

POMOC NENÍ OTÁZKOU PENĚZ, ALE SRDCE

Paní hraběnka Mathilda Nostitzová již víc než 20 let pomáhá lidem se zrakovým postižením. Je spoluzakladatelkou a patronkou Nadačního fondu Mathilda. Velice si vážím, že přijala naši žádost o rozhovor. Je pro mě velkým vzorem a inspirací. Její energii snadno podlehneme.

Motto Nadačního fondu Mathilda je „Pomáháme pomáhat“. Již více než 20 let velmi usilovně pomáháte nevidomým. Proč jste se zaměřila na pomoc zrakově postiženým lidem?

Po svém návratu do Československa jsem přemýšlela, kde bych mohla být užitečná. V mém rozhodování mi hodně pomohl Kardinál Miloslav Vlk. Jednou jsem byla pozvaná na koncert Sukova kvarteta. Tam jsem se potkala se zástupci České unie nevidomých, kterým šel výtěžek z tohoto večera. Domluvili jsme se, že jim pomohu při organizování dalších koncertů. Nakonec z toho bylo 15 koncertů nevidomých sólistů se symfonickým orchestrem ve Španělském sále. Ale bylo toho mnohem víc, například pomoc při budování střediska pro výcvik vodicích psů pro nevidomé. Pomáhala jsem Společnosti pro ranou péči, nevidomým sportovcům a dalším skupinám zrakově postižených. V roce 2010 jsem se společně s dalšími přáteli rozhodla založit Nadační fond Mathilda. A to především proto, abychom se mohli lépe soustředit na námi zvolené projekty, jejich podporu a realizaci.

Čemu se Nadační fond Mathilda věnuje?

Primárním cílem je pomoc nevidomým: pomáháme jednotlivcům, ale také podporujeme projekty jiných organizací, které v konečném důsledku významně pomáhají takto postiženým lidem. V první řadě to je výcvik vodicích psů. V minulém roce jsme díky ČEZu koupili ze zahraničí chovnou fenu. Díky ní jsme založili svůj vlastní chov, ze kterého máme

kvalitní štěňata. Velmi důležitý je projekt sociální rehabilitace, který přes 25 let dělá Tyflo servis. Věnuje se lidem, kteří v dospělosti přišli o zrak, a vrací je zpět do života. Pořídili jsme jim automobily, aby mohli snadněji navštěvovat své klienty. A také jsme přispěli na speciální výcvikové kuchyně, ve kterých se nevidomí učí bezpečně vařit. Podporujeme také hudebníky se zrakovým handicapem. Přispíváme jim na kvalitní hudební nástroj a také jim dáváme příležitost vystoupit s orchestrem na koncertech, které pořádáme ve Stavovském divadle a v Černínském paláci.

Je to velký pracovní záběr náročný na organizaci. Máte například velmi pěkné a hlavně uživatelsky příjemné webové stránky – www.mathilda.cz. Kolik máte spolupracovníků?

Moc jich tedy opravdu není. Máme tři instruktory výcviku vodicích psů, dva instruktory počítačové výuky, redaktora časopisu, správce digitální knihovny, dva administrativní pracovníky, ale hlavně hodně lidí, kteří nám pomáhají zcela nezištně. Za to jim moc a moc děkuji.

Jak jste začala pracovat s vodicími psy?

Když manžel, italský diplomat, působil v Norsku, tak jsem se tam seznámila s vynikajícím cvičitelem vodicích psů pro nevidomé, s panem Andersonem. Poté jsem do Osla pozvala skupinu lidí, kteří začínali s výcvikem v Čechách. Bylo to velmi prospěšné. Díky dlouholetým Andersonovým zkušenostem jsme se vyvarovali velkému množství chyb. ►

(pokračování na straně 4)



Naši rodiče i pedagogové ve škole nás učili, že máme pomáhat slabším, v autobuse uvolnit místo starším a chovat se k nim s úctou.

Ve škole jsem patřila mezi tzv. šprty, brala jsem vše velmi vážně. První svou „misi v pomáhání“ si pamatuji do dnešního dne. Bylo mi asi 8 let, potkala jsem starší paní, která šla pěšky s nákupní taškou do vedlejší vesnice. Taška byla těžká, nabídla jsem tedy pomoc. Paní dala tašku na mé kolo a šly jsme. Nevím, o čem jsme si povídaly, ale vím, že jsem za svou pomoc dostala sójový suk. To bylo v 70. letech, kdy jsme neměli počítač, natož internet. Sousedská výpomoc byla na denním pořádku, ale o té charitativní jsme se dozvídali spíše náhodou.

Dnes získáváme informace o možnosti různých forem pomoci denně z televize, rozhlasu, internetu, letáků. Víme, jak se pomáhá u nás, ale i v dalekých zemích. Pomáhání se stalo součástí našeho života.

Jsou kolem nás lidé, pro které je pomáhání druhým životním posláním. Setkat se s nimi můžete také u nás, v Klubu R51 plus v Řiegrově ulici, v Klubu seniorů KC Máj, na přednáškách pro Nadační fond A.V.A., na našich internetových stránkách nebo také v Ledax Novinách. V tomto čísle přinášíme rozhovor s hraběnkou Mathildou Nostitzovou, která pomáhá lidem se zrakovým postižením.

Stejně tak je důležité umět pomoc přijímat. S věkem přicházejí určitá omezení. Ale i náhlý úraz, který nás vyřadí na delší dobu z aktivního života, a my už na vše nestačíme. Je těžké si to přiznat, ale neostýchejme se o pomoc požádat rodinu, přátele nebo profesionály.

Jana Grillová



Mathilda Nostitzová s manželem Mario Quagliottim

VILA MARIE, NOVÉ CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB VE VYSOKÉM MÝTĚ, JE URČENA ZEJMÉNA PRO SENIORY

Ve čtvrtek 7. září 2017 proběhlo slavnostní otevření nově pronajatých prostor budovy Komenského 199 ve Vysokém Mýtě. Ledax zde začal provozovat volnočasové aktivity pro seniory, kontaktní místo pro seniory Senior Point, a od ledna i ambulantní službu denní stacionář pro lidi od 55 let. Zázemí zde najde i půjčovna kompenzačních pomůcek. Vzhledem ke své historii dostalo centrum jméno Vila Marie.

„Nové centrum pro seniory reaguje na potřebnost a poptávku po těchto službách ve Vysokém Mýtě a okolí. Některé služby chyběly úplně, některé přesouváme z Domova pro seniory Vysoké Mýto více do centra města, kde budou seniorům a jejich rodinám lépe přístupné,“ upřesňuje motivy vzniku Monika Dvorská, ředitelka Ledaxu, a dodává: „Vila Marie je krásný prostor s atmosférou a zajímavou historií. Doufám, že se nám zde podaří vytvořit místo, kde nejen senioři najdou radu, pomoc, zázemí, nové přátele a mnoho dalšího.“

Jednou z nových služeb ve Vysokém

Mýtě bude i Senior Point. Ledax otevřel již v roce 2015 dvě pobočky v Českých Budějovicích. Projekt sítě kontaktních center pro seniory vznikl v roce 2011 na Moravě. Dnes má již přes 20 poboček, ve kterých pomohl více než 25 tisícům seniorů. Další novinkou bude od ledna provozování nové ambulantní služby denní stacionář, který je určen pro lidi se sníženou soběstačností v základních životních dovednostech. Kromě toho, že má služba umožnit potřebným osobám vyhnout se izolaci a zůstat součástí komunity, podporuje i pečující rodinu a umožňuje jim v týdnu chodit do

zaměstnání.

Do nových prostor bude přesunut S-KLUB, který se doteď pořádá v Domově pro seniory Vysoké Mýto, a také půjčovna kompenzačních pomůcek, kde je možné si pronajmout například polohovací lůžka, chodítka, vozíky, polohovací pomůcky a další. „S-KLUB vznikl proto, že chceme seniorům v našem regionu poskytnout něco navíc - prostor pro realizaci svých koníčků, místo, kde se mohou potkat s vrstevníky, zábavu, ale také odborné informace ze sociální oblasti. Myslím si, že Vila Marie je pro tuto aktivitu ideální místo,“ uzavírá Monika Dvorská. ■



Slavnostní otevření Vily Marie (Foto: L. Šedová)



AKTIVITY V DOMOVĚ PRO SENIORY VYSOKÉ MÝTO

Každý den v našem Domově je plný aktivit. Přinášíme krátkou „reportáž“ o těch, které proběhly v letních měsících a nejsou součástí pravidelného denního programu. O to větší radost nám přinášejí.

V místní kapli ve druhém poschodí se konala mše svatá s panem farářem Pavlem Mistrem za doprovodu kláves. Při canisterapii jsme se potéšili s fenkou dalmatina Terezkou. Její energie nás vždy pozitivně nabije. Na zahradě Domova jsme uspořádali turnaj v ruských kužlkách. Počasí nám přálo. Ti, kteří se umístili na prvních třech místech, byli odměněni sladkou odměnou. Ale tou největší odměnou byl společný zážitek.

Oslavili jsme také narozeniny všech, kteří se narodili v měsíci srpnu. K tanci a poslechu nám zahrála kapela K-V Band. V cuk-

rárně Berenika jsme si vybírali z mnoha druhů káv a výborných sladkostí.

I konec srpna byl na akce bohatý – 29. srpna jsme grilovali. Připravili jsme si výborné párky s hořčicí a chlebem a vše zapili dobrým pivem. Sešlo se nás v jídelně tolik, že nám stoly téměř nestačily. Na poslední srpnový den jsme připravili Zahradní slavnost. Symbolické rozloučení s létem proběhlo v naší zahradě pod pergolou. Osvěžili jsme se nanukem, popíjeli kávu. K poslechu nám hrála hudba. Letošní léto se vydařilo. Ale ještě nás čeká to babí! ■

Monika Dvorská



Grilování



Zahradní slavnost



Canisterapie



Návštěva cukrárny



Turnaj v ruských kužlkách

SLAVÍME, STAVÍME, SETKÁVÁME SE... V EMAUSÍCH

Léto bylo v Centru sociálních služeb plné aktivit. O pořádný rozruch se na jeho počátku postarali především třetáci (dnes již čtvrtáci) z Waldorfské školy.

V pátek 23. června jsme se setkali na Zahradní slavnosti. V úvodu vystoupila Elizabeth Jiříčková, studentka Královské hudební akademie v Londýně - housle, a Jan Pavel Černý, student Konzervatoře České Budějovice - kytara. Poté zazpívali třetáci ze Základní školy waldorfské v Českých Budějovicích.

Významným bodem programu bylo **slavnostní předání zahradního domku**, stavěného „našími“ třetáky, do rukou Centra. Po přestřižení pásky všem poděkovala generální ředitelka Ledaxu paní Irena Lavická a ocenila práci dětí zlatými medailemi. Ředitelka CSSE, paní Martina Primaková, věnovala dětem deskové hry. Paní učitelky obdržely květiny. Velký dík patřil také rodičům, bez jejichž pomoci by se tento projekt mohl jen

stěží realizovat. Na akci nechybělo skvělé občerstvení. Těšíme se na pokračování „mezigeneračního dialogu“ s našimi již čtvrtáky ve školním roce 2017/2018.

Hostem červnové **Kavárny Emausy byl, na přání našich klientů, pan Martin Hlaváček**, moderátor Českého rozhlasu České Budějovice. Rozhovor s ním přinášíme v tomto čísle. Nechyběla dechová hudba, ale ani dobrá nálada.

V červenci byl hostem Kavárny pan Georg Kalma, který vyprávěl o svém velmi zajímavém životě i koníčcích. Dalším hostem byl pan Aleš Klabouch ze Svazu nevidomých. Hudební doprovod zajistil pan Josef Jakl.

V poslední srpnový den jsme se setkali v naší Kavárně Emausy u příležitosti

hudebního recitálu v podání paní Kateřiny Malíkové – klavír, a Elizabeth Jiříčkové - housle. Obě dámy slíbily, že nám přijdou opět někdy zahrát. A co je spojuje? Nejen láska k hudbě a nepochybný talent: Paní Kateřina a slečna Elizabeth jsou totiž sestry.

Slavili jsme také narozeniny. Krásné 90. narozeniny oslavila paní Tomšíková. Paní Machová slavila 87. narozeniny a pro přátele v domově a zaměstnance nechala přichystat slavnostní pohoštění. O hudební doprovod se postaral pan Koranda, který je naším pravidelným hostem. Léto bylo krásné, za hezkého počasí trávili užívatelé volný čas v prostorách zahrady. Snad se vydaří i to babí. ■



Vystoupení třetáků z Waldorfské školy



Zahradní slavnost Centra sociálních služeb Emausy

OBDIVUJI STARÉ LIDI, KTEŘÍ SE RADUJÍ I Z MALÝCH VĚCÍ

Jeden z moderátorů **Písniček pro radost**, pan Martin Hlaváček, byl hostem naší červnové Kavárny. Tento rozhovor vznikl na přání klientů Centra sociálních služeb Emausy. Pan Hlaváček je velmi vysoký, vtipný a opravdu velmi populární muž. Na konci zazněla Kavárnou dechovka a místo gratulací přečetl pan Hlaváček poděkování. I slza dojetí ukápla.

Vámi vystudované obory jsou velmi vzdálené moderování. Jak jste se k této práci dostal?

Vzdálenější už asi být ani nemohou. Vystudoval jsem Střední rybářskou technickou školu ve Vodňanech (na což jsem patřičně hrdý) a poté Vysokou školu zemědělskou v Českých Budějovicích. Nastoupil jsem jako odborný technik na Krajský výbor Českého rybářského svazu v ČB (takový byl tenkrát název této instituce), kde jsem strávil 8 let. Byl jsem tam spokojený a dnes už ani přesně nevím, jaký impuls mě přesvědčil zúčastnit se konkurzu do Českého rozhlasu České Budějovice. Zejména, když jsem o sobě věděl, že jsem velký nervák a vystupování před lidmi mě hodně stresovalo. Faktkem je, že jsem při konkurzu nebyl vůbec nervózní. Asi jsem s ničím nepočítal. Ale to jsem se přepočítal. Byl jsem přijat, a teprve poté nastaly chvíle, kdy jsem nevěděl, jestli to mám vzít. Vzal jsem to a letos v listopadu to bude už 25 let.

Asi nejznámějším pořadem, který mode-

rujete, jsou Písničky pro radost. Jak probíhá Vaše příprava?

Největší díl přípravy je hlavně na kolegovi Zdeňku Voráčovi, který poté, co děvčata z recepce dopisy s gratulacemi přečtou a roztřídí, přání převezme a začne připravovat k příslušným dnům, kdy bychom měli oslavenčům zahrát. K tomu vybere písničky (většinou podle přání gratulantů) a musí dobře spočítat celkovou stopáž písní, abychom stihli všem zahrát. Moje příprava tkví v tom, že si předem dopisy přečtu a případně upravím text. A pak už jen s dobrou náladou vše, pokud možno správně, přečíst a také technicky odvysílat, protože i technická stránka odbavení vysílání je na moderátorech. A tímto se omlouvám všem, kterým jsem neúmyslně zkomolil jméno či zbreptal gratulaci.



Martin Hlaváček (foto: Fotoface)

Je pravda, že při moderování v rádiu hodně gestikulujete?

To byla pravda hlavně v počátcích mého působení v rozhlasu, kdy jsem gestikulacemi potřeboval podpořit slova. Ostatně to dělá spousta lidí i v běžném životě, aniž by si to uvědomovala. Dnes už gesta používám jen výjimečně. To když se třeba chytну za hlavu, protože jsem právě řekl nějakou hloupost. ►

(pokračování na straně 7)

Jak dlouho trvá vycvičit jednoho vodícího psa? Kolik jeho výcvik stojí?

Výcvik vodícího psa začíná v jeho čtyřech týdnech, kdy vybíráme vhodná štěňata. První rok stráví v rodinách dobrovolníků, kteří se starají o jejich socializaci. Pokud jde vše jak má jít, tak v jednom roce nastupuje pes do školy. Tady začíná samotný výcvik, který trvá šest až osm měsíců. To podle toho, jak je pes šikovný. Celý proces je velmi náročný. Také tomu odpovídá cena – 260 000 Kč.

Kolik vodících psů jste již předali?

V Mathildě jsme zatím předali přes 30 vycvičených psů, kteří denně pomáhají svým nevidomým páníčkům.

Co musí vycvičený pes umět?

Musí toho umět opravdu hodně. Vyhledá na povel silniční přechod, najde schody, dveře, vyhýbá se překážkám - i takovým, které jsou až v úrovni hlavy. Nejdůležitější je, aby nevidomého člověka bezpečně provedl různými terény a bez úhony přišli do svého cíle.

Všimla jsem si, že se ve městech objevuje bílá značka Tyfloservis. Jaké služby Tyfloservis zajišťuje?

Tyfloservis je jeden z projektů, které náš nadační fond velmi podporuje. Je to velmi důležitá služba lidem, kteří v dospělosti přišli o zrak. Tyfloservis má v každém kraji své zastoupení. Jeho instruktoři navštěvují nevidomé u nich doma, ale také je učí ve svých střediscích. Dá se říct, že je vracejí zpět do běžného života. Učí je orientovat se a chodit s bílou holí, učí je bezpečně vařit, starat se o své oděvy, prát, žehlit, a to vše bez zraku. Není to vůbec jednoduché. Doporučuji všem, aby si doma se zavřenýma očima zkusili některé jednoduché úkony, které běžně dělají za pomoci zraku. Teprve potom si uvědomíte, jak je to složité.

Každoročně pořádáte benefiční koncerty pro Mathildu v Nostitzově divadle.

Jak souvisí s vaším rodem dříve Nostitzovo, dnes Stavovské divadlo v Praze?

Divadlo postavil můj prapraprapradědek František Antonín Nostitz-Rieneck. Jsem velmi ráda a děkuji Národnímu divadlu, že nám jednou za rok Stavovské divadlo „zapůjčí“. Můžeme zde veřejnosti ukázat, že i nevidomí mohou podat vynikající hudební výkony. Většinou vystupují s orchestrem a nezřídka je to poprvé na tak velké scéně. Je to důležité pro jejich další umělecký růst.

A Nostitzovo kvarteto?

Na začátku 90. let mě oslovili mladí hudebníci. Ptali se mne, zda se mohou jmenovat Nostitz kvartet. Poté, co jsme si je s manželem poslechli, jsme se dohodli na názvu Mathilda Nostitz kvartet, to kvůli ostatním členům rodiny Nostitzů. Jsem na ně velmi hrdá. Vydali několik CD, vystupují u nás, ale i v zahraničí. Třeba v Japonsku, Ománu a mnoha dal-

ších zemích celého světa.

V roce 1948 jste musela s rodinou odejít z Československa, vrátila jste se v roce 1990. Jaký to byl návrat?

Když jsem se vracela, tak jsem měla trochu obavy. Ty však brzy opadly. Už na hranicích, kde mě celník velmi vlídně přivítal. První nocleh v Praze, aniž bych to dopředu plánovala, byl víc než symbolický. Ráno jsem se vzbudila a z okna jsem koukala na kostel sv. Vojtěcha, kde byl pokřtěn můj otec.

Od 18 let jste pracovala, jaká byla Vaše kariéra v zahraničí?

Protože jsem uměla jazyky, tak moje první práce byla v hotelu, kde jsem měla na starosti francouzsky mluvící hosty. Poté jsem pracovala v Lufthanse. Také jsem si vyzkoušela práci novinářky v několika časopisech. Pak jsem se vdala a odjela s manželem na různé mise po celém světě. Vždy jsem se snažila dělat, co bylo v mých silách pro potřebné. Při mém pobytu v Asii jsem spolupracovala s matkou Terezou. Snažím se v této práci pokračovat i tady v Čechách.

Když se bavíme o Vás a Vaší práci, nemáme zapomenout na Vašeho manžela Dr. Maria Quagliottiho. Řeknete nám o něm trochu více?

S manželem jsem se seznámila v Mnichově, kde působil na Italském konzulátě. Manžel je italský diplomat – velvyslanec. Po svatbě jsme odjeli do Moskvy. Pak jsme působili ve Vídni, v Londýně, v Japonsku, v Norsku a naposled v Ománu. Ale mezitím jsme byli i v Římě. Posledních 9 roků byl manžel velvyslancem Suverénního řádu Maltézských rytířů v Praze. Má rád historii, přátelé o něm říkají, že je chodící encyklopedie. Také mluví 16 jazyky. I když už nepracuje, stále má co dělat. Jeho koníčky mu moc volnosti nedopřejí. I při svém věku stále hraje golf.

Vzpomínám si na naše první setkání. Psala jsem si na papír Vaše jméno a napsala jsem pouze „Nostitz“. Vy jste mě velmi energicky upozornila, že se píšete Nostitzová. Při dalších našich krátkých setkáních jsem zjistila, že jste velká vlastenka. Kde se to ve Vás vzalo? Většinu života jste prožila v zahraničí. Kde jste doma?

Doma jsem v Čechách. I když nám nevrátili zámek v Plané u Mariánských Lázní, nezahořkla jsem. Chodila jsem tady do školy. Jsem stále Češka, i když s manželem bydlíme v italských Dolomitech. Je to tak půl na půl. Stále na cestě mezi Itálií a Prahou.

V mnoha zemích světa patří aristokraté mezi celebrity. U nás je vlastně vůbec neznáme. Historie aristokratických rodů je významnou součástí dějin naší země. Nedávno běžel v České televizi dokumentární cyklus Modrá krev o čes-

ké šlechtě. Jeden z dílů byl věnován rodu Nostitzů. Setkáváte se s předsudky vůči šlechtě?

Ne, nejsem si toho vědoma. I když se jistě najdou lidi, kteří předsudky mají.

Hodně cestujete mezi Itálií a Českou republikou? Stále jezdíte tuto trasu svým Volkswagenem?

Ano, stále jezdím sama. Manželovi se to moc nelíbí. Byl by raději, kdybych jezdila vlakem. Jenže musela bych několikrát přestupovat, a při častých zpožděních vlaků je to dost náročné. Tak raději jedu vozem. Udělám si v Mnichově u bratra přestávku a pak pokračuji do Prahy.

Za své aktivity pro nevidomé jste získala i řadu ocenění. Co pro Vás tyto ceny znamenají?

Každé ocenění pro mne znamená potvrzení, že to, co dělám, má smysl. A také mi to dává další energii pokračovat v tom.

Jaké máte další plány?

Ve svém věku toho už tolik neplánuji. Ale zbývá ještě spousta věcí, které jsem chtěla udělat, ale nějak na ně nebyl čas. Tak se snažím postupně tyto resty napravovat. Jenže mezi tím přicházejí také nové projekty. Abych to všechno stihla, tak bych potřebovala nějaké ty hodiny denně navíc.

Děkuji za rozhovor.

Jana Grillová



Hraběnka Mathilda Nostitzová (81)

Narodila se na zámku v Plané u Mariánských Lázní jako nejstarší dcera hraběte Karla Nostitze. I když se její předkové hlásili k české národnosti, poté, co se komunisté dostali k moci, opustila rodinu v červnu 1948 Československo. Domů se vrátila až po roce 1989. V roce 1970 se provdala za italského diplomata Maria Quagliottiho a doprovázela ho při jeho působení v řadě zemí světa. Její manžel zastával od roku 2006 do roku 2015 úřad velvyslance Suverénního řádu maltézských rytířů v České republice. Dnes pobývá střídavě v České republice a v Itálii.

PODZIMNÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Milé čtenářky a čtenáři Ledax NOVIN, také máte pocit, že léto vřdycky uteče jako voda, a jakmile začne foukat ze strnišť, jsou Vánoce za dveřmi? Naštěstí jsou vánoční svátky ještě daleko a nás čeká spousta společných aktivit. Co se u nás dělo, děje a bude dít?

Přes léto jsme rozhodně nezháleli a kromě několika drobných akcí (většina našich pravidelných aktivit se v létě nekoná) jsme pracovali i na našich nových webových stránkách www.ledaxsenior.cz.

Stránky již fungují a najdete na nich všechny naše volnočasové a poradenské aktivity, které nabízíme. Nahlédněte do fotogalerií, kalendáře, objednejte se on-

-line do bezplatné právní poradny nebo podrobně prozkoumejte jednotlivé aktivity.

Z událostí, které chystáme na podzim, bych vás ráda pozvala na druhý ročník českobudějovického **Seniors défilé**, které se uskuteční 3. října v sále Beseda. Akce začíná v 17:30 hod. a najdete na ní modelky v nejlepších letech, které předvedou modely různých značek. Hlavním hostem večera pak bude paní Olga Knoblochová alias Lady Dermacol. Vstup je zdarma.

Klub seniorů v Komunitním centru na Máji od září opět funguje, náš pravidelný středeční program začal již ve středu 6. září. Přijďte si za námi procvičit tělo či paměť, vytvořit hezkou dekoraci nebo po-

slechnout zajímavé přednášky na různá témata.

V rámci Senior Pointu pro Vás chystáme cyklus přednášek o Novohradských horách – více informací najdete v článku níže – a workshopy ve spolupráci s květinářstvím Eufloria. A protože to není ani zdaleka všechno, co pro vás máme naplánováno, sledujte naše stránky a letáky s jednotlivými akcemi. Těšíme se na viděnou!

Eva Hejduková

Pokud chcete dostávat informace o našich aktivitách, napište nám na e-mail: eva.hejdukova@ledax.cz



Terčino údolí, Dobrá Voda a Zvon Setkávání



Výlet do Třeboně s plavbou po rybníku Svět

Genius loci Novohradských hor

Naše doba neomezených možností je paradoxně více časem zapomínání než poznávání.

A tak se pro nás v krajině, někdy i nedaleko známých cest, skrývají nejen krásná místa jako jsou skály a opuštěné vesnice, ale i celé hory či říčky.

Cyklus přednášek a besed Genius loci Novohradských hor je věnován krajině, přírodě, historii a kráse Novohradských hor. Novohradské hory jsou podle různých metodik našimi sedmými až jedenáctými nejvyššími horami. Podle střední nadmořské výšky jsou ale už

páté, vyšší než například Beskydy. Nejen výjimečný způsob podrostového pěstování lesů horám dodává zvláštní, těžko slovy popsatelné kouzlo. Hluboké, různorodé a většinou zdravé lesy odlišují Novohradské hory od vrcholových partií sousední Šumavy.

Byly vždy místem setkávání a střetávání kultur. Historicky jsou Novohradské hory spojeny nejprve s rodem Rožmberků, od Bílé hory po druhou světovou válku pak s francouzským rodem Buquoyů.

V současnosti si je spojujeme s krajinou, která posledních tři sta let patřila převážně ke kultuře německé, pak byla uzavřena do nepřístupného hraničního pásma, a teď ji

znovu nejen objevujeme, ale hledáme k ní i svůj vztah.

Přijďte si poslechnout zajímavé přednášky, ve kterých se prolínají věcné informace s osudy a příběhy lidí. A také se zážitky a prožitky jejich autora, propagátora Novohradských hor Milana Koželuha. Každá z přednášek je doprovázena více než dvěma sty fotografií.

Přednášky se uskuteční 18. 10., 15. 11., 29. 11. a 13. 12. 2017 v Riegrově 51 v Českých Budějovicích vždy od 17:30 hod. Vstupné je symbolické - 50 Kč. Změna termínu vyhrazena. Bližší informace na letáčích. ■

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: ABV, ASESOR, MAKI, NZ, PERPLEX, PULAP, SALA	CITOSLOVCE POSKOKU	AUSTRAL- SKÁ TV STANICE	1. DÍL TAJENKY	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA	SVĚTOVÁ STRANA		ZPŮSOB UŠÍTÍ ODĚVU	SODNÍ PŘÍSEDIČÍ	MASARY- KOVA UNIVERZITA ZKR.	OSOBNOST	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO		HANBA	ZÁMEZÍ VE SPORTU	INIC. HERCE BRZO- BOHATÉHO	AZUR	ASUSKÝ BUVOL
POHODA HOVOR.					HEBKÁ LÁTKA							STÁT JIHO- VÝCHODNÍ ASIE					
DARY VĚNOVANÉ BOHU					AMERICKÝ JEHLIČNAN V POŘÁDKU HOVOR.							MUŽSKÉ JMÉNO PLAVIDLO Z KLÁD					
UMĚLÁ HMOTA				TRÁPENÍ CHLADNA				OTRHAT VLASTNOSTI JIDEL							DIVADELNÍ NOVINY ZKR. TVOJE OSOBA		
	INICIÁLY HERCE TÓPFERA	MPZ NOVÉ- HO ZELANDU INIC. HERCE ALLENA			REPORTÉR EGON ERWIN ??? OPAK PODE				BÝV. FRANČ. LETECKÁ SPOLEČN. TRIK					ČÍSLOVKA NÁRODNÍ BASKETBAL. ASOCIACE			
AMERICKÝ SPISOVATEL MARK ???					HEJNO PATŘÍCI NÁM MN. Č.					ÚDERY DRUH KVĚTEN- STVÍ						CITOSLOVCE PRSKNUTÍ	ZOLÚV ROMÁN
NIZOZEMSKÝ MOŘE- PLAVEC						ČÁST MALÝCH ÚST HUDEBNÍ NÁSTROJ						ŽIVNOSTEN. BANKA ZKR. PROTIMAFIÁN- SKÝ ÚTVAR			INIC. HERCE NÁROZNÉHO 2. DÍL TAJENKY		
	OBV. PODNIK BYTOVÉHO HOSPODÁŘ- STVÍ ZKR.	PUBLIKOVAT NOUZE						ESKYMÁČKÉ OBYDLÍ SKLAD NA OBILÍ					HUMANI- TÁRNÍ OR- GANIZACE POŘADÍ				
TA I ONA				VOJ. JÍDEL. NÁDOBA KLAMNÁ PŘEDSTAVA				STÁT JIHO- VÝCHODNÍ ASIE SET						ORGANIZACE SPOJ. NÁR. SYMBOL LÁSKY			
HASITI ŽÍZEN					AFRICKÝ ČÁP INIC. HERCE KOHOUTA					ROZTOK SOLI VYBAVENÍ VÝČEPU							
OSTRAŽITĚ					ASUSKÝ SOKOLÍK DOPOLEDNE ANGL. ZKR.						PLANETA UMĚLÁ VYVÝSE- NINA					CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	AMERICKÝ ZPĚVÁK BOB ???
KUTNA						OBLÉKNOUT ATOL SOUOSTROVÍ KAHOLINY						DOMNĚNKA SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO					
	RUDOLF DOMÁCKÝ	ZN. AMPÉR- ZÁVITU DRUH KŘESLA			INIC. REŽIS. POLEDNÁK. INIC. HEREČ. KONVALINK.			VÝZVA PŮVODCE DÍLA					DEŠTOVÉ VODY TAHLE				
BACHOR					MPZ UKRAJINY ZAČÁTEK ABECEDY				MONGOLSKÝ PASTEVEC DO TĚTO DOBY					AFRICKÝ VELETOK NÁŘADÍ ANGLICKY			
ORGÁNY SLUCHU				SPĚCH HOVOR. JM. NOVIN. TABERYHO						PRA- PŘÍBUZNÁ HUČENÍ							
POZVÁNÍ KE VSTUPU					TLUMOK NA ZÁDA OTVOR VE DŘEVĚ						PODSTA- VEC POPLATEK ZA BYDLENÍ						
SOUZVUK TONŮ					POSUNUTÍ ALKOHOL. RÝŽOVÝ NÁPOJ							ORGAN. PRO OSV. PALES. OBEC OKR. KOLÍN				HEDVÁBÍ ANGLICKY	PRODEJCE NÁBYTKU
	MIMOZEM- ŠTAN	HONOSNÝ DŮM JM. BOXERA TYSONA				ČÁST ODĚVU FINTA							SEVERSKÁ ZVÍRATA THAJSKÁ ŘEKA				
UMĚLÝ KARTON								ZDÁNÍ TENTO DEN						VOJENSKÁ FORMACE JIHOAME- RICKÝ PTÁK			
SEVEŘAN				NÁRODNÍ PĚVEC POPLETENÝ LAT.					BÝVALÝ POŘAD TV NOVA OHMATÁNÍ								
ZÁKOP					BIOGRAF DOUPATA					MINUTA ZDROBNĚLE OHNIVÝ JAZYK							
PŘENÁŠEN					TÁBORIŠTĚ MPZ PARAGUAYE						MADAGAS. POLOOPIČE ČISTIČI PRO- STŘEDEK					DOJEM	STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO
	ZMĚNA OHNSKOVÉ VZDÁ- LENOSTI	HLÁŠKA V KARTÁCH PRŮZORY VE STĚNĚ				ŠVEDSKÉ MĚSTO KORYTO						JIHOAMER. OPICE VZNIK					
SLOVENSKÁ PŘED- LOŽKA ZE			GUMA ÚDAJ NA DOPISE ZKR.					POSTAVA ZE ŠVEJKA HŮL					VZÁCNÝ PLYN VYSOKÁ KARTA				
DOBYTČÍ NÁPOJE					MÍSTNÍ ČAS ANGL. ZKR. OTÁZKA 1. PÁDU				MĚSÍČNÍ MŮRE CHEM. ZN. VÁPNIKU					SPZ JIČÍNA UMĚLECKÁ BESEDA ZKR.			ČÍNSKÝ LITERÁRNÍ SOUDECE
KDESI BÁSN.					AMERICKÝ JASNOVIDEC EDGAR ???						ODSTRANIT VODU						
NĚMECKÝ FILOZOF KARL ???					PŘÍSLUŠNÍK STÁTU						DOPLNIT ENERGII (U MOBILU)						

Petr Iljič Čajkovskij: Láska k druhému pohlaví je nejmoudřejší... 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 v hodnotě 500,- Kč**. Uzávěrka soutěže je 8. 11. 2017.

Máte něco společného s dechovou kapelou Krajanek kapelníka Václava Hlaváčka z Prahy?

S Krajankou Václava Hlaváčka mám společného to, že je to můj bratr. Ten nedávno, přesně 25. 8. oslavil 60. narozeniny. A protože já jsem se narodil v úplně stejný den, ale o tři roky později, tak jsme společně narozeniny oslavili u nás na chalupě. I když o pár dní dříve.

Hrajete na nějaký hudební nástroj?

Kdysi jsem hrával na klarinet. A možná proto si tento nástroj vybral i bratr, když nastoupil na Vojenskou hudební školu v Roudnici nad Labem. Tenkrát ale hrával i na violoncello. Dnes už ovšem na nic nehraju, snad občas brnknu do kytary. Ale to už dlouho taky ne.

Je dechovka Vaším nejoblíbenějším hudebním žánrem?

Asi bych měl říct, že ano. Zvláště, když jsem také hrával v dětských dechových kapelách. Ale to bych lhal. Možná i proto, že nejsem aktivní hráč. Každopádně je dechová hudba součástí mého života, ale musím přiznat, že mám velmi rád jazz, a byly doby, kdy jsem často poslouchal klasickou hudbu. Jenže to jsou žánry, na které musím mít klid a náladu. Někdy se sám sebe ptám, proč si

tuto hudbu nepouštím častěji.

Důležitý je odpočinek, jak relaxujete?

Mám velmi rád sport, zejména atletiku, kterou jsem asi ještě do své čtyřicítky dělal aktivně. Pak jsem zlenivěl, aktivní pohyb byl jen výjimečný, a to mi po řadě let začalo vadit. Teď už se opět snažím alespoň 4x až 5x týdně proběhnout nebo zajít na lehké posilování. Pouze tomu chybí ta síla, dynamika a rychlost jako v mládí. Ale to je normální.

Vaše paní je herečkou Jihočeského divadla. Oba jste tedy trochu více lidem na očích. Jak snášíte popularitu?

Nemyslím si, že bychom byli nějak zvlášť populární a že by nás popularita nějak ovlivňovala. Samozřejmě nás občas lidé poznávají a pochopitelně je nám příjemné, když vyjádří spokojenost s tím, co a jak děláme.

Přemýšlíte někdy o stáří?

Určitě o stáří přemýšlím, ale zejména tak, abych se byl schopen se stárnutím vyrovnat a užít si ho jak to jenom půjde. Obdivuji totiž staré lidi, kteří se dokáží i přes svůj věk a často i zdravotní problémy radovat i z malých věcí nebo dokonce studují. To je fakt bomba. ■

Děkuji za rozhovor.

JG



Martin Hlaváček

Narodil se v Mladé Boleslavi v roce 1960. Vystudoval Střední rybářskou školu ve Vodňanech a Vysokou školu zemědělskou v Č. Budějovicích. V Českém rozhlasu České Budějovice pracuje od roku 1992, modereje Písničky pro radost, Rozhlasový bazar a Melodie podvečera. Je ženatý, má dceru Terezku.

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

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

sudoku



Výherkyně křížovky z minulého čísla Ledax NOVIN se stala paní Marie Boukalová z Nových Hradů. Výhru předala Tereza Čudová, vedoucí střediska Ledax Trhové Sviny.

Výherkyně obdržela dárkový koš v hodnotě 500,- Kč. Paní Boukalovou výhra potěšila.

Za Ledax gratulujeme!

Opékání špekáčků v DPS Dačice

Prázdninové odpoledne jsme si zpříjemnili opékáním vuřtů. Popovídali jsme si, zazpívali známé písničky. Velké poděkování náleží městu Dačice, které pro tyto účely věnovalo přenosné otevřené ohniště.

Marie Cimbůrková - vedoucí střediska Dačice



Loučení s prázdninami – opékání vuřtů – 31. 8. 2017

Období letních prázdnin je jedinečné i v Domě s pečovatelskou službou. Rozhodli jsme se jej proto důstojně ukončit: pobytem venku, na naší zahradě, u grilu, s opečenými vuřty, pivem a pěknou hudbou. Počasí jsme si objednali dopředu, prožili jsme společně krásné slunečné odpoledne. Poděkování patří všem pečovatelkám, které se podílely na přípravě, i samotným uživatelům, kteří se příprav také účastnili.

Bc. Naděžda Podhorcová - vedoucí střediska Týn nad Vltavou



VČELIČKY

Starý člověk netuší,
když ho něco rozruší
a ze židle spadne na zem,
že se život změní rázem.

Sanitka a nemocnice,
záda bolí čím dál více.
Třetí měsíc ležení,
ach to je utrpení.
A teď domů – praví sestřičky...
na řadě jsou **v č e l i č k y**.

Ráno zvoní u dveří...
tak už někdo otevři!
Máme toho ještě více
a zouvají si střevice.

Natahují rukavice
a za chvíli vše je čisté.
Pilné jsou ty ruce lidské.

Než si zdřímáme ve dne
už je odpoledne.
Zas je den pryč - lidičky...
Jsou tu opět **v č e l i č k y**.

V okně vidím kapky deště –
budu vůbec chodit ještě?
Naděje je zde nová,
pracovnice ze Říмова.
Cvičí se mnou, pomáhá mi,
hýbu sebou – jsem znavený.
Tak věřím, že po dlouhém čase,
začnu trochu chodit zase.

Marie Plchová, Trhové Sviny (2016)

PODĚKOVÁNÍ SPONZORŮM

NADACE AGROFERT - Grant Podpora péče o seniory v domácím prostředí

Ledax Vysoké Mýto, o.p.s. získal na podporu Odlehčovací služby příspěvek na nákup automobilu.

Ledax o.p.s. získal na podporu Pečovatelské služby příspěvek na nákup automobilu.



NADACE
AGROFERT

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 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.