

KAŽDÝ DEN, KTERÝ MOHU ZAŽÍT A UŽÍT SI HO, JE FAJN

Kdyby existoval zaručený recept na zdraví, určitě by ho předepisovali všichni lékaři. Českobudějovická lékařka Veronika Helešicová je však přesvědčená, že když budeme žít život, který nás baví a naplňuje, máme šanci být spokojení a šťastní. Tvrdí, že to je ta správná cesta k tomu největšímu lidskému bohatství - zdraví. Ne každý ale po ní dokáže jít.

Paní doktorko, vím, že žádná univerzální rada není, ale někdy je důležité ukázat alespoň směr.

Moje rada je zdánlivě jednoduchá - nebýt s lidmi, kteří nás vyčerpávají, berou nám energii a sílu. Nezůstávat v práci, která nás stresuje, a nerozčilovat se nad věcmi, které nemůžeme ovlivnit. Naopak si užijeme život a naučíme se odpočívat.

Známý psychoonkolog Martin Pospíchal radí svým pacientům, aby si každý den večer zapsali dvě věci, které jim udělaly radost. Mohou to být zdánlivě maličkosti.

S ohledem na práci, kterou dělám, tak každý den, který mohu zažít a užít si ho, tak je fajn. Ano, někdy jsou dny horší, někdy lepší, ale vlastně nikdy nevíme, kdy na nás - nadneseně řečeno - spadne cihla a ten život skončí. Proto říkám, že každý den bychom měli žít tak, jako kdyby to byl ten náš poslední. To je možná ten hlavní problém, že hledáme většinou jen ty potíže, ale ne radosti. Zkusme to.

Zmínila jste svoji práci. Vy jste anestezioložkou na českobudějovickém ARO. Je těžké uspat pacienta, aby se neprobudil v průběhu operace?

Bez práce anesteziologa nemůže existovat řada medicínských oborů, na druhé straně je trochu nedocenená. Aby operatér mohl operovat a pacient přežil, je důležité, aby ta narkóza byla nejlepší. Přirovnávám to k zahradnictví, kde mají mnoho rostlin, ale bez dobré půdy by neprosplávaly. My jsme ta dobrá půda. Víme, že mnoho starších lidí má z narkózy obavy, protože po probuzení mohou být zmatení. Tělo by si ani nemělo všimnout, že anestezií prochází. Mnohdy následné mírné problémy

vyvolává i strach z onemocnění i zákroku. Dnes už ale připravujeme narkózu vždy pro konkrétního pacienta. Medicína udělala velký krok dopředu.

Jste ale také šéfkou nemocničního paliativního týmu a lékařkou mobilního hospicu Ledax. To musí být psychicky velmi náročné.

Ta práce mi přijde nesmírně smysluplná. I když by se dalo říct, že je těžká nebo smutná, tak my se ji snažíme dělat co nejlépe. Velmi těžce nemocným lidem dáváme naději, že ta poslední cesta nemusí být tak zlá, jak si ji představovali. Mnohým pacientům dokážeme díky dobré medikaci, tedy podaným lékům, výrazně ulevit. My nedokážeme postup té nemoci zastavit, pokud už je v konečném stádiu, ale snažíme se s pacienty mluvit o jejich potřebách a přáních a ty pak naprosto respektujeme.



MUDr. V. Helešicová vyjíždí s vrchní sestrou E. Janurovou k pacientům

Nesmírně těžké to ale musí být i pro rodinu, která se o nemocného rozhodne v posledním stádiu jeho života pečovat.

Ano, jistě to je těžké. Ale my jim díky našemu mobilnímu hospicu dáváme volbu. Pokud cítí nejistotu, že to doma nezvládnou, je šance podat si žádost do kameného hospicu. Důležité je, aby péči necítili jako balvan, který se nedá unést.

► (pokračování na straně 2)



Dokud nás nic nebolí, neobjeví se zdravotní problémy, bereme zdraví jako samozřejmost. Do určitého věku je i preventivní prohlídka téměř formalitou. Od neurčitě pozdějšího věku začínáme chodit i na preventivní prohlídky s větším respektem a pokorou.

Vždy jsem měla vše naplánované, byla jsem orientovaná na cíl. Před třemi lety mi moje záda „vypověděla službu“. Dnes už vím, že mě moje tělo dlouho varovalo a prosilo, ať zvolním. Neposlechla jsem. Já přece zvládnu všechno. Prakticky jsem přestala chodit. Tři týdny mi trvalo, než jsem pochopila, že musím být trpělivá a poslouchat pokyny lékařů, fyzioterapeutky, maminky. Dva měsíce jsem byla v pracovní neschopnosti.

Nejtěžší bylo přijmout, že už některé věci dělat nemohu, zkrátka už mi nebylo třicet, ale ani čtyřicet let. Musela jsem se naučit říkat si o pomoc, ale také říkat „ne“. Být disciplinovaná nejen v plnění úkolů, ale především zodpovědná za své zdraví. Dnes je i cesta cílem.

Teď už vím, že zdraví je bohatství. Peníze, které vynakládám za zdraví, jsou nejlepší investicí. Chodím na preventivní prohlídky, odpočívám, vyhýbám se v rámci možností stresu. Víme, že se musím hlídat a hlavně poslouchat signály, které vysílá mé tělo. Dnes jsem v lepší kondici, než jsem byla ne před třemi, ale před pěti, šesti lety. Pracuji na svém zdraví.

Máte to také tak? Pokud ne, tak jaro je nejlepší dobou na změnu. Když přijdete do Riegrovy ulice 51, uvidíte na schodech na tabuli staré čínské přísloví: „Úspěch dne je v jeho ránu, úspěch roku je v jeho jaru.“

Přeji vám zdravé a úspěšné jaro.

Jana Grillová

KAŽDÝ DEN, KTERÝ MOHU ZAŽÍT A UŽÍT SI HO, JE Fajn

(pokračování ze strany 1)

Rozhodně to není jejich selhání třeba proto, že nemají prostory, kde by o svého blízkého nemocného mohli pečovat. Nebo jim to nedovolí pracovní nasazení. Snažíme se vyjít vstříc každému, protože je možné využít i odlehčovací služby hospicu, což znamená, že třeba si na tři hodiny můžete dojít na nákup, na procházku nebo na kávu s kamarádkou. O pacienta zatím pečuje ošetřovatelka. Za dobrou zprávu považuji, že rodiny, kterým jsme pomohli projít tímto těžkým stádiem, říkají, že kdyby přišla podobná situace, nebály by se jít do toho znovu.

Kdy se vlastně na vás rodina může obrátit?

Kdykoliv, když jim ošetřující lékař řekne, že je léčba ukončena a žádná další není možná. My se pak domlouváme na typu péče. Třeba někdy postačí návštěva jednou týdně nebo telefonická konzultace. To si ale rodina hradí. V případě, že je pacient na konci života, můžeme použít i úhradu od pojišťovny a pak je to návštěva lékaře nebo sestry každý den. Zároveň má rodina možnost telefonické konzultace 24 hodin denně, 7 dnů v týdnu.

Není asi lehké s pacientem, který pomalu odchází, probírat poslední věci.

My se snažíme mluvit s ním o tom, co by měl o nemoci vědět, co je ještě třeba udělat, koho by chtěl potkat, a přispět tak k tomu, aby jeho dny byly i radostné. Někdy se objeví v rodinných vztazích určité bloky, ale máme v týmu i psycholožku, která se může pokusit otevřít ty dlouho zavřené pomyslné skříňky. I to je naše práce.

je, aby rodina věděla, že mnohé problémy, jako je třeba dušnost nebo náhlé intenzivní bolesti, nemusí být důvodem volat záchranku. Nemocnice stejně většinou toho pacienta druhý den vrátí domů, protože žádnou léčbu už mu nemůže nabídnout. My naopak můžeme tu rodinu připravit na to, že takový stav přijde a v domácím prostředí je možné i díky našim konzultacím i SOS medikaci vše zvládnout.

Paní doktorko, pohybujete se v prostředí, které je psychicky určité velmi zatěžující. Jak si děláte radost Vy?

Mám dvě malé děti a nesmírně tolerantního manžela. Také dva zlaté retrívry, kteří jsou pro mě jednak skvělými nabíječmi energie, druhak mi ji dokážou pořádně upustit, když uklidím dům a oni se vrátí z procházky, kde se vyváleli ve všem možném a také nechutném a já mohu začít s úklidem znovu. V zimě s dětmi lyžujeme a ony už zkoušejí i snowboard. Rádi všichni jezdíme na kole a teď jsem si pořídila i koloběžku. Uspokojení mi přináší i pravidelné cvičení jógy a nedávno jsem vyzkoušela otužovací workshop, na který jsem se vypravila s mou 65letou maminkou. Je to Wim Hofovo otužování, kdy vlezete do ledové vody ještě s ledovými kostkami.

To tělo musí prodělat pořádný šok.

Ano. Tělo zjistí, že je na pokraji konce, a když vylezete a zažijte pocit toho přežití, tak je to obrovská radost. Otužování je úžasně nabíječ okamžik. Maminka si dvakrát týdně v zimě zaplave v Praze ve Vltavě. Já si to zatím chodím užívat do rybníku Mrhal u Rudolfova.

MUDr. Veronika Helešicová (40)

je anestezioložka ARO českobudějovické nemocnice, vedoucí paliativního týmu i lékařka mobilního hospice Ledax. Je vdaná, má dvě malé děti a ve volném čase se věnuje lyžování, cyklistice, cvičení jógy, čtení dobrých knížek, otužování i procházkám se dvěma zlatými retrívry.



Věřím, že žena Vašeho formátu musí mít spoustu plánů.

Pro mě je velkou výzvou právě paliativní péče. Chci ji zlepšovat nejen v českobudějovické nemocnici, ale i na jihu Čech celkově. Mnozí lidé si myslí, že je to péče určená jen pro pacienty na konci života. Ale tak to není. Život ohrožující onemocnění je jedna věc, druhá pak, že taková diagnóza vám od základů změní celý život. Vy se sice vyléčíte, ale zhroutí se vám celý svět. Živitelé rodiny přijdou o zaměstnání, mají hypotéky, to vše je nesmírně těžké. My v paliativním týmu chceme pomáhat všem pacientům v závažné životní situaci nejen po medicínské stránce, ale i po té sociální či psychologické. Existují například dávky, o nichž pacient třeba vůbec neví, i další způsoby pomoci. To je také důležitá cesta.

Zdá se, že jste člověk doslova nabitý optimistickými myšlenkami.

Moc bych si přála, abychom ten optimismus mohli předávat dál. Chtěla bych kultivovat prostředí domácí hospicové péče. Často se setkáváme s tím, že něco si přeje rodina, ale pacient má jiný názor. Pro mě je nesmírně důležité, aby ty poslední dny byly naplněny přáním konkrétních lidí. Byl to jejich život a my jim musíme nabídnout šanci uzavřít jej tak, jak si představovali. I když se s tím nemusí okolí zrovna ztotožnit.

Když si tak povídáme, tak si říkám, že být takovou lékařkou bylo Vaše životní poslání.

Kdysi jsem chtěla studovat klasický zpěv, ale bylo mi jasné, že je to velmi náročné - i s ohledem na budoucí uplatnění. Tak jsem šla na medicínu. Mám teď pocit, že dávám lidem okolo sebe to nejlepší, co mohu. A říkám si, že můj tehdejší výběr byl vlastně můj osud.

Děkuji za rozhovor.

Mirka Nezvalová



Každý z nás by si určitě přál odejít ve spánku, a možná je obava vůbec slovo hospic vyslovit, protože to znamená otevřít poslední dveře života.

Určitě to slovo pro někoho může znamenat fakt, že cesta zpátky neexistuje. Na druhé straně vím o případech, kdy z hospicu pacienty vracíme zpátky do života, protože se symptomaticky zlepšili. Důležité

Váš den, zdá se, má více než 24 hodin...

Bohužel jen těch 24 a ani o minutu navíc. Naštěstí můj muž doma nepotřebuje dokonalou ženu, která stihne vařit, smýčít a zvládat domácnost na 100 procent. Toleruje všechny mé aktivity a podporuje mě, stejně jako já podporuji zase jeho. Myslím, že mě bere jako dokonalého člověka a to mi stačí.

DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE

Snahou Ledaxu je zajistit komplexní terénní péči tak, aby mohl člověk zůstat co nejdéle v domácím prostředí. Od ledna 2020 poskytujeme domácí zdravotní péči v Jihočeském kraji kromě oblasti Trhosvinenska, Ledenicka a Borovanska také na Kaplicku a Českokrumlovsku. Péči musí doporučit lékař a může zahrnovat výkony jako například odběry biologického materiálu, aplikaci injekcí, převazy ran nebo aktivní ošetrovatelskou rehabilitaci po úrazu. Domácí zdravotní péče je plně hrazena smluvními zdravotními pojišťovnami.

Kontakt: Mgr. Erika Kamenská, ředitelka Terénních zdravotních služeb, e-mail: erika.kamenska@ledax.cz, telefon: 725 071 959



BŘEZNOVÝ KLUB R51 PLUS

Hlavním hostem březnového Klubu R51 plus byl profesor Jan Kopecký, který přednáší na Přírodovědecké fakultě Jihočeské univerzity. Ve vědecké práci se věnuje především klíšťatům, ale jeho koníčkem je fotografování v přírodě. Své „úlovky“ zachytil v nově vydané knize, kterou nám na Klubu představil.



Profesor Jan Kopecký s moderátorkou Mirkou Nezvalovou

DOMÁCÍ HOSPIC LEDAX

Dostupnost domácí hospicové péče v Jihočeském kraji

Snahou Jihočeského kraje je mimo jiné zajistit, aby každému obyvateli Jihočeského kraje byla dostupná domácí hospicová péče, resp. mobilní specializovaná paliativní péče. V únoru 2020 vydal Jihočeský kraj brožuru shrnující základní informace o paliativní péči včetně kontaktů na mobilní hospice v Jihočeském kraji. Ledax patří mezi poskytovatele domácí hospicové péče v rámci odbornosti 926 (poskytování mobilní specializované paliativní péče v domácím prostředí) na území okresu České Budějovice.

Najdete nás na adrese

**Otakarova 23, České Budějovice,
e-mail: hospic@ledax.cz,
telefon: 702 270 049**



CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB EMAUSY ZVÍTĚŽILO V I. ROČNÍKU SOUTĚŽE SPOLEČNOST PŘÁTELSKÁ ZAMĚSTNÁVÁNÍ OSOB 55+

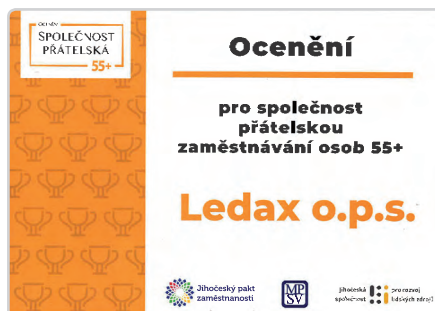
První ročník soutěže se uskutečnil od června do listopadu 2019 a byl určen pro jihočeské firmy a instituce zohledňující zaměstnávání lidí v tomto věku. Centrum sociálních služeb Emausy obsadilo 1. místo v kategorii do 49 zaměstnanců. Celkem se do soutěže zapojilo 20 firem, které hodnotila osmičlenná komise.

Ocenění **SPOLEČNOST PŘÁTELSKÁ 55+** obdržela i společnost **Ledax o.p.s.**

S projektem přišlo na zaměstnavatelský trh Ministerstvo práce a sociálních věcí v rámci své politiky Implementace stárnutí na krajské úrovni a Jihočeská společnost pro rozvoj lidských zdrojů Společnost přátelská zaměstnávání lidí 55+.

Hejtmanka Ivana Stráská na soutěži vydvihuje zejména to, že si všímá přínosů starších spoluobčanů pro naši společnost. „Často se, bohužel, setkáváme s tím, že jsou naši senioři přehlíženi. Přitom by ale tato společnost bez seniorů, jejich zkušeností a práce nemohla fungovat. Považuji proto za velmi dobrý krok, že oceňujeme firmy, které s nimi dokážou pracovat a využít jejich potenciál, který jistě není

malý. Všem zúčastněným firmám pak chci poděkovat za to, že je umějí zařadit do jednoho kolektivu s mladými a vytvářejí pro ně takové podmínky, že u nich zůstávají a jsou pro ně obohacením,” zdůraznila hejtmanka.



Hejtmanka Ivana Stráská předává ocenění ředitelce Centra sociálních služeb Emausy Martině Primakové

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB DOMUS

Místo, kde je vždy někdo na blízku...

Rok 2020 jsme začali novoročním přítokem. V lednu jsme u nás přivítali Tři krále, kteří navštívili naše klienty na pokojích. Zároveň jsme s jejich příchodem odstrojili vánoční stromčeky ve společenských místnostech.

A abychom si zkrátili čekání na jaro, které už netrpělivě vyhlížíme, začali jsme s na-

šími nejoblíbenějšími aktivitami. Nejraději společně pečeme, zpíváme s kytarou, čteme a trénujeme paměť. Víme, že nám pomáhá pohyb v přiměřené míře, a tak pravidelně praktikujeme protahovací cvičení a každý týden pořádáme sportovní hry.

V únoru jsme si v naší kavárně pouštěli filmy pro pamětníky, se kterými se vracíme

do doby našeho mládí. V naší tvůrčí dílně kreslíme a vybarvujeme. Nezapomínáme cvičit naše smysly – čich a hmat. Rádi si posedíme u kávičky plné vzpomínek. Nyní se však nejvíce těšíme na první jarní posezení na terase.

Jana Mrázková



Aktivizace



Oslava narozenin



Zpívání s kytarou

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB EMAUSY

Místo, kde se stále něco děje...

V lednu a v únoru u nás proběhlo mnoho aktivit: společné vaření, pečení, Naam jóga, mozkový jogging, ruční a výtvarné práce. Trénovali jsme paměť při toulkách nejen po Čechách, procházeli jsme se světem umění. Věnovali jsme se keramice v rukodělné dílně a zazpívali si s harmonikou. Nechyběly oslavy narozenin, na které se vždy všichni těšíme. V rámci projektu Návštěvy Potmě proběhl literární kroužek a velmi oblíbený Kufr plný vzpomínek. Nechyběly ani kočičky a felinoterapie. Byla sloužena evangelická i římskokatolická bohoslužba.

Navštěvuje nás stále více dobrovolníků. Díky nim si naši uživatelé mohou odpo-

ledne zahrát karty nebo společenské hry, věnovat se pletení a háčkování. Pravidelně nám zpříjemňují volný čas naši studenti z Česko-anglického gymnázia. Začali jsme se také setkávat s německým studentem Lorenzem, který je dobrovolníkem z organizace Živá paměť. Naši uživatelé si tak mohou s Lorenzem povídat v němčině. Na oplátku se Lorenz účastní našich společných aktivit a učí se česky. Je to opět krásné mezigenerační, ale také mezinárodní setkávání.

Do našich aktivitací jsme nově zařadili virtuální realitu, která má neuvěřitelný potenciál. Díky virtuálním brýlím jsou naše aktivizace kreativnější, modernější

a zábavnější. Virtuální realita nás provází v již zaběhlých, ale též nových aktivitách, jakou je například virtuální relaxace. S virtuální realitou můžeme našim uživatelům zprostředkovat procházku lesem, návštěvu vesmíru nebo možnost zaplavat si v oceánu. Ale také navštívit muzea, galerie, památky a další zajímavá místa napříč celým světem. Za pomoci virtuální reality cvičíme mozek, tělo a duši. O tom, jak nám pomáhají moderní technologie, psali i v českém vydání prestižního časopisu Forbes.

Mgr. Martina Primaková



EM Klub



Harmonikář P. Šustr a J. Novotný přinesli skvělou náladu

DOMOV PRO SENIORY VYSOKÉ MÝTO

Péče s dobrou adresou...

Letošní zima je poklidná, beze sněhu, nebyl ani pořádný mráz. Vzpomínáme s našimi uživateli na zimy, které prožívali v jejich dětství - na sněhové nadílky, koulování, bruslení na rybníku. Zkrátka na zimy, které maloval pan Josef Lada.

Venku je takové nudné počasí. Zato u nás v Domově se stále něco děje. Přišli nás navštívit Tři králové. Každý měsíc nás potěší pan Svoboda se svojí harmonikou. Chodí k nám pravidelně a všichni se na posezení s ním velmi těšíme. Panu

Svobodovi děkujeme, velice si vážíme toho, že nám pravidelně věnuje svůj čas. Za zmínku určitě stojí i Filmová kavárna, muzikoterapie, taneční odpoledne nebo beseda o knihách.

Největší událostí byl únorový ples, jehož přípravami žil doslova celý Domov. Živá hudba v podání našeho oblíbeného KV Bandu všechny roztančila. Obdivovali jsme taneční vystoupení pod vedením paní Šejbové. Byla připravena bohatá tombola a výborné občerstvení. Na ples

byla pozvána paní ing. Dagmar Sabolčíková, ředitelka společnosti Vysokomýtská kulturní, o.p.s., ale také Jiří Nygrýn, vedoucí muzea českého karosářství, a Martina Skálová. Všichni tito společně Domovu předali šek v hodnotě necelých 10 000 Kč vybraných při akci Deníku s názvem Česko zpívá koledy.

Nyní v březnu začínáme vyhlížet jaro, těšíme se na posezení u kávy pod pergolou nebo grilování na terase.

Bohdana Turková



Fotoreportáž ze zimního plesu



VILA MARIE VYSOKÉ MÝTO

Zveme vás do Vily Marie v Komenského ulici 199 ve Vysokém Mýtě.

Silvestrovským setkáním jsme se rozloučili s rokem 2019. Sešli jsme se ale hned 2. ledna na Tříkrálové koledě v podání dětí z MŠ Lidická. V rámci Senior Pointu probíhala bezplatná právní poradna s Mgr. Janem Lipavským. V lednovém S-KLUBu jsme zhlédli filmovou show a poslechli si povídky Mgr. Drahošlava Česáka o cestách po Peru, USA a Kanadě. Část lednového a únorového programu

nám bohužel zkomplikovala chřipková epidemie. Setkání s Michalem Francem se proto kvůli nemoci neuskutečnilo. V únorovém S-KLUBu jsme si tak neplánovaně, ale s radostí zazpívali s harmonikou pana Miroslava Trnky, jemuž tímto velmi děkujeme. Ve čtvrtek 27. února jsme si měli jít zahrát bowling do Sportovního centra Vysoké Mýto, ale z technických důvodů bylo přesunuto na

březen. Na masopustní úterý jsme uvařili výbornou zabijačkovou polévku a upekli koblíhy.

Březnový S-KLUB se uskuteční výjimečně v pátek 27. března od 16:00 do 17:30 hod. Přivítáme Patrika Langra, který bude vyprávět o svých zkušenostech ze studia v zahraničí.

Těšíme se na setkání s vámi.

Mgr. Ondřej Langr



Filmový klub



S M. Česákem mezi indiány v Peru a Jižní Americe



Harmonika pana Svobody

POMŮCKA: AEP AES, AMOROSO, NT, TORR	ČESKÁ POLITICKÁ STRANA ZKR.	ZTRÁTA KOVU OKYSLI- ČENÍM	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY HERCE CHUISE	OLEJ ANG.	HORNICKÁ SVÍTLIDLA	TĚŽKÉ KOVY	JMÉNO HERECKÝ HAYWORT- HOVÉ	VYSOKÉ KARTY	BÝVALÁ JEDNOTKA JASU	OZDOBNÝ KER	ČESKOSL. STRANA LIDOVÁ ZKR.	ZPŮSOB DŽEZOVEHO ZPĚVU	INIC. ZPĚV. KRYLA 2. DÍL TAJENKY	LÁTKA NA POTAHY	VYSOKÁ BYLINA
BĚŽNÝ ÚČET											ČESKO- SLOVENSKÝ ZKR.					
ODBOBNÍK											TÉMĚŘ RODOVÝ ZNAK					
OBLÍBENÝ NÁPOJ				ČESKÁ VESNICE JMÉNO HER. DELONA						OSLAVOVÁN VODNÍ HLODAVEC						
OPAR					DRUH PEPŘE VNITŘNÍ LATIN. ZKR.				CHEMICKÝ PRVEK (B) LISTNATÝ STROM			ZÁJMEMO UKAZOVACÍ ZÁMEŽÍ VE SPORTU				
	ŠKRABÁK K PLUHU	OLGA DOM. JIHO- AMERICKÝ STÁT						VÝBĚR CITOSLOVCE PŘEKVA- PENÍ					TENISOVÝ ÚDER DÍL			
ZÁŠTÍT							POLNÍ PRÁCE ZDRHO- VADLA					VZDĚLÁVÁNÍ INICIÁLY HERCE ZINDULKY				
UKLIDŇOVAT						EVROPSKÝ TUR ČÁST CHODIDLA				PŘÍBYTEK ZVÍRAT SPORTOVEC					OŽEHNUTÍ	ČÁSTÝ NÁZEV MĚNY
ŠPIČATÝ PŘEDMĚT					PIGMENTO- VÁ SKVRNA TRESTANEC				ZN. AMPÉR- ZÁVITU TROPICKÉ OVOCE			SVÁZEK OBLÍ POVZDECH				
SPZ PRAHY				ČÁST ATLASU ÚTOČIŠTĚ				ZN. BULHAR. CIGARET OPRACOVÁ- VAT PÁROU				SOUČÁSTI POSTROJE ATLET. KLUB ANGL. ZKR.				
	NĚMECKÁ KARETNÍ HRA	VEČÍRKY VÍKENDOVÉ OBYDLÍ						POLIT. OBĚŤ ROKU 1969 DRUH KARTY					VOJENSKÁ HODNOST ZKR. ROH			
SRAZ							RYTMICKÝ POHYB HLAVA CÍRKVE					OTÁZKA 2. PÁDU RANNÍ VLÁHA				
STĚPNÍ TRÁVA						PRST DRA- VÝCH PTKÁŮ BARVITĚ POPSOVAT					ROBIN DOMÁC. TKANINA SERZ				TVRZ OKRESU BENEŠOV	KDESI BÁSN.
KORÁLOVÝ ÚTES					OPERNÍ ZPĚVÁK SERGEJ ??? PŘEBAL						MLHAVÉ POČASÍ JEDNOTKA PŘÍKONU					
TADĚÁŠ DOMÁCKY				KUŘECÍ ZVUK VCHOD					FILM Z DIVOKÉHO ZÁPADU POSLEŽE							
	PŘÁNÍ	KOVOVÝ FLOK KONEC TL. STŘEVA							OZNAČENÍ PAPEŽE STARÁ ZBRAŇ				ŘEKA V RUSKU BYV. JEDN. TLAKU			
VĚHLAS								LUMP HLEMÝŽDI				LATĚ POUZDRA NA PASTY				
ODMLOUVAT						ŘÁNA V GOLFU MĚNA EU					TYRŠŮV ODZNAK ZDATNOSTI KYT				CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	ČÁST ÚST
ZÁVODNÍ DRAHA						NÁZEV PÍSMENE L ŽIVOČIŠNÁ POŽIVATINA				SPORTOVNÍ SOUTĚŽ EKONO- MICKÝ ZKR.						
POKYN K ZASTA- VENÍ					CHLAP DÁMSKÝ KLOBOUK				PRUŽNÁ DESTIČKA SLUČOVAT							
ALE ANGL.				SAZBA PRÁCE HOVOR.					KLÍČ ANGL. OKOLO BÁSN.				ODKAZ JINAM ÚTLAKY			
V HUDBĚ NĚŽNĚ								ÚLOHA OTEKLÉ				AUTORITY SMUTEK				
	SEŠIT	DRUH PAPOUŠKA AMERICKÉ ZVÍŘE					TRIKYSLIK INICIÁLY ZPĚVÁČKY BARTOŠOVÉ					SMAŽENÝ PLÁTEK MASA NEBO ANGL.				
CIZOPASNÝ HMYZ						VZOR ESTONSKÝ OPERNÍ PĚVEC				ZNAČKA VÝTAHU ŽÁRODKY RYB					ZPĚVNÍ HLAS	SPZ TÁBORA
POTŘEBA KOVBOJŮ					BOTY INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA				VYKONÁVAT TREST CHEM. ZN. NEONU							
OPRAŠOVAT KOSTĚTEM							DRUŽKY JELENŮ					SKALNÍ MASIV				
TYP VOZU ZNAČKY FORD			STARO- ŘÍMSKÁ MINCE				PRCHAVÁ KAPALINA					HORNÍ ČÁST VYSOKÉ PECE				

Jules Verne: „Náhoda není zrovna... (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 11. 5. 2020.



Tajenkou křížovky z minulého čísla byl citát Johna Miltona: „Duch člověka, který Bůh vdechl, nemůže zahynout s tělesnou schránkou.“

Výhercem se stal pan **Alois Pokorný z Třeboně**. Výhru dárkového koše předal Ing. Jan Pech, vedoucí střediska Pečovatelské služby Ledax v Třeboni, a paní pečovatelka Marie Neumannová.

Za Ledax gratulujeme.

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

PODĚKOVÁNÍ

Dotace města Dačice na poskytování pečovatelské služby na rok 2020 a 2021

Město Dačice poskytne Pečovatelské službě Ledax o.p.s. v letech 2020 a 2021 neinvestiční dotaci účelově určenou na částečnou úhradu běžných výdajů Pečovatelské služby. Pečovatelská služba bude poskytována terénně v Domě s pečovatelskou službou a v domácnostech občanů města Dačice, kteří s Ledax o.p.s. uzavřou smlouvu o poskytování Pečovatelské služby. Podpořeny budou základní činnosti poskytnuté uživateli Pečovatelské služby s trvalým pobytem na území města Dačice.

Období 1. 1. 2020 - 31. 12. 2021
Dotace ev. číslo: 614/2019



Dotace města Kaplice pro Pečovatelskou službu

Město Kaplice poskytuje neinvestiční dotaci pro poskytování registrované sociální služby - Pečovatelské služby - pro občany města Kaplice. Dotace je poskytnuta na období od 1. 1. do 31. 12. 2020.



Rozvoj Pečovatelské služby Ledax o.p.s. na území MAS Pomalší

Podpořeno z fondů EU v rámci Integrovaného regionálního operačního programu.

Registrační číslo projektu je CZ.06.4.59/0.0/0.0/16_072/0011444.

Cílem projektu je zkvalitnit poskytování Pečovatelské služby Ledax o.p.s. na území obcí MAS Pomalší prostřednictvím pořízení nových automobilů.

Budou pořízeny 4 nové automobily pro 2 střediska Pečovatelské služby Ledax o.p.s.

Projekt bude realizován do 30. 9. 2020.



EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro regionální rozvoj
Integrovaný regionální operační program



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Rozvoj Pečovatelské služby Ledax o.p.s. na území MAS Česká Kanada

Podpořeno z fondů EU v rámci Integrovaného regionálního operačního programu.

Registrační číslo projektu CZ.06.4.59/0.0/0.0/16_072/0011592.

Cílem projektu je zkvalitnit poskytování Pečovatelské služby Ledax o.p.s. na území obcí MAS Česká Kanada prostřednictvím pořízení nových automobilů.

Budou pořízeny 3 nové automobily pro 2 střediska Pečovatelské služby Ledax o.p.s.

Projekt bude realizován do 30. 9. 2020.



EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro regionální rozvoj
Integrovaný regionální operační program



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

INDIVIDUÁLNÍ AKTIVIZACE V TÝŇE NAD VLTAVOU

Již dlouho celodenně pečujeme o paní Matoušovou, uživatelku s Alzheimerovou chorobou. Jsme přesvědčeni, že i přičiněním našich pečovatelek je naše uživatelka v dobré kondici. Díky tomu jsou fotografie z února letošního roku, kdy paní pečovatelka Šmausová využila slunečného dne a potěšila paní Matoušovou výletem do lesa v okolí její milované vesničky.

Velké poděkování za vše patří právě paní pečovatelce Šmausové, která pečuje o paní Matoušovou s láskou a empatií.

Bc. Naděžda Podhorcová
vedoucí střediska Týn nad Vltavou



TY SE MNOU, JÁ S TEBOU

13. února se uskutečnilo další mezigenerační setkání dětí z mateřské školy a seniorů v Domě s pečovatelskou službou Dačice. Všichni si společně zahráli společenské hry jako například „Člověče nezlob se“ a Pexeso, ale i spoustu jiných her.

Marie Cimbůrková
vedoucí střediska Dačice



MASOPUST V NOVÝCH HRADECH

V úterý 25. února k nám přišli jako každý rok koledníci z dětské masopustní koledy. Jejich vystoupení udělalo všem uživatelům v Domě s pečovatelskou službou v Nových Hradech velkou radost.

Mgr. Kateřina Sklářová
vedoucí střediska Trhové Sviny



KONCERT V DAČICÍCH

27. ledna nás navštívili v Domě s pečovatelskou službou uživatelé Dačického Okénka. Připravili si pásmo písní a tanečků. Děkujeme za příjemně strávené dopoledne.

Marie Cimbůrková
vedoucí střediska Dačice



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



Ledax NOVINY - Bulletin společnosti Ledax o.p.s. (Občasník – ročník X). MK ČR E 19452.
Vydavatel a redakce: Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice
Vedoucí redaktor: Jana Grillová, redaktorka: Mirka Nezvalová
Foto: Fotoface, archiv Ledax
Grafické zpracování: Daniel Kyncl, Karolína Lhotská
Jazykové korektury: Veronika Mrázová
Tisk: Tiskárna PROTISK, České Budějovice

Ledax

Společnost Ledax o.p.s. je
součástí skupiny DfK Group.