

ZA PĚT LET BUDU SENIORKA, JE MI TOTIŽ 42 LET

Nedávno jsem poslouchala zprávy v rádiu. Mladá redaktorka informovala o dvou sprejerech – seniorech. Zpráva mě, přiznám se, potěšila. Mám totiž jasnou představu o seniorech, setkávám se s nimi každý den v sociálních službách. I proto jsem ocenila, že jsou vandalové v letech vlastně frajeři, když v sobě našli tolik odvahy a ochutnali zakázané ovoce. Ta myšlenka mě bavila přesně pár vteřin, než redaktorka dodala, že pánovi bylo 52 a paní 47 let. Blížím se k seniorskému věku, je mi totiž 42 let! Za pět let se mě zeptejte, co budu dělat, až budu seniorka. A možná se dočkáte těchto odpovědí: přečtu si knížky, na které nemám čas, konečně vyrazím na delší dobu do světa, dopiluju angličtinu, užiju si rodinu i kamarádky a naučím se jezdit pražským tunelovým systémem. Nebo vám také povím, že se toho nikdy nedožiju, a pokud ano, tak s demencí.

Každý jsme jiný a každý od seniorské etapy života očekáváme něco jiného. Naše úvahy ovlivňuje především víra v dlouhodobé zdraví, a to jak fyzické, tak psychické. V aktivní stáří ve skrytu duše věří asi každý z nás. Čekáme, že se i v této etapě života nebudeme bát dělat nové věci, že prožijeme další dobrodružství a dotkneme se neznámého, že v mnohém překonáme sami sebe. Věříme, že nebudeme žít v osamění, že o nás bude mít stále někdo zájem, že nás bude okolí respektovat, že neztratíme vlastní autonomii, hodnoty a nestaneme se přítěží.

Aktivita je nedílnou součástí biologických potřeb, tedy těch pro život nejdůležitějších a je spojnicí s potřebami sociálními, psychickými a pro mnohé i spirituálními. Každá činnost totiž lépe strukturuje čas během dne, ovlivňuje vztahy s druhými lidmi, přispívá k lepší fyzické i psychické pohodě a kondici. Je příležitostí k růstu a zabráňuje černým myšlenkám, jelikož na ně nezbyvá čas. Dobře zvolená aktivita přináší do života - nejen seniora - smysl, naplnění, inspiraci, motivaci, často rozvíjí skryté možnosti. Zabráňuje sociálnímu vyloučení a samotě každého z nás, podporuje naši nezávislost a soběstačnost. Jen se k aktivitě musíme rozhoupat, vypnout televizi a nebát se jít mezi ostatní. Chce se mi zvolat: Spreje do ruky a hurá do tunelu Blanka!

Andrea Tajanovská



Ilustrační foto (Zdroj: www.demilked.com)

AKTIVIZACE, KTERÁ DĚLÁ RADOST A POMÁHÁ

Parta nadšených „pletařek“ se schází každou první středu v měsíci v Klubu seniorů Komunitního centra Máj. Jsou to ženy, které baví pletení či háčkování a chtějí si navzájem sdělovat zkušenosti. Protože pletení je pro většinu z nich opravdovým koníčkem a chtěly své zálibě dát smysl, vznikl nápad jak pletením pomáhat. Začalo to pletením ponožek pro nedonošená

miminka. Nakonec se předalo v českobudějovické nemocnici na neonatologickém oddělení úctyhodných 100 párů! Koncem loňského léta vznikl další nápad. Pomáhat pletením dětem, respektive rodinám, které nemají na obědy, školní pomůcky nebo oblečení. A tak se pletlo i na podzim. Výrobky se 11. a 12. prosince 2015 prodávaly na Adventních trzích v Českých Budějovicích,

a výtěžek, který činil 9 186 Kč, se věnoval potřebným dětem. První ročník „Upletené radosti“, jak se benefiční akce jmenovala, se vydařil a určitě bude letos pokračovat. Takže pokud je pletení nebo háčkování vaším koníčkem a chcete přispět svou aktivitou na dobrou věc – plete s námi. I letos budeme prodejem výrobků pomáhat potřebným.

Eva Hejduková

TÉMA: Kdo si hraje...NESMUTNÍ



Hra se do mého života vrátila s narozením dětí. Zase oprašujeme kvarteta, pexesa, Člověče nezlob se a slovní kopanou. Je to sranda, je to jednoduché, je to uvolňující. Děti si dovedou hrát v podstatě celý den. Přeju jim to! Než si zahltí hlavu více či méně významnými problémy, dostanou pocit, že na nic nemají čas a že se musí vzdělávat, vydělávat, cvičit, cestovat, číst, hubnout a hledat životního partnera - se kterým budou mít děti a konečně zase budou hrát tytéž hry...

Možná ještě více uvolňující než si hrát oprášené hry je na nic si nehrát. A v tom je „prý“ zase pěkné a uvolňující stáří. Už víte, kdo jste, co chcete, co vám jde a co zase ne, co máte rádi a co vás štvře a hlavně se to nesnažíte schovávat před okolím nebo jej přesvědčovat o opaku.

Jednoduše každá etapa života má svá pro a proti, ale hra by neměla chybět v žádné z nich. Protože hra je kouzelná v tom, že vás odvede od reality a HLAVNĚ! Ve hře můžou být malí lidé velkými, může se z vás stát v mžiku turecká princezna nebo obchodník s realitami, také můžete za hodinu projet celý svět a přitom klidně ležet v posteli.

Dana Kalistová

KARTA, KTERÁ PODPORUJE AKTIVITU SENIORŮ

Senior Point nabízí mimo jiné možnost registrace do slevové sítě Senior Pas a také jeho následné vyzvednutí. Nižší vám odpovídáme na dotazy, které by vás mohly zajímat:

Co je to Senior Pas?

Projekt Senior Pas je systém slev v síti jejich poskytovatelů při nákupu zboží a služeb. Projekt vznikl v roce 2010 v Jihomoravském kraji.

Kdo může být držitelem slevové karty?

Držiteli mohou být osoby od 55 let.

Má registrovaný uživatel nějaké finanční povinnosti?

Ne. Registrace je zdarma.

Mohu do projektu zaregistrovat maminku, tatínka, babičku nebo dědečka?

Ano. Podmínkou je věk min. 55 let. Můžete tak svým příbuzným (známým) věnovat originální dárek – slevovou kartu, kterou obdrží jako překvapení poštou. Držitelem karty se tak stává osoba, která splňuje podmínky registrace.

Kolik karet registrovaná osoba obdrží?

Do projektu se mohou registrovat pouze jednotlivci splňující podmínky registrace - tzn. 1 držitel = 1 karta.

Jak dlouho trvá dodání karty?

Karty se tisknou hromadně v cyklech a následně se rozesílají poštou na adresu uvedenou při registraci. Doba od registrace



po doručení karty je 4 - 6 týdnů.

Nemám e-mailovou adresu, je to při registraci důležité?

Uvedení e-mailové adresy je výhodou. E-mailem budete pravidelně dostávat aktuální informace o projektu. Může být uvedena i e-mailová adresa na některého člena rodiny, který vás o novinkách bude informovat. V případě, že již nebudete chtít dostávat informace elektronicky, stačí, když kliknete na odkaz „Pro zrušení zasílání obchodních sdělení klikněte zde“, který je uvedený v každé e-mailové zprávě.

Musí být při uplatnění slevy předložena slevová karta?

Ano. Získání slevy je podmíněno předložením karty. V opačném případě není poskytovatel povinen slevu poskytnout.

Co dělat při ztrátě karty?

Napište nám nebo zavolejte (viz kontakty). Uvedte vaše registrační údaje (jméno držitele karty, adresu). Kartu vám znovu vyrobíme.

Jaká je doba platnosti karty?

Tato karta má neomezenou platnost.

Pokud vás zajímá více informací o Senior Pasu – informujte se v nejbližším Senior Pointu nebo na www.seniorpasy.cz

PODĚKOVÁNÍ

Dobrý den.

Chtěl bych touto cestou se na Vás obrátit, zda by bylo možno ve Vašich novinách otisknout poděkování pro p. vedoucí Nađu Podhorcovou za čas, který mi věnovala v době kdy jsem zůstal uvězněný ve svém bytě, a podařilo se jí sehnat elektrický invalidní vozík, díky kterému zas mohu jezdit ven.

Křenek František
Zámecké nádvoří 360
Týn n. Vltavou



PEČOVATELKY

Kněžky soucitu,
tichého srozumění,

s očima, které vidí a mnohé upraví,
s ušima, které slyší, co druhý vypráví,
se srdcem, které vnímá, kde a jak pomoci,
i když se z práce vrací někdy až před nocí.

Den nový přináší zas nový kolotoč,
a ženy zase jdou a vědí kam a proč.

To není náhodné, to v duši směr a cíl,
to není jen tak...

Co by si oblíbil,
člověk, jenž nezná to...

P. Charvátová Stanislava
Hluboká nad Vltavou
14. 12. 2015

MÍSTO, KDE SE SNAŽÍME PLNIT PŘÁNÍ SENIORŮM

Každý z nás žije svůj životní příběh. Drahomíra Lencová k tomu svému nedávno přidala 57 dalších. Je totiž od loňského prosince vedoucí sociální pracovnící Centra sociálních služeb Emausy na Dobré Vodě v Českých Budějovicích, kde mají v současné době obsazeno všech 57 lůžek. O každém z klientů ví dost na to, aby si při našem společném procházení budovou našla čas pozdravit je, usmát se na ně a ještě k sobě třeba přivínout paní, která odpočívá na pokoji v křesle. Pro většinu z nich je ve svých 34 letech ve věku jejich vnoučat. Jak ale sama tvrdí, právě v práci s těmito dříve narozenými našla svůj smysl života.

Dokáže vůbec na takovou pozici člověka škola připravit?

Myslím, že i já jsem šla postupnými krůčky. Nejprve jsem vystudovala pedagogiku volného času na pedagogické fakultě, pak k tomu v Praze arteterapii a poté na teologické fakultě sociální charitativní činnost. Ale žádný diplom nikomu nezaručí vztah k seniorům. To v sobě musíte mít. Věřím, že takhle to cítí i celý náš pětadvacetilenný tým v Emausích. Od roku 2009 jsem pracovala v českobudějovické pečovatelské službě Ledax. Právě pro její klienty je přednostně náš domov určen.

Tvrdí se, že dokud je to jen trochu možné, měli by seniori zůstat ve svém domácím prostředí. Právě s využitím pečovatelské služby.

Ano, s tím plně souhlasím. Ovšem když přijde chvíle, kdy potřebují celodenní péči, naše Centrum Emausy jim ji poskytne. Přijímáme seniory převážně od 55 let. Pak zajišťujeme i péči o seniory se stařeckou demencí, nebo Alzheimerovou nemocí. Součástí žádosti o přijetí je rovněž vyjádření bud obvodního lékaře nebo specialisty, takže máme naprosto konkrétní informace o zdravotních problémech všech našich klientů.

Otázka placení pobytu je možná citlivá, ale rozhodně důležitá.

Každý náš uživatel platí měsíčně 11 400 korun, to je podle zákona. To je platba na lůžko a stravu 5krát denně. Z důchodu mu ovšem pro osobní potřebu musí zůstat 15 procent příjmu. I proto je někdy nutné podle zákona 108 požádat rodinu o finanční spoluúčast. Další ošetrovatelskou péči poskytujeme s využitím příspěvku na péči, který většinou naši klienti pobírají.

Vy tady ovšem nabízíte celou řadu dalších aktivit, což zřejmě představuje nadstandard.

Máme malířský kroužek, našim klientům se věnuje arteterapeutka, logopedka, fyzioterapeutka, je tady i keramický nebo hudební kroužek, máme i muzikoterapii. Všechny jsou na vysoké úrovni. Za tyto fakultativní služby se příplácí, a je na rozhodnutí klienta nebo jeho rodiny, zda je

využijí. Podle našich dosavadních zkušeností je ale o ně zájem poměrně velký.

Vidím, že máte na chodbách obrazy, za které se autor rozhodně nemusí stydět, ve vitrínách zase keramické anděly nebo kočky.

To jsou práce našich klientů. Ten vedle dveří mé kanceláře je třeba mým osobním darem - od jednoho z našich uživatelů, i ty další maloval on. A s dárečky z keramiky od nás pravidelně odcházejí děti ze školy či školky, které k nám chodí na návštěvu. Myslím, že tohle prolínání generací je přínosné pro obě strany. Jsem pyšná na to, když se práce našich seniorů líbí. Nevytvářejí něco do krabice, ale dárek druhým pro radost.

v nemocnici naprosto pasivní a tady rozkvétá před očima. I díky tomu, že mu dopřejeme možnost účastnit se činností, které mu připomínají doby, kdy byl mnohem mladší.

Nikde jsem ovšem neviděla velkou kuchyni.

Sami nevyvařujeme, to pro nás zajišťuje společnost Madeta. Její pracovníci jsou velmi ochotní, domlouváme se i na jídelničku. Stejně je to o víkendech. Uvažujeme o nějaké malé kuchyni, kde bychom si mohli péct třeba dorty na oslavy narozenin nebo zákusky ke kávě.

Vím, že sem dochází lékařka, ale mnozí seniori chtějí i duchovní útěchu.

Ano, díky spolupráci s duchovním tu míváme mše, plánujeme vytvořit i pietní místo. Lékařka je tady dvakrát týdně. Naše ošetrovatelky jsou ovšem s klienty v neustálém kontaktu, takže je o aktuálním stavu mohou ihned informovat.

Vnímáte i přání svých klientů a dokážete jim je plnit?

Snažíme se. Nejde však všechno najednou. Doprovázíme je třeba na koncerty, plánujeme také výlet do hlubockého zámekového parku. Asi tak dvakrát měsíčně se s nimi scházíme u zákusku a kávy v takovém diskusním klubu, kde o jejich přáních hovoříme.

A jaké je Vaše osobní přání?

Doprovázíme naše klienty často až do posledního okamžiku. Jsem ráda, když s nimi v těchto okamžicích může být i rodina. Život je nejen o příchodu na svět, ale i odchodu. Moc bych si přála, aby si to uvědomili zvláště blízcí našich klientů. Jinak mě ale těší, že v našem Centru Emausy vytváříme jakousi náhradní rodinu pro všechny, kteří k nám přicházejí dožít své dny. Hodně spolupracujeme s rodinami našich klientů. Jsme rádi, když přicházejí nejen na návštěvu, ale rovněž si berou babičku nebo dědečka na procházku či na víkend domů. Důležité je udržet rodinné vazby, prospívá to totiž oběma stranám.

Mirka Nezvalová



Pobytové zařízení se nachází 4 km od Českých Budějovic.

Vaši uživatelé sem ale přece nepřicházejí jen kvůli tomu, aby mohli tvořit z hlíny nebo hrát na klavír, který tady mj. také máte.

Záleží na jejich zdravotní stránce. Snažíme se, abychom je udrželi co nejdéle v dobrém stavu, často ale dojde i ke zlepšení. Velkou část péče věnujeme smyslové aktivizaci. Podporujeme smysly jako je hmat, zrak, čich. Máme tady i dvě kočky, takže můžeme provozovat i tzv. felinoterapii. Tohle všechno je důležité, zvláště pro člověka, který je upoután na lůžko nebo trpí demencí.

Všimla jsem si při prohlídce velké místnosti, která mi hodně připomínala pokoj mé babičky.

To je reminiscenční místnost, kde pracujeme se vzpomínkami našich klientů. Naši pracovníci jsou odborníci a věří tomu, že tím pomáhají k celkové aktivizaci každého jedince. Ukazuje se, že je to velmi důležité. Někdy je u nás klient, který byl při pobytu



Mgr. Drahomíra Lencová, 34 let

Od roku 2009 pracuje pro společnost Ledax o.p.s. na pozici garanta kvality sociálních služeb, od prosince loňského roku pak nově pro Centrum sociálních služeb Emausy.

POMŮCKA: APE, BREHM, ESET, OLD, REN, ROS	OVČÍ VLNA	OPUŠTĚNÍ	1. DÍL TAJENKY	EKONO- MICKÉ ODDĚLENÍ ZKR.	KRAJSKÉ VOJENSKÉ VELITEL- STVÍ ZKR.		SPONKA	AFEKTO- VANY ČLOVĚK	INICIÁLY HOKEJISTY JANECKÉHO	RIBONUK- LEOVÁ KYSSELINA	TANCOVÁNÍ MN. Č.		SÁLOVÝ FOTBAL	SPOJKA	INICIÁLY HERCE RODENA	TADY NAREČ.	2X SNIŽENÝ TÓN A
MLADÝ KUN						TĚLESNÁ ČINNOST							OVĚŘENÉ ÚDAJE				
ODCHYT LOVEM						ARMÁDA HUDEBNÍ DIVADLO ZKR.							PŘEHOZ NA STŮL OXID URANATÝ				
SLUCHOVÝ ORGÁN				VHOZENÍ JMÉNO CHAČA- TURJANA				KARABÁČE SVATOZÁŘ ZASTAR.							CHEM. ZN. TANTALU ODVĚTVÍ		
DRUH HVEZDY					TRATIVOD FIRMA ZVUKO- TECHNIKY					GONIO- METRICKÁ FUNKCE ZHOUBA				UKRAJINSKÁ ŘEKA OZDOBNÝ PTÁK			
ODŘENINA						ŠPATNÉ OBDOBÍ DOKTOR PŘÍR. VĚD							LIDOOOP ANGLICKY NEDOPALEK			VYSOKÁ KARTA	OPAK POD
	ADVENT ZKR.	EN. CEN- TRUM TĚLA SLANISKO						ZNAČKA MLIMETRU OLDŘICH DOMÁČKY			POMATENEC VÝRAZ PRO CHLAP- SKOST						
GERMÁN						AMERICKÝ PREZIDENT STOJÍCÍ NA 8. MÍSTĚ							BODAVÝ HMYZ ŠÍROKÉ ÚDOLÍ				
ZÁZRAK				VZOR SHLUK LIDI				POKRKM ROSTLINA PODOBNÁ HERMANKU						POKOLENÍ SYMBOL LÁSKY			
POŘADOVÝ POVEL					DOKTOR SOCIÁLNĚ POL. VĚD PULZ					ŠLECHTIT PLEMENO NECHUTNÉ JÍDLO HOV.						PŘÍJEMNÁ	PLÁTĚNÉ OBYDLÍ
	STARÝ ANGLICKY	ODĚV ŽELEZ. EKONOM. VÝBOR				SPOLEČEN- SKÝ TANEC NE FRANC.							INICIÁLY HEREČKY MANDLOVÉ MÍSTO TOHO			MPZ LESOTHA 2. DÍL TAJENKY	
VZKŘÍŠENÍ								ŠPANĚLSKÝ MLUV. ČLEN VĚD.-FANT. TEMATIKA			DĚLAT NEPLECHY LYSÉ						
KRÁL ZVÍRAT				CHEM. ZN. POLONIA ZÁBAVNÉ PÁSMO			ÚSILÍ OBYVATEL EVROP. OSTROVA						VODNÍ ŽIVOČICH A PODOBNÉ ZKR.				
MÍSTO U DOMU					PRÁZDNO MALÁ ŽÍLA				FOTOGRAFIE HOVOR. MOTOROVÉ VOZIDLO					ASJSKÝ PANOVNÍK NÁDOBA NA OSTATKY			
	INICIÁLY ZPĚVÁKA STRIHAVKY	NEPRAVDA RIDČÍSKÝ PRUKAZ ZKR.				ZN. HYGIEN. POTŘEB ROZPOUŠ- TĚDLO				RUMÍSTNÍ ROSTLINA JMÉNO HAY- WORTHOVE						UHLŮVODIK SE DVĚMA UHLÍKY	SLADKO- VODNÍ RYBY
ČINIT KŘIVÝM							DRUH BONBONU 4. PLANETA SLUN. SOUS.						ROZSUDEK ZPĚVOHERNÍ				
MPZ SOMÁLSKA			LOMEM ODDĚLITI LOKATI								ODEBRÁNÍ SPZ OPAVY						
	VYMĚŠEK OKA	PŘÍBYTKY ČERTU ALKOHOLIC- KÝ NÁPOJ						TOPIVO LETADLA ZASTAR.					CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO HEREC BRUCE ???				
SVOJÍ				ENERGET. OBAL TĚLA CHEMICKÁ PŘÍPONA				NÁSTUP TEDY HOVOR.						SPOJKA CHORVAT- SKÝ OSTROV			
NALÉVATI					EGYPTSKÁ BOHYNĚ CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO				AUTOR ŽIVO- TA ZVÍRAT SÍRNÍK SODNÝ							RANNÍ VLÁHA	ŘÍČNÍ RYBA
ROZBIT						LEDVINA LATINSKY PLECH					NEDŮVĚRA STRUUNÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ						
AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.			NANOMETR DŮLEŽITÉ OSOBNOSTI ANGL. ZKR.			DRUH HRAD- NÍHO MOSTU ČÁSTI STŘECHY							ČÁSTICE HMOTY ČÁST BYLINY				
	KORYŠÍ	TERĚNNÍ PROHLUBĚN NÁHLÝ ZVRAT						MOŽNÁ ZÁHADY					INICIÁLY HERCE RAŠILOVA ZN. ZLATA			SLEZSKÁ UNIVERZITA POPIS POSTUPU	
PROJEVY KOROZE				LISTNATÝ STROM SPZ PRAHY				JEDEN ZE SMYSLŮ OTÁZKA NA MÍSTO						GOLFOVÝ VÝRAZ ZKR. SOU- HVĚZ. ORION			
FRANCOVKA					ÚTOK INICIÁLY HERCE NÁROŽNEHO					SUDOKO- PYTNÍK INIC. HER. ISSOVE						CHEM. ZN. LITHIA	INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA
COPAK			HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR ZKR.				KTERÁ						ÚSTNÍ HLÁSKA				
INICIÁLY ZPĚVÁKA MLÁDKA			TEXTILNÍ PLODINY				JMÉNO ATLETA ZÁTOPKA						ČARA				

Žebrák na ulici prosí kyprou dámu o almužnu, že už dva týdny nejedl. Dáma nevěřicně pozdvadne obočí: dokončení v tajence

Správné znění pošlete do 31. 5. 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 výherce obdrží jednu z cen uvedených na straně 5.

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

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

Vstupenky na Stezku korunami stromů vyhrála paní Miroslava Ažaltovičová z Domu s pečovatelskou službou Růžová 30/II, 377 01 Jindřichův Hradec. Na fotce se svou pečovatelkou Ivou Zátovkovou.

Za Ledax o. p. s. gratulujeme!



Vzhledem k tomu, že toto číslo je zaměřené na hraní, výhrou budou hry. A to hned za první, druhé a třetí místo. Tak luštěte a hrajte si!



1. cena: Hra Quarto v hodnotě 799 Kč
2. cena: Příběhy z kostek
3. cena: Vědomostní pexeso

Ceny do soutěže věnovala Miroslava Kročková - Hry pro Seniors
www.hryproseniory.cz



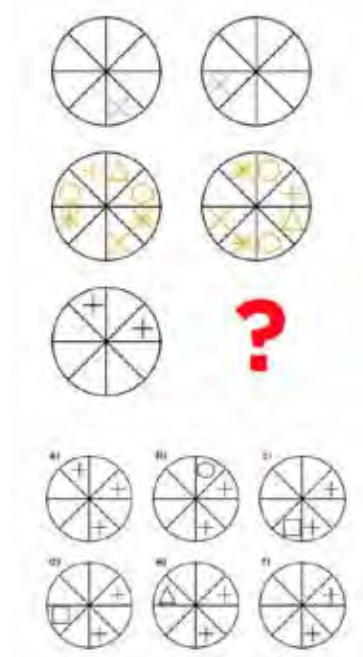
- pomoc při osobní hygieně
- poskytnutí stravy nebo pomoc při jejím zajištění
- pomoc s nákupem
- pomoc s chodem domácnosti
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím

POZNÁVEJTE PŘÍSLOVÍ

1 	2 	3
4 $100 \times 0 = -V$	5 	6 $t > x \Rightarrow \forall x = \dots$
7 	8 	9
10 	11 	12
13 	14 $IQAM > IQPM$	15
16 	17 $\in x \Rightarrow \bullet \in x$	

LOGICKÝ TEST

Vyberte z možností „a – f“ ten obrázek, který patří místo otazníku. V každém ze dvou horních řádků zkuste najít změnu, která se mezi obrázky udála, a podle stejného mechanismu najdete i hledaný obrázek.



KVÍZ

1. Jedno z uvedených rčení jsme upravili, které?

- a) Komu není rady, tomu se musí pomoci.
- b) Neříkej hop, dokud nepřeskočíš.
- c) Chytrému napověz, hloupého kopni.
- d) Pýcha předchází pád.
- e) Na hrubý pytel hrubá záplata.

2. Určete, jaké slovo patří místo otazníku:

PASTA	STAN	NOS
OPASEK	SEKT	TENIS
MERKUR	?	TLUPA

- a) steak b) kurt c) nápad d) dopal e) dráp

3. Jak byste rozdělili dort na 8 částí, když do dortu můžete říznout pouze třemi rovnými řezy?

TIP NA KARETNÍ HRU



PATIENCE - HRY trpělivosti, nejčastěji u nás stále dostatečně rozšířené a známé. Ve škodě všech, kteří nemohou ať již v jakýchkoli důvodech strávit volné chvíle ve společnosti, v divadle, na koncertě nebo při jiné zábavě, ve škodě těch, kteří zápasí s osamocněním a s dlouhou chvílí.

I dnes potřebujeme někdy "v y a n d i t" z tempa denního chvatu a shonu, i dnes býváme nedobrovolně připoutáni na lůžko, i dnes nám přibývají léta a stáříme.

Proto jsme dnes vybrali hru pro jednoho hráče při níž je třeba vtipu, bystrosti a přemýšlení, což posílí vaše kombinací schopnosti. Je to krátká hříčka s malým počtem jen 32 karet.

Snahou je vyložit všech 32 karet bez obrácení balíku. K tomu je 6 sloupců na které pokládáme postupně a prozatím dává karty. Proto zprvu odkládáme nízké hodnoty, aby bylo místo pro vyšší karty. Můžete kombinovat - překládat max. 2 karty, a využíváme i místa, kde odkládáme nízké karty, kdyby náhodou nepřišla potřebná vyšší karta. Po zvládnutí hry si můžete omezit sloupce ze 6. na 5 sloupců.

Řešení

Přísluví: 1. Láska hory přenáší, 2. Syřtí hladověnému nevěří, 3. Lež má krátké nohy, 4. Stokrát nic umorilo osla, 5. Mluvit stříbro, mlčet zlato, 6. Po bitvě každý generál (Pro čas větší než souboj) (bivra) plyne, že každý přek mmožný X je roven generáloví, 7. Co oko nevidí, srdce nebolí, 8. Ranní ptáček dává doskák, 9. Tak dlouho se chodí se dzbáhem pro vodu, až se ucho utrhne, 10. Bez peněz do hospody nelez, 11. Mezi slepými jedno oko králem, 12. Kam čert nemůže, nastří ženskou, 13. Když se dva perou, třetí se směje, 14. Ráno moudřejší večera, 15. Tichá voda břehy mele, 16. Darovanému koni na zuby nekoukej, 17. Koho chleba jíš, toho píseň zpívej (Pokud přek nálezí skupině chleba, pak platí, že každý takový přek nálezí skupině nota ...)

Logický test: f) Komu není rady, tomu není pomoci

3. Dort rozříznout podélně

2. b) kurt

Kvíz: 1. a) Komu není rady, tomu není pomoci

Logický test: f)

Přísluví: 1. Láska hory přenáší, 2. Syřtí hladověnému nevěří, 3. Lež má krátké nohy, 4. Stokrát nic umorilo osla, 5. Mluvit stříbro, mlčet zlato, 6. Po bitvě každý generál (Pro čas větší než souboj) (bivra) plyne, že každý přek mmožný X je roven generáloví, 7. Co oko nevidí, srdce nebolí, 8. Ranní ptáček dává doskák, 9. Tak dlouho se chodí se dzbáhem pro vodu, až se ucho utrhne, 10. Bez peněz do hospody nelez, 11. Mezi slepými jedno oko králem, 12. Kam čert nemůže, nastří ženskou, 13. Když se dva perou, třetí se směje, 14. Ráno moudřejší večera, 15. Tichá voda břehy mele, 16. Darovanému koni na zuby nekoukej, 17. Koho chleba jíš, toho píseň zpívej (Pokud přek nálezí skupině chleba, pak platí, že každý takový přek nálezí skupině nota ...)

JARNÍ BYLINKY

V měsících březnu, dubnu, květnu i červnu mají milovníci bylin žně. Sbírat byliny a připravovat z nich čaje nebo tinktury se dá již od března. Když roztaje sníh a oteplí se země, jako první vykvetou sedmikrásky a spolu s nimi i petrklíče, neboli prvosenka jarní. A jak se postupně otepluje, můžeme sbírat další byliny jako například pampelišku, jitrocel, břízu list, výhonky ze smrků a borovice a také listí maliníku, ostružiníku a jahodníku. Na zahradě můžeme používat mladé lístky máty či meduňky. To je za všechny jen pár bylinek, které připomínám.

Na jaře mají rostliny velkou sílu, kterou nás zásobují, když je používáme. Všeobecně jsou tyto jarní bylinky detoxikační a každá z nich má ještě další schopnosti.



Sedmikráska se používá syrová do salátů nebo sušená do čaje. Čistí ledviny a dýchací cesty. Posiluje krev chudokrevným lidem a léčí deprese. Už její název nám hodně říká o jejích schopnostech. Rostliny všeobecně předávají do našeho nitra to co samy symbolizují. Sedmikráska nás činí krásnými zevnitř, léčí naše tělo i naší duši. Vnitřně rozesmívá naší mysl.

Petrklíč symbolizuje podle názvu posvátnost. Rozkvétá někdy i před příchodem jara. Možná i proto se jí říká prvosenka. Je to kytička, která nasává jarní sluníčko, podobně jako sedmikráska. Tato květinka má více názvů, která se po staletí předávají písemnou i ústní formou.

Pojmenování petrklíč, neboli bylina svatého Petra – clavis sancti Petri – pochází ze 16. století. Lidé se kdysi domnívali, že Petrklíč otvírá cestu ke skrytým pokladům. Převeďme si to na dnešní dobu, s důvěrou, že byliny mají stále podobné schopnosti. Co může být poklad ukrytý v nás? Poklad všeobecně znamená něco vzácného, co může být schováno a přesto lidi obohacovat. Uvědomujete si, čím jste vzácní vy, čím obohacujete svůj vlastní život a také život svého okolí? Možná to odhalíte, pokud si do bylinného čaje přidáte petrklíč. Kromě svých kouzel se užívá odpradáva na nachlazení, kašel, bolesti kloubů a melancholii. Uvolňuje hleny a odkašlávání, je močopudný a lehce projímavý,

uvolňuje kamínky a otoky.

Je to bylina, jejíž nadzemní část se používá do směsí. Samotná se většinou neužívá.

Čajová směs Vítání jara

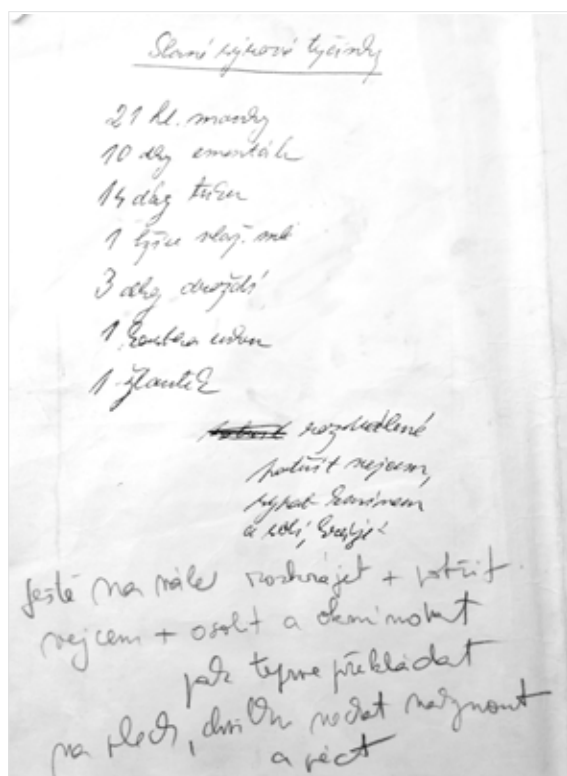
10 g prvosenky
10 g sedmikrásky
20 g březového listí
20 g listí jitrocele kopinatého
20 g listí jahodníku obecného
5 g violky trojbarevné
5 g smrkových výhonků

Sušené byliny promícháme. Hrst bylin spaříme 1 l vody a po cca 10 min scedíme. Hrst má každý jinak velkou a každý má rád čaj podle sebe. Proto si vyzkoušejte, zda vám chutná spíše silnější čaj nebo raději slabší. Vše je dobré. Při popíjení si uvědomujte, co pijete, a vzpomeňte si na vděčnost, kterou můžete projevit sobě, bylinám, zemi i slunci. Přeji vám pěkné vítání jara.



Text: Radmila Malinová - Gaudi

RECEPT NA SLANÉ SÝROVÉ TYČKY OD JARMILY LANDOVÉ



Na Velikonoce máte už určité všichni napečeno a navařeno. Proto přicházíme s receptem, který je vhodný pro každou příležitost. Zároveň je to památka na mou babičku Jarmilu Landovou, která nám tyčky dělávala v dětství a po ní můj táta, a po něm moje maminka. Přesně tak, jak to má s rodinnými recepty být. Pro autenticitu dávám recept ručně psaný od mé babičky + poznámky k procesu od mé mámy.

P.S.: Tyčky jsou nejlepší tak 14 dní po upečení... tedy pokud zbydou.

P.S. 2: Jedna dávka je vždycky málo. Optimální pro naši rodinu jsou tak 3-4 dávky.

P.S. 3: Dobrou chuť!

Dana Kalistová

Recept:

21 dkg hladké mouky
10 dkg ementálu
14 dkg tuku
1 lžice vlažného mléka
3 dkg droždí
1 kostka cukru
1 žloutek
Rozválené těsto potřít vejcem
+ posypat kmínem a solí





Dům s pečovatelskou službou Dačice - aktivizace - Nejen svatební cesta Jižní Amerikou



Dům s pečovatelskou službou Větrná - Jindřichův Hradec - Masopustní odpoledne



Tvoření hodin z malířského plátna - 10. února 2016 - Komunitní centrum Máj

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.cimburova@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. 27 budou o nových trendech ve stravování a životním stylu. Zacvičte si po ránu jógu a udělejte vnoučeti k narozeninám raw dort! Přineseme nové recepty a ukázky vhodných cviků pro seniory.

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 VII). 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

Isolečnost Ledax o.p.s. je součástí skupiny

DFK
group