez květ 20g

Proskurník list 10g

Yzop 10g

Sedmikráska 10g

Řebříček 10g

Fenykl 10g

Čaj připravíme tak, že polévkovou lžící směsi přelijeme horkou avšak ne vroucí vodou. Vaříci vodu necháme cca 2 minuty i více stát mimo var, až poté můžeme začít bylinky pomalu zalévat. Louhujeme podle chuti 5 - 10 minut. Promíchanou směs užíváme podle potřeby 1 – 2x denně.

Pro bylinky všeobecně platí, že se rády „koupou“ - to znamená, že se nevkládají do sítka, které posléze přelijete vodou, ale nasybou se do nádoby a nechají se volně plavat. Podle potřeby se nakonec scedí.

Dýchací cesty se zatěžují ve chvíli, kdy cítíme napětí a tlak. Někdy je to způsobené snahou pomoci někomu, kdo si o to neříká, nebo snahou získat něco, co nepotřebujeme. Jindy to může být naše všeobecná nespokojenost, napětí a nervozita.

Dalším činitelem je strach a obavy, které nás brzdí v našem přirozeném jednání, kde bychom mohli použít odvahu.

Totéž platí i pro děti. Záleží na tom, kterou z těchto emocí - zda strach nebo odvahu - budeme v dětech umocňovat, ať už vědomě, nebo tím, že jí u nás „ucítí“.

Vybrala jsem pár bylin, které pomáhají uvolnit emoční bloky a regenerují orgány dýchacích cest. Jsou jimi jitrocel, proskurník, yzop, truskavec, divizna, fenykl, plicník, sléz atd. Dají se různě kombinovat a doplňovat.

Zde uvádím jemný čaj pro děti na dýchací cesty:

Jitrocel 50g

Mateřídouška 50g

Proskurník list 50g

Fenykl 20g

Divizna květ 20g

Polévkovou lžící směsi zalijeme převařenou vodou a po 5 minutách scedíme. Promíchanou směs připravujeme podle typu nemoci 2-3x denně.

Tlusté střevo úzce souvisí - energeticky i mentálně - s dýchacími orgány.

Mentálně se do tlustého střeva ukládají emoce lpění, očekávání nebo také pocit nedůvěry a hra na oběť.

Lidé, kteří mají zdravotní potíže s tlustým střevem, se mohou cvičit v pouštění všeho, co pevně drží ve svém životě, neboť tím ztrácejí svou energii.

V případě nemoci tlustého střeva si doporučuji vyhledat dietu na rychlejší regeneraci.

Čaj na regeneraci tlustého střeva:

Řepík 50g

Jitrocel 50g

List slézu 30g

Měsíček květ 30g

Řebříček 20g

Divizna 20g

Polévkovou lžící zalijeme lehce odstátou převařenou vodou a po 10 minutách scedíme. Doporučuji tento čaj popíjet na lačno ráno a půl hodinky před jídlem 3x denně. Je možné jej uchovat v termosce.

Výše uvedené čaje je lépe popíjet vlažné.



**Senior
Point**

Rád sem chodím, protože mi poskytnou:

radu při hledání vhodných služeb a jejich poskytovatelů

informace ze sociální, kulturní a společenské oblasti

nápady pro aktivní trávení volného času

pomoc při orientaci ve správní
a právní problematice

**Senior Point R51, Riegrova 51, České Budějovice, 4.patro
Otevřeno každý čtvrtek: 8.00 – 14.00 hod.**

Tento projekt je spolufinancován Statutárním městem České Budějovice

Česká republika

Ledax

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

SVÁTEČNÍ KOLÁČKY OD PANÍ BOŽENKY Z DOMOVA PRO SENIORY V J. HRADCI

40 dkg polohrubé mouky
8 dkg tuku
8 dkg cukru
3,5 dkg droždí
1 vejce
¼ l mléka
špetka soli

Tvarohová náplň - smícháme tvaroh, žloutek, cukr dle chuti, vanilkový cukr.

Maková náplň - trochu mléka vaříme společně s mákem asi 1 minutu, přidáme cukr dle chuti, vanilkový cukr, nastrohaný perník na zahuštění.

Drobenka - 2 lžíce hrubé mouky, 2 lžíce tuku, 2 lžíce cukru - rozdrobíme v misce. Tato dávka je přibližně na 30 kusů koláčků.

Do mísy rozdrobíme droždí, přidáme špetku soli a mícháme, dokud se droždí nerozpustí. Poté přilijeme vlažné mléko, přidáme vejce, cukr, rozpuštěný tuk a promícháme. Poté vmícháme mouku a vypracujeme hladké těsto. Na teplém místě necháme asi 1 h vykynout. Poté rovnou z mísy odebíráme lžící bochánky, uděláme placičky, které naplníme tvarohem a zabalíme do kuličky. Pokládáme je rovnou na plech, poté každou kuličku trochu rozprostřeme rukama, okraje pomažeme rozšlehaným vajíčkem a nahoru klademe makovou nebo povidlovou náplň. Úplně navrch dáme trochu drobenky. Na plechu necháme ještě ¼ h kynout. Pečeme na 200 stupňů asi 15-20 minut.

Dobrou chuť.



SENIOR POINT

Ledax o.p.s., za finanční podpory Statutárního města České Budějovice, otevřel v úterý 16. června 2015 ve 14 hod. první jihočeský Senior Point R51. Senior Point je nová síť informačních center zaměřená na seniory. Jedná se především o místo, kde senior ať už z důvodu zájmu či potřeby nalezne potřebné informace týkající se města nebo regionu. Jde o nejrozsáhlejší informace z kulturní, společenské i sociální oblasti. V České republice je v tuto chvíli v provozu již 19 Senior Pointů, většina z nich je na Moravě, kde celý projekt vznikl. Další se připravují například v Praze nebo v severních Čechách. Celá síť informačních center je organizována obecně prospěšnou společností Společně, o.p.s., která celý projekt v roce 2011 nastartovala. V Senior Pointu je k dispozici proškolený pracovník, který ochotně pomůže vyhledat potřebné informace a poradí. Senioři zde také mají k dispozici dvě počítačová místa, na nichž mohou zdarma využít internet. Senior Point najdete na adrese Riegrova 51 v Českých Budějovicích a je otevřen každý čtvrtek od 8 do 14 hodin a od 1.10. 2015 i v nedávno postaveném Komunitním centru Máj, kde bude v provozu každý pátek.

SBÍRKA PRO PATRIKA



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

WWW.SBIRKAPROPATRIKA.CZ



AKTIVITY POŘÁDANÉ SPOLEČNOSTÍ Ledax o. p. s.



Tvoření podtáček z obalů od čaje - KC Máj



Veselé odpoledne s dětmi z jihlavských nízkoprahových klubů - Dačice



Veselé odpoledne s dětmi z jihlavských nízkoprahových klubů - Dačice

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

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

Rádi vám zodpovíme vaše dotazy.

Středisko České Budějovice

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

Středisko Dačice

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

Středisko Jindřichův Hradec

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

Středisko Trhové Sviny

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

Středisko Třeboň

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

Středisko Týn nad Vltavou a Prachatice

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

www.ledax.cz

V DALŠÍM ČÍSLE

Do posledního čísla roku 2015 si na vás opět vymyslíme něco trochu netradičního. Určitě se ohlédneme za uplynulým rokem, přineseme fotoreportáže ze středisek Pečovatelské služby, které se právě teď fotí a samozřejmě vám představíme i pracovní plány na rok 2016, abyste věděli, v čem všem vám budeme moci být užiteční i v dalších měsících a letech.

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