

POMŮŽE I „KROK SUN KROK“

S přibývajícím věkem dochází v každém těle k psychickému i tělesnému opotřebení. Proces stárnutí a jeho vývoj se dají ovlivnit několika postupy, a to hlavně správným stravováním, přiměřenou psychickou a fyzickou aktivitou. Z různých možností aktivit jsme vám vybrali několik z nich.

Léčba tancem

Pohybová aktivita je pro starší lidi stejně důležitá jako pro lidi mladé. Nedokáže sice zastavit proces stárnutí, může ale příznivě ovlivnit jeho fyziologické aspekty, snížit riziko úrazů, zabránit poklesu svalové síly a vytrvalosti, preventivně působit při kardiovaskulárních a metabolických onemocněních. Prostě zlepšit náladu, vytrvalost, kondici, kvalitu zdraví a života. Dobře trénovaný šedesátník může mít ostatně lepší kondici jako netrénovaný třicátník.

Terapie tancem pro seniory představuje aktivizačně-rehabilitační program. Jedná se o cvičení na rytmickou hudbu, které je speciálně sestaveno s přihlédnutím na seniorský věk. Cíleně se procvičují jednotlivé partie těla, koordinace pohybů i paměť. Každé setkání terapeuta se seniory je jakýmsi představením. Taneční pro seniory pozitivně ovlivňují nejenom psychický a fyzický stav, sebevědomí, ale podporují také kreativitu a posilují sociální kontakty. Tanec je pro seniory v domovech důchodců či v jiných zařízeních nejenom vítanou pohybovou aktivitou, ale i společenskou událostí.

Navíc muzikoterapie a taneční terapie se ukazují velmi účinné pro zachování soběstačnosti, dobrého psychického i fyzického stavu seniorů i pacientů se středními a pokročilými formami demence, říká doc. MUDr. Iva Holmerová, ředi-

telka Gerontologického centra v Praze 8. Právě zde se už několik let pokoušejí zjistit, jestli lze tanec jako medicínu úspěšně aplikovat u seniorů, u pacientů postižených demencí, u seniorů na invalidním vozíku, nebo také u seniorů ve velmi pokročilém věku.

(Zdroj: Zita Senková, *Léčba tancem. Vital plus, celý článek na www.ledax.cz*)

Jóga je životní styl

Nikdy není pozdě začít cvičit jógu! Znalost anatomie a fyziologie lidského těla využívá jóga v zpracovaném systému tělesných cvičení a očištných technik, které pomáhají udržet tělo zdravé a v dobré kondici. Pomocí dechu učí jóga pracovat s jemnou energií, pránou. Jóga je pro seniory vhodná hned z několika důvodů:

- jde o aktivní relaxaci a je to příležitost protáhnout a posílit celé tělo
- nezatěžuje klouby a je naopak tělu prospěšná
- cvičením se zvýší flexibilita a celková stabilita těla
- je to příležitost naučit se naslouchat vlastnímu tělu

Zpomalte s Taiči

Tchaj-ti, celým názvem tchaj-ti čchüan, je označení pro čínské bojové umění, jež v současnosti pěstuje mnoho lidí jako cvičení pro zdraví a zlepšení kvality života. V Česku se často označuje zjednodušeným termínem taiči. Toto umění je po celém světě považováno za velmi důležité pro udržení dobrého zdraví a vitality do vysokého věku. Pohyby při jeho provádění jsou velmi jemné a plynulé, v účinku na tělo se podobají masáži, která pomáhá k celkovému uvolnění a odstranění napětí ve svalch, vazech a šlachách. Pravidelným a důsledným praktikováním se zvyšuje pružnost, ohebnost ▶



Téma tohoto čísla:

Tancuj, tancuj, vykrůcaj...



Přeji pěkné letní odpoledne!

Téma časopisu se tentokrát vymyslelo samo. Četla jsem připravený rozhovor o spolku Mokoša, recepty na raw dorty, prohlížela jsem si neuvěřitelné polohy při józe, kterou cvičí senioři, přešla k článku o bylinkách... no a bylo jasno! I pouhé čtení mi stačilo k tomu, abych vyběhla bosá do trávy, tančila v ranní rose a cítila se dobře po těle i na duši. NO TAK DOBŘE... Ležím v posteli, dělám si druhou kávu, aby mi zmizela mlha před očima z nevyspaní, trochu víc mě bolí záda a na plotně mi probublává guláš... ale ty pocity mám opravdu takové. To nekecám!!!

Doufám, že se mi podaří na vás pár lehkých letních pocitů při čtení také přenést a třeba ta vůně louky, vzduchu a jahod okolo vás proletí. Sugescie je silná, představivost a snění mocné. Někdy až tak moc, že ho zaměňujeme s realitou, protože je to nějaké snažší. Upřímně vám přeji vaše „vysněné“ světy, ale zároveň vás povzbudím vyrazit na tu opravdovou louku. Protože i když po pár metrech dostanete žihadlo, je to prostě živé.

Dana Kalistová

a síla, zlepšuje se cirkulace krve a tělních tekutin. Organismus začíná lépe fungovat a udržuje správnou funkci tělesných systémů, orgánů a tkání, zpomaluje se proces stárnutí a celkové zdraví se zlepšuje.

Raději po svém?

Existují i činnosti v každodenním životě, které nám pomůžou cítit se lépe. Hrabání listů nebo pletí záhonů je vlastně také sport. Příklady aktivit:

- procházky 30 minut denně minimálně 5 dnů v týdnu
- tři desetiminutové pohybové aktivity denně minimálně 5 dnů v týdnu (příklad pohybových aktivit v jednom dni: rytí na zahradě 10 minut, rychlá chůze na poštu 10 minut a hra na honěnou s dětmi 10 minut).

- 30 minut namáhavých domácích prací v jednom dni, 30 minut namáhavých prací na zahradě v jiném dni a ve 3 dnech nejméně 30 minut svižných procházek denně (může se jednat o tři desetiminutové intervaly denně). ■



JAK SI USNADNIT DOMÁCÍ PÉČI?

Na Senior Point se často obrací lidé, kteří potřebují poradit s péčí o rodinného příslušníka v domácím prostředí. Většinou jejich první kroky směřujeme do půjčovny zdravotnických pomůcek, které ulehčují péči o sebe či osobu blízkou. Půjčovna zdravotnických pomůcek je určena komukoli, kdo je v důsledku poranění nebo nemoci nucen dočasně nebo trvale používat zdravotnické či kompenzační pomůcky. Součástí pronájmu je také poradenství zdravotní sestry. K pronájmu zdravotnických pomůcek není potřeba doporučení lékaře ani potvrzení zdravotní pojišťovny. Výhodou pronájmu je možnost vyzkoušet si pomůcku v domácím prostředí a teprve poté si ji nechat předepsat lékařem.

K pronájmu se nejčastěji nabízí:

- lůžka,
- antidekubitní matrace,
- chodítka pevná i pojízdná,
- mechanické vozíky,
- berle, hole,
- polohovací pomůcky,
- další

více na www.ledaxcr.cz



Budějovické Seniors 2016 défilé

HLEDÁME MODELKY

Patří mezi vaše nesplněné sny stát se modelkou?
Je Vám 50 a více a máte chuť si modeling zkusit „na vlastní kůži“?

Senior Point ve spolupráci s Klubem R51 plus a i60 Senior Fashion hledá zralé modelky pro módní přehlídku **Budějovické Seniors défilé 2016**, která se bude konat v říjnu 2016.

Do konce srpna vybereme ženy, které se pak za pomoci stylistů a kadeřníků promění v modelky.

Více informací na www.ledax.cz – Seniors défilé,
budejovicer51@seniorpointy.cz a tel.: 725 448 812

MÓDNÍ MOLA PATŘÍ I SENIORŮM

Portál pro aktivní seniory i60.cz přišel v roce 2014 se zajímavým projektem „i60 Senior Fashion“, který hledá modelky ve zralém věku. Do projektu se mohou hlásit ženy nad padesát let, čím starší, tím lépe. Cílem není rozhodovat, která žena je krásnější než jiná, ale jde o to ukázat, že i ženy vyššího věku se mohou pěkně obléct, nalíčit a učesat. V rámci projektu se vybírají ženy, jež se za pomoci módních návrhářek, vizážistů a kadeřníků mění v modelky. Vybrané dámy se pak mohou zúčastnit módních přehlídek, kterých se uskutečnilo v roce 2015 devět. Akci

„i60 Senior Fashion“ podporuje například stylistka a módní návrhářka Táňa Havlíčková, bývalá ředitelka modelingové agentury Czechoslovak models, Milada Karasová a další osobnosti.

Tato aktivita se zároveň snaží vyvrátit názor, že starší dámy do módních časopisů a na přehlídková mola nepatří. A protože si i Ledax myslí, že patří, rozhodli jsme se do projektu zapojit a uspořádat vlastní módní přehlídku, oslavující krásu stáří a zároveň i Mezinárodní den seniorů 2016.

Senior Point KC Máj

Ant. Barcala 40 - Poradenské centrum
budova Komunitního centra na
českobudějovickém sídlišti Máj,
2. nadzemní podlaží
370 05 České Budějovice

Otevřeno každý pátek od 8:00 do 11:30
a od 12:00 do 14:30 hod.

Senior Point R51

Riegrova 51, 4. patro – vlevo
370 01 České Budějovice

Otevřeno každý čtvrtek od 8:00 do 11:30
a od 12:00 do 14:30 hod.



NAVŠTIVTE NAŠE NOVÉ WEBOVÉ STRÁNKY
www.ledaxcr.cz

BYLINY V LÉTĚ

Letošní dostatek jarního deště pomohl květeně s bohatou úrodou bylin. Teplé dny dělaly dobře nám i kytičkám, i když rychlé střídání tepla, chladu a dešťů je víc příjemné pro rostliny, než pro lidi. Kolem svatojánského období se sbírá hodně bylin, neboť je to období slunovratu. Se slunovratem a svátkem svatojánským je spojeno mnoho pověr a pranostik se symboly sklizně a hojnosti. Letní slunovrat je čas, kdy je nejdelší den a nejkratší noc. Proto se píše, že rostliny mají nejvíc své síly právě v těchto dnech. Dny bohaté na sběr bylin pokračují pak celé léto.

Můžete sbírat vše, co se vám líbí, a co vás zaujme pohledem, nebo vůní. Doporučuji, ověřit si pravost bylin v herbáři, nebo u bylinářů. Některé květiny léčí jen tím, že je máte ve váze na stole, některé když se v nich koupete. V přírodě si všimněte bylin, jako je třezalka, heřmánek, jetel, sedmikráska, mateřídouška, řebříček, tužebník, hluchavka bílá, dobromysl, jetel, listí maliníku, jahodníku a ostružiníku, violka trojbarevná, různé druhy máty, atd. A na zahrádce máte možná mnoho dalších bylin, které se sklízí v tomto období, jako je měsíček, šalvěj, yzop, jablečník, pelyňky, levandule, meduňka, řepík, brtnák lékařský, lichořeřišnice a další.

Také je to doba, kdy vaší domácnost mohou provonět květiny ve váze. Některé knihy mluví o tom, jak mnoho květin z vaší zahrádky může zdobit i váš talíř s jídlem, nebo různé nápoje.

V těchto dnech svěžího léta, můžete nakládat oblíbené byliny do domácí slivovice, nebo kvalitního alkoholu, a tím si uděláte vlastní tinkturu. Nebo je naložíte do oleje a budete mít oblíbený olej.

Hlavní svatojánskou bylinou je **třezalka tečkovaná**. Vyrábí se z ní svatojánský olej, kterému se také říká Janův olej. Třezalka je žlutá, jako zářící slunce, ale uprostřed má tmavě červené tečky, které se v oleji rozpustí a celý olej se promění do červená, jako krev. Tento olej je velmi léčivý na spálenou kůži z různých příčin, i od slunce. Používá se na otoky a záněty. Při zánětu trojklanného nervu

se maže postižená oblast olejem a u toho se užívá třezalkový čaj.

Třezalka se přidává do mnoha čajových směsí. V kombinaci s jinými bylinami ji můžeme užívat déle, než samotnou. Tak je to se všemi silnými bylinami. Přidávám ji do směsí na játra a žlučník, do některých ledvinových směsí, je součástí čajů gynekologických a také čajů na nervy a na spaní. Zlepšuje látkovou výměnu a pomáhá při zažívání a trávení.

Čaj z třezalky, nebo čajová směs, která obsahuje třezalku se užívá v letních dnech až večer, nebo když je deštivé počasí. Třezalka je totiž rostlina, která může způsobit fotosenzitivitu - přitahuje sluneční paprsky a citliví lidé na to mohou reagovat třeba vyrážkou. Pokud jste se na slunci spálili i když jste třezalku neužívali, tak rychlým pomocníkem je právě třezalkový čaj a třezalkový olej.

Třezalka se neužívá v případě, pokud užíváte

antidepresiva. Pokud užíváte jakékoliv léky, vždy se poraďte, zda je možné jakékoli byliny kombinovat s léky. Byliny obsahují mnoho chemických látek, vitamínů a minerálů. Z mnohých se vyrábějí léky.

Další lahůdkou která se pojí s tímto svátkem je **Svatojánský ořechový likér**, který je v malých dávkách léčivý na srdce, zažívání a nervy.

- 23 nezralých vlašských ořechů
- 1 litr alkoholu (např. Pražská vodka)
- kůra ze 2 citronů (chemicky neošetřené)
- 2 ks celé skořice (10 cm dohromady)
- 9 hřebíčků
- 500 g cukru (doporučuji třtinový) převařit v 0,7 l vody

Můžete přidat další koření, pokud vám voní, např. (badyán, lžící puškvorce, 3 kolečka závoru, 3 kuličky jalovce, pomerančovou kůru)



Zelené oplodí ořechu opláchneme, osušíme a nakrájíme na kolečka, nebo na čtvrtky a vložíme do 5l sklenice. Přidáme koření a alkohol. Uzavřenou sklenici nechte ve své domácnosti tam, kde jí občas můžete promíchat. Po 9 týdnech obsah přecedíte přes plátno a přidáte svařený cukr s vodou. Opět nechte odstát tentokrát 7 týdnů. Pak lahodnou tekutinu rozlijte do pěkných sklenic a v období vánoc vám bude pomáhat s dobrým zažíváním.

JAK DOBŘE NE-VAŘIT?

Raw (nevařená, syrová) neboli vitariánská strava je v současné době velmi populární. Suroviny výhradně rostlinného původu, které se připravují zasyrova nebo tepelnou úpravou do maximálně 42 stupňů Celsia, se dají využít i na přípravu vynikajících sladkých pochoutek. Dorty a dezerty připravené podle zásad raw kuchyně jsou bez mouky, rafinovaného cukru a bez mléčných produktů, díky tomu jsou o poznání zdravější než klasické sladkosti. Základem jsou ořechy, ovoce a přírodní sladidla. Právě díky ořechům jsou tyto dezerty velmi syté a hutné a stačí jich malý kousek.

Čokoládovo-banánový raw dort

(Doba přípravy: do 30 minut)

Na krustu:

datlová pasta 1/2 hrnku
vlašské ořechy 1 hrnek
kešu ořechy 1 hrnek
banán 1/3 ks
kokosový olej 1/4 hrnku

Na datlovou pastu:

datle 3/4 hrnku
voda 1/2 hrnku

Na krém:

kešu ořechy 1 a 1/2 hrnku
kakao 1 hrnek
kokosový olej 1 a 1/4 hrnku
sirup agáve 1/2 hrnku
voda 1 hrnek
datlová pasta 1/2 hrnku
banán 1/2 ks
vanilka 1 lžička
sůl 1 špetka

Postup: Začněte přípravou datlové pasty. Vypeckujte čerstvé datle, dejte je do mixéru, zalijte vodou a umixujte s použitím pěnovačů do hladka. Do robotu dejte všechny ořechy a rozmixujte nejemno. Přidejte ostatní ingredience a spojte vše do jednoho těsta. Natlačte do formy. Krém na dort připravujte znovu v mixéru. Začněte mixovat ořechy kešu s vodou a agáve sirupem. Když je krém naprosto bez hrudek, přidejte ostatní ingredience a rozmixujte. Nakonec přidejte roztavený kokosový olej. Výsledkem musí být hladký krém se zcela spojenými ingrediencemi, který nalijete na krustu.



Více receptů a informací o RAW stravování získáte např. zde: www.syrova-strava.cz, www.vitarianstvi.cz

MAMINKO, VYPRÁVĚJ!

Objevit v sobě ženu můžeme kdykoliv. Naše cesty jsou různé a každá je zajímavá. Pojďme si o nich vyprávět. Pojďme si o nich přečíst. Pojďme si o nich zazpívat. Skrze naše příběhy posilujeme svoji ženskost. Na mnohé si tím odpovíme, mnohé si odžijeme, mnohé se naučíme. Od sousedky, od babičky, od maminky, od cizí paní z autobusu, od své dcery nebo od její kamarádky. Napříč generacemi se dokážeme obdarovat. A z této myšlenky vychází Mokoša, která spojuje ženy bez ohledu na věk. Čím pestřejší složení skupiny, tím lépe. Povídal jsem si s její zakladatelkou Petrou Drahanskou, která vícegenerační setkání žen organizuje už devátým rokem. Účastní se jich – jak jinak, i se svou dcerou Ronjou.

Petro, jaký byl vlastně Váš motiv založit Mokošu? Můžete s námi sdílet Váš osobní příběh?

První Mokoša se konala v roce 2008 a vznikla jako autorský kurz v organizaci Prázdninová škola Lipnice, která pořádá nejrůznější seberozvojové akce metodami zážitkové pedagogiky. Hledaly jsme odpověď na otázku, jestli je vůbec možné vytvořit kvalitní program pouze pro ženy. Protože ženy, když se sejdou, většinou žádný program nepotřebují. Prostě si uvaří kafe a kafrají o všem možném. S kamarádkami jsme se rozhodly, že všem dokážeme, jak se dá takový program připravit, aby šel skutečně do hloubky. Někteří – především muži – této myšlenky nedůvěřovali vůbec, někteří se snažili pomoci například doporučením odborníka (muže) na vztahy mezi matkami a dcerami! Takové absurdity nás spíše nakopávaly, než odrazovaly. Tehdy už jsem sama měla 4letou dceru a snažila se nějak vybalancovat mateřství, kariéru a nový životní styl, který mi přineslo přestěhování se na vesnici bez rodinného hlídacího servisu. Moje jediná babička žila v jiném místě než já a maminku jsem tou dobou už 7 let neměla. Později se k tomu všemu začaly prohlubovat i problémy v partnerství, síly docházely a vnitřní zdroj vysychal. Všechno jsem se snažila nějak urvat, o nějakém svém extra ženském sebevědomí nemohla být řeč, takže o témata a vlastní zkušenosti ke zpracování nebyla nouze i

bez „odborníků“. Zpětně jsem však za všechny tyto impulsy vděčná. Vesmírné zákony byly i v tomto případě zachovány. Mužská energie dodala patřičný impuls a ta ženská se postarala o to, aby se vše mohlo skutečně zrodit. K tomu nám dopomohlo setkání, na které jsme pozvaly zástupkyně všech věkových kategorií, pro které jsme chtěly program přichystat. Ty starší říkaly: „*My bychom rády jely, ale nevíme, co bychom tam dělaly. Mladé holky mají svůj život a určitě nejsou moc zvědavé na nějaké staré báby. I když nás by zajímalo slyšet, jaký je ten dnešní život a s čím se potýkají...*“ A ty mladší zase říkaly: „*My bychom rády jely, ale nevíme, čím bychom mohly přispět. Nemáme ještě takové životní zkušenosti, které bychom mohly předávat, hlavně těm starším. I když bychom rády slyšely jejich příběhy a náhledy na různé situace s jejich věkovým odstupem...*“

A právě tento upřímný vzájemný zájem mě velmi oslovil. Samozřejmě, že jsem jako malá holka hrozně ráda poslouchala babiččiny příběhy z jejího dětství a mládí, ale že to bude stejně tak fungovat i s úplně cizími ženami, mě překvapilo. V tu chvíli bylo rozhodnuto – nepůjde jen o kurz pro ženy. Program bude stát právě na mezigeneračním setkávání! A právě tím je tento kurz specifický. Poskládat skupinu tak, aby se od každé věkové kategorie sešel zhruba stejný počet žen, trvá většinou půl roku. Tak dlouho se kumuluje energie každého setkání. A každoročně je nejtěžší výzvou dostat mezi nás starší ročníky. Ideální je proto vzít s sebou svoji maminku, babičku, tchýni a vydat se na setkání společně. Doposud nejstarší účastníci bylo 88 let.

Komu semináře doporučujete? Jak můžeme posílit generační pouta?



Setkání doporučujeme všem ženám, protože jeho síla spočívá právě v různorodosti – nejen věkem, ale i postojem ke svému ženství. Měly jsme na kurzu stavařku, která si sama postavila svůj dům, ženu v domácnosti, která během kurzu málem stihla uplést šálu, manažerky, kterým zprvu přišlo téměř odpudivé trávit čas v nějakém babinci, ale i velice jemné a citlivé ženy, které ztratily díky nějakému zranění napojení na svoji ženskou podstatu. Tato různorodost nám pomáhá vyvarovat se jakékoliv stylizace ženství. Na každé téma je v kruhu tolik pohledů, kolik je žen. Ideální je absolvovat tento kurz v rodinné vazbě. Kurz je hodně prožitkový, i když není koncipován terapeuticky. Jeho cílem není vrtat do rodinných citlivých témat, ale v příjemném a bezpečném prostředí si dopřát společný zážitek.

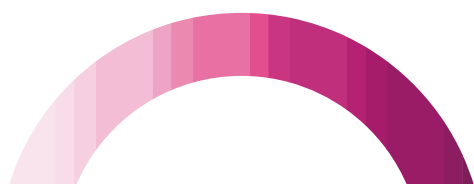
Když se během programu vyplaví něco, co je třeba sdílet, má podpůrná atmosféra skupiny neuvěřitelně hojivý účinek. Najednou ženy zjistí, že to, co je trápí nebo s čím bojují, řeší v kruhu téměř každá druhá. A když ne právě toto, tak něco jiného.

Jaké jsou vztahy dnešních matek a dcer? Proč je pro každou z nás tento vztah tak jedinečný a často také hodně složitý?

Vztahy dnešních matek a dcer jsou, podle mého názoru, takové, jaké vždy byly, jsou ▶

Kdo je Mokoša?

Mokoša je slovanská bohyně úrody. Na jaře rozdává teplo a vláhu, v létě úrodu chrání, na podzim ji rozdává a v zimě sama odpočívá. Je ochránkyní cest, snů a osudu. Zná tajemství věšteb a stará se o to, aby každý člověk šel po osudem dané cestě, ale zároveň dává svobodu výběru mezi dobrem a zlem, mezi všemocnou láskou, která je nekonečná, a mezi lidským strachem, pramenícím právě z naší konečnosti



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



a budou. Plné lásky i bolesti, trpělivosti i netrpělivosti, pochopení i nepochopení, blízkosti i úplného odcizení, napojení i totálního odštěpení. Jsou takové nehledě na jejich věk. Mezi malou holčičkou a její mladou maminkou může toho všeho být stejně tak jako mezi starou ženou a její dospělou dcerou. Kvalita a hloubka tohoto vztahu se nevyvíjí věkem, ale prací na sobě samé a pochopením tohoto klíčového vztahu, který se svým způsobem zrcadlí v těch nejhlubších vrstvách naší existence. Jsou to hloubky, o kterých si většinou nic nenačteme, ale musíme je prožít do morku kostí právě v těch nejbližších vztazích, ve vztahu s přírodou i celou naší planetou, ve vztahu sama k sobě i k celé existenci. Pocit přijetí, lásky a bezpečí, po kterém touží každé malé dítě v náručí své maminky, určuje později i kvalitu celého našeho životního postoje. Jak důvěřujeme životu jako takovému, jak se mu dokážeme odevzdat, učit se od něj a přijímat.

Co se můžeme od sebe vzájemně naučit?

Těch cest učení je neskutečně mnoho a každému vyhovuje něco jiného. Zajímavé je, že to, co se učíme od vlastních rodičů (nejen maminek), buď přijmeme jako fakt, který většinou nevědomě automaticky kopírujeme, nebo máme potřebu se vůči tomu vymezit a dělat to přesně naopak stylem: „Hlavně, abych nebyla jako moje matka!“ Když to teď vztáhnou na naše mezigenerační setkání žen, za nejpřínosnější považují právě možnost vykročit z té linie „buď a nebo“ a mít možnost sdílet celou škálu možností, jak lze k životu přistupovat, jaké lze mít vztahy nebo jak se dají zvládat a řešit různé životní situace, do

kterých se jako ženy dostáváme. A z této šíře si pak vybírat ty nejlepší pro sebe, nebo si dovolit hledat úplně nové vlastní cesty.

V minulosti spolu žilo několik generací pod jednou střechou, chybí nám dnes vzory, pomocná ruka, opora?

Upřímně myslím, že právě absence společného bližšího soužití generací a současný životní styl vyvolal potřebu po vytvoření prostoru, kde bychom se mohly jako ženy scházet. Už nežijeme na statcích, nedereme peří, nemáme ani kmenový stan, kam bychom chodily společně menstruovat a odpočívat. Starší ženy žijí samy nebo v domově důchodců, mladé maminky s nároky dnešní doby jsou rády, že stíhají své děti a kariéru, teenagerky jsou napojeny na IT kanál, který je pro ně největším zdrojem informací téměř o všem. Zní to jako klišé, ale musím se přiznat, že se to týká i mě. Babička

Kvalita a hloubka vztahu se nevyvíjí věkem, ale prací na sobě samé a pochopením vztahu.

nás opustila v hospici, s maminkou to byla kapitola sama o sobě a dcera je i teď, když píšu tyto řádky, o patro níž ve svém pokojíčku u počítače. Tak to prostě je a nemá cenu si něco namlouvat. A proto mám velkou radost, když vím, že se já i moje dcera těšíme, až



zase spolu vyrazíme na Mokošu, protože to bude náš čas a zároveň možnost nechat se inspirovat ostatními ženami, probrat věci, které se někdy těžko sdílí jen ve dvou nebo se prostě jen přirozeně nenaskytne příležitost. Největší hodnotu celého projektu spatřuji v komunitě opravdových přítelkyň, která se zde přirozeně vytváří, a v jeho tematické komplexnosti. Některé z nás nemají vlastní dcery nebo se vůbec nemohou stát matkou. To ale nic nemění na tom, že jsme ženy. Všechny se nejprve musíme naučit spojit samy se sebou, umět být silné a také si umět dovolit být slabé. Prostě být v souladu se všemi tvářemi naší vnitřní ženy. Pak můžeme vychovávat i takové dcery a také mít sílu se postarat o svoji matku, díky které tady všechny jsme – ať už o tu vlastní biologickou, nebo tu naši společnou. Nikdy není pozdě s čímkoliv z toho začít. ■

Více informací lze nalézt i na webu: www.mokosa.cz



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

POMŮCKA: AKYN, DEN- SO, EYRA, MID, MOE, PUTT, YLO	CITOSLOVCE SKOKU	OHMATÁNÍ	1. DÍL TAJENKY	FILMOVÝ MIMOZEM- ŠTÁN	MEDIKA- MENT		OBSAHUJÍCÍ KREV	PATRÍCÍ EVĚ STR, ROD	SOLMIZAČNÍ SLABIKA	JMÉNO ZPĚVÁKA JAHELKY	OMYLY		POJIVO ZASTAR.	INICIÁLY PĚVCE HAKENA	2. DÍL TAJENKY	INDICKÝ ŽENSKÝ ODĚV	I TAKHLE
UBYTOVACÍ ZARÍZENÍ						PERSKÝ KOBEREČ					NÁZEV NÁPOJE ??? COLA						
VODOU OČISTĚNÉ						OCHOTNÝ KE RVAČCE INIC. ZPĚV. HLASE					TEPLEM PŮSOBIT ELEKT. POD- NIKÝ ZKR.						
CESTOVNÍ DOKLAD				NELETAVÝ PTÁK POKRÝVKY HLAV					OMASTEK ZÁSTUP PŘI VÝUCE HOVOR.					IRSKÁ REP. ARM. ZKR. PLEMENO PSA			
SPORTOVNÍ PLAVIDLO					JMÉNO JAN NĚMECKÝ ČÁSTI OBLEKŮ					ZNAČKA KILOPONDU TĚLOCVIČNÁ POLOHA			ŘÍČNÍ RYBA MISTROV- STVÍ EVRO- PY ZKR.				
	INICIÁLY SPISOVA- TELE NEFFA	VOJENSKÁ HODNOST ZKR. DRUH LODĚ				POROST OBLIČEJE STRUUNÝ NÁSTROJ					SPZ MOSTU BYV. ZKR. SOVĚTSKÉ- HO SVAZU					NÁZEV AU- TOBAZARU	OSTEN
UMYSLNĚ NÁPADNÝ								INIC. SPIS. TIGRIDA POHYBY KYVADLA			PROVĚST SOUPIS RÁNA V GOLFU						
ZVYKY							NĚMECKÝ POKRM MODRÁ LUČ. KVĚTINA						FILMOVÁ HVĚZDA URČENÁ K TAVBĚ				
	POPĚVEK INIC. ZPĚV. VONDRÁČ- KOVÉ			LISTY PAPÍRU KOSATEC					NASCHVÁL HOVOR. SPISY				ČAROVÝ KÓD TYP RUSKÝCH LETADEL				
CHLAPCI					PŘÍP. NA MY- TÍ MOTORŮ PRODEJNÝ NÁBYTKU					TÁBORNÍK SÍŤ ČERPACÍCH STANIC						NÁSTROJ NA BROU- ŠENÍ	DÁMA Z VYŠŠÍCH SPOLEČEN. KRUHU
HORKA						PROŽÍVAT VINU LAK NA VLASY						VÍŘENÍ BUBNŮ JEDNÁNÍ					
	MPZ SLOVINSKA	POLSKÁ ŘEKA CITOSLOVCE MEČENÍ						GONIOMETRI- CKÁ FUNKCE OTÍRAT JAZYKEM			VLNA Z ANGORSKÉ KOZY ŘÍČNÍ RYBA						
SMÍŠENÁ KRMÍVA							AMATÉRSKÁ INICIÁLY HERCE LIPSKEHO							NÁDOBA NA PIVO TLAMA PSA			
ALBÁNSKÉ PLATIDLO				ZAKULA- CENÍ PODLAHOVÁ KRYTINA					MÍSTO NA PEČENÍ TROPICKÝ ZÁCHVAT				KUCHYŇSKÉ NÁDOBY NĚM. KORES. AKADEMIE				
MONTOVANÝ DŮM HOVOR.					ZN. PRODEJ- CE PC NEDO- PATŘENÍ					POUZE EKONO- MICKÝ ZKR.						CHEMICKÁ SKUPINA ODVOZENÁ OD ETANU	BIOGRAF
	MOŘIDLO ZASTAR.	SILNÝ VÍTR LOUKY					KONEC MODLITBY NA OSMÉ POZICI					HMYZO- ŽRAVEC ZACELIT SE					
TĚKAVÉ LÁTKY						NAPUCH- LINA POPELNICE MN. Č.					ZAMLUVITI KÓD LETIŠTĚ MERIDA						
HROMADNÝ DOPRAVNÍ PROSTR.							ROZDĚL. ZNAMÉNKO JMÉNO FENKY						TURECKÝ PĚVEC SPZ OSTRAVY				
JAŘMA				VOJENSKÁ PRODEJNA BEDNA NA OVOCE				HEREC RO- BERT DE ??? BOJOVÉ VOZIDLO						AFRICKÝ SLON ZN. MLÉČ. VÝROBKŮ			
ČÁST VÝVOJE ZASTAR.					PŘEMÍSTO- VAT MPZ RUMUNSKA					PŘÍČINA PEVNINA						NÁPIS NA KRÍŽI JEŽÍŠE	KOČKO- VITA ŠELMA
	ČÍSLICE	ROZMĚRY CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO					VÝZVA K SOUBOJI GENERÁT. NA PROUD				ŽENSKÉ JMÉNO 29. 10. ČINY						
ZNAČKA AUTOMOB. SVÍČEK						DANÝ FAKT JMÉNO BYV. ČIN. VŮDCE							PENĚŽNÍ SOUSTAVY DŘEVINA S KMNEM				
VDĚČNOST					OSOBNÍ ZÁJMENO CITOSLOVCE ŠKYTÁNÍ			CITOSLOVCE NAHLÉDNUTÍ PRES				ZVRAT. ZÁJ. SLOVENSKY HOVOROVÝ SOUHLAS			INIC. HER. RÁZLOVÉ VODNÍ HLODAVEC		
INICIÁLY HEREČKY MUTOVÉ			ČERNOCH JMÉNO KYTARISTY SATRIANIHO					NEKVALITNÍ ZBOŽÍ JAKO SLOVENSKY						KINA TADY			
ZAVÝSK- NUTÍ				STROMOVÝ VAČNATEC INIC. HERCE PISTĚKA					NEÚPLNÉ UMĚL. DÍLO INIC. FOTB. PANENKY							OBURNĚNÝ TRANSPOR- TER ZKR.	INICIÁLY HERCE ABRÁHAMA
ČÁSTI SVÍČEK							DRUH OPICE					POVSTÁNÍ					
ZÁJEMCE							ZÁKOPY					ČESKÝ ZPĚVÁK ZDENĚK ???					

Sedí dva policajti v restauraci a první se ptá: „Co si dáš?“ „To samé co ty.“ odpoví kolega. Přijde číšník a první policajt objedná dvě kávy. „...TAJENKA.“ hlásí číšníkovi ten druhý. Správné znění pošlete 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 z prodejny s tradičními českými a moravskými výrobky od malých a středních tuzemských farmářů a výrobců Náš grunt v Českých Budějovicích** v hodnotě 1000 Kč. Uzávěrka soutěže je 31. 08. 2016.

SUDOKU

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

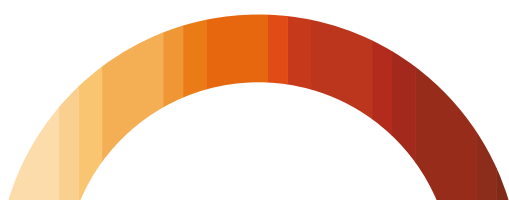
				5	4			3
						4	8	
2		3	1					6
						6	5	
8	9						3	4
	2	5						
3					1	7		9
	1	2						
7			3	8				



Výherce hry Quarto se stala Blanka Vaisová, na fotce se soc.prac. Nadou Podhorcovou (Týn nad Vltavou). Příběhy z kostek vyhrála paní Vlasta Sieghertová, na fotce se soc.prac. Pavlínou Chaloupeckou. (České Budějovice). Třetí výherkyní se stala paní Marie Boukalová, která vyhrála vědomostní pexeso - Pořekadla. Na fotce se soc. prac. Andreou Žižkovou (Trhové Sviny)

Ceny do soutěže poskytla Miroslava Kročková, www.hryproseniory.cz.

Za Ledax o. p. s. všem gratulujeme!



Ledax

Pronájem zdravotnických pomůcek

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

AKTIVITY POŘÁDANÉ SPOLEČNOSTÍ Ledax o. p. s.



Oslava Dne matek v Domě s pečovatelskou službou Dačice.



Hrátky s pamětí - skládání rozstříhaného symbolu óm - Komunitní centrum Máj České Budějovice



Květnový Klub R51 plus v Českých Budějovicích

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

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

Středisko Dačice

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

Středisko Jindřichův Hradec

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

Středisko Trhové Sviny

Tereza Čudová DiS.
mobil: 725 071 958
terezka.cudova@ledax.cz

Středisko Třeboň

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

Středisko Týn nad Vltavou a Prachatic

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

www.ledax.cz

V DALŠÍM ČÍSLE

Co je pro vás zimní zahrada? A co pro nás? Představíme vám novou aktivitu Ledaxu, ale určitě budeme i zahradničit. A to pro všechny z vás, které bude mrzet, že už je léto a kvetoucí zahrada na ústupu. S dalším číslem Ledax NOVIN se nebudete bát zimy nic. V září na shledanou.

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