

DOMOV PRO SENIORY VYSOKÉ MÝTO POSÍLÁ POZDRAVY DO JIŽNÍCH ČECH

Pobytovou službou, kterou Ledax provozuje od roku 2011, je Domov pro seniory Vysoké Mýto. Zaměstnanci Domova využili možnost poslat pozdrav a přání v posledním čísle Ledax NOVIN roku 2016.

Vážení a milí čtenáři Ledax NOVIN, tento rok v Domově pro seniory ve Vysokém Mýtě velmi rychle uběhl. Jedenáct měsíců je za námi a čas se nachýlil do měsíce prosince, který přináší každoročně nejkrásnější svátky v roce - Vánoce. Vánoce jsou symbolem lásky, vzájemné pohody, dobré vůle a také očekávání, co nového nám přinese rok nadcházející.

U nás v Domově pro seniory ve Vysokém Mýtě je připomínání Vánoc velmi důležité. K tradicím se vztahují i aktivity, které s uživateli v domově vytváříme, tradice, které uživateli připomínají původní domov. Uživatelé se také mohou těšit na vánoční večírek, který pro ně zaměstnanci uspořádají. Během prosincových dní se bude našim domovem li-

nout vůně vanilkových rohlíčků, vanilkového cukroví, pracen, k tomu budou znít tradiční vánoční koledy, společně ozdobíme na každém poschodí, v jídelně a na recepci vánoční stromek a tomu všemu požehná místní farář na vánoční bohoslužbě. Myslíme i na takové velké věci, jako je možnost, aby s uživateli mohli na Štědrý den povečeřet jejich rodinní příslušníci v krásně vyzdobené jídelně. Rodina je hodnota ze všech největší, a proto je důležité podporovat blízké vztahy nejenom v našich domovech, ale také u nás v Domově pro seniory ve Vysokém Mýtě.

Krásné prožití vánočního času přeje všem kolektiv zaměstnanců Domova pro seniory.

Marek Mana, vedoucí sociálního úseku



...že jsme obecně vděční za život, na tom se asi všichni shodneme. To si nejspíš nikdo z nás nedovolí rozporovat. Uvědomit a říct si to každé ráno je však výsada jen věčných optimistů a uvědomělých filozofů, kterých je alespoň v mém okolí pomálu nebo zemřeli pár století „nazad“.

Můj názor na „každé nové ráno“ se velmi liší podle toho, v jaké denní/noční době o tom přemýšlím. Záleží, zda je zrovna víkend, pátek, Vánoce, zda už jsem měla druhou kávu, zda mám zrovna chřípku, zda venku svítí slunce, jestli mi přes noc náš pes rozkousal oblíbenou botu nebo mi zrovna vyprodali lístky na vytoužené divadelní představení... S velkou pokorou, štěstím v duši přiznávám, že pouze tyto drobnosti rozhodují o mém dobrém nebo „horším“ ránu. Jsem za to vděčná a sbírám síly na poděkování za rána, kdy probuzení budou smutnější, bolestivější, osamělejší. A to mi přijde fér! Děkovat za rána v dobrém i zlém, kdy to „díky“ může být jediný impuls k tomu zvednout se z postele. I s velkou bolestí.

Představuji si ráno, 1. ledna 2017, jak všichni společně děkujeme za naše bytí. Svět se usměje, pokloní se naší pokoře a tak ještě 364 krát. To zvládneme, uvidíte. Přeji Vám, abyste si užili každé ráno v roce 2017.

Dana Kalistová

*Budeme vděční a šťastní...
přeje Emma Srncová
P.F. 2017*

Ledax



Osobní novoroční přání od známé české malířky Emmy Srncové pro všechny klienty a přátelé Ledaxu.

JEDINOU DOBOU, KTEROU SE DÁ OPRAVDU ŽÍT, JE PŘÍTOMNOST

„Jedna moudrost stárí spočívá v tom, že žijeme z vděčnosti. Moje životní motto: nebýt jen vděčný za všechno dobré, ale i za to zlé, co nás potkalo, protože i ono nás v životě mohlo posunout dál,” říká Tomas van Zavrel. Muž, který nejprve žil naplno světský život se vším, co přináší, ale v roce 2002 si vybral jinou cestu. Duchovní. Od srpna letošního roku je farářem nejen na Hluboké nad Vltavou, ale i v Hosíně a Purkarcí.

Ohlížíte se často do minulosti?

Odpovím vám jako člověk, který je hluboce věřící. Snažím se žít v božím čase a to je tady a teď. Čas jsme dostali jako dar od Boha, abychom si uspořádali život. Bohužel, dnešní doba nás svým tempem nutí k tomu se času podířdit, a pak se stáváme jeho otroky. My tady ale nejsme proto, abychom zůstali viset v minulosti nebo se strachovali z budoucnosti. Důležité je žít naplno tady a teď.

Jenže právě v minulosti jsme třeba prožili řadu krásných věcí a chceme si je ve stáří připomínat.

Je důležité nezůstat viset v minulosti. Z krásných událostí čerpáme víru, naději a lásku, abychom mohli být šťastní v přítomnosti. Je důležité, abychom za ně byli vděční, protože náš život se neskládá jen ze samých zářivých okamžiků. Většinu času neprožíváme nic podivuhodného, občas zažíváme pořádné trápení, které řešíme někdy i celý život. ►

(pokračování na straně 2)

Když zajedete natankovat benzín do auta, dobře víte, že vám nevydrží věčně a musíte vyhlížet další pumpu. Podobně je to v životě. Je potřeba vyhlížet dobro, které nás povzbudí, ale je často skryté. Krásné chvíle najdeme právě tam, kde jsme, kolem nás. Musíme se je ale naučit vnímat a radovat se z nich. I když to jsou někdy opravdu jen maličkosti. Nenechat se zdeptat tím, co se nepodařilo, co bylo nespravedlivé, to je kumšt.

Vy sám jste před pěti lety téměř zemřel. Říká se, že lidem v této situaci proletí před očima celý život.

Když mi 16. prosince roku 2011 večer v koupelně na sušické faře vybuchla plynová kamna, byl jsem kupodivu smířený se smrtí. Dveře se zkřížily a nešly otevřít. Božím vnuknutím jsem si všiml prasklého okna a proskočil jsem jím ven z druhého patra. Asi jsem ještě neměl vstupenku do nebe. Při pádu jsem si roztrhl patu, měl jsem nalomený obratel a značné popáleniny. Strávil jsem pak tři měsíce v nemocnici a svůj současný stav považuji za zážrak. Řekl jsem si, že mě Pán Bůh v tomto světě ještě potřebuje. Nesmírně mě potěšilo, kolik lidí, které jsem ani neznal, se za mé uzdravení modlilo. Žiji z této vděčnosti až dodnes a vnímám bolestný zážitek jako velký dar.

Co považujete za nejdůležitější v každodenním životě?

Život v přítomném okamžiku v úzkém spojení s Ježíšem. Je to zdroj mého štěstí a tu radost pak mohu sdílet s okolím bez ohledu na to, jestli věří v Boha či ne. Přeji každému, aby byl vnitřně šťastný a pokojný, bez ohledu na okolnosti, ve kterých žije. Nejenže je pro ostatní fajn s takovým vyrovnaným člověkem být, ale nikdy nemůžeme vědět, jestli nás za chvíli nesrazí auto na ulici nebo nepostihne infarkt. Přítomnost je jediné, co teď mohu žít. To není o nějakém požitkářství, ale o vděčnosti z toho, že moje sklenice je poloplná.

Čas adventní i čas vánoční je dobou, kdy si uvědomujeme, že někteří lidé nás opustili navždy. Nebo že se naše děti či vnoučata rozletěly do světa a my jsme najednou sami.

Ano, o vánočních svátcích je u mnohých starších lidí ten pocit velmi silný. Ptají se, proč jsou ještě živi, když o ně nikdo nejeví zájem. Vzpomínají na minulost, kdy všechno bylo lepší. Žijeme ale dnes, a pokud chceme být šťastní, musíme využít toho, co nám přítomnost nabízí. Víme, že Ježíšek nenosí dárky, když nám je nikdo nekoupí. Jiná realita je, že Bůh nás obdarovává, pokud nevězíme v minulosti a vnímáme příležitosti



tady a teď. Radujme se z každé vločky sněhu, z kočky, která projde po náměstí, z toho, že jsme vždycky milováni. Tohle nám přišel Ježíšek říci. Neměl to ve svém životě jednoduché.

Ono je asi jednodušší ohlížet se do té minulosti.

Jistě, měli bychom ale být vděční za to, co jsme prožili. Lidé se pořád za něčím ženou, trápí se tím, že něco už třeba nemohou dělat, že dřív bylo všechno lepší. Nepřijali své stáří, nepřijali moudrost stáří. Stáří je čas pro to, aby nám ostatní mohli dělat dobré skutky a my jim byli vděční. Nebojme se požádat o pomoc své blízké příbuzné nebo přátele. Je velmi smutné, když někdo říká, že chce žít jen tak dlouho, dokud nebude ostatním na obtíž. Dejme šanci ostatním, aby nám vyjádřili svou lásku tím, že nám podají pomocnou ruku ve chvíli, kdy to potřebujeme. Možná bychom to chtěli právě od svých dětí, které nepřicházejí. Buďme pak o to vděčnější těm, kteří nám slouží. Například personálu Ledaxu.

Někoho ale může bolet křivda, k níž došlo v minulosti.

Je pravda, že ve stáří nám tělo neslouží jako dřív, že naše děti na nás nemají tolik času, kolik bychom si představovali. Někoho děti úplně ignorují. To bohužel nezměníme stěžováním si. Buďme vděční za to, co je. Jsou tací, kteří se mají podstatně hůř než my. Odpusťme staré křivdy, mějme moudrost stáří k přijetí naší reality takové, jaká je; ulehčíme tím sami sobě. Ten balvan, který nás možná léta tížil, najednou odpadne, a nám se bude lépe dýchat.

Jak vy jako kněz vnímáte čas stáří?

V únoru uvidím Abraháma. Moc bych chtěl vnímat moudrost, které stáří pří-

náší. Moudrý stařec je jako vrba, k níž se lidé rádi utíkají k odpočinku, kde se cítí v bezpečí, nalézají klid i radu a naslouchající ucho. Moje výhoda je, že jsem poznal Ježíše a vím, že jsem milován a že se Bůh o mě stará. To je velmi uklidňující. Dává to nadhled. Schopnost odpouštět a přijímat, že se věci možná nezmění. Děkuji za každé ráno a večer za uplynulý den. Nikomu to nevnučuji. Jen vím, že jsem šťastný a cítím radost a pokoj ve svém srdci. Přeji všem radostné a pokojem naplněné Vánoce. ■

Mirka Nezvalová

Tomas van Zavrel (49)

S českými rodiči odletěl z Prahy v září 1968 do holandského města Zwijndrecht. Vystudoval tam církevní gymnázium a poté právnickou fakultu v Rotterdamu. V roce 1992 odešel do Prahy jako společník holandské konzultační firmy Kolpron. Později byl ředitelem a společníkem firem Parnas a Stavakon Group. Učil i na Vysoké škole ekonomické. V roce 2002 se vrátil do Holandska, kde se stal zanedlouho představeným domu Komunity l'Arche Gouda. O tři roky později ho hledání přivedlo jako dobrovolníka na poutní místo Lomec u Vodňan. Pak nastoupil do kněžského semináře v Praze. V roce 2010 ukončil teologickou fakultu Univerzity Karlovy a v Českých Budějovicích byl vysvěcen na kněze. Rok byl jáhnem v Táboře a poté v Sušici, kde získal oblibu lidí a přezdívku šumavský farář. Od letošního srpna je jeho farností Hluboká nad Vltavou, Purkarec a Hosín a kromě toho se stal i diecézním referentem pro pastorační práci Biskupství českobudějovického.

V CENTRU EMAUSY „NEZAPOMÍNÁME“ NA TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Centrum sociálních služeb Emausy poskytuje svým klientům kvalitní zdravotně ošetrovatelskou péči, kterou zajišťuje 24 hodin denně tým pečovatelek a zdravotních sester. Za klienty dochází praktický lékař a také psychiatr, kteří společně s personálem pravidelně vyhodnocují jejich individuální potřeby. Komplexní péče však potřebuje ještě něco navíc. V CSS Emausy je to především široký program aktivizačních programů, do nichž jsou klienti zapojováni podle jejich přání a potřeb. Jednou z pravidelných aktivit je trénink paměti.

Problémy s pamětí si uvědomuje řada z nás. A řada z nás také trénink paměti odmítá. Obáváme se, že budeme zkoušení, známkování, porovnávání s ostatními, podobně jako ve škole. „Nic z toho se v našich programech neděje,“ říká Patrik Coufal, vedoucí CSS Emausy. „Aktivizační pracovníci rozdělí seniory do skupin tak, aby měl každý prostor zapojit se podle svých možností a schopností. Snaží se rovnoměrně rozdělovat pozornost mezi všechny klienty a zároveň vybízet k aktivitě. Důležitá je při tréninku paměti přátelská atmosféra a zábavná forma tréninku,“ dodává Patrik Coufal.

Vedle krátkodobé a dlouhodobé paměti procvičuje tento trénink také schopnost logického uvažování a rozvoj komunikace. Klienti doplňují různá přísloví, pranostiky či rčení. Každý trénink je prokán vzpomínáním na vlastní zážitky a zkušenosti spojené s tématem, na které je procvičování paměti zaměřeno.

Okusit trénink paměti či jiné aktivizační programy v CSS Emausy můžete na vlastní kůži – příležitost máte každé druhé úterý v měsíci v rámci pravidelných „Otevřených dveří“. Přijďte a nahlédněte dál, než je obvyklé. ■ **Jana Grillová**

TRÁVIT ČAS AKTIVNĚ JE TO, CO NÁS BAVÍ

Pravidelně každých 14 dní si společně zazpíváme s harmonikářem panem Korandou. Čtvrtky odpoledne patří vycházkám po Dobré Vodě a jejím malebném okolí. Třetí středu v měsíci slavíme narozeniny nás, kteří jsme se v daném měsíci narodili. Říjen byl doslova nabitý různými činnostmi a událostmi. Naše dvě klientky – paní Jiřina Jungvirtová a Květa Machová předváděly nádherné modely, klobouky a ručně šité kabelky na Seniors défilé v Galerii Riegrova 51. Navštívili jsme výstavu hub v Jihočeském muzeu v Českých Budějovicích. Zorganizovali jsme si výlet na výlovy rybníků - Dobrá Voda a Muncický rybník. A nesmíme zapomenout na kácení stromu u nás v Emausích. Již se těšíme na jarní sazení mladých stromků.

Advent na Dobré Vodě zahájilo již tradičně „Dobrovodské vánoční hlaholení“, jehož součástí je nejen rozsvícení vánočního stromu, ale i jarmark. Využili jsme této příležitosti k prodeji našich výrobků. Naš vánoční stromek jsme rozsvítili 7. prosince. Koledy zazpíval dětský sbor Skřivánek ze ZUŠ Zlív. U nás se stále něco děje. V lednu plánujeme otevřít „Kavárnu Emausy“.

Jana Grillová



V úterý 4. října se uskutečnil v Riegrově 51 první ročník Seniors défilé. Mezi ženami, které předváděly nádherné modely, byly i naše dvě klientky paní Jiřina Jungvirtová a Květa Machová.



Společná narozeninová oslava, která se koná každou třetí středu v měsíci.



Prodej našich výrobků na jarmarku, který se uskutečnil v rámci Dobrovodského vánočního hlaholení.



Pravidelně jednou za 14 dní si společně zazpíváme s harmonikářem panem Korandou.



Centrum sociálních služeb Emausy

Naše kvalita spočívá:

- v individuálním přístupu k uživatelům
- ve skupinových a individuálních aktivizacích dle možností a zájmů uživatelů
- v zajištění důstojného prostředí a důstojného života uživatelů
- v odborném vzdělávání zaměstnanců

Lázeňská 2438/77, 373 16 Dobrá Voda u Českých Budějovic
e-mail: vobrova@ccsemausy.cz, telefon: +420 778 482 408

Emausy
CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

PODZIM BYL VE ZNAMENÍ KVĚTIN A DEKORACÍ, NOVINKOU JE PRÁVNÍ PORADNA

Podzim nám přinesl mnoho zajímavých akcí a aktivit. **Klub R51 plus** si pozval zajímavé hosty – během podzimních setkání jsme přivítali např. Olgu Knoblochovou, úspěšně proběhla módní přehlídka Seniors défilé, pořádaná v rámci 30. setkání klubu. V pravidelných úterních podvečerech klub představil i waldorfské školství nebo potravinovou banku. Vypravili jsme se také na výlet po krásách Českobudějovicka, který jsme si, i přes nepříznivé počasí, užili.

V **Klubu seniorů v Komunitním centru na Máji** běží každou středu dopoledne i odpoledne zajímavý program, který pobaví, poučí či vzdělá. Namátkou třeba Hrátky s pamětí, Umíme malovat všichni nebo Café Groll, příjemné odpolední posezení, na kterém nám Honza Štífer představil svou novou knihu. Hlavním podzimním projektem našich středečních setkávání je pak „Upletená radost“ - benefiční akce, kterou již druhým rokem senioři pomáhají dětem. Společně pleteme, háčkujeme a vyrábíme další výrobky, které prodáváme na adventních trzích. Výtěžek pak věnujeme těm, kteří ho potřebují.

Senior Point společně s Klubem R51 plus uspořádal dva workshopy - podzimní a zimní dekorace, kde si účastníci spolu s šikovnými floristkami z Euflorie vytvořili dekorace z dýně, živých květin, hyacintů či chvojí.

A snad úplně poslední novinkou je **bezplatná právní poradna** pro seniory, která funguje každé úterý v Riegrově 51 (kancelář Senior Pointu) od 9 do 12 hod. V tomto roce bude poradna otevřena naposledy 20. prosince a po Novém roce opět otevře 10. ledna 2017. ■

Eva Hejduková



Výlet do Holašovic - stonehenge, pramen Sv. Václava a Sv. Trojice, zřícenina hradu Kuklov.



Tvoření zimních dekorací na workshopu pod vedením floristek z Euflorie.



Upletená radost v Komunitním centru Máj - výtěžek je věnován na pomoc dětem a rodinám, které nemohou pokrýt náklady na školní obědy, pomůcky nebo i vánoční dárky.



SeniorPoint



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

PROBLÉMY S LEDVINAMI NAPOVÍDAJÍ NEZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ

Po krátkých dnech, kdy převládá spíše šero, je pro nás jistě radostné, že od 21. 12. slunečního světla opět přibývá. Adventní období a příprava na Vánoce a Silvestra obvykle zcela zaplní naši mysl. A zatímco okolo nás vládne shon, příroda odpočívá. I v tyto dny je dobré si uvědomit, že jsme její součástí. Stejná aktivita jako v létě nás může vyčerpávat.

Zkuste se chvilku zastavit a pozorovat. Všimněte si květů a zvířat. Kolik energie vydávají a přijímají v jednotlivém ročním období. Jak to mají v zimě? Listnaté stromy shodí své listy a „jdou“ odpočívát. Je období vegetačního klidu. Mnoho květů udělá to samé. Některé druhy zvířat se ukládají k zimnímu spánku – prostě do klidového režimu. A co my, lidé? Vnímáme zimní období jako čas, kdy máme přejít do klidového režimu?

Co se děje s naším tělem a duší v době, kdy je slunce od nás odkloněno a hřeje nás méně?

Naše imunita je oslabená, snadněji se unavíme a máme u nosu kapesníček častěji než v létě. Dny, které jsou výrazně kratší než v letních měsících, v některých z nás vyvolávají nespokojenost a melancholii.

V tomto období jsou zatíženy ledviny a močový měchýř. To je informace pro nás, která vypovídá o našich vztazích k druhým lidem a o vztahu k sobě samým. Zároveň je to téma, které lidé řeší častěji, než v létě: vztahy.

Ledviny jsou zatěžovány a strádají, pokud nemáme v pořádku vztahy. Vztahům se učíme od narození. Nejdříve pouze pozorováním a napodobováním emočních projevů. Podle chování rodičů si tvoříme názor na sebe a v době dospívání se v tomto názoru „zabýdlíme“. Tím si nastavíme podmínky pro naše ledviny a močový měchýř.



Močový měchýř je unavený, pokud máme problém sami se sebou. Opakované záněty může vyvolávat snížené sebevědomí. S ním spojený přehnaný strach o sebe, nedůvěra v sebe a v druhé, a zklamání.

Ledviny potřebují močový měchýř, aby tělo mohlo odvádět přebytečné tekutiny. My si tvoříme sebevědomí na základě hodnocení okolí a také vlastního názoru na ostatní.

Otázka: Co mohu udělat já, abych byl(a) spokojen(á) ve vztahu ke mně a ke všem lidem? Umím naslouchat srdcem, nebo jen myslí, která má potřebu hodnotit a posuzovat?

V regeneraci a léčbě orgánů, které jsou zatíženy v zimním období, nám pomáhá nejvíce uvědomování si souvislostí ve vztazích a také zdravý pohyb, přirozená strava a bylinky.

Mezi byliny, které regenerují ledviny a uvolňují negativní emoce hromadící se v ledvinách patří např.: celík zlatobýl, truskavec, přeslička, vrbice bílá, kopřiva, bříza, sedmikráska, jehlice trnitá, třezalka, měsíček, pampeliška a další.

Jančův čaj, který působí jako „kartáč“ na ledviny

3 díly celíku zlatobýlu
1 díl truskavce
1 díl přesličky
1 díl vrbice bílé

Bylinami, které posilují močový měchýř a léčí ho i emočně, jsou např.: kopřiva, brusinka, medvědice, truskavec, přeslička, petržel kořen, černý bez květ, bříza, brtnák lékařský.

Urologický čaj

Bříza	50g
Truskavec	25g
Kopřiva	10g
Petržel kořen	10g
Brusinka list	10g

Výše uvedené byliny si můžete poskládat podle vlastního uvážení a podle intuice. Vzhledem k tomu, že oba uvedené čaje jsou močopudné, je vhodné je užívat v odpoledních hodinách do 19 hod.

Příprava čaje:

Všeobecné pravidlo říká, že se polévková lžice spaří 250 ml horké vody a 5-10 min se louhuje. Množství směsi a dobu louhování si najděte podle chuti čaje. Při zánětech výše uvedených orgánů doporučuji velmi účinné přírodní antibiotické kapky z lichořeřišnice.

A jak předejít oslabení a melancholii?

Plánujte si v zimním období méně aktivit než v době, kdy je listí na stromech. Naučte se říkat ne, když vás někdo o něco požádá, pokud by vás to mohlo zatížit. Mějte se rádi a dělejte si každý den radost. Pro svět, pro vás a pro vaše okolí je přínosné, když záříte jako slunce.

Přeji vám, aby konec tohoto roku a začátek toho dalšího proběhl s radostí a lehkostí. ■ **Radmila Malinová**



POMŮCKA: ERLI, HAYDN, IPS, MALE, MARE, MEINL	POSVÁTNY ZÁKAZ	STÁT V USA	1. DÍL TAJENKY	NÁZEV ŘÍMSKÝCH 1000	MODEL		TEMNÉ PLOCHY NA MĚSÍCI	OSLABIT	TENISOVÝ UDER	INICIÁLY HEREČKY DEVĚTÉ	ZÁJMENO UKAZOVACÍ		ŽLABY	CITOSLOVCE SKŘÍPÁNÍ	AKADE- MICKÉ GYMNÁZIUM ZKR.	SÍŤ POTRA- VINÁŘSKÝCH PRODEJEN	SESTRA MATKY
12 KUSŮ						TÝRAT						SPĚCH HOVOR.					
ČÁSTI HMOTY						KLADNÉ ELEKTRODY						PUSTÉ HÝŘENÍ					
						TLACH						VESNICE MN. Č.					
MUŽSKÝ HLAS				VOJENSKÁ HODNOST ZKR.						PEVNOST					ZNAČKA DECITUNY		
				PLAŽ						ROSTLINA PLEVEL					NÁZEV HLÁSKY N		
MALÍŘSKÁ POMŮCKA					KRÁL ZVÍŘAT			VÝHERNÍ POUKÁZKY					ELIŠKA DOMÁCKY				
					SET			OSTRAVSKÉ OP. A STROJ.					KLÁVESY NA POČÍTACÍ				
	INICIÁLY DIRIGENTA VLACHA	PLOCHÝ KOTOUC					ČÁSTICE S NÁBOJEM				I TENTO					PŘEDLOŽKA	ASOCIACE KOMUNIT- NÍCH NADA- CÍ ZKR.
KŮL ZE STROMU						VYZNAVAČ STOICIZMU						AKC. SPOIL.			IN. MODER. ANDĚLA		
						BYV. STAV. FIRMA						??? A LESNÍ PANNY			OZNAČ. RY- HOU MN. Č.		
ZAHODIT								SOUČET ZASTAR.					CITOSLOVCE CVRKÁNÍ				
								SPODEK NÁDOBY					OTÁZKA NA MÍSTO				
	OTÁZKA 1. PÁDU			A PODOBNÉ ZKR.					SLEPIČÍ CITO- SLOVCE					POVRCHOVÁ VODA			
	INIC. FILOS. KOHÁKA			DŘÍV. AVI- VÁŽ. PROS.					PUŠKA					NOČNÍ PTÁK			
ITALSKÉ SÍDLO					LESNÍ ZVÍŘE						HMOTY					ÚTOK	SLADKO- VODNÍ RYBY
					ASJUSKÝ BUVOL						PLANETA						
KATEŘINA DOMÁCKY						FÁZE MĚSÍCE				RYCHLO- PALNÁ ZBRAŇ							
						DELŠÍ DOBU				PODNOS							
	SPOJ VZNIKLY SVÁŘENÍM	SILNÁ RÁNA HOVOR. HL. MĚSTO MALEDIV						UHLOVODÍK					PSÍ NARIKÁNÍ				
								NOČNÍ PODNIKY					PSÍ NĚMECKÝ POHADKÁŘ				
SMĚROVÉ							PŘIJÍMAT					HUŠÍ CITOSLOVCE			STARÉ ČES. ZÁJMENO		
							HRUBÁ TKANINA					INICIÁLY HERCE EFFY			2. DÍL TAJENKY		
HRADBA				JM. SKLAD. HURNÍKA					SLADIDLO					LYŽE ZASTAR.			
				KLUKOVSKÁ ZBRAŇ					OTRHAT					POLOTUHÝ POKRM			
ASJUSKÝ SOKOLÍK					OZNAČENÍ PRO EVROPU					DRUH ALTER- NATIVNÍ MEDICINY						JMÉNO NORSKÝCH KRALŮ	POČÁTKY DNŮ
					OSIVO					PAPOUŠCI							
MINULÝ STYL						DESPOTA						DŮSTOJNÍK					
						TVÉ						TAMTEN					
	ŘASA	A DOST HOVOR. POČÁTEK DNE						CITOSLOVCE VRČENÍ			SILNÉ OPO- TŘEBOVANÁ						
								ZNÁČKA NÁBYTKU			TRATIVOD						
KOŠTALOVÁ ZELENINA							RAK. HUD. SKLADATEL						JMÉNO HERCE FIALY				
							SLECHTIČKY PŘÍDOMEK						JM. HER. KABÁTOVÉ				
POTĚŠEN				UKAZOVAT CESTU						KOROZE				UMĚLECKÉ DRUŽSTVO ZKR.			
				BOUDA						UMĚLÝ ČLOVĚK Z HLÍNY				POPELNICE			
POTOMEK					KŘÍK				VELMI NADA- NÝ ČLOVĚK							SEČNÉ ZBRANÉ	PRAHA NĚMECKY
					CITOSLOVCE PODIVU				NÁZEV HLÁSKY Z								
AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.			ČÁSTI VOZU				TRIKYSLÍK					TÁBORNÍK					
			ZEVNITŘ				OZDOBA VELIKONOČ. VAJÍČEK					ČÁSTY NÁZEV MĚNÝ					
	KAPROVITÁ RYBA	NEDOBŘE				DRAVÝ PTÁK					KOČKOVITÁ SELMA						
		PILOT				VŘENÍ					ZLODĚJ						
DRANCO- VÁNÍ					INICIÁLY HERCE BURIANA			MLADÉ KRÁVY					ANNA DOMÁCKY				
					NEVÝRAZNÝ			INTERNÁT HOVOR.					OBILNINA				
INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA			KRASLIČ- KÝ PODNIK CHEM. ZN. LITHIA						ŽIVOČIŠNÁ POŽIVATINA					VÝŠETŘENÍ MOZKU MED. ZKR.			
				ALKOHOL. NÁPOJ						VRCHNÍ VRSTVA						PEDAGO- GICKÝ INSTITUT ZKR.	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA
NĚMECKÁ TV STANICE				BYV. JEDN. JASU						SCHOPNOST							
VÝROBCE ČINELŮ A PERKUSÍ						ČÁST VEMENE						ČÁST TRASY					
ATLETICKÝ KLUB ANGLICKÝ ZKR.			ZVUK TROUBENÍ			HOSPODA ZASTAR.						KRMIT					

Muž v obchodě upozorňuje prodavačku, že se spletla o 300 korun. „Tedy už je pozdě na reklamace, pane, to jste měl říct hned.“ „...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 **unikátní arch 50 olympijských známek, které byly vydány u příležitosti 1.letního Olympijského parku RIO –LIPNO v hodnotě 3.600 Kč**. Uzávěrka soutěže je 28. 2. 2017.

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

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

sudoku



Výhercem křížovky z minulého čísla Ledax NOVIN se stal pan Eugen Vida z Jindřichova Hradce. Výhru předala sociální pracovnice paní Zuzana Vobořilová ze střediska Jindřichův Hradec.

Tonometr Tensoval duo control v dárkovém balení do soutěže věnovala společnost HARTMANN - RICO a. s.

Za Ledax o.p.s. gratulujeme!



O krok dál
pro zdraví

výherce z minulého čísla

Tip na originální dárek: 1. letní Olympijský park Rio - Lipno 2016



- 49 vlastních poštovních známek na 2 arších
- Limitovaná série pamětních listů s podpisy medailistů z Ria
- 10 typů pamětních listů
- Cartes maxima - 5. 8. a 21. 8.
- Vlastní poštovní obálky

Lipno.

Jižní Čechy
olympijské 2016

Zakoupíte v Infocentru Lipno, Lipno nad Vltavou 87 nebo on-line na www.lipno.info



inzerce



Nordic walking - Stromovka, České Budějovice



Dny zdraví - 13. a 14. října v Dačicích (v rámci Týdne sociálních služeb)



Návštěva Mikuláše s doprovodem v Domě s pečovatelskou službou v Dačicích

TÝDEN SOCIÁLNÍCH SLUŽEB V TÝNĚ NAD VLTAVOU

6. října 2016 jsme uspořádali u nás v Domě s pečovatelskou službou Týn nad Vltavou informativní odpoledne pro všechny, kteří se chtěli dozvědět více o naší službě. Akci jsme zorganizovali v rámci Týdne sociálních služeb, který se konal v celé České republice. Přes nepřízeň počasí se nás postupně sešlo více než dvacet. Strávili jsme velice příjemné odpoledne. Stávající uživatelé nám umožnili i prohlídku bytů v domě s pečovatelskou službou, za což jim patří velké poděkování. Zájemcům jsme měřili hladinu cukru v krvi a tlak. U některých nebyly naměřené hodnoty v pořádku. Rozpoutala se velice zajímavá debata, kdy mnozí přispěli svými radami a zkušenostmi, jak se lépe stravovat a jak je důležitý pohyb. Akce tohoto typu oboustranně obohacují. ■

Naděžda Podhorcová



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 22 10 22.

Ledax NOVINY
ke stažení

