

Ledax NOVINY

č. 55

březen - květen 2023

téma: Poslové jara



I vepřová s knedlíkem a zelím je vyvážené jídlo

Jindra Jeníková

strana 2

Aktivity v Ostravě

strana 5

Křížovka o dárkový koš

strana 8

Zveme vás na aukci

strana 11

Poslové jara

Zašla jsem do jednoho českobudějovického hobby marketu, abych si pořídila přístroj, který mi letos pomůže při mytí oken. Ta naše tři paneláková totiž zásadně myji až na jaře. A tehdy jsem uslyšela i uviděla pár poletujících a křičících racků. A taky jsem si všimla, že u domu už kvetou sněženky. Ano, jaro už pomalu otevírá dveře a tohle jsou jeho první poslové předtím, než jimi majestátně vejde.

V těch potřebách pro kutily na mě hned u vchodu útočily vystavené fóliovníky i mini skleníky, sadbové květináčky a nejrůznější sáčky se semínky, aby mi připomněly, že je třeba začít uvažovat o tom, co všechno chci na chalupové zahradě mít. Dobrovolně se však přiznávám, že stejně nakonec skončím u cuket, hokaido dýní a rajčat ve vysokých záhonech. Ale tohle předjarní vábení mě vždycky baví, protože nabízí otevřenou dlaň plnou možností.

Už se těším, až racci opět zabydlí Vrbenské rybníky, ráno mě budou křikem budit na trávníku za naším panelákem a zcela jasně mi tak dají najevo, že letošní zima míří definitivně do propadliště časových dějin.

Tak si přivolejte jaro také. Třeba kytičkou narcisů, které se rozvoní i v malé váze na vašem stole.

Mirka Nezvalová

I vepřová s knedlíkem a zelím je vyvážené jídlo

„Nikdy není pozdě začít se zdravějším životním stylem.“ To jsou slova českobudějovické výživové poradkyně Jindry Jeníkové. Ve své poradně Kondice Pro pomáhá svým klientkám i klientům hledat cesty, které je k takové změně postupně dovedou.

Není omezením právě věk? Když je člověku přes šedesát, už asi své zdraví tolik neovlivní.

Ale to je velký omyl a tak trochu výmluva. Do poradny mi také chodí ženy i muži, kteří jsou už v důchodu a rozhodli se právě v tomto čase o sebe začít starat. Říkám jim, že to má smysl vždycky. Ta péče ale musí být pozvolná. Zkusit si třeba přečíst nějaké základní informace o zdravém životním stylu i o tom, jak by měl ideálně vypadat náš talíř. Nebo zkrátka jen použít zdravý selský rozum a vždycky jít od toho, co je pro naše tělo nejdůležitější. Důležité je nezpůsobit tělu šok nějakou „zaručenou“ dietou, kdy sice rychle shodíme nějaké to kilo, ale zase ho ještě rychleji při návratu k normální stravě nabere.

Pár rad tedy uvítáme.

Na prvním místě je kyslík, bez něj bychom do několika minut zemřeli. Takže se zaměříme na správné dýchání. Párkrát za den se tak pětkrát zhluboka nadechneme a vydechne-

me. Kdykoliv můžeme, vydáme se na malou a volnou procházku. Pokud to nejde, tak si alespoň sedneme na balkón nebo stoupneme k otevřenému oknu. A užíváme si čerstvého vzduchu.

Co pitný režim?

Ten je také velmi důležitý. Voda je opravdu klíčovou živinou. Pokud nejsme zvyklí příliš pít, tak začínáme postupně. Ideální by bylo vypít každou hodinu jednu skleničku a je jedno, jestli je to voda nebo čaj. V zimním období bych asi volila teplé nápoje. Pochopitelně bez přidání cukru.

Moje devadesátiletá maminka chodí dvakrát denně na téměř hodinové procházky, proto raději pije méně...

Ano, s přibývajícím věkem mohou být problémy s inkontinencí. Procházka se ale dá rozdělit na menší úseky, nebo ji lze plánovat tak, aby bylo možné si někde „odskočit“. Rozhodně bychom pitný režim neměli omezovat, protože tím svému organismu jen škodíme.

Důležitá je určitě také vyvážená strava.

To jistě, ale mnoho lidí se příliš soustředí hlavně na to jídlo, kterým chtějí změnu začít. Nejpodstatnější je ale právě dýchání a voda. Pokud žena nosí kalhoty upnuté v pase, tak ji to škrtí přesně v oblasti břicha, kde je bránice. To vlastně pak znemožňuje správné dýchání. Na to je třeba dávat pozor. Až když hlídám pitný režim, tak v tom momentě má smysl začít se starat o jídlo. Hlavní zásada je snídat. Pokud si dáme jen lehkou večeři, tak se budíme s prázdným břichem a na jídlo se těšíme. U každého většího jídla bychom měli mít na talíři zeleninu. Ta totiž obsahuje vlákninu, která zase podporuje peristaltiku střev a tím jejich očistu. A také podporuje střevní mikrobiom, protože probiotická vláknina je potrava pro naše střevní bakterie. Ty nám právě dělají 75 procent naší imunity. A 95 procent hormonu serotoninu se právě v těch bakteriích ve střevech také vyrábí.



„U každého většího jídla bychom měli mít na talíři zeleninu. Ta totiž obsahuje vlákninu, která zase podporuje peristaltiku střev a tím jejich očistu.“

Není serotonin právě hormonem štěstí?

Ano, je. A také chutí jít do akce. Takže když mám dost serotoninu, tak mě baví dát si znovu tu zeleninu nebo znovu se vydat na procházku. Serotonin a jeho tvorba v těle mě vlastně v té cestě ke změně podporuje.

Vím, že ženy se rozhodně zelenině nebrání, ale ne všichni dříve narození muži ji na talíři vidí rádi. Maximálně si dají zelíčko ke kachně nebo k vepřovému.

Ale vepřová s knedlíkem a zelím je vyvážené jídlo. Je tam bílkovina v podobě masa, zelí jako zelenina a knedlík jako sacharid. Je rozhodně lepší než třeba těstoviny. Nebo když si dáte hovězí s bramborem, se špenátem nebo mrkví, je v tom zelenina zakomponovaná. A když máte na talíři španělského ptáčka s rýží, tak je dobré dát si zeleninovou polévku nebo klasický vývar.

Pro někoho mohou být problémem ceny zeleniny.

Tady bych radila držet se sezónnosti. Když si vezmu červenou řepu, celer, mrkev, to všechno je zelenina, kterou pořídíme v rozmezí do třiceti korun za kilo. Je ale jasné, že za okurku dáme cenu mnohem vyšší a rajčata se za kilo vyšplhají ke stokoruně. Ale to stejně není zelenina, kterou bychom měli jíst v zimě, protože je vodnatá. V létě, kdy ji máme konzumovat, jsou už ceny mnohem nižší. Takže teď je to správné období pro

konzumaci nejen kořenové zeleniny, ale i brokolice, kapusty a zelí.

Vraťme se trochu do minulosti. Říkávalo se, že nejhorší potravinou pro náš organismus je sádlo.

Věci se mění. Když se v minulém století hledal viník zvyšování hladiny cholesterolu a kardiovaskulárních onemocnění, tak to odneslo právě sádlo. Myslelo se totiž, že na vině jsou tuky. Tak se na černou listinu dostalo i máslo a vaječný žloutek. Ukázalo se, že je to omyl. Dvě třetiny cholesterolu produkují naše játra. Je to látka pro náš organismus nezbytná, protože je z ní tvořen obal každé buňky v našem těle. Víme, že našemu zdraví zrovna neprospívají margariny. Moje babička nedala dopustit při smažení na přepuštěné máslo, které pořád měla v kastrůlku u plotny. A je dobře vrátit sádlo zase do naší kuchyně, protože i ono má vysoký bod zakouření, takže je pro smažení, opékání nebo restování daleko zdravější.

Co jako výživová poradkyně říkáte na tvrzení, že by se mělo jíst 5krát denně?

Protože je důležité nepřejídat se, tak to má určitý smysl hlavně u žen. Muži toho totiž dokážou sníst nejen mnohem víc, ale také to strávit. Mají větší fyzickou sílu i sílu toho spalování. My ženy jsme v trávení pomalejší. I proto je dobré vyzkoušet stravování ve stylu přerušovaného půstu. Sice se o něm teď hodně mluví jako o novince, ale je to dávný výživový styl.

Není to o nějakém hladovění, ale o časovém okně osm až deset hodin, kdy jíme. My totiž neumíme velký objem jídla strávit. Velká porce u oběda nám může způsobit tlaky v žaludku, pálení žáhy nebo jiné obtíže. Takže rozložené



Jindra Jeníková (48)

Od roku 2000, kdy absolvovala rekvalifikační kurz akreditovaný ministerstvem školství, se věnuje zdravé výživě ve své českobudějovické poradně Kondice Pro. Je podruhé vdána a má tři děti: Lukáše (22), Nikolu (17) a Terezu (9). Už 13 let spolupracuje s DM drogerií. Nejprve pořádala semináře o doplňcích stravy pro zaměstnance, aby dokázali poradit svým zákazníkům. V současné době je pravidelným hostem v živých vysíláních v aplikaci dmlive a rovněž v jejich poradně zdarma radí v oblasti výživy. Ve svém volném čase se intenzivně věnuje bylinkám a také gemmoterapii, kdy z pupenů rostlin vyrábí tinktury. To také učí ženy ve svých kurzech.

jídlo do pěti intervalů nám bude vyhovovat lépe. Když si dám větší snídani, pak nějakou ovocnou svačinku, lehčí oběd, odpoledne třeba jogurt nebo zapečenou řepu s mozzarellou, tak k večeři bych se přimlouvala za polévky nebo nějaké lehké teplé jídlo. Lečo, květák na mozeček, kvalitním zdrojem bílkovin jsou luštěniny. Třeba cizrna a hrách. Zasytí a nejsou nijak drahé.

A co tradice našich babiček a prababiček – maso jen o víkendů?

To by bylo ideální, hlavně pro ženy 55+. Doporučovala bych maso jíst ▶



I vepřová s knedlíkem a zelím je vyvážené jídlo

maximálně dvakrát za týden. Kdo ale chodí na obědy do restaurací, tak si nebude dávat pořad jen smažený sýr a hranolky jako bezmasé jídlo, stejně tak těstoviny s nějakou omáčkou. Nejsou tam bílkoviny, takže pak se rychle objeví hlad a ten se snažíme potlačit nějakou rychlou sladkostí. Stejně tak bych přidávala i bílkovinu do polévek. K brokolice například sýr nebo vajíčko. Dobré je mít po ruce nějakou proteinovou tyčinku, která má v sobě 50 procent bílkovin, nikoliv sušenku, která nese jen prázdnou energii.

Před námi je jaro, které je dlouho spojované s jarní únavou. Co s tím?

Dá se jí předcházet. Jsou tam totiž dva hlavní faktory – deficit vitamínu D a nedostatek železa. Od října se přece jen se sluníčkem tolik nepotkáváme, a tak je v tomto období dobré sáhnout po tabletkách, kapslích nebo spreji s vitamínem D3. A železo také musíme obezřetně vybírat. Ty standardní vazby se mnohem hůř vstřebávají a mohou zvláště ženám způsobovat zácpu nebo těžkosti v břiše. Rozhodně ale nebrat ráno, to by nám tabletky mohla ležet v žaludku. Navíc konzumaci kávy nebo černého čaje šedesát procent toho železa ztratíme. I když je už březen, stále je dobré alespoň na měsíc začít s tím vitamínem D3.

Maminka mého muže říkávala – hýbej se, aby ses nepřestala hýbat. V pozdějším věku to ale často není tak snadné.

Optimální jsou dva pohyby – chůze a plavání. Přimlouvala bych se za pořízení nordic walkingových holí. Je dramatický rozdíl, jestli jdete s nějakými hůlkami, nebo s těmi na nordic walking. Jsou odlehčenější a na chůzi to opravdu poznáte. Výhoda je to i pro stabilitu, protože najednou máte čtyři opěrné body. Navíc se nám věkem sesedá páteř a máme tak tendenci se hrbít. Tomu ty hole automaticky zabraňují. Jakmile je vezmeme do ruky, ramena se tlačí dozadu a otevírá se nám celý hrudník, narovná se páteř a lépe se nám začne dýchat. A plavání je zase vynikající pro lidi, kteří mají trošku vyšší váhu, což je velká zátěž pro pohybový aparát a klouby. Ve vodě se váha ideálně rozkládá, takže je to bonus pro naše tělo.

Od Vás vím, že je důležité dbát také na útrobní tuk. Proč?

Ten je hodně nebezpečný. Tuk v podkoží je jiný, protože ten nám „jenom“ zvětšuje velikost. Ale útrobní tuk do prostoru nemůže, protože je v sevření žeber. Takže začne



Zdroj: natáčení dmLIVE

tlačít na naše vnitřní orgány, různě je obrůstá a prorůstá a tak vlastně funkci toho orgánu blokuje. I proto je důležité změnit svůj životní styl: správně dýchat, pít a myslet i na to, co máme na talíři. Hubnout tak maximálně kilo a půl za měsíc. Hlavně nedržet nějaké razantní diety. Důležitý je také dobrý spánek. Tak čtyři hodinky před ním nejíst, odpustit si modré světlo z televize nebo mobilu, protože když se kvalitně nevyspím, tak nejsem ráno čistý list, ale už z půlky počmáraný.

A bylinková rada na závěr?

Až půjdete na jaře na procházku, natrhejte si mladé kopřivy a uvařte si čaj. Dokáže totiž probrat lymfatický systém, pročistí krev a tak si naženeme do těla vitální sílu jara. Hlavně ale ty kroky ke zdravějšímu životnímu stylu neodkládejte. Začněte hned teď. Nadýchněte se a vydýchněte. Alespoň pětkrát. Pak se dojděte napít vody nebo čaje a zkuste vyrazit na procházku. Pamatujte si, že do cíle nemusíte hned běžet, stačí i docela malé krůčky.

Děkuji za rozhovor.

Mirka Nezvalová

Mýma očima

S Jindrou Jeníkovou jsem se před léty potkala úplnou náhodou. Jedna známá se totiž velmi intenzivně pokoušela zhubnout, jedla snad jen jedno jablko denně, chodila do fitka, ale pořád byla víc a víc oplácaná. Najednou z ní po roce byla docela štíhlá žena. Důvodem bylo právě setkání s výživovou poradkyní Jindrou, která ji upozornila, že organismus i to jedno jablko rychle mění v tukovou zásobu, aby přežil. Připravila jí jídelníček, kde konzumovala tolik jídla, až jsem se sama zalekla z toho množství potravin. Jenže tělo si uvědomilo, že ho nechce vyhladovět, a začalo spolupracovat. Tehdy jsem za Jindrou zašla a navrhla jí, aby v tomto duchu spolupracovala i s Českým rozhlasem. Vyhlásily jsme válku šíleným dietám a upozorňovaly na to, že nejdůležitější je začít a používat zdravý selský rozum. A ráda její názory teď předávám vám.

Centrum sociálních služeb Domus

Místo, kde je vždy někdo na blízku...

Konečně jsme se dočkali předjaří! Těšíme se z delších dnů, teplejších slunečních paprsků a vykukujících sněženek. Uměli jsme se sice skvěle zabavit i při pošourném počasí, ale chyběly nám vycházky, čerstvý vzduch a úplně nejvíce ze všeho naše zahrada s terasou. Už plánujeme, co všechno zasadíme do našich vyvýšených záhonů.

Vždy nás potěší zooterapie, společná kavárna, filmový klub, trénink jemné a hrubé motoriky, tvůrčí dílny, hraní společenských her a kuželek. Rádi se pohybujeme ve virtuální realitě, nyní máme nový program, který je určen pro fyzioterapii. Na pokojích pak probíhá individuální program klientů. Všichni máme veselou náladu při společných oslavách narozenin. Rádi

navštěvujeme mši v nedalekém kostele, ale mše svatá v našem domově má také svou atmosféru. Děkujeme dobrovolníkům z duchovní služby, kteří k nám pravidelně docházejí.

Všechny naše aktivity můžete vidět ve fotoreportážích na našem webu www.cssdomus.cz.

Jana Mrázková



Oslava narozenin



Fyzioterapie



Trénování jemné motoriky



Mše svatá



Tři králové



Příprava dezertů



Zooterapie



Tvoření

Centrum sociálních služeb Emausy

Péče s dobrou adresou...

Díky našemu aktivizačnímu týmu neznáme slovo nuda. Naše aktivity jsou rozmanité, návštěvy milým zpestřením. Sledujte nás na našem webu www.cssemausy.cz.

Paliativní péče v CSSE

Před dvěma lety byla vypsána výzva Nadačního fondu ABAKUS. Bylo možné se zapojit do projektu Rozvoj paliativní péče v pobytových sociálních službách pro seniory. Bez sebemenšího zaváhání jsme se do výzvy přihlásili. Uspěli jsme a stali se součástí báječného projektu, který nás dva roky intenzivně připravoval na to, jak dobře pečovat o naše klienty v době, kdy stáří začíná přinášet starosti.

Měli jsme motivované pracovníky, spolupracovali jsme se skvělou mentorkou, praktický lékař byl nadšen, do týmu přibyla skvělá paní doktorka, specialistka na paliativní medicínu. Společně jsme začali organizovat setkání s našimi klienty a jejich rodinami, na kterých mluvíme o tom, jak by si přáli, aby péče o ně nebo jejich blízké probíhala. Díky získaným informacím víme, jak máme postupovat, co je opravdu důležité. S klienty plánujeme budoucí péči ještě v době, kdy jsou schopni o svých přáních přemýšlet a s námi o nich mluvit. Pracujeme s jejich životními příběhy, klient a jeho rodina jsou našimi partnery, budujeme vztahy, získáváme jejich důvěru.

Láska, naslouchání, respekt k přáním a postojům se staly základem naší péče. Dnes se nesoustředíme jen na závěr života. U nás je paliativní péče především o dobrém životě v nemoci nebo v době, kdy klientům ubývají síly a dochází rezervy.

Díky účasti v projektu jsme začali stavět mosty. Mosty mezi námi a klientem, mosty mezi námi a jeho rodinou, mosty na cestě mezi životem a smrtí. Základem každého mostu jsou pevné pilíře. My do jejich základů dáváme důvěru, respekt, lásku a úctu. Snažíme se, aby naše mosty stály pevně a byly tak základem laskavé, kvalitní, důstojné a lidské péče nejen v závěru života.

Martina Primaková



Aktivity s Gabčou



Bingo



Harmonika



Keramika - pítka pro ptáčky



Arteterapie



Narozeninová oslava paní Marie Jindrové



Masopust v Českých Budějovicích

Domov pro seniory Vysoké Mýto

Místo, kde je vždy někdo na blízku...

Až se jaro zeptá, co jsme dělali v zimě, my odpovíme s úsměvem: Byli jsme pilní. Se vším, co se u nás událo, se můžete seznámit i vy na našich webových stránkách www.dsvysokemyto.cz.

V únoru proběhlo taneční odpoledne s tombolou, občerstvením, živou hudbou a samozřejmě s tancem. Báječně si to užili všechny klientky i klienti. Děkujeme za skvělou organizaci všem zaměstnancům domova.

Velice nás také potěšilo vystoupení pana Justicha z Písku, kterému tímto děkujeme. Budeme velmi rádi, když k nám opět zavítá.

Máme velkou radost, že se nám díky blixeru podařilo zkvalitnit stravování seniorům, kteří přijímají mixovanou stravu. Pokračujeme v mezigeneračním setkávání s dětmi z mateřských škol, především s „našimi“ dětmi z MŠ Pod Smrkem. Nezapomínáme na naše oslavence, každý měsíc společně sla-

víme narozeniny.

Ve druhém patře v Domově se zvláštním režimem je aktuálně velmi živo, zakončuje se zde úprava interiéru společných prostor. Celý projekt vám detailně představíme v příštích Ledax NOVINÁCH.

A na závěr radostná novina: vánoční výzdoba našeho domova byla jednou z nejhezčích a zaznamenali jsme na ni velké ohlasy. Děkujeme.

Bohdana Turková



Procházka s klienty DZR



Taneční odpoledne



Taneční odpoledne



Vystoupení pana Justicha



Vystoupení pana Justicha



Vernisáž pana Fikejze



Vystoupení ZUŠ Choceň



Oslava narozenin

POMŮČKA: OOL, DRSC, ICH, KOVA, OBERON, TOOL, YUKON	KONCERTNÍ BUDOVA	1. DÍL TAJENKY	EMILIE DOMÁČKY	INICIÁLY MODERÁT. ONDRÁČKA	BARVIVO NA VEJCE	SPOJOVACÍ SOUČÁSTKY	JMÉNO HERCE BROUSKA	2. DÍL TAJENKY	OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL	POSTRANNÍ ČÁST	ČÁSTICE HMOTY		CITO- SLOVCE KONSKÉHO RŽÁNÍ	MPZ RECKA	HOVĚZÍ TUKY	ATAK
WEBEROVA OPERA						ČLOVĚK						ESKYMÁČKÉ SNĚHOVÉ OBYDLÍ				
KOUŘOVÝ						ZVUK HODN OBVAZOVÁ POTŘEBA						ŠPIČKA LESNÍ PSOVITÁ SELMA				
TITO RUSKY				JM. HERCE BRANCOUZSK. SLEZSKÁ ŘEKA				RUSKÁ ŘEKA VÝKLENEK						HOVOROVÝ SOUHLAS VESNA		
HLAVNÍ MĚSTO NORSKA					AMERICKÁ ZLATONOS- NÁ ŘEKA BRIT. HEREC				MILILITR ZELENÉ MÍSTO V POUŠTI			KŘÍK ZNAČKA STŘÍBRNA				
V ŽÁDNÉM ČASE						ŘÍM. FOTBA- LOVÝ KLUB KÚRA SLOVEN.				HAD Z KNIHY DŽUNGLÍ ČÁST BASNĚ				3. DÍL TAJENKY	NEDOVOLE- NÝ ZÁKROK VE SPORTU	
	KARETNÍ TRUMF DOKTOR VĚD ZKR.					ČÁST ODEVU HUDEBNÍ ZNAČKA						GRAFICKÉ ZNÁZOR- NĚNÍ SEL. PROVAZ				
INICIÁLY ZPĚVAČKY ROLINS			MOJŽÍŠŮV BRATR DRUH PSA HOVOR.				MAZLIVÝ ČLOVĚK MĚKKÁ TÓNINA					TEN IONEN OTÁZKA 2. PÁDU				
DVANÁCT MĚSÍCŮ				VÝJMA ČÁST TLAPY SELEM				RYŽOVÁ PÁLENKA AMERICKÁ UNIVERZITA						MPZ BÝV. JUGOSLAVIE CIZÍ ŽEN- SKÉ JMÉNO		
STUPĚN					KORÁLOVÉ OSTROVY TRESTNÝ ČIN				TRUBICE POTAPEČE BYV. PODNIK V KLADNĚ							
ZVUK HRDLÍČKY						JINAK ZVANÝ NILSKÝ KŘÍŽ ZASTAR.					ŘEKA V USA STŘELNÁ ZBRAN					DVAKRÁT ZVYŠENÝ TON A
	JOGIN. ŽIV. ENERGIE PROJEVENÍ NEZAJÍMU					PODBRADEK CVIČEBNÍ ÚBOR						ZNAČKA KEČUPU MADRIDSKÝ FOTB. KLUB				
ANGLICKÝ NESOUHLAS			BÝV. JED- NOTKA TÍHY PLEMENO PSA				AVIÁŽNÍ PŘÍPRAVEK JEDEN ZE SMYSLŮ						PŘÍBLIŽNÉ STUDIJNI POBYT			
ČÁST DNE ZKR.				NAPŘÍČ DĚTSKÁ STAVEB- NICE				BÁL ZAČ						SNIŽENÝ TON E INDIÁN		
STARÁ ANGLICKÁ MÍRA					JEDNOTKA KMITOČTU SUŠENKA				ZÁPASISTÉ V DŽUDU ČESKOSLOV. PREZIDENT							
PÁNSKÝ ODEV						CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO PLAŠAN					PŘÍPRAV. NA BRADAVICE ALKOHOL. NÁPOJ					
	STŘEDO- AFRIC. STÁT FOTB. KLUB ANGL. ZKR.						ČES. ZPĚV. MICHAEL ??? ARCHITEKT ADOLF ???					BOL JMENO MO- DERÁTORA MAREŠE				PŘÍDĚL JÍDLA
CITOSLOVCE RYCHLEHO LETU			DOBYTČÍ NÁPOJ VÍŘENÍ				OZD. KOŇ. POSTROJE PODLAHOVÁ KRYTINA						TENISOVÝ ÚDER PĚNIVÝ NÁPOJ			
BÝVALÝ RUSKÝ VLÁDCE				SPOLEČNÉ ORGÁN ČICHU				ČES. MALÍŘ MIKOLÁŠ ??? TVRDÉ TRO- PIC. DŘEVO						SLOV. PŘED- LOŽKA VE HUDEBNÍK ZDENĚK ???		
	BENEDIKT DOMÁČKY CHYBA EXPRES.				FRANCOUZ- SKÁ ŘEKA KYRETÁŽ					MEZEK OBYVATEL EVROP. OSTROVA						
MĚSTO OKR. HODONÍN						POVRCH. OB- DÍVOVATELE POVRCHOVÁ VODA					KOVOVÝ ŠROT HOV. OPATŘIT PÁSKEM					
JÁ NĚMECKY			MLÉČNÝ PRODUKT DRUH HMYZU				JEZERO RUSKÝ KOUPE KNÍŽNÉ					OPERNÍ SKLADBA ČIN				
METAL				PSYCHICKÝ OTŘES DÍL			DIVADELNÍ NOVINY NÁŘADÍ ANGLICKY			MEZINÁR. SMLOUVA VYSOKÝ KOPEC					DŮVĚRA	ZPĚVNÍ HLASY
STLAČENÍ								SKOBA NÁRODNÍ DÍVADLO BRNO ZKR.				DRUH PEPŘE IDENT. ČÍSLO ORGANIZACE				
	REALITNÍ KANCELÁŘ ZKR.	VELKÉ HORKO ULICE ZKR.				POLNÍ POZEMKY ZN. KILO- AMPERU								JÍL SLOVEN. INIC. HERCE KOHOUTA		
TURISTICKÉ CESTOVNÍ ZAVAZDLO							ONDŘEJ DOMÁČKY						PEKELNÍK			
INTERDIKT							DÁVAT POLIBKY						PRODEJNÝ ELEKTRO- SPOTŘE- BIČŮ			

Jean Jacques Rousseau: Je třeba... (dokončení v tajence) Správné znění pošlete na adresu: Ledax o.p.s., Riegrova 1756/51, 370 01 České Budějovice. Obálku či korespondenční lístek prosím označte heslem „Ledax NOVINY“ a k Vaší adrese připojte i telefonní číslo, nebo pošlete na e-mail: info@ledax.cz, do předmětu napište „Ledax NOVINY“. Správné odpovědi budou slosovány a výherce obdrží **dárkový koš v hodnotě 500 Kč**. Uzávěrka bude 12. 5. 2023.

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

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



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

Tajenkou křížovky z 54. čísla Ledax NOVIN byl citát Jana Wericha: „Dobrá nálada sice vaše problémy nevyřeší, ale naštve tolik lidí kolem, že stojí za to si ji užít.“ Výherkyní se stala paní **Dobroslava Peterková** ze střediska Ledax Prachatice. Dárkový koš předala paní pečovatelka Kosmatová. Za Ledax gratulujeme.

VILA MARIE VYSOKÉ MÝTO

Denní stacionář je otevřen, velmi rádi přivítáme nové klienty. Jakékoliv dotazy vám ráda zodpoví naše sociální pracovnice. Pronájem zdravotnických pomůcek je v provozu, v případě zájmu nás, prosím, kontaktujte telefonicky nebo e-mailem. Senior Point je veřejnosti k dispozici, můžete využít i bezplatného právního poradenství prostřednictvím e-mailu či telefonicky.

Kontakt: Bohdana Turková, tel.: 724 009 603,
e-mail: vilamarie@ledax.cz, www.ledax.cz



Jóga pro hospic se povedla

Nový rok jsme zahájili lednovou dobročinnou hodinou jógy na podporu našeho domácího hospice. Tentokrát připravila učitelka jógy **Dominika Červenková** společně s hudebníky Hang VaTo pro všechny účastníky novou a originální lekci, která byla doprovázena hrou na nezaměnitelné hudební

nástroje. Více než dvacet cvičících podpořilo domácí hospic celkovou částkou **7 201 Kč**. Všem zúčastněným moc děkujeme. Velké díky patří taktéž učitelce jógy Dominice Červenkové a Vaškovi s Tomášem (Hang VaTo).

Jan Michl



Jóga pro hospic, tentokrát v Riegrově 51



Hudební vystoupení Hang VaTo

Automobil pro Domácí hospic Ledax

Na konci minulého roku proběhla v rámci projektu **Giving Tuesday** dárcovská výzva na pořízení osobního automobilu pro náš Domácí hospic Ledax.

Celková vybraná částka činila ke konci ledna krásných **87 100 Kč** od 46 dárců a posloužila jako doplatek za vozidlo Dacia Sandero. Auto již můžete vidět společně s naším šťastným hospicovým týmem, který o něj bude s láskou pečovat a udržovat jej ve výborné kondici, aby mohl svou posádku vždy bezpečně a včas dovézt tam, kde ji opravdu potřebují. Za celý hospicový tým všem dárcům a podporovatelům ze srdce děkujeme!

Jan Michl



Hospicový tým s novým autem

Chystáme dobročinnou aukci pro hospic

Na duben letošního roku připravujeme **Dobročinnou aukci pro Domácí hospic Ledax**. Pro aukci byla shromážděna velmi různorodá malířská a grafická díla. Spojuje je především zájem jejich autorů a dárců o to, aby výtěžek z jejich vydražení pomohl důstojně pečovat o nevléčitelně nemocné.

Aukce proběhne v **Riegrově 51** v Českých Budějovicích **20. dubna 2023**. Předcházet bude předaukční výstava, která se bude konat v Galerii Panská 1 **od 30. března do 6. dubna 2023**.

Více informací na www.aukceprohospic.cz.

Daniel Kyncl



Malíř Aleš Brázdil (vlevo) při předání obrazu do aukce

Informace z terénních sociálních služeb

Masopust v Nových Hradech

V Nových Hradech je již zažitou tradicí, že každý rok přijdou děti z místní školní družiny a zatancují obyvatelům Domu s pečovatelskou službou tzv. kolečka za doprovodu lidových písní.

Eva Sekalová



Masopust v DPS v Dačicích

Do Domu s pečovatelskou službou v Dačicích zavítaly děti z MŠ Bratrská. Děti vystoupily s masopustním programem, poté jsme si společně zahráli společenské hry. Samozřejmě nechyběly dětmi přinesené masopustní koblížky, na kterých jsme si všichni pochutnali.

Děkujeme za příjemně strávené dopoledne.

Květa Leitkeová



Nácvik chůze

V lednu proběhlo v Domě s pečovatelskou službou ve Zlivi jedno z mnohých školení pro naše paní pečovatelky. Tentokrát se jednalo o praktický nácvik chůze klientů se správným používáním holí a využitím dalších pomůcek.

Naděžda Podhorcová



Informace z terénních sociálních služeb

Poděkování

Děkujeme dětem z folklórního souboru Doudlebanek, které vybraly na počátku roku v rámci Tříkrálové sbírky částku **10 380 Kč** a podpořily tým Terénních služeb Ledax o.p.s. – posláno na sb. účet NF AVA pro Ledax o.p.s.

Děkujeme i vedoucí souboru paní Miroslavě Dušákové.

Kateřina Krchová



Tři králové v DPS v Dačicích

V pátek 13. ledna k nám do Domu s pečovatelskou službou zavítali Tři králové a všem obyvatelům domu a zaměstnancům popřáli štěstí, zdraví a boží požehnání v roce 2023.

Děkujeme Základní škole Neulinge-rova za spolupráci.

Květa Leitkepová



Velikonoční inspirace - recept na mandlovníčky

Ingredience:

- 25 g čerstvého droždí
- 50 ml vlažného mléka
- 400 g hladké mouky
- 100 g jemně namletých mandlí
- nasekané madle na posypání
- 80 g krupicového cukru
- 2 žloutky a 1 celé vejce na potřeni
- 250 ml smetany na šlehání
- 85 g změkklého másla
- rozpuštěné máslo a rum na potřeni



Postup:

1. Nejdříve si připravte kvásek. Droždí rozdrobte do 50 ml vlažného mléka, přidejte lžičku cukru a 4 lžičky hladké mouky. Přikryjte utěrkou a nechte po dobu 15 minut na teplém místě vzejít kvásek.
2. Mezitím v míse smíchejte hladkou mouku, namleté madle (madlovou mouku), cukr a špetku soli. Ve směsi udělejte důlek a do něj vyklepněte oba žloutky, smetanu, změkklé máslo a přidejte vzešlý kvásek. Těsto by mělo být hladké a nelepivé.
3. Vypracované těsto nechte hodinu kynout.
4. Na válu těsto jemně zpracujte a rozdělte na 24 částí (po cca 45 g kouscích). Z každého kousku vyválejte váleček a uvažte z něj uzlík. Uzlíky pomažte rozšlehaným vejcem, posypte madlemi a nechte 20 minut odpočívat.
5. Pečte na 190 stupňů 15 minut. Ještě teplé je potřete rozpuštěným máslem s rumem a pocukrujte.

Andrea Ivaničová

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

Ledax NOVINY - Bulletin společnosti Ledax o.p.s. (Občasník – ročník XIII). MK ČR E 19452.

Vydavatel a redakce: Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice

Vedoucí redaktor: Jana Grillová, redakce: Mirka Nezvalová, Jan Michl, Andrea Ivaničová

Foto: archiv Ledax, Fotoface, archiv Jindra Jeníková, natáčení dmLIVE

Grafické zpracování: Daniel Kyncl

Jazykové korektury: Veronika Mrázová

Tisk: Tiskárna PROTISK, České Budějovice

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