

# Ledax NOVINY

č. 60

červen 2024

téma: Bohatství hledejme v přátelství



Iveta Toušlová

## „Mám ráda nové výzvy“

strana 2

Aktivity v domovech

strana 5 - 7

Křížovka o dárkový koš

strana 8

Z terénních sociálních služeb

strana 11 - 12

### Bohatství hledejme v přátelství

Říká se, že nejbližší pomocná ruka je vždycky na konci vlastní paže. Přesvědčila jsem se mnohokrát, že to nemusí být vždy pravda.

Když jsem se kdysi zmínila o hledání pomoci pro mou tehdy nemocnou dceru, byla to právě moje bývalá novinářská kolegyně Iveta Toušlová, která neváhala nabídnout mi své známé, kteří předtím pomohli i jí. Otevřela mi dveře třeba k úžasné paní Magdičce v Českých Budějovicích. Ta uměla komunikovat s tajemnem, které dodávalo naději. Nebo mi Iveta tehdy domluvila setkání s pražským bylinkářem Ladislavem, který ukázal zase další cestu. Nakonec všechno dobře dopadlo a já si uvědomila, že jsou věci, které si za žádné peníze nekoupíte: třeba podaná ruka v pravý čas, ve chvíli, kdy to nejvíc Vy nebo Vaši blízcí potřebují.

Tak i vám přeji, abyste měli kolem sebe takové přátele, kteří vám pomohou přejít přes rozbouřené řeky téměř suchou nohou. Takové, kteří s vámi budou i tehdy, když už vás opouští naděje, a oni vám poskytnou nezbytnou pomyslnou transfúzi optimismu. Věřte, že to je to pravé bohatství, které vám výhra v žádné loterii nezajistí.

Mirka Nezvalová

# Mám ráda výzvy

*Iveta Toušlová, česká novinářka, publicistka, televizní a rozhlasová moderátorka se narodila ve znamení Lva. To jsou rození vůdci s přirozenou autoritou. Neřeší malichernosti, jsou charismatičtí a prý o sobě vůbec nepochybují. Co na to říká ona sama?*

To se musíš zeptat ostatních. Já jsem lidi nikdy vést nechtěla, ale přihodilo se to nějak samo. Už jako malá jsem si vymýšlela různé aktivity, které bavily i ostatní děti, takže se ke mně přidávaly... V práci jsem si pak pro změnu vymyslela všechny ty své televizní projekty. Nejprve jsem je chtěla jen supervizovat a jejich realizaci na někoho delegovat, jenže to nešlo. Byla to chybná úvaha. Ukázalo se totiž, že se mé a jejich představy diametrálně lišily a trápili bychom se všichni. Takže jsem musela otěže do rukou převzít sama. Ale upřímně se musím přiznat, že vést lidi je na celé mé práci asi to nejtěžší. Navíc v umělecké branži, kde ega hrají velmi výraznou roli.

**Lvi prý mají i organizační a diplomatický talent, umí se rychle rozhodovat. Ty jsi jako čerstvá vysokoškolačka zamířila z Vimperka do Německa, a dokonce jsi tam čepovala i pivo.**

Bylo to záhy po pádu železné opony. Dva roky jsem tam pracovala jako servírka. Chtěla jsem se postavit na vlastní nohy, vydělat si nějaké peníze a tím se i finančně osamostatnit. A hlavně zažít si na vlastní kůži

ten jiný svět tam venku. Ne jako turistka z okna auta či autobusu, ale pěkně natvrdo. A to se stalo. Nebyl to tehdy žádný med. Dívali se tam na nás jako na bytosti z jiné planety, lidi druhé kategorie, byt jsme byli vzdělanější než oni. Ale s novým systémem jsme zkušenosti neměli. Majitelka té restaurace mi jednou řekla: „Iveto, kapitalismus je v mnohém dost brutální, člověk musí být velmi flexibilní, aby uspěl.“ Měla pravdu. Až po pár letech jsem pochopila smysl jejího sdělení. A tou flexibilitou se snažím řídit pořád. My jsme byli z minulého režimu zvyklí být v mnohém vedeni za ručičky, byt ne dobrovolně. Proto se taky řada lidí v novém zřízení ztratila.

**Vím, že jsi chtěla být herečkou. Tuhle cestu jsi ale musela opustit kvůli zdravotním problémům. Jako správná lvice podle horoskopu nedáváš okolí nikdy najevo slabost ani potřebu soucitu. Řídíš se tedy heslem, že co Tě nezabije, to Tě posílí?**

Tak jednoduché to není. Když se mi něco přihodí, tak se samozřejmě trápím. Asi jako každý. Měla jsem ve svém životě spoustu náročných amplitud. Třeba když mi bylo 18 let,

maminka se pokusila o sebevraždu a mně se dočista zhroutil svět. Bylo to období temna, ze kterého jsem se vyhrabávala několik let... Ale s odstupem času musím říct, že právě v krizových situacích jsem se tak nějak zocelila, takže prý, očima jiných, vydržím poměrně dost. Ale taky se zkouším i v těžších chvílích přeladit na to hezké kolem nás. Hledám pozitivní vjemy i lidí. Jak to zpívá Peter Nagy? „Podme sa zachránit, v sebe máš ten protijed, nevysyp si z dlaní vlastní svet...“ A o to jsem se vždycky nějak podvědomě snažila, i když mi zrovna nebylo do zpěvu.

**Prošla jsi redakcí Jihočeských listů, rádia Faktor, byla jsi krajskou redaktorkou České televize a najednou jsi usedla do moderátorského křesla hlavní zpravodajské relace Události. Měla jsi trému?**

Obrovskou. Já jsem totiž zprávy jako takové nikdy nemoderovala, jen Studio 6, což je de facto ranní magazín. A nanečisto jsem si to zkusila jen jednou. Prostě mě tenkrát hodili do vody a řekli: „Plav.“ Sice jsem se neutopila, ale tak nějak jsem se „cákala“ u břehu. Vlastně ►



## Iveta Toušlová (55)

zamířila z jihočeského Vimperka na studia češtiny a dějepisu na Pedagogickou fakultu v Českých Budějovicích, poté dva roky sbírala zkušenosti v německé restauraci. Prošla redakcemi Jihočeských listů, Rádía Faktor a nakonec zakotvila na různých pozicích v České televizi, kde je dodnes.

Iveta Toušlová s kolegou Josefem Maršálem v pořadu Toulavá kamera



Iveta Toušlová s kolegou Jiřím Rejmanem v pořadu Gejzír

si dnes říkám, že jsem byla docela statečná, když jsem na nabídku moderovat Události bez zkušeností kývla. Nějaký čas trvalo, než jsem si našla tu správnou polohu, vizáž a hlavně sebejistotu, o níž jsem se mohla i v kolizních situacích opřít. A že jich během přímých přenosů je nepočítaně. Někde jsem se dokonce dočetla, že moderátoři živého vysílání jsou, vedle navigátorů letového provozu a zubařů, kvůli míře prožívaného stresu nejohroženější skupinou. Tahle práce rozhodně není o klidu a pohodě...

**13. komnata, Gejzír, Toulavá kamera. To všechno jsou Tvoje velmi úspěšné projekty, které jsi musela prosadit. Který z nich je nejbližší Tvému srdci?**

Všechny. Krásně se doplňují. Toulavka je o duši naší země a národa. O zdejší nádherné přírodě, kulturním dědictví po předcích a našich tradicích. Gejzír je o šikovných lidech dneška, kteří něco dokázali a mění náš svět. A 13. komnata je pro změnu o lidské duši. Baví mě poznávat nové věci a rozšiřovat si obzory, i díky nim se sama pořád učím a posouvám. A platí to i o sebepoznávání, k němuž vede třeba právě 13. komnata...

Mnohdy si až díky zkušenostem druhých dokážeme odpovědět na své vlastní otázky.

**Je dobré mít kolem sebe lidi, kteří nás v životě mohou ovlivnit. Stanou se naším přístavem, skálou, nebo jen obrovskou náručí plnou pochopení. Máš takové kolem sebe i Ty?**

Samozřejmě. Nejsem vlk samotář. Mám dokonce pořád stejné kamarády z dětství. Pravidelně se scházíme, probereme život a hlavně víme, že se v případě potřeby na sebe můžeme obrátit a požádat o pomoc. Pro mě je tahle kotva nesmírně důležitá.

**Neměla jsi to v životě jednoduché. Nevyšly Ti úplně některé partnerské vztahy, například s Jiřím Janečkem, tehdejším generálním ředitelem České televize. Nestala ses ani maminkou. Možná je to bolestivá otázka, ale jak to vnímáš dnes, s odstupem času?**

Moje sestra se narodila za dramatických okolností. Přežila, ale jako dítě pak hodně stonala a maminka následně začala trpět těžkými depresemi. A já jsem si to v té své pubertální hlavičce vyložila tak, že dítě rovná se problém. Takže jsem mateřství od-

dalovala a oddalovala. A když jsem připustila, že je čas, rozešla jsem se pro změnu se svým partnerem. Trvalo mi dlouho, než jsem ve vztahu zkusila žít znovu, a s rodičovstvím už to prostě nevyšlo. Pak se narodily děti sestře a já zase zblízka viděla, co všechno potřebují, co péče o ně obnáší, jaký je to výdej energie, kterou prostě s přibývajícím věkem už nemáte. Takže jsem si řekla, že než být třeba špatnou mámou, radši budu plnohodnotnou a dobrou tetou. Prostě to tak mělo být.

**Vím, že Tvoje práce je pro Tebe vším, ale dokážeš si najít čas nejen na odpočinek, ale i na relaxaci?**

Není ho moc, ale snažím se ho využívat naplno. Ráda cestuji, navštěvuji památky, chodím do kina, do divadla, do přírody, čtu si a miluji čas strávený se synovcem a neteří. Zbožňuji jejich energii, zvědavost, kreativitu. Vymýšlím jim nejrůznější kvízy, hádanky, bojovky, tvoříme spolu, malujeme, hrajeme divadlo... Jejich dětský fantazijní svět mě baví a nabíjí. Zkrátka je to takový pozitivní doping a má pravá hemisféra díky němu doslova čaruje. Dokonce jsem začala přemýšlet o tom, že bych mohla pro děti vytvořit nějaké televizní projekty. Tak uvidíme. Ostatně knížku Malou Toulavku už jsme s Josefem Maršálem a Martinem Poláčkem napsali a u capartů úspěch má.

**Dokážeš zapomenout na práci, vypnout mobil?**

Někdy je to dřina, ale dovedu to. Pomáhá mi cvičení a ráda taky plavu. Pohyb je pro mě nejučinnější antidepresivum. Kolikrát končíme natáčení pozdě večer a moji kolegové vyzvídají, jestli jdu ještě do fitka nebo do bazénu, a já jen horlivě přikyvuji. Skvěle se tam totiž odreaguji. Když si dám pořádné do těla, vyčistím si hlavu a ta pak přijde na jiné myšlenky. Je to vynikající ventil nahromaděného pracovního stresu. Ostatně už starověcí čínští ►



lékaři tvrdili, že tajemství zdravé lidské mysli tkví v nohách člověka. Myslím, že na tom něco je. Přitom mi hromadné pocení bylo dlouho proti srsti. Ale postupně jsem přišla na chuť i oněm zavrhaným strojům alias mučicím nástrojům. A pak ještě ráda utíkám do přírody. V době covidové jsem se vrátila k dlouhým procházkám. Denně jsem ušla třeba i 12 kilometrů a často sama. Už rozumím duši poustevníka. Jen v klidu a samotě má člověk šanci uslyšet svůj vnitřní hlas a možná se dotknout jakési vyšší podstaty našeho bytí.

**Umíš žít právě teď, nebo čekáš, až bude nějaká vhodná chvíle, volný čas nebo příležitost?**

Říká se, že chcete-li rozesmát Boha, vyprávějte mu o svých plánech. Takže já raději na příliš dlouho neplánuji a nechci na hezké věci a příjemné chvíle moc čekat. Možná je to žít tady a teď, být bdělý v přítomném okamžiku klíčem ke všemu. Jsme podivně uspěchaná civilizace. Sedíme třeba s někým v kavárně, ale už přemýšlíme o tom, co nás čeká pak. Takže si neužijeme ani dobré kafe, ani toho člověka, ani onu chvíli. Nešvarem dnešní doby je, že trochu utíkáme sami před sebou. Pořád se honíme, buď za prací, nebo za zážitky. Neprožíváme, ale zažíváme.

**Říká se sice, že věk je jen číslo, ale bohužel s ním musíme všichni na pomyslné životní kalkulačce počítat. Jak Ty osobně vnímáš stárání a máš už někde v hlavě představu, co budeš dělat, až ten čas nadejde?**

Zatím to příliš neřeším. Spíš mě můj věk baví, protože zkušenosti, které ruku v ruce s ním přicházejí, jsou k nezaplacení. Pravda, kdybych jich nabyla o pár desítek let dřív, asi bych je dokázala lépe využít a možná se k řadě situací postavila jinak. Ale věci jsou asi tak, jak mají být, a doufám, že i v budoucnu mě čeká spousta hezkých chvil a zajímavých zážitků. Jen jim člověk musí jít trochu naproti.

**Máš mladší sestru Andreu, jsi dvojnásobná tetička, ale také dcera, která pečuje o nemocnou maminku. To je velmi náročné, pokud jsi plně pracovně vytižená. Jak to zvládáš?**

Nejnáročnější pro mě bylo přijmout,



Iveta Toušlová s generálním ředitelem GZ v Loděnici

že maminka je nemocná a její stav se zlepšovat nejspíš nebude. Mám tendenci věci řešit, bojovat s překážkami, nedat se. Jenže ne všechno člověk přepere a smířit se s tím bylo proti mému dřívějšímu nastavení. Takže ona mě vlastně zase nevědomky učí pokoře, nadhledu, respektu, odevzdávání, „bezsilnosti“. Znáš tu modlitbu Františka z Assisi? Bože, dej mi odvahu bojovat s tím, co změnit můžu. Sílu přijmout věci, které změnit nemohu, a moudrost, abych je od sebe vždy rozeznal... Tak o tom to celé je. Bála jsem se, že selžu, nebudu se o ni umět postarat, ale zvládla jsem to a jsem za to na sebe hrdá. Navíc jsem zjistila, jak skvělí a obětaví lidé pracují v sociálních službách. Třeba pečovatelky z vimperské Charity, lékaři a sestry z oddělení dlouhodobé péče ze strakonické nemocnice. Ti všichni mi nesmírně pomohli, poradili, co mám dělat, jak se mám chovat, jak s ní mám komunikovat, aby se cítila dobře a bylo jí v tom jejím, trochu jiném světě, dobře... A pro to se snažím udělat maximum.

**Vidět někoho blízkého ve stavu, kdy víš, že to není příliš dobré, je těžké. Co Ti tahle péče dává a co bere?**

Dotkneš se pomíjivosti bytí. Sice jsme si ho vědomi, ale nechceme si

ho připustit. Vytěšňujeme tuhle myšlenku. Řešíme maličkosti, honíme se za nesmysly, vedeme žabomyši války... A najednou si řekneš: „Proč vlastně?“ Vždyť jsme tak křehcí. Kolik generací tu bylo před námi, kolik jich přijde po nás... Tahle lidská bezmoc mě asi ještě víc ukotvila v přítomnosti. V tom obyčejném tady a teď, které jsem si začala víc užívat. Slovy klasika, děkuji za každé nové ráno.

**Děkuji za rozhovor.**

**Mirka Nezvalová**

### Mýma očima

Ivetu znám více než 30 let, od chvíle, kdy vešla do redakce Jihočeských listů. Podle mě je to velká bojovnice, která neváhá utkat se v pravou chvíli s celým světem, když ví, že má pravdu. Tvrdí, že sílu bere v přírodě a čím je prý starší, tím víc ji miluje. Míří ráda do míst, kde často nepotká ani živáčka. Oceňuje, že příroda je autentická, nic nepředstírá, nehraje s námi žádné hry, je spravedlivá a uklidňující. To jsou Ivetina slova. Možná i proto, že když potřebuje dobít baterky, uchyluje se s pokorou do její náruče.



# Centrum sociálních služeb Domus

*Místo, kde se dobře žije...*

Máme velkou radost z nového zahradního nábytku na naší terase, který jsme si mohli koupit díky finančnímu příspěvku od společnosti ČEPS, a.s. Trávíme tady hodně času, hrajeme hry, luštíme křížovky, povídáme si a pečujeme o květiny v mobilních truhlících.

Navštívil nás pan farář Vítězslav Řehulka z kostela Svátého Ducha v Ostravě-Zábřehu, sestra Františka a sestra Beata, která zajišťuje duchovní službu v našem domově. V kulturní místnosti se uskutečnila společná mše.

Rádi si zdobíme společné prostory, kreativní činnosti nás baví. Vyráběli jsme papírové hortenzie, motýly a včely. Zároveň jsme si tak procvičili jemnou motoriku. Hráli jsme bingo, pexetrio, pexeso, bavili jsme se u různých skládaček. Po práci si většinou uděláme společnou rozcvičku, je třeba uvolnit horní končetiny, hlavu i záda. V polovině

května proběhlo i sportovní dopoledne. Všichni jsme si užili tradičního smažení „vaječiny“, byla vynikající. Udělali jsme si radost procházkou do Bělského lesa, nezapomněli jsme se odměnit, někdo si pochutnal na zmrzlíně, někdo si dal kávu.

Společně jsme oslavili hned dvojité narozeniny – paní Blanky a paní Marušky. Jaro přineslo radost do života nejen nám, ale i našim andulkám, o které ráda pečuje naše paní klientka Blanka. Pracovnice volnočasových aktivit pečlivě vyčistily zahradní altán a prostory okolo něj, abychom v něm mohli realizovat různé aktivity a oslavy v letních měsících.

Sledujte nás ve fotogalerii na [www.cssdomus.cz](http://www.cssdomus.cz).

**Jana Mrázková**



Aktivizace na terase



Aktivizace na terase



Pétanque



Procházka do Bělského lesa



Odpočinek na terase



Všechno nejlepší



Posezení v novém zahradním nábytku



Smažení vaječiny



# Centrum sociálních služeb Emausy

*Péče s dobrou adresou...*

Jarní měsíce nám přinesly dostatek sluníčka, a my jsme tak mohli trávit hodně času venku. Krásně se vydařila oslava 30. dubna, pálení čarodějnic jsme spojili s opékáním vuřtů a měli jsme i krásnou májku. Pokračujeme i v asistovaných snídaních, společně jsme slavili narozeniny, užívali jsme si přípravy na ně a zaspívali jsme si společně s našimi pány harmonikáři. Skvělého společníka jsme našli ve stole „sen Table“, hrajeme hry, luštíme kvízy, díváme se na videa a sledujeme i aktuální zprávy. Díky tomu, že je mobilní, jej můžeme využívat všichni.

Jsmě rádi, že máme možnost jezdit za kulturou, navštívili jsme koncert Jihočeské filharmonie.

Byl to opět nádherný zážitek, tentokrát s úžasným kolumbijským kytaristou. V Jihočeském divadle jsme zhlédli operu Lazebník sevillský a Kouzelnou flétnu. Moc děkujeme za velmi vstřícné jednání zaměstnancům Jihočeského divadla.

Adrenalin, soustředění a zasloužené výhry nám přináší bingo. Deskové hry jsme hráli se studentkami a studenty Česko-anglického gymnázia, kteří nás přišli navštívit. „Člověče, nezlob se“ stále boduje napříč generacemi.

Velice nás zaujalo poutavé vyprávění o letci RAF Milanovi Malém, který měl těžký, ale zároveň naplněný život. V říjnu 2008 obdržel od primátora

Českých Budějovic medaili Za statečnost. Děkujeme jeho vnučce paní Ditě Edelmanové.

Nyní se moc těšíme na naši již tradiční **zahradní slavnost**, která se bude konat **19. června 2024 od 14 hodin**.

Zapojili jsme se do projektu „**Psaní od srdce**“, jehož smyslem je přinášet radost seniorům. Až vyjde toto číslo Ledax NOVIN, budeme mít již všechny dopisy, které dostaneme, přečtené. Moc se na ně těšíme a děkujeme za ně. Napište nám i Vy!

Navštivte naši fotogalerii na našem webu **[www.cssemausy.cz](http://www.cssemausy.cz)** a buďte v obraze!

**Martina Primaková**



Jdeme na koncert Jihočeské filharmonie



Oslava narozenin



Sen Table nás baví



Bingo



Návštěva opery Jihočeského divadla



Návštěva studentů ČAG



Pálení čarodějnic

# Domov pro seniory Vysoké Mýto

*Místo, kde je vždy někdo na blízku...*

Vůně kávy v nás vyvolává příjemnou vzpomínku, která nám vždy vykouzlí úsměv a dobrou náladu. I proto pravidelně a velmi rádi navštěvujeme nedalekou kavárnu Berenika. Velice děkujeme za servis, který nám v kavárně Berenika poskytují.

Často si povídáme a vzpomínáme, třeba o době, kdy jsme chodili do zaměstnání. A protože většina klientek pracovala na poště, úřadě nebo v kanceláři, využili jsme starý psací stroj a společně se vrátili k psaní dopisů, úředním hodinám, zápisům z porad...

Volný čas využíváme opravdu naplno, hrajeme společenské hry, například ponožkové pexeso, kdy je vzájemná pomoc někdy nutností. Na jaro a léto jsme připravili naši zahrádku. Oslavu narozenin si každý měsíc užíváme společně, k tanci

a poslechu hraje na harmoniku pan Trnka a my si s ním rádi zazpíváme.

S radostí přijímáme návštěvy. Mezi ty nejoblíbenější patří mezigenerační setkávání s dětmi z MŠ Pod Smrkem. Tentokrát si pro nás děti připravily tanečky a scénky v krojích. Vystoupení bylo krásné, moc za něj děkujeme. Stejně tak nás potěšila návštěva paní Broni se svým poníkem ze stáje Doroty ze Svatého Jiří u Chocně. Návštěva dalmatinky Terezy s majitelkou Veronikou nás vždy rozveselí.

Děkujeme panu Lukášovi z Vysokého Mýta, který s námi vymyslel a následně pro nás na 3D tiskárně vyrobil panely k procvičování jemné motoriky.

Navštivte naši fotogalerii na webu [www.dsvysokemyto.cz](http://www.dsvysokemyto.cz).

**Bohdana Turková**



Canisterapie



Návštěva cukrárny Berenika



Ponožkové pexeso



Vystoupení dětí z baletní školy paní Šejbové



Vystoupení dětí z baletní školy paní Šejbové



Děti z MŠ Pod Smrkem ve snoezelenu



Děti z MŠ Pod Smrkem ve snoezelenu



Děti z MŠ Pod Smrkem ve snoezelenu



|                                                     |                                    |                                            |                                              |                                                 |                                               |                                         |                                                   |                                               |                                                   |                                                |                                               |                                             |                                           |                                                |                                           |                   |                              |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|------------------------------|
| POMŮCKA:<br>ADSL, ANKH,<br>ASKO, HEAD,<br>ROSS, TUE | SVAZ<br>POŽÁRNÍ<br>OCHRANY<br>ZKR. | RODOVÝ<br>ZNAK                             | CHYBOVAT                                     |                                                 | ZPĚVNÍ<br>HLAS                                | CHEM. ZN.<br>SELENU                     | DRUŽINA                                           | MISKA<br>ZE SLÁMY                             |                                                   | SKLO<br>NĚMECKÝ                                | POHODNÝ                                       | OSOBNÍ<br>ZÁJMENO                           | KÚLNA<br>NÁREČNÉ                          |                                                | ŘÍZENÍ<br>DÍVADELNÍ<br>HRY                | PŘÍBLIŽNÉ         | REMÍZA<br>V SACHU            |
| NA TOTO<br>MÍSTO                                    |                                    |                                            |                                              | SÍŤ<br>PRODEJEN<br>NÁBYTKU                      |                                               |                                         |                                                   | STARÝ<br>ČESKÝ<br>PENÍZ                       |                                                   |                                                |                                               |                                             |                                           | HUDEBNÍ<br>ŽÁNŘ                                |                                           |                   |                              |
| ÚDAJNĚ                                              |                                    |                                            |                                              | JMÉNO MOD.<br>MAREŠE<br>INIC. HER.<br>BALZEROVÉ |                                               |                                         |                                                   | SILNÝ<br>PROVAZ<br>ŽENSKÉ<br>JMÉNO            |                                                   |                                                |                                               |                                             |                                           | VYSOKÉ<br>KARTY<br>PŘIPOJENÍ<br>K INTERN.      |                                           |                   |                              |
| OBKROU-<br>ŽENÍ<br>VZDUCHEM                         |                                    |                                            |                                              |                                                 |                                               | RÁMUS<br>OHROŽENÍ<br>V SACHU            |                                                   |                                               |                                                   |                                                |                                               | TRÁVNÍK<br>INICIALY<br>ZPĚVAČKY<br>ZAGOROVÉ |                                           |                                                |                                           |                   |                              |
|                                                     | BÁSNICKÁ<br>STOPA                  | INIC. HERCE<br>BAREŠE<br>PUŠKA<br>HOVOR.   |                                              |                                                 | HAZARDNÍ<br>HRA<br>1. DÍL<br>TAJENKY          |                                         |                                                   |                                               |                                                   | PLAZI<br>AMERICKÁ<br>ZPĚVAČKA<br>DIANA ???     |                                               |                                             |                                           |                                                |                                           | TLESKNUTÍ         | JMÉNO<br>MODELKY<br>KOCUROVÉ |
| INICIALY<br>DRAMATIKA<br>TYLA                       |                                    |                                            |                                              | JAROSLAVA<br>DOM.<br>ZAKLADATEL<br>MERCEDESU    |                                               |                                         |                                                   |                                               | INIC. HERCE<br>ZACHA<br>ZNAČKA<br>LYŽÍ            |                                                |                                               |                                             | PLEMENO<br>PSA<br>INIC. HERCE<br>VETČEHO  |                                                |                                           |                   |                              |
| AKADEMIE<br>VĚD ZKR.                                |                                    |                                            | ŽENSKÉ<br>JMÉNO<br>ZN. ROSTL.<br>TUKU        |                                                 |                                               |                                         |                                                   | CHEM. ZN.<br>HOLMIA<br>SPOJIT<br>LITÍM        |                                                   |                                                | INIC. REŽIS.<br>LIPSKEHO<br>2. DÍL<br>TAJENKY |                                             |                                           |                                                | SOLMIZAČNÍ<br>SLABKA<br>TLAMA<br>PSA      |                   |                              |
| ZÁBAVA<br>HOVOR.                                    |                                    |                                            |                                              |                                                 |                                               |                                         |                                                   | SESUNUTÍ<br>PUDY<br>ZEMĚ                      |                                                   |                                                |                                               |                                             |                                           | VČELÍ<br>PRODUKT<br>ČÁST ŠJE                   |                                           |                   |                              |
| ODVĚTVÍ                                             |                                    |                                            |                                              |                                                 |                                               |                                         | BLAHO<br>FORMY                                    |                                               |                                                   |                                                |                                               |                                             | LEŠTÍČÍ<br>PŘÍPRAVEK<br>SUŠENKA           |                                                |                                           |                   |                              |
|                                                     | ZAČ                                | MINISTER.<br>ZEMĚDEL.<br>ČÁST<br>ROSTLINY  |                                              |                                                 | VLNĚNÁ<br>LÁTKA<br>NA KTERÉM<br>MÍSTĚ         |                                         |                                                   |                                               |                                                   | AKVARIJNÍ<br>RYBIČKA<br>VYDAVATEL<br>TISKOPISU |                                               |                                             |                                           |                                                |                                           |                   |                              |
| ZÁVODY<br>PRŮMYSL.<br>AUTOMATIZ.<br>ZKR.            |                                    |                                            |                                              | VĚZET<br>SMRŠTĚNÍ                               |                                               |                                         |                                                   |                                               | LYŽAŘSKÁ<br>DISCIPLÍNA<br>INIC. ZPĚV.<br>DUSILOVÉ |                                                |                                               |                                             |                                           |                                                |                                           | DLOUHÁ<br>CHVÍLE  | VAŘENÉ<br>MASO               |
| INICIALY<br>ZPĚVAČKY<br>LANGEROVÉ                   |                                    |                                            | POSAZOVAT<br>SE<br>MÍSTO NA<br>STOUPNUTÍ     |                                                 |                                               |                                         |                                                   | ČESKÝ FOLK.<br>ZPĚVÁK<br>ZBYTEK<br>ZASTAR.    |                                                   |                                                |                                               |                                             |                                           | SOUHLAS<br>INICIALY<br>FOTBALISTY<br>ROSICKÉHO |                                           |                   |                              |
| AMERICKÝ<br>HEREC<br>KEVIN ???                      |                                    |                                            |                                              |                                                 |                                               |                                         | VEDENÍM<br>ODSTRANIT<br>SNÍŽENÝ<br>TÓN E          |                                               |                                                   |                                                |                                               |                                             |                                           |                                                | ULTRAFFIA-<br>LOVÝ ZKR.<br>DRUH<br>KORENÍ |                   |                              |
| ODTAŽENÍ                                            |                                    |                                            |                                              |                                                 | ANO<br>ANGLICKY<br>INIC. PĚVCE<br>HAKENA      |                                         |                                                   |                                               | INIC. HER.<br>PÍŠTEKA<br>ZN. AMPÉR-<br>ZÁVITU     |                                                |                                               |                                             | SLOVNÍ<br>POMOC<br>ŽENSKÉ<br>JMÉNO 15. 5. |                                                |                                           |                   |                              |
|                                                     | NILSKÝ KŘÍŽ<br>ZASTAR.             | MALÍŘSKÉ<br>POMŮCKY<br>ZNAČKA<br>PNEUMATIK |                                              |                                                 |                                               | STOVKY<br>SEVERO-<br>VÝCHOD<br>ZKR.     |                                                   |                                               | INIC. HERCE<br>ŽAKOVA<br>ZNAČKA<br>YARDU          |                                                |                                               |                                             |                                           | NAROZEN<br>ZKR.<br>VYS. UČENÍ<br>TECH. BRNO    |                                           |                   |                              |
| ASOCIACE<br>TENISOVÝCH<br>PROFESIO-<br>NÁLŮ ZKR.    |                                    |                                            |                                              | EVROPSKÉ<br>HOSPODÁŘ.<br>SPOL. ZKR.<br>NEÚPLNÝ  |                                               |                                         | TÝKAJÍCÍ<br>SE AZYLŮ<br>INIC. HERCE<br>LUKAVSKÉHO |                                               |                                                   |                                                |                                               |                                             |                                           |                                                |                                           | DRUH<br>HVĚZDY    | STÁT<br>ZÁPADNÍ<br>ASIE      |
| ANGLICKÝ<br>NESOUHLAS                               |                                    |                                            | NÁRODNÍ<br>STRANA<br>ZAČÍ<br>NÁSTROJ         |                                                 | SONDA<br>MLADÉ<br>OSLA                        |                                         |                                                   |                                               | TÝKAJÍCÍ<br>SE DIFUZE<br>VÝPLŇ<br>KOSTYMU         |                                                |                                               |                                             |                                           |                                                |                                           |                   |                              |
| KRKONOŠ-<br>SKÉ JÍDLO                               |                                    |                                            |                                              |                                                 |                                               | KRÁL<br>ZVÍŘAT<br>ČÍNSKÝ<br>LIT. SODICE |                                                   |                                               |                                                   | EMOCE<br>ČESKÝ<br>HOUSLISTA                    |                                               |                                             |                                           |                                                | OLYMPICKÝ<br>REKORD<br>CHUCH-<br>VALCE    |                   |                              |
| VŘELOST                                             |                                    |                                            |                                              |                                                 |                                               | CIZOKRAJNÝ<br>STROM<br>ZBOŽÍ<br>SLOVEN. |                                                   |                                               |                                                   |                                                |                                               |                                             |                                           | CITOSLOVCE<br>KVÁKÁNÍ<br>OTEVŘENÁ<br>TOPENÍŠTĚ |                                           |                   |                              |
|                                                     | UŽITEK<br>SLOVEN.                  | KULIT<br>FRAN-<br>COVKA                    |                                              |                                                 |                                               |                                         |                                                   | SPZ<br>TRUTNOVA<br>NERVOVÝ<br>ZÁŠKUB          |                                                   |                                                |                                               |                                             | RODOVÝ<br>SVAZ<br>BYV. JEDN.<br>TLAKU     |                                                |                                           |                   |                              |
| OBCHODNÍ<br>AKADEMIE<br>ZKR.                        |                                    |                                            | ZDROJNICE<br>BEROUNKY<br>SUMERSKÝ<br>BŮH VOD |                                                 |                                               | NAPUCHLÉ<br>MÍSTO<br>PORODIT<br>TELATA  |                                                   |                                               |                                                   |                                                |                                               | ÚDER<br>ROHY<br>HRÁČÍ<br>NA DUBY            |                                           |                                                |                                           | ZRAŇOVATÍ<br>ROHY | INDO-<br>EVROPAN             |
| NEVIDOMÍ                                            |                                    |                                            |                                              |                                                 | OVINUTÍ<br>INICIALY<br>SPISOVAT.<br>ERENBURGA |                                         |                                                   |                                               |                                                   | BOJEM<br>ZÍSKANÁ<br>POPEL<br>ANGLICKY          |                                               |                                             |                                           |                                                |                                           |                   |                              |
| ZTRÁTA<br>KOVU<br>OKYSLI-<br>ČENÍM                  |                                    |                                            |                                              |                                                 | PŘESTO<br>SLOVENSKÉ<br>CHLAPECKÉ<br>JMÉNO     |                                         |                                                   |                                               | ENERGETIC-<br>KÉ OBALY<br>TĚLA<br>PLEMENO         |                                                |                                               |                                             |                                           |                                                | INIC. SPIS.<br>ROLLANDA<br>ČÁST<br>VOZU   |                   |                              |
| ZNAČKA<br>HEKTARU                                   |                                    |                                            | ŠVÝCARSKÁ<br>HORA<br>DL. ČASOVÁ<br>JEDNOTKA  |                                                 |                                               |                                         |                                                   | DOKT. SOC.<br>POLIT. VĚD<br>ŽADNÉ<br>MNOŽSTVÍ |                                                   |                                                |                                               |                                             |                                           | ZNAČKA<br>TISKÁREN<br>JAKÝ<br>SLOVENSKY        |                                           |                   |                              |
|                                                     | INICIALY<br>HEREČKY<br>PRŮŠOVÉ     | TABULKOVÝ<br>KALKULÁTOR<br>MPZ<br>RUMUNSKA |                                              |                                                 |                                               |                                         | NEOBLE-<br>CENA<br>INIC. HERCE<br>POLIVKY         |                                               |                                                   |                                                |                                               |                                             | POVZDECH-<br>NUTÍ<br>MPZ<br>EGYPTA        |                                                |                                           |                   |                              |
| KORUNA<br>NĚMECKÝ                                   |                                    |                                            |                                              |                                                 |                                               | AFRICKÝ<br>ČÁP                          |                                                   |                                               |                                                   |                                                | HLESNUTÍ                                      |                                             |                                           |                                                | INICIALY<br>ZÁVODNÍKA<br>ENGEHO           |                   |                              |
| MALÝ<br>KŮN                                         |                                    |                                            |                                              |                                                 | BÝVALÁ<br>KOLÍNSKÁ<br>AUTOMO-<br>BILKA        |                                         |                                                   |                                               |                                                   | CHEMICKÁ<br>PŘÍPONA                            |                                               |                                             |                                           |                                                | INICIALY<br>ZPĚVAČKY<br>CSÁKOVÉ           |                   |                              |

Správné znění posílejte na e-mailovou adresu **noviny@ledax.cz**, připojte své jméno, příjmení a telefon, do předmětu napište „Ledax NOVINY“, nebo zašlete poštou na adresu **Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice**. Obálku či korespondenční lístek označte „Ledax NOVINY“. K Vaší adrese připojte i telefonní číslo. Správné odpovědi budou slosovány a výherce obdrží **dárkový koš v hodnotě 700 Kč. Uzávěrka bude 14. srpna 2024.**





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

Tajenkou křížovky 59. čísla byl citát Tomáše Akvionského: „**Na této zemi není nic cennějšího, než skutečné přátelství.**“

Výherkyní se stala paní **Romana Fischerová z Trhových Svinů**. Dárkový koš předala Eva Sekalová, vedoucí střediska Ledax Trhové Sviny. Na fotografii s maminkou paní Hanou Fischerovou.

Za Ledax gratulujeme.

## Denní stacionář Vysoké Mýto

**Denní stacionář** ve Vysokém Mýtě je otevřen. Díky naší péči tráví klienti stacionáře čas aktivně a ve společnosti svých vrstevníků. Pečující rodina může i nadále chodit do práce či se věnovat jiným činnostem. Aktivitu tematicky zaměřujeme dle ročního období i různých svátků. S klienty trénujeme paměť, jemnou motoriku, provádíme různá cvičení, reminiscenční terapie – vzpomínání. Zpíváme, hrajeme zábavné stolní hry, karty. Někdy si upečeme štrúdl. Navštívili jsme kino, muzeum, klienti rádi chodí do cukrárny.

**Pronájem zdravotnických pomůcek** je v provozu, v případě zájmu nás prosím kontaktujte telefonicky nebo e-mailem (pomucky@ledax.cz).

### Kontakt:

Telefon: 724 009 603

E-mail: dennistacionar@ledax.cz

**www.ledax.cz**



Bohdana Turková

**Provoz Senior Pointu Ledax ve Vysokém Mýtě bude ukončen k 30. červnu 2024.**

Od 1. července 2024 se prosím obraťte na Senior Point v Brně.

Telefon: 543 212 870, e-mail: info@seniorpointy.cz, www.seniorpointy.cz.

Děkujeme.

**Hledáme  
kolegy**

Chcete pracovat s námi?

Na webu [www.ledax.cz/kariera](http://www.ledax.cz/kariera) máme pozici i pro vás!

V případě zájmu nás kontaktujte na e-mailu: [kariera@ledax.cz](mailto:kariera@ledax.cz)

## Druhá Dobročinná aukce pro Domácí hospic Ledax přinesla krásných 417 500 Kč

Večer 18. dubna patřil v Riegrově 51 druhému ročníku Dobročinné aukce pro Domácí hospic Ledax. Dražilo se 43 položek a téměř všechny našly svého majitele již během samotné aukce. Další tři díla se prodala po skončení aukce, a tak celkový výtěžek tohoto večera dosáhl 415 700 Kč. Celá tato částka putuje na podporu činnosti Domácího hospice Ledax.

Moderování se i pro tentokrát chopil Milan Džuba, který se s profesionalitou a humorem sobě vlastním ujal i role licitátora. Celý dobročinný večer se tak nesl v uvolněné atmosféře a s dobrou náladou. Svou přítomností nás potěšila také primátorka města České Budějovice doc. Dr. Ing. Dagmar Škodová Parmová.

Z celého srdce děkujeme všem dražitelům, kteří se do Dobročinné aukce pro Domácí hospic Ledax zapojili. Na všechny se budeme těšit při třetím ročníku, který už teď začínáme připravovat.

Andrea Ivaničová



## I sportem lze podporovat domácí hospicovou péči

V letošním roce se nám sešlo hned několik sportovních aktivit, do kterých se může veřejnost zapojit a podpořit tak Domácí hospic Ledax.

Ve spolupráci se společností OSAM TRADE proběhne 28. června turnaj v malé kopané pro firemní týmy. O putovní pohár se ve Sportovním centru mládeže Složisti v Českých Budějovicích utká 8 týmů. Výtěžek ze startovního poputuje na podporu činnosti Domácího hospice Ledax.

Díky obcím Jivno a Netolice i triatlonovému klubu TriSK České Budějovice se mohou sportovci zapojit do dvou letních triatlonových závodů na podporu Domácího hospice Ledax. Ten první se uskuteční v Jivně u Českých Budějovic **13. července** a za tři týdny – **3. srpna** – na něj naváže triatlonový závod Podroužek u Netolic. Díky organizátorům získáme část startovního jako příspěvek na léčiva a zdravotnický materiál, který denně využíváme.

Andrea Ivaničová

## Potkejte se s námi na borovanském Borůvkobraní

O víkendu 13. a 14. července se s námi můžete potkat na tradičním Borůvkobraní v Borovanech. Součástí borůvkového a řemeslného jarmarku bude tentokrát i náš charitativní stánek. Nakoupit zde budete moci nejen oblíbené pletené ponožky nebo fotoalba, ale naši dobrovolníci a také kolegyně z Domácího hospice Ledax si pro návštěvníky připravili i několik výrobků s borůvkovou tematikou.

Andrea Ivaničová





# Informace z terénních sociálních služeb

## Oslava Dne matek ve Zlivi

Letošní oslavu Dne matek jsme pojali opravdu slavnostně, tedy i s hudbou, jak si to všechny maminky zaslouží. Sešlo se nás 40 (ze Zlivi, Týna nad Vltavou a Strunkovic nad Blanicí) a myslím, že si to všechny maminky moc užily. Děkujeme všem pečovatelkám, které připravily něco dobrého na zub. Stejně tak děkujeme i všem sponzorům, kteří nám věnovali dárky do tomboly. Díky DJ Dědovi – panu Marcinkovi – jsme si zazpívali a došlo i na tanec. Naše posezení obohatily i nevidomé slečny Šimovy ze Strunkovic (také naše klientky) svým pěveckým vystoupením.

Poděkováním nám všem byla slova chvály, úsměvy a hlavně pocit, že ta naše práce má opravdu smysl a že zábava a dobrá nálada jsou nejlepšími léky.

**Naděžda Podhorcová**



## Ledaxáčky pro pečovatelky v Jindřichově Hradci

Děkujeme paní Kudličkové, naší klientce, která uháčkovala pro pečovatelky Ledax v Jindřichově Hradci malé Ledaxáčky. S dárkem zaslala přáníčko s poděkováním za vzornou péči. Celému týmu Ledax v Jindřichově Hradci udělala svým dárkem obrovskou radost. Velmi si tohoto poděkování vážíme.

**Zuzana Vobořilová**



## Kočárkový průvod v Dačicích

Pozdravili jsme tradiční „Kočárkový průvod“. Kořeny této tradice jsou v kronice zdejší školky. V historii připadal průvod do „Týdne dětských radostí“.

**Květa Leitkepová**



## Svátek matek v Dačicích

Klientkám Domu s pečovatelskou službou v Dačicích přišel popřát ke Dni matek starosta města Dačice Miloš Novák s místostarostou Jiřím Baštářem. S přáním předali růži pro potěšení.

**Květa Leitkepová**



## Návštěva dětí z MŠ Bratrská v DPS Dačice

Přivítali jsme předškoláky z MŠ Bratrská, kteří se s námi přišli rozloučit. Společně jsme si zazpívali lidové písně a všichni klienti dostali od dětí přání se srdíčkem. Dětem jsme popřáli hodně úspěchů ve škole.

Květa Leitkeová



## Beseda o finanční gramotnosti v DPS ve Zlivi

V DPS ve Zlivi proběhla velice zajímavá beseda o finanční gramotnosti. Paní Jana Čermáková odpovídala na dotazy našich klientů a doporučovala, co je správné, čeho se naopak vyvarovat. Navzdory vážnému tématu to bylo velmi milé setkání.

Naděžda Podhorcová



## Návštěva dětí z MŠ Zliv v DPS ve Zlivi

V Domě s pečovatelskou službou ve Zlivi nás navštívily děti z mateřské školy. Připravily si pro nás krásný program ke Dni matek. Poděkování patří paní učitelce, dětem a paní Frolíkové z DPS, která pro všechny děti vyrobila krásné panáčky se sladkým překvapením.

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](mailto:info@ledax.cz), anebo zavolejte na 800 221 022.

Ledax NOVINY  
ke stažení



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

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

Vedoucí redaktorka: Jana Grillová

Redakce: Mirka Nezvalová, Andrea Ivaničová

Foto: archiv Ledax, Petr Lundák, Eva Koňářiková

Grafické zpracování: Daniel Kyncl

Jazykové korektury: Veronika Mrázová

Tisk: Tiskárna PROTISK, České Budějovice

**Ledax**

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