



Naši andělé nás nikdy neopouštějí...

Lásku v srdci, klid v duši a víru v dobro po celý rok 2018 přeje Ledax

Obrázek věnovala Ledaxu akademická malířka Renata Štolbová.

JSEM ŠTASTNÁ, ŽE MÁM SVOJI VYSNĚNOU PRÁCI

Moje první osobní setkání s akademickou malířkou Renatou Štolbovou patří k těm nezapomenutelným. Spřízněná duše, inspirativní člověk. Veliký obdiv k její práci. Obrazy, které vás zastaví, zklidní, pohladí. Stejně jako jejich autorka, která srší pozitivní energií. Stejný pocit měli i návštěvníci listopadové Kavárny Emausy, již byla hostem.

Čas velmi rychle běží. První rozhovor pro Ledax Noviny proběhl v roce 2009. 8 let je dlouhá doba, co zásadního se za tu dobu u Vás změnilo?

Vzpomínám si, že jsem ten první rozhovor pro Ledax dělala na chalupě v Českém ráji nedaleko Kozákova. Pak jsem pár let žila na Moravě ve Střílkách, v krásné krajině na úpatí Chřibů. Stihla jsem také - díky výstavě v Itálii - dva delší pobyty na Sardinii, v zimě a na jaře se mi tam krásně malovalo. Poslední

změna je můj návrat domů, do krajiny mého dětství. Už 3 roky bydlím se svým buldočkem Quidem pod Kletí.

Jak vypadá Váš všední den?

Mé dny vypadají různě, protože moje svobodné povolání s sebou nese určitou nepravidelnost, cestování kvůli práci, pak zase soustředěné malování v ateliéru po řadu týdnů. To je ideální.

(pokračování na straně 4)



Minulý týden jsem potkala kamarádku Alenu. Jak dlouho jsme se neviděly? Čtyři roky? Voláme si k narozeninám, Vánocům, Velikonocům...

Známe se přes 30 let. Víme o sobě téměř vše. Tedy věděly jsme. Kolikrát jsme si slíbily, že zajdeme na víno nebo si uděláme holčičí víkend. A najednou se mě vždy zaneprázdněná Alena ptá: „Nedáme kávu?“ Divím se: „Ted?“ „Ano, kdy jindy, kdo ví, kdy se tak pěkně potkáme.“ U kávy mi vypráví, jak chtěla mít vždy vše perfektní - byt, chalupu, dokonalé děti, manželství, kariéru, láskou a péčí zahrnovala všechny okolo sebe, vždy připravená všem pomoci. Nepřipouštěla si únavu, spala 4 hodiny denně, ani si nevšimla, že jí vše déle trvá, je nesoustředěná, zapomíná. Odpočine si o dovolené. Těšila se na týden na chalupě, který měl ovšem přispět k další dokonalosti. Druhý den volna chtěla vstát z postele, ale nešlo to. Panika, záchranka, lýtost, proč právě já? Po 14 dnech v nemocnici se vrátila domů. Necítila se stále dobře, ale po rozhovorech s lékaři věděla, že musí zpomalit, hodně odpočívat, poslouchat své tělo. Zkrátka začala myslet na sebe. „Jestli chci pomáhat ostatním, musím pomoci nejdříve sama sobě,“ uvědomila si.

Nezapomínejte na sebe, nejen v době vánoční. Nechte čas někdy jen tak plynout. A podívejte se okolo sebe, jak je svět pěkný. Dělejte si radost. Já ji měla minulý týden z „Ježíškových vnučat“...

Požehnané Vánoce vám všem.

Jana Grillová

INDIVIDUÁLNÍM PŘÍSTUPEM REAGUJEME NA MOMENTÁLNÍ NÁLADU A MOŽNOSTI UŽIVATELŮ

V každém čísle Ledax NOVIN vás informujeme o dění v Domově pro seniory ve Vysokém Mýtě. Tentokrát jsme požádali o rozhovor ředitelku Ledaxu Vysoké Mýto paní Moniku Dvorskou.

Domov pro seniory ve Vysokém Mýtě je v provozu od roku 2011. Jeho jméno je zárukou kvalitních služeb. Paní ředitelko, když se ohlédnete zpět, z čeho Vy sama máte největší radost?

Mám upřímnou radost, že se nám podařilo stabilizovat personální zajištění napříč celým Domovem. Dobře pracující tým, který se opírá o vzájemnou důvěru a respekt, je nezbytnou podmínkou pro úspěšný chod Domova.

V každém oboru je důležitý tým spolupracovníků. Z jakých profesí je utvořen ten Váš?

Domov je rozdělen do tří úseků - sociálního, zdravotního a technickohospodářského. Nelze nikoho vyzdvihnout ani opomenout. Spoléhám na každého zaměstnance.

Na webových stránkách DSVM ve fotogalerii prezentujete aktivity, které u vás běží. Je to velmi pestrá nabídka. Tyto aktivity nejsou úplně běžnou součástí služeb v domovech pro seniory.

Nebo ano?

Většina Domovů tyto aktivity zajišťuje. Určující je ovšem individuální přístup pracovníků aktivit, kteří se snaží reagovat na momentální náladu a možnosti uživatelů.

Mnoho lidí nemá vůbec představu, jak probíhá typický všední den v domově pro seniory. Jaký je tedy typický všední den v Domově pro seniory ve Vysokém Mýtě?

Ani já vám to příliš neosvětlím. Popsat den uživatele v krátkém rozhovoru není dobře možné. Mohla bych popsat plán péče, který je každému uživateli ušit na míru, ale průběh dne se

odvíjí od jejich psychického i fyzického rozpoložení, na které neustále reagujeme. Snažíme se maximálně vyjít vstříc jejich vlastní vůli.

V září letošního roku jste otevřeli nové prostory ve Vile Marii ve Vysokém Mýtě. Jaké služby tam provozujete?

Ve Vile provozujeme S-Klub, Senior Point,

Půjčovnu kompenzačních pomůcek a Denní stacionář. Tyto služby vzešly z poptávky občanů, a i nadále budeme sledovat sociální situaci ve Vysokém Mýtě, na kterou jsme připraveni reagovat.

Jste velmi zaměstnaná žena, tématem tohoto čísla Ledax Novin je „Myslete na sebe“. Dokážete to Vy sama? Jak relaxujete?

Mou přirozeností, bohužel a bohudík, není a myslím, že nikdy nebylo, myslet na sebe. Už od dětství byl můj život, volný čas a relaxace úzce svázan s lidmi kolem mě. Sílu čerpám ze své rodiny, kde zažívám klid a pokoj. Obrovskou vzpruhou je mi můj tříletý syn, který mne neustále udivuje a vždy mi vykouzlí úsměv na tváři. Prostor pro můj odpočinek z velké části zajišťuje můj manžel, který má velké pochopení pro mé pracovní nasazení.

Vánoce jsou také svátky splněných přání. Jaké přání byste chtěla splnit Vy?

Samozřejmě si přeji štěstí, zdraví a spokojenost... Ježíšek by mohl přinést také pěknou kabelku. Co bych si však přála nejvíc je to, aby se Ježíšek narodil pro každého z nás. Abychom se z toho spolu radovali a za dary mu poděkovali.



Monika Dvorská



Pečení v Domově pro seniory



Baletní vystoupení



Listopadová narozeninová oslava



Přesazování květin

DĚLÁM TO, CO MĚ NESMÍRNĚ BAVÍ

V květnu letošního roku nastoupila do funkce ředitelky Centra sociálních služeb Emausy Mgr. Martina Primaková. Požádali jsme ji o rozhovor, který se nesl již v předvánočním duchu.

V práci se seniory máte velmi bohaté zkušenosti. Měla jste při svém nástupu nějakou vizi?

Snem každého člověka je dožít doma. Nemáte-li však takovou možnost, jsou Emausy přesně tím místem, kde bych jednou chtěla dožít já a kam bych bez zaváhání umístila i své nejbližší. To by mělo být snem každého ředitele Domova pro seniory, a já mám to štěstí, že Emausy přesně takové jsou. Je to pro mne i velký závazek a výzva. Vést Domov tak, aby byl opravdovým domovem pro ty, kteří do Emaus přijdou a žijí v něm.

V každé profesi je důležitý tým spolupracovníků. Kdo všechno ve Vašem týmu pracuje?

Tým pracovníků domova je složen ze zdravotnických pracovníků (zdravotní sestry), z pracovníků přímé péče (pečovatelé), z aktivizačních pracovníků a fyzioterapeutů. Důležitou součástí týmu jsou pracovníci kuchyně, úklidu a údržby. Mými přímými kolegy, se kterými úzce spolupracuji, je sociální pracovnice, vedoucí zdravotního úseku, staniční sestra, vedoucí pracovníků v sociálních službách a administrativní pracovnice.

Mnoho lidí nemá vůbec představu, jak probíhá typický všední den v domově pro seniory. Jaký je tedy všední den v CSSE?

Jako každé společenství se spoustou lidí žijících pohromadě jsme nuceni den částečně organizovat. To znamená, že v určitém časovém rozmezí se vstává, snídá, obědvá, večerí a chodí spát. V určitou denní dobu se odpočívá nebo se dělají různé aktivity. Ráno se uživatelé setkávají na snídani v jídelně, pak následuje blok aktivizací, který trvá do oběda. Aktivizace jsou buď hromadné, nebo individuální. Po obědě je polední klid a zhruba od dvou hodin jsou aktivizace odpolední. Následuje večere a příprava na spánek. Večer mohou uživatelé sledovat televizi, poslouchat rádio, číst si nebo se věnovat tomu, co mají rádi.

Všimla jsem si na webových stránkách Centra, že věnujete velkou pozornost aktivizační činnosti. Jaké aktivity svým klientům nabízíte?

V Domově probíhají kognitivní terapie, jako je trénink paměti, trénink orientace či nácvik základních dovedností. Provádíme tělesná cvičení, a to ve skupině

nebo individuálně formou fyzioterapie nebo bazální stimulace. Máme rukodělnou dílnu, hudební terapie, výtvarné terapie, reminiscenční terapie a další zájmové činnosti jako například vaření či pečení. Dbáme na kontakt s veřejností. Pravidelně pořádáme Kavárny se zajímavými hosty, setkáváme se s harmonikou, organizujeme pravidelné narozeninové oslavy, pořádáme koncerty. S uživateli navštěvujeme nejrozličnější akce, jezdíme na výlety. Do aktivizací se zapojují všichni, a já jim za to děkuji.

Dnes je velmi skloňované slovo trend. Dá se hovořit v souvislosti s pobytovou péčí o nějakých trendech?

Jsem velmi obezřetná, když se řekne trend v oblasti sociálních služeb. Já mám ráda inovace a změny, které mají smysl. Jsem ráda, že se v oblasti sociálních



Martina Primaková

a starší lidé. Babičky nebo dědové věnují svůj čas, moudrost, zkušenosti, a děti se na oplátku učí, co všechno přináší stáří.

My tady v CSSE spolupracujeme s Waldorfskou školou. Je to krásná spolupráce a mám z ní velkou radost. Děti nám například pomohly postavit zahradní domek, chodí pomáhat dělat „zahradnické práce“, teď máme domluvené společné vánoční pečení. Pokaždé, když děti přijdou, mají uživatelé velkou radost. Mohou se tak na chvíli potěšit z dětského smíchu a bezprostřednosti.

Toto číslo Ledax Novin vychází před Vánoci. Jak budete letošní Vánoce slavit Vy? Budou se nějak lišit od let předchozích?

Vánoce budu slavit jako každý rok v rodinném kruhu. Mám čtyři děti, tak bude veselo. Sejde se nás pravidelně kolem 15 lidí a trávíme tak společně celé vánoční svátky.

Jste velmi zaměstnaná žena, tématem tohoto čísla Ledax Novin je „Myslete na sebe“. Jak relaxujete?

Mám výhodu, že dělám práci, která mě hrozně baví a mám ji zároveň jako koníček. Ale na sebe nezapomínám. S manželem včeláříme, odpočinu si u dobré knihy nebo na zahradě. Ráda trávím čas se svými dětmi.

Vánoce jsou také svátky splněných přání. Jaké přání byste chtěla, aby se Vám splnilo?

Přeji si hlavně zdraví. Zdraví tělesné i duševní. Není nic důležitějšího. Jste-li zdravý, můžete si plnit i další přání, vše je ve vašich rukách.



Seminář Kufr plný vzpomínek s Andreou Tajanovskou

služeb apeluje na propojení zdravotní a sociální péče, podporuje se rozvoj mobilní hospicové péče a zavádění hospicové a paliativní péče jako součástí pobytových sociálních služeb. V tom vidím budoucnost a podporuji to. V CSSE tohle funguje. Doprovázíme naše uživatele a jejich rodiny při poslední cestě jejich životem.

Hodně se nyní hovoří o mezigeneračním dialogu, jak probíhá v CSSE?

Mezigenerační dialog je mé oblíbené téma. Propojení dětí a seniorů je vzájemně obohacující a je to zase jedna z věcí, kterou má smysl dělat. Měla jsem v životě to štěstí, že jsem dětství trávila

ENERGETICKÁ SPOLEČNOST E.ON POMÁHÁ LEDAXU

Energetická společnost E.ON zapůjčila Ledaxu elektromobil Smarted pro Domácí ošetrovatelskou a hospicovou péči.

Díky této službě mohou nemocní zůstat v domácím prostředí, což posiluje rodinné vazby a velmi pozitivně působí na jejich psychický stav. Péči zajišťuje Ledax 7 dní v týdnu, 24 hodin denně.

Děkujeme.



Předání vozu, foto: Petr Lundák

JSEM ŠTASTNÁ, ŽE MÁM SVOJI VYSNĚNOU PRÁCI

(pokračování ze strany 1)

Ráno si, už 21 let, dávám studenou sprchu, snídám pomalu, pak vyřizuji poštu, telefony, maily, mezitím jdu s Quidem na ranní pochůzku do lesa nebo kolem rybníka, tam to má nejraději. Má tam u stromů různé vzkazy, které musí poctivě obejít a vyhodnotit. Poté jdeme spolu do ateliéru, on tam spí na pohovce a panička maluje. Někdy do odpoledne, jindy do večera, s přestávkou na kávičku a něco rychlého k snědku. Večer jdeme ven, to už nepracuji. Chodí často různé návštěvy, přátelé a známí. Také si ráda čtu nebo si pustím nějaký zajímavý film ze své sbírky DVD.

Co Vás v poslední době inspirovalo?

V poslední době často myslím na Toskánsko. Letošní pobyt mě inspiroval do té míry, že už mám zamluvené ubytování na příští rok. Chtěla bych tam kreslit a malovat a na podzim udělat toskánskou výstavu.

Máte za sebou velmi pracovní nabitě období – výstavu obrazů ve Zlíně, která právě skončila. Nyní vystavujete na Adventní výstavě v Komorní galerii u Schelů v Českých Budějovicích. Co vše výstavy obnášejí?

Vystavuji své obrazy ráda, protože je mohu vidět v jiném prostředí než ve svém ateliéru, a také je pro mě důležitá zpětná vazba od diváků - dozvím se,

jak na ně moje práce působí. Často je to pro mě povzbuzující motivace. Jinak jsou výstavy docela náročné, přichystat celou kolekci, např. 50 obrazů, všechno zarámovat, popsat, zabalit, naložit, odvézt, v galerii nainstalovat, udělat vernisáž. Samozřejmě pomáhají galeristé, ale to až když jsou obrazy na místě v galerii.



Jak trávíte dobu adventní?

Ideální by byl pobyt v ateliéru, s pěknou hudbou, v nerušené práci a duchovním rozjímání. Ale většinou je to doba pracovní náročná. Mívám v adventním čase výstavy a s nimi spojené povinnosti. Ale nestěžuji si. Jsem šťastná, že mám svoji vysněnou práci, krásný domov,

spoustu věrných přátel a také rodiče.

Našimi čtenáři jsou především senioři. Přemýšlíte Vy sama o stáří?

O stáří přemýšlím také proto, že je mám tzv. v přímém přenosu. Tatínkovi bude v březnu 90 let, mamince bylo na Mikuláše 84. Zatím jsou relativně soběstační, i když jejich zdraví má díky věku svá výrazná omezení. Nechci plánovat, co bude, až bude. Prostě, až nastane nějaká změna, budu ji řešit, doufám, co nejlépe. Scénářů je mnoho, a já nechci nahlížet Pánu Bohu do kuchyně.

Téma tohoto čísla Ledax Novin je „Myslet na sebe“. Jak na sebe myslíte Vy?

Na sebe jsem docela hodně myslela v letošním roce, když jsem rekonstruovala dům, ve kterém nyní žiji, a dá-li Bůh, budu žít i v budoucnosti. Poprvé v životě jsem si dům vybavila podle svých potřeb a moc mě to bavilo. Do svých potřeb ovšem zahrnuji i možnost ubytování rodičů tak, aby tady mohli pobývat, budou-li chtít. Aby jim tady bylo dobře, jakož i mým přátelům, kteří zde často a rádi odpočívají od ruchu města.

Děkují za rozhovor.

Jana Grillová

JEŽÍŠKOVA VNOUČATA

Děkujeme všem, kteří se zapojili do projektu Ježíškova vnučata a darovali seniorům zážitek nebo dárek.

Zvláštní poděkování patří organizátorům celého projektu.



VOLNOČASOVÉ AKTIVITY BILANCUJÍ

Milí čtenáři a čtenářky Ledax NOVIN, podzim je za námi a konec roku 2017 před námi. A jak to tak bývá, koncem roku člověk většinou bilancuje - co se povedlo, co nepovedlo, co a jak je potřeba zlepšit, co udělat příště třeba jinak...

Jaký byl rok 2017 pro „volnočasovky“?

Na nových webových stránkách www.ledaxsenior.cz najdete všechny naše volnočasové a poradenské aktivity, které nabízíme. Můžete nahlédnout do fotogalerií, kalendáře, objednat se on-line do bezplatné právní poradny nebo prozkoumat jednotlivé aktivity a projekty podrobně.

Z akce s původním názvem **Upletená radost**, které proběhly dva ročníky (2015 a 2016), se stal projekt **Ledax ART**. Jeho smyslem je nabídnout ručně dělané výrobky a podpořit tak seniorské aktivity i seniory samotné. Projekt je zatím v začátcích, a pokud máte zájem se do něj zapojit, budeme moc rádi. Stejně tak uvítáme vlnu či přízi, které bychom mohli dále zužitkovat. Začátkem příštího roku pak chceme na našich webových stránkách rozběhnout e-shop, kde budou výrobky k zakoupení.



Klub R51 plus se konal (až na výjimky) každé první úterý v měsíci od 17:30 do 19:30 hod. v Riegrově 51. V době, kdy pro vás píše tento příspěvek, má za sebou neuvěřitelných 42 setkání! Pokud bych to měla převést do řeči čísel, je to více než 120 hostů z různých oborů lidské

činnosti a více než 80 hodin společně stráveného času. To není málo, co říkáte? Prosincové, tedy letošní poslední už 42. setkání, proběhlo tentokrát mimořádně ve středu 6. prosince. V úterý 5. prosince chodil čert s Mikulášem, a na českobudějovické náměstí přilétl anděl, a tomu jsme nechtěli konkurovat.

V rámci klubových aktivit proběhlo na jaře i několik poznávacích výletů za krásami Jihočeského kraje.

V **Klubu seniorů** v Komunitním centru na Máji jsme organizovali pravidelný středeční program na různá témata. V letošním roce proběhly cestopisné přednášky, povídky o astrologii či bylinkách, rukodělná dopoledne, při kterých vznikaly nádherné dekorace nebo maličkosti pro radost, nově cvičení čchi-kung nebo naam joga. Trénovali jsme paměť, vzdělávali se v prevenci nemocí, navázali spolupráci s pobočkou JČVK knihovny na sídlišti Šumava („Čtyráku“) a pokračovali ve spolupráci s Centrem prevence civilizačních chorob, které funguje při ZSF JCU.

V rámci aktivit **Senior Pointu** proběhly kurzy geocashingu, workshopy ve spolupráci s květinářstvím Eufhoria, besedy na téma Strava jako součást našeho života, naučné vycházky s Janem Štifterem, vzdělávací přednášky s Milanem Koželuhem nebo aktivity v rámci projektu Senioři a děti společně. Vydali jsme také několik desítek Senior Pasů a v bezplatné právní poradně pomohli více než 60 klientům.

A to nejlepší nakonec. Nejvýznamnější událostí podzimu byl druhý ročník **Seniors défilé**, módní přehlídky, kde hlavní roli hrály modelky v nejlepších **l e t e c h**. Tentokrát se akce konala v sále Beseda, který doslova „praskal ve švech“.



Milí čtenáři a čtenářky Ledax NOVIN, co říci závěrem? Závěrem bych vám chtěla poděkovat. Za váš zájem i nadšení, se kterým se akcí účastníte, za vaši přízeň, která je pro nás hnacím motorem. Přeji vám krásné a klidné prožití adventního času, Vánoce strávené s vašimi nejbližšími a šťastný a zdravý vstup do nového roku 2018.

A na viděnou na některé z příštích akcí v roce 2018!

Eva Hejdková

Volnočasové a poradenské aktivity
Ledax

Pokud chcete dostávat informace o našich aktivitách nebo se zapojit do našich aktivit, napište nám na e-mail: eva.hejdkova@ledax.cz



Ledax

Volnočasové
a poradenské aktivity

www.ledaxsenior.cz



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: ABER, ABORT, AGLE, ANT, INO, OGIV, ONU, TINTA	DĚLO	VRSTVY LEDOVCŮ	1. DÍL TAJENKY	CHEM. ZN. THALLIA	PROJEV KOROZE		DRŽÍ	NELETÁVÝ PTÁK	OSN FRANC. ZKR.	SVĚTOVÝ ČAS ANGL. ZKR.	OPILÁ EXPRES.		VÍKENDOVÁ OBYDLÍ	TEN I ONEN	INICIÁLY REŽISÉRA ONDRÁČKA	SMYSLNÝ ČLOVĚK	KLADNÁ VLASTNOST
PROTI- POHYB V ŠERMU					SLADKO- VODNÍ DRAVÁ RYBA							PĚŠÍ					
ČÍLE V HUDBĚ					ODSTÍN ŠEDOČERNÉ BARVY HOŘ. NÁPOJE							POTRAT MEDIC. TI DRUZÍ					
ŽÁDNÉ MNOŽSTVÍ SLOVEN.				NEJPRVE ZÁSAHY CÍLE						SPOLEČEN. STOLNÍ HRY POHYB VZDUCHU					OSOBNÍ ZAJMENO SEVEROVÝ- CHOD ZKR.		
OVINOUT					NEBO RUSKY MRAVENEČ ANGLICKÝ				PROVINĚNÍ MN. Č. ČÁST BASNĚ					DESET KRÁT DESET ZÁŘE			
PIPLAVÝ								PLÉŠTI VĚNCE ROZHODČÍ ORGÁN					TÉLOCVIČNÝ PRVEK BYV. LYŽAŘ SKOKAN				
	ROSTLINA OLEJNINA	NĚMECKÉ MĚSTO HROMADA				ZASEVANÁ NÁRADÍ ANGLICKÝ						INIC. ZPĚV. VÍTKA KOSO- DŘEVINA			ZNAČKA KILOTUNY 2. DÍL TAJENKY		
KLÁVESNA NA POČÍTAČI					BÝV. JEDN. TLAKU OTEC MANŽELA						POŠILOVACÍ CVIK ALE NĚMECKY					OXID INDNATÝ	ADJEKTIVUM ZKR.
ČÁROVÉ KÓDY					PUK ZBÁBĚLEC HOVOR.					NEZBED- NOSTI PRODEJNA ELEKTROSP.							
NEDOBRÝ				STUPEŇ ZNAČKA ČESKÝCH HRAČEK					VESNICE POHYB TÁGEM					SPOJKA A ANGLICKÝ TUREK			
VELITEL LODSTVA								SATIRICKÝ VÝSTUP VÝKON SKOKANA					POVZDECH- NUTÍ ZDE				
CHEMICKÝ PRVEK ZN. MN						FILMOVÁ HVĚZDA ZNAČKA NÁKL. AUT						CITOSLOVCE OPOVŘZENÍ INIC. HERCE RAŠILOVA				JUPITERŮV MĚSÍC	INICIÁLY FOTBALISTY ROSICKÉHO
	INICIÁLY ZPĚVÁČKY SPEARS	RODOVÝ ZNAK POSVÁTNÁ SLABIKA			POLNÍ MÍRY SOUČÁST KARATE						SCHŮZKA VRCHOLNÁ POHLED DO NITRA						
BOHUMIL DOMÁCKÝ					SLEPIČÍ CITO- SLOVCE LUMP					CITOSLOVCE VRČENÍ KAZOVÁ			JMÉNO PSA SUMERSKÝ BŮH VOD				
TEXTOVÁ ZPRÁVA ZKR.				NEODBOR- NÍK ZVUK PŘI BOURČE					INIC. HOUSL. HUDEČKA HL. MĚSTO JÍŽ. DAKOTY			KONEC ANGLICKÝ ZN. BULHAR. CIGARET				UHELNÉ SKLADY ZKR.	ZNAČKA PLATINY
	INICIÁLY SKLADATE- LE LIŠKY	BĚŽNÝ NÁZEV ČESKÉ VSI CHEM. ZN. HELIA					STŘELBA PERO							CITOSLOVCE PRASKNUTÍ DŘÍVE ZASTAR.			
NAHONEM						SEDAČÍ UMYVADLO KINGŮV ROMAN							LEST LYŽAŘSKÝ VLEK				
AVIVÁŽNÍ PŘÍPRAVEK					SMĚR VÝVOJE ÚČETNÍ SCHODEK							DŘÍV ZASTAR. AMERICKÝ HEREC				VÝMĚSEK OKA	ZNAČKA OVOČNÝCH NÁPOJŮ
	SŮL LÉKAŘSKÝ	ZNAČKA NANOMETRU DŘEVĚNÉ STROPY			NAMOČENÁ APLIKOVÁNÍ						DOKÁZAT CHEMICKÁ KONCOVKA						
ČÍSLOVKA ŘADOVÁ				MPZ UKRAJINY DOMLUVIT			NEBO ANGL. AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.			MOTOVIDLA ZDE							
MILODAR								ČÁST TRASY VLÁTAT							OZNAČENÍ ZKR. DOMÁCÍ ZVÍŘATA		
SOLMIZAČNÍ SLABIKA			PODNIK V ČESKÝCH BUDĚJOVIC. VRHNUTÍ						A TAK PODOBNÉ SKUPINA JEZDCŮ				PRAHA NĚMECKY POLYCHLOR, BIFENYLY				
	JÍZDOU OPUSTIT SMĚR	PROJEV NESOU- HLASU ŘEKY				NEBAREVNÝ MÍSTA NA PEČENÍ						PRAŽ. STAV. OBNOVA FRANC. SPISOVATEL				PŘÍPRAVEK NA ČISTĚNÍ SKLA	LITINOVÉ PLÁTY
MED ZASTAR.					BODNÉ ZBRANĚ SPLAV						UKRÁST KÓD SLOVENSKÉ KORUNY						
JAN ANGLICKÝ					CESTOVATÍ VOZEM CHEM. ZN. LUTECIA					SEVERSKÉ ZVÍŘE INIC. BAVIČE NÁHLOVSK.				BOJOVÝ POKRÍK INIC. HERCE DÍTĚTE			
INICIÁLY SPISOV. KRAŠNO- HORSKÉ			JMÉNO HERCE BALDWINA				BALÍK ZASTAR.						JÁMA ZASTAR.				
TVOJE OSOBA			HODNĚ				KANADSKÝ ZPĚVÁK PAUL ???						PÍSEČNÉ PŘESYPY				

Říše pohádek není... dokončení v tajence.

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 v hodnotě 500,- Kč**. Uzávěrka soutěže je 8. února 2018.

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

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



Výhercem křížovky z minulého čísla Ledax NOVIN se stal pan Alois Pokorný z Třeboně. Výhru předaly pečovatelky ze střediska Ledax Třeboň.

Foto zleva: Marie Neumannová, Pavlína Márovcová, Alois Pokorný, Veronika Košecová, Lenka Bubnová.

Výherce obdržel dárkový koš v hodnotě 500,- Kč. Pana Pokorného výhra potěšila.

Za Ledax gratulujeme!

PODĚKOVÁNÍ SPONZORŮM

Rozvoj odlehčovací služby ve Vysokém Mýtě

- podpořeno z Integrovaného regionálního operačního programu
- reg. číslo CZ.06.2.56/0.0/0.0/16_040/002326
- podpora rozvoje odlehčovací služby prostřednictvím nákupu vybavení pokojů, polohovacích elektrických postelí, transportních a polohovacích pomůcek pro péči o uživatele služby

Zkvalitnění terénních sociálních služeb Ledax

- podpořeno z Integrovaného regionálního operačního programu
- reg. číslo CZ.06.2.56/0.0/0.0/16_040/002308
- zkvalitnění a zvýšení dostupnosti poskytovaných registrovaných terénních sociálních služeb – osobní asistence a pečovatelská služba prostřednictvím obnovy vozového parku



EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro regionální rozvoj
Integrovaný regionální operační program



„Ty se mnou a já s tebou“ s dětmi z MŠ Bratrská v DPS v Dačicích



Prevence a bezpečnost pro seniory v rámci Týdne sociálních služeb v Jindřichově Hradci



Vystoupení dětí ze ZŠ Studená v DPS Studená



Prevence a bezpečnost pro seniory v rámci Týdne sociálních služeb v Kardašově Řečici



Dostaly se k vám Ledax NOVINY náhodou? Máte zájem o jejich pravidelné zasílání?
Pokud ano, pošlete e-mail na adresu: info@ledax.cz anebo zavolejte na 800 221 022.

Ledax NOVINY
ke stažení



Ledax NOVINY - Bulletin společnosti Ledax o.p.s. (Občasník – ročník VII). MK ČR E 19452.
Vydavatel: Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice
Vedoucí redaktor: Jana Grillová (JG)
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.