

## POBÝVAT S RODINOU JE MOJE NEJVĚTŠÍ ŠTĚSTÍ

Říká v rozhovoru Kristína Sigurdsson, pravnučka Dobroslava Zátky, který založil v roce 1884 v Boršově nad Vltavou Zátkovy těstoviny.

### Žila jste v různých koutech světa, kde se cítíte doma?

Doma se cítím všude. Během jednoho týdne se adaptuji na místo, kde právě pobývám. To mi v životě moc pomohlo, protože jsem žila na mnoha místech na světě. Kdyby tomu tak nebylo, byla bych nešťastná. Ženy diplomatů bývají nešťastné, protože stále touží po domovu.

Tady, v Českých Budějovicích, se cítím úplně doma.

Jako malá holčička jsem jezdila k babičce do Budějovic. Nejkrásnější vzpomínky z útlého dětství mám právě odtud. Tady mám kořeny. Odtud pochází rodina mé matky – Zátkovi, kteří toho tady hodně vybudovali a udělali mnoho

pro město, kulturu a školství. Má matka o tom napsala knihu „Cesta vedla na Island“.

**Hovoříte krásnou spisovnou češtinou. Dlouhá léta jste žila v zahraničí, Váš otec byl Islandčan. Jakým jazykem se u Vás doma hovořilo? A jakým jazykem se u Vás hovoří nyní, když se sejdete se svojí rodinou?**

U nás doma se mluvilo různě. Anglicky, německy a česky, později i islandsky. Jako dítě jsem mluvila česky a anglicky. Když jsem se vdala, tak jsem s mým manželem hovořila francouzsky. S dětmi jsem mluvila hodně anglicky a také francouzsky, s matkou vždy česky. Moje matka byla velká vlastenka. Zlobila se, když jsme s bratrem před ní hovořili islandsky, to neměla ráda. Otec byl Islandčan, česky se nenaučil, s ním jsem hovořila anglicky a později islandsky. Moje matka se naučila islandštinu, žili jsme tam 10 let. Mou hlavní řeč je francouzština, ale také angličtina, protože tu jsem se učila

hned od mala. Islandštinu jsem se naučila, když jsem přijela v 10 letech na Island. Němčinu jsem se naučila v Německu a později jsem se v Brazílii naučila portugalštinu. Polštinu jsem se naučila s polskou rodinou. Vždy se modlím a počítám v angličtině.

### Jakými jazyky tedy hovoříte?

Česky, islandsky, německy, francouzsky, anglicky, portugalsky a polsky.



### Vaše babička byla na svou dobu velmi emancipovaná žena.

Moje babička byla opravdu velmi emancipovaná, rozvedla se, v roce 1926 odjela na Island. Potkalo ji však velké neštěstí, když oba její synové zemřeli v lavině v Rakousku. Zůstala jí jenom dcera. Byla z toho tak zničená, že se hodně uklidnila. Trochu se uzavřela do sebe. Ale stále hrála velmi ráda na klavír.

### Na co se ve Vaší rodině při výchově kladl důraz?

Na dobrý charakter. Otec vždy říkal, že člověk musí být spokojený, šťastný a v dobré náladě. Musí být poctivý, dobře se učit, mít dobré vztahy s rodinou. Obyčejné věci. Rodina je to nejdůležitější. To, co se děti učí ve školách, je sice nutné, ale chování a vystupování a vůbec přístup k okolí a ke světu, to se člověk naučí doma.

Má matka byla velmi přísná, pořád mě hlídala. Můj otec nechal výchovu na ní. Byl svou prací hodně zaneprázdněn. ▶ (pokračování na straně 4)



Žiju na vesnici. Miluji venkov. Na venkově si všichni při setkání přejí „dobrý den“. Když mi bylo asi 10 let, šla jsem po návsi a okolo mě jel na piónýru pan Brabec. Zastavil, podíval se na mě a prvil: „Taková pěkná, šikovná holka a neumí pozdravit?“ Brala jsem to jako křivdu. „Já přece zdravím!“ Opravdu jsem zdravila. Dnes už vím, že problém byl v nedostatečné hlasitosti mého pozdravu. Uběhlo pár let a ocitla jsem se v Praze. Pokud by měl někdo představu, že se ve velkém městě lidé neznají, a tím pádem nezdraví, byl by daleko od pravdy. Ano, i ve velkém městě se lidé zdraví. Moje pracovní kariéra začala v podniku zahraničního obchodu, kde jsme se zdravili všude - při vstupu do budovy (11 pater vysoké, psal se rok 1983), zdravili jsme se při vstupu a výstupu z výtahu. Na patrech byly open space kanceláře, kde nás sedělo asi tak 28. To bylo „dobrých dnů“. Dokonce, i když jsme se v určité části města s někým potkávali pravidelně, tak jsme si časem také přáli „dobrý den“.

Uplynulo hodně let, z Prahy jsem se vrátila na venkov. A ejhle, zjistila jsem, že zvyky se mění. My starousedlíci se stále zdravíme, ale... Nebudu si stěžovat, nebudu paušalizovat a vytvářet předsudky, že „ti dnešní mladí nezdraví“. Není to pravda. Při návštěvách našich Domovů pro seniory potkávám při různých příležitostech děti z mateřských škol, ze základních uměleckých škol. S mnohými se vídám častěji, děti ze Základní školy waldorfské v Českých Budějovicích nám za ta léta, co nás navštěvují, vyrostly doslova před očima. Z malých rošťáků se stali galantní mladíci a mladé slečny. Studenti Česko-anglického gymnázia v Č. Budějovicích mě svými návštěvami a nápady mnohdy doslova dohání k slzám dojetí (a nejen mne). A všichni si navzájem přejeme „dobrý den“.

Vzpomínám na Františka Nepila a jeho: „A samozřejmě, že vám přeju dobré, a ještě lepší jitro“. Jeho nezaměnitelná interpretace fejetonů v rozhlase udělala vždy den tak nějak veselejší.

Přeji vám „dobrý, a ještě lepší den“.

A pěkné léto.

Jana Grillová

## CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB EMAUSY

### Místo, kde se stále něco děje...

Kavárna Emausy, rukodělné tvoření, keramika, Naam jóga nebo felinoterapie, to jsou příklady aktivit, ze kterých se v Domově těšíme. Klienti mezi sebou opět s velkou radostí přivítali děti z Waldorfské školy. Tentokrát proběhlo společné rukodělné tvoření, které si všichni moc užili. Ke dni matek nám děti z MŠ Dobrá Voda přišly představit své roztomilé vystoupení a jejich návštěvou byli potěšeni všichni, nejen maminky.

Mostem mezi stářím a mládím se stala rovněž spolupráce CSS Emausy a studentů Česko-anglického gymnázia. Studenti chodí klientům Domova pravidelně předčítat nebo si s nimi popovídat a jednou za měsíc organizují workshop. Na jaře studenti zjišťovali, jaké jsou oblíbené dezerty našich klientů, a následně jim připravili kavárničku s napečenými laskominami. Z této milé akce vznikl i videozáznam,

který je ke zhlédnutí na stránkách Domova. Skupina studentů pod vedením paní profesorky Niny Kernerové se dokonce přihlásila do programu Nadace Via „Dobro-druzi“, jehož cílem je probouzet v mladých lidech zájem o filantropii, vést je k pomoci druhým a k aktivnímu občanství. Konkrétním cílem studentů v rámci tohoto programu je získat finanční prostředky pro CSS Emausy na hudební produkci oblíbené dechové kapely Babouci, která by se měla uskutečnit v květnu příštího roku. Držíme studentům palce, aby se celá akce zdařila podle jejich plánů, a za jejich snahu a nadšení moc děkujeme.

Kolektiv lidí podílejících

se na zpříjemňování života v našem Domově posilují rovněž dobrovolníci, díky jejichž pravidelným návštěvám dochází ke společnému trávení času s klienty, předčítání, povídání, hraní společenských her nebo zvelebování zahrady. Jejich nezištná obětavost a nadšení jsou příkladem toho, že světem nehýbou jen peníze a moc, ale i srdce. A to je dobře. Díky.

**Mgr. Martina Primaková**



Výtvarná dílna



Vystoupení dětí z MŠ Dobrá Voda k svátku matek



Studenti ČAG jako Dobro-druzi pro Emausy

## CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB DOMUS

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

Nabídka volnočasových aktivit pro naše klienty je opravdu různorodá. V poslední době proběhlo kromě pravidelných návštěv kostela a návštěv řádové sestry Františky také zpívání s kytarou, canisterapie, pečení a vaření, tréninky paměti, tréninky pohybu a čichu nebo tvůrčí dílny. Celoroční projekt reminiscence tentokrát zavedl některé z klientů našeho zařízení do Ostravského muzea hraček, kam jsme se na konci dubna vydali společně s klienty a zaměstnanci denního stacionáře Domovinka. V muzeu jsou k vidění hračky a hry od poloviny 19. století po současnost, jsou zde vystaveny nejen sběratelské kousky, ale i obyčejné hračky našich

babiček a dědečků. V muzeu jsme zažili kouzelné a dojemné chvíle, často tu zaznívala věta s úsměvem ve tváři: „Jééé, s tím jsem si hrál(a).“ Následně jsme si zpříjemnili již tak vydařený den posezením na Masarykově náměstí v místní

cukrárně.

Už se moc těšíme na slunečné a teplé počasí a s tím spojenou procházku k řece Odře i na návštěvu Zoologické zahrady Ostrava.

**Jana Mrázková**



Zasazení javoru - splnění přání z projektu Ježíškova vnučata pro pana Josefa



Zpívání s kytarou

# DOMOV PRO SENIORY VYSOKÉ MÝTO

## Péče s dobrou adresou...

Každý měsíc se scházíme s panem Svobodou, který nám zpřijemňuje odpoledne svým hraním na harmoniku. Klienti Domova pro seniory i Domova se zvláštním režimem tak mají skvělou příležitost si zazpívat a zatancovat na své oblíbené písni.

Velmi nás těší setkávání s dětmi z Ma-

teřské školy Pod Smrkem. Při tom květnovém jsme si četli pohádku Broučci a následně si společně krásné broučky vyrobili z papíru. Těšíme se na další taková setkání, která nám připomínají, jak si je dětství a stáří v mnoha ohledech blízké.

Naše první letošní grilování bylo zá-

roveň dnem čarodějnic. Připomněli jsme si, kde se zvyk pálení čarodějnic vzal, a i když nám počasí příliš nepřálo, na buřtících jsme si moc pochutnali.

Návštěva cukrárny nám umožňuje užít si radosti života i mimo Domov. Sladké a teplé, nebo hořké a studené, každý si přijde na své... Na zdraví!

**Bc. Jana Kaplanová**



*Broučkové tvoření s předškoláky*



*I v cukrárně chutná pivo báječně...*



*Posezení s harmonikou pana Svobody*

# VILA MARIE VYSOKÉ MÝTO

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

Vila Marie, centrum sociálních služeb ve Vysokém Mýtě, je určena zejména pro seniory. V krásných prostorách historické budovy v Komenského ulici nabízíme volnočasové aktivity, kontaktní místo Senior Point, právní poradnu a S-KLUB. V rámci dalších služeb organizace Ledax zde najdete pronájem zdravotnických pomůcek a službu denního stacionáře. S-KLUB nabízí velmi zajímavou vernisáž skleněných obrazů Aleny Šinkové, vy-

stoupení vokální skupiny Nestejskáme si nebo krásné pěvecké vystoupení žáků ze Základní umělecké školy Choceň.

Při našich dopoledních volnočasových aktivitách jsme vyráběli náramky z polodrahokamů, korálkové šperky, dozvěděli se, jak na jarní výsadbu truhlíků a prožili voňavé dopoledne při výrobě mýdel v Mýdlotéce u Tří lilí. V květnu jsme také pro předškoláky, školáky i širší veřejnost zprostředkovali výstavu prací šikovných

rukou. Výstavu navštívilo 171 lidí a všichni byli překvapeni krásou rukodělných výrobků. Díky této akci bude probíhat další mezigenerační spolupráce mezi tvořícími ženami a dětmi ve školách. Děkujeme všem šikovným rukám, které tvořily nebo se podílely na organizaci, díky nimž mohla tato výstava úspěšně proběhnout.

**Jitka Vincencová**



*Mýdlotéka ve Vile*



*Při rukodělném tvoření*

# POBÝVAT S RODINOU JE MOJE NEJVĚTŠÍ ŠTĚSTÍ

► (pokračování ze strany 1)

Hlavně byl velmi lidský, velmi přívětivý, hodný. Když jsem si mu stěžovala, že se ještě po škole musím každý den hodinu učit s matkou češtinu, tak mi říkal: „Musíš si to s matkou vyřídit.“ Nyní jsem za to velmi ráda, jsem jí vděčná.

Vždy se pokouším, když jsem v Americe, hovořit se svými vnučkami francouzsky. Moje vnučky mluví pouze anglicky. Pětiletá vnučka Rose francouzsky rozumí, ale ještě moc nemluví. Potřebovala by přijít někde, kde by byla tímto jazykem obklopená. V pěti letech se člověk naučí řeč jen tak, jde to hrozně rychle. Jazyky jsou velmi důležité. Zdá se mi, že se na ně neklade dost velký důraz.

**Vaše rodina byla velmi pronásledovaná komunisty a mělo to velký vliv na osud Vašich prarodičů, rodičů i Váš.**

Naši rodině zničili životy. Zátkovi za tři generace těžkou práci vybudovali nejvýznamnější těstárny a sodovkárny v Rakousko-Uhersku a potom i ve svobodném Československu. Komunisté rodinu vyhnali z jejich podniků a domovů a všechno jim ukradli. Totéž učinili se všemi úspěšnými podnikateli v Československu. Za vlády komunistů bylo vše zdevastováno nebo zchátralo. Proč se tak komunisté chovali? Byli oni sami lidmi, kteří něco vybudovali, vynalezli, udělali něco ve prospěch Československa? Ne, jsou to lidé plní závisti a nenávisti, umějí jen ponižovat a pronásledovat ty, kteří si dokážou jít za svým a jsou úspěšní. Myslím si, že by se lidé měli dívat na seriál Zdivočelá země, kde je přesně ukázáno, jak to probíhalo. Komunisté jen poslouchají Moskvu jako dřív, a teď k tomu přidali Peking. Ale naše země se nachází vertikálně v pásmu Německo, Rakousko, Itálie. Naše dějiny jsou spjaty se západem, nikoliv s východem.

Vaše noviny čtou především seniři,

měli by se zamyslet nad tím, koho budou volit. Nevolí jen pro sebe, volí pro budoucnost a pro své vnuky. Jakou zem by jim chtěli nechat, jak by chtěli, aby se jim žilo. Nejdůležitější je, aby byla spravedlnost a svoboda. To pod komunisty neexistuje.

**Členové Vaší rodiny, příbuzní, žijí v různých částech světa. Setkáváte se?**

Když čtu, jak tady rodina žila dříve - všichni se scházeli o prázdninách na mlýně, hráli si spolu, vytvořili si krásné vztahy, je mi smutno. Ale právě kvůli komunistům jsou členové naší rodiny rozestěti po celém světě. Někteří tady zůstali, ale komunisté rozhodovali o tom, jestli směli nebo nesměli studovat, pracovat, cestovat. Protože měli špatný původ. Někteří členové mé rodiny se v Praze za totality vůbec neznali, nestýkali se. Až když sem

přijela moje matka, tak je všechny dala dohromady, zvala je do kavárny, aby se poznali. Nemám přímé bratrance, protože bratři mé matky zemřeli. Ale několik nepřírodných příbuzných žije v Praze, naše společná setkání velmi ráda vyhledávám.

**Váš manžel je kníže, stala jste se tedy kněžnou.**

Ano. Stala jsem se členem jisté společenské vrstvy. Je zajímavé, jak to ovlivňuje přístup lidí. Když se můj manžel pak stal velvyslancem, byly mi otevřeny všechny dveře. Byla to zajímavá zkušenost. Měla jsem - a mám - velmi bohatý život, žila jsem na vrcholu, mám hodně štěstí a krásnou rodinu.

**V jakých zemích jste žila jako manželka diplomata?**

Začalo to v Rio de Janeiru, pak byl můj manžel vyslán do Finska, já jsem v té době dostudovala politickou vědu v Bruselu. Potom se vrátil a byl u NATO v Bruselu, následoval Londýn, Indie, stal se velvyslancem v Bangladéši, Barmě. Potom opět Brusel, Nigérie v Africe. Dále byl velvyslancem v Brazílii, Libanonu a Portugalsku. To, že jsem žila ve všech těchto zemích, mi dalo velký přehled a nadhled. Když se mluví o čemkoliv, tak mi to není cizí.

**Je náročné být manželkou diplomata?**

Je to krásné, pokud se vám líbí cestovat a žít v jiných zemích. Můžete se tam hrozně moc naučit, zvyky, kulturu, poznáváte jiné lidi, učíte se něco jiného, nového. Já jsem se vždy přizpůsobila životu v různých zemích, poznala tam jejich obyvatele a navštěvovala je v jejich domovech. V Indii jsem navštívila několik maharádžů v jejich palácích. Poznat ty země a všechny ty lidi z jiných kultur v je-

**„Velmi ráda bych něco dělala pro seniory. Vždy jsem si s nimi rozuměla.“**

jich zemích, byla velmi obohacující zkušenost. Samozřejmě máte hodně práce, protože musíte připravovat a organizovat různá společenská setkání, přijímat pracovní návštěvy lidí z ministerstva zahraničních věcí Belgie, ale i rodiny a známé. A to s lokálním služebnictvem, což může být složité. Je to život strávený v lodích (předepsaná dámská obuv).

**O čem jste snila jako malá holčička?**

Chtěla jsem být novinářkou, ale tím, že jsem si vzala diplomata, to nebylo možné. Vystudovala jsem politickou vědu na univerzitě v Bruselu.

**Jaký je Váš všední den?**

Mám nějaká vyřizování. Ráda chodím přírodou, hlavně po horách. A stýkám se s kamarády, chodím na koncerty, do galerií, na přednášky, cestuji.

## Kristina Sigurdsson

Narodila se v Praze islandskému otci Magnusi Z. Sigurdssonovi a české matce Naděždě roz. Růžičkové. Její babička byla Libuše Zátková, dcera Dobroslava Zátky. V roce 1954 se rodina odstěhovala



z Prahy do Hamburku a po několika letech na Island. Tam Kristina strávila své mládí a dokončila gymnázium. Vysokéškolské studium absolvovala v Bruselu, kde vystudovala politickou a diplomatickou vědu na tamní Svobodné univerzitě. Vdala se za knížete Michela Czertwertynského, belgického diplomata, a odjela s ním do Rio de Janeira. Působila po boku svého manžela na deseti diplomatických místech, hovoří sedmi jazyky. Rodiče se přestěhovali do Českých Budějovic na přelomu století. Přijížděla je navštěvovat z Lisabonu, Paříže a Bruselu. Pomalu se tu usadila. Syn Constantin žije v Sao Paulu a syn Alexandr v New Yorku.

**Máte nějaké své rituály?**

Snažím se žít zdravě. Ráno si přečtu několikery noviny na internetu. Sleduji zprávy, zajímám se o politické dění, a to v několika zemích. Nějaký pohyb nebo tělocvik je nutný. Udržuji styk s rodinou a přáteli po celém světě. Právě teď připravuji cestu na Island a pak celodenní sjezd v Transylvánii.

**Jaké knihy čtete?**

Poté, co jsem absolvovala cestu Transsibiřskou magistrálou do Irkutsku a do Mongolska, jsem četla knihu o Marii Bolkonské „Kněžna ze Sibiře“. Velmi mě inspirovala. Marie byla manželkou jednoho z Děkabristů. Četla jsem ji v angličtině. Čtu v angličtině a ve francouzštině. Například knihy mé přítelkyně Kenize Mourad, která napsala „Selma, osmanská princezna“ a jiné knihy. Selma byla přeložena i do českého jazyka. Čtu knihy cestovatele Colina Thurbona nebo knihu Cecilie Sternbergové „Cesta“. V češtině jsem v poslední době četla „Dobré jitro, Sýrie“ od Jany Mouradové. Připomnělo mi to můj pobyt v Libanonu. Mou nejmilejší knihou je „Hrdinové naší doby“ od Lermontova, mám ráda životopisy a knihy o dějinách a o umění. Ted' právě čtu „Daughter of Empire“ Pamelý Hicksové, dcery lorda Mountbattena, posledního anglického místokrále Indie.

► (pokračování na straně 7)

## INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM LEDAX

### Milé čtenářky a milí čtenáři našich Ledax NOVIN,

v době, kdy píše tento příspěvek, se mi zdá neuvěřitelné, že zbývá už jen měsíc a kousek do prázdnin. Vždyť je to nedávno, co jsem plánovala lednové aktivity a nový rok se teprve rozbíhal.

Letošek je pro mne ve znamení bilancování. Dovedla mne k tomu výstava aktivit našich Senior Pointů, kterou jsme představili během dubna v Prachatickém Senior Pointu. Probírala jsem se fotkami z různých akcí a aktivit, které pořádáme od podzimu 2013, a najednou si uvědomila, co všechno už máme společně za sebou. Že to byly roky naplněné mnoha různorodými aktivitami – besedami, výlety, kurzy - např. šití, geocashingu, počítačových technologií pro zralou mysl nebo workshopy, na kterých jsme se učili dekovat květiny, používat zdravé potraviny nebo nenaletět (nejen) ve virtuálním světě podvodníkům. Historické vycházky nás zase zavedly na různá místa Českých Budějovic a přírodovědné k Vrbenským rybníkům. Samozřejmě nemohu opomenout i zajímavé hosty Klubu R51 plus. Od roku 2013 už máme za sebou více než 55 klubových setkání s více než 170 hosty, a to opravdu není málo. K bilancování - i tomu

životnímu - mne přivedla i smutná zpráva o úmrtí spolupracovníka a kamaráda doc. RNDr. Ing. Josefa Rajcharda, Ph.D. ze zemědělské fakulty Jihočeské univerzity, se kterým jste se mohli potkat na besedách v Klubu seniorů nebo třeba vloni na „Expedici bochnatka“. Tak mi dovoluť ještě i touto cestou „Pepovi“ poděkovat za jeho milá povídání o světě zvířat a o cestách do Jižní Ameriky.

### Jaké aktivity máme pro letošek úspěšně za sebou?

Kromě již výše zmiňované výstavy činností Senior Pointů a tradičních úterních podvečerů s Klubem R51 plus jsme se potkávali každou středu v Klubu seniorů v Komunitním centru Máj, kde jsme společně tvořili, besedovali, cvičili tělo i paměť.

S Milanem Koželuhem jsme v dubnu vyrazili do Novohradských hor objevovat zaniklé vesnice, v květnu pak s Davidem Blažkem – milovníkem i tvůrcem blatských krojů - za krásami a kulturou Soběslavských Blat. Historií Budějovického opevnění jsme se prošli s PhDr. Danielem Kovářem, archivářem Státního okresního archivu České Budějovice. Senior Pointy rozšířily od dubna služby

bezplatného právního poradenství. Poradny jsou otevřeny každý sudý týden ve středu 9:00 do 12:00 hod. v Otakarově 23 a od 13:00 do 16:00 hod. v Komunitním centru na sídlišti Máj. Objednat se můžete telefonicky na 725 448 812 či e-mailem: budejovice@seniorpointy.cz nebo přímo on-line na stránkách [www.ledaxsenior.cz](http://www.ledaxsenior.cz).

### A co nás v letošním roce ještě čeká?

V červnu výlet do přírodovědného muzea Semeneč a do Bechyně a také tradiční odpolední kytarový „Kněžíněk“, tentokrát i se zážitkovou mezigenerační hrou po cestě. Zúčastníme se také přednášky Senior bez nehod.

V úterý 1. října pak již čtvrtý ročník Seniors défilé, netradiční módní přehlídky, letos ve spolupráci s Kloboukovým klubem a s podtitulem „Stoletá móda“. Dále to budou besedy, Klubu R51 plus, výlety, cvičení a další akce.

**Vážení a milí návštěvníci našich akcí,** těším se na viděnou a přeji vám dle tématu našich Ledax Novin - Dobrý (každý) den!

### Ing. Eva Hejdková

Volnočasové a poradenské aktivity Ledax



Vycházka s archivářem Danielem Kovářem



Výlet Soběslavská Blata



Výlet za narcisy a zaniklými vesnicemi Novohradských hor s Milanem Koželuhem

Pokud chcete dostávat informace o našich aktivitách, napište nám na e-mail: [info@ledaxsenior.cz](mailto:info@ledaxsenior.cz). Více na [www.ledaxsenior.cz](http://www.ledaxsenior.cz)

## PODPORUJEME AKTIVNĚJŠÍ ŽIVOT SENIORŮ

**Nadační fond A.V.A. zahájil dne 10. 4. 2019 veřejnou sbírku „Stárněte aktivně“, jejímž cílem je podpora volnočasových aktivit seniorů organizovaných společnostmi Ledax o.p.s., CSS Emausy s.r.o., Ledax Vysoké Mýto o.p.s. a Ledax Ostrava o.p.s.**

Sbírkou chceme dát širší veřejnosti možnost podpořit uživatele sociálních služeb Ledax přímo v konkrétních společnostech. Přispívat do sbírky je možné několika způsoby:

- poskytnutím finančního daru na sbírkový bankovní účet,
- vhozením hotovosti do zapečetěných pokladniček,
- nákupem rukodělných výrobků, které tvoří převážně uživatelé služeb Ledax, přímo v místech působení výše uvedených společností nebo v rámci předem plánovaných prodejních akcí.

První prodejní akcí ve prospěch sbírky bylo „Velikonoční stánkování“ v CSS Emausy. V rámci Dne poskytovatelů se do charitativního prodeje ve prospěch klientů společnosti Ledax zapojila i Pečovatelská služba Jindřichův Hradec. Tržby z prodeje výrobků LedaxART, které je možné zakoupit v Informačním a poradenském centru Ledax, půjdou také v plné výši ve prospěch této sbírky.

Více informací ke sbírce naleznete na [www.nfava.cz](http://www.nfava.cz).

**Ing. Kateřina Krchová**



Velikonoční stánkování v CSS Emausy ve prospěch sbírky

## Speciální příloha: Terénní služby Ledax

Zůstat co nejdéle v domácím prostředí je přáním mnoha seniorů. Společnost Ledax se již více než deset let snaží plnit toto přání (nejen) seniorům na velkém území Jihočeského kraje prostřednictvím široké škály svých terénních sociálních i zdravotních služeb.

Ať se jedná o drobnou výpomoc v domácnosti, dovoz oběda, zajištění doprovodu k lékaři, ošetření nebo rehabilitace přímo doma, všechny tyto služby umí Ledax zajistit. Kompetentní pracovníci a pracovníce v našem týmu rádi a zkušeně poradí s výběrem vhodné sociální či zdravotní služby. Poskytujeme pečovatelskou službu, osobní asistenci, odlehčovací služby, domácí zdravotní péči a domácí hospicovou péči. Přes rychlý vývoj technologií a jejich nezpochybnitelnou zásluhu na zkvalitnění některých druhů péče jsme přesvědčeni, že terénní sociální a zdravotní služby stojí a vždy budou stát na lidském faktoru a lidském přístupu. Na následujících stránkách bychom vás rádi seznámili s vybranými pracovníky a pracovnícemi našich služeb, které můžete navštívit v některém z našich středisek, nebo kteří mohou zazvonit v případě objednání služby právě u vašich dveří.

### NEJVÍCE MĚ BAVÍ PRÁCE S LIDMI

**Říká v rozhovoru Pavla Popková, ředitelka terénních sociálních služeb Ledax**

#### Co je smyslem práce pečovatelské služby?

Naším cílem je spokojený uživatel, který zůstává ve svém přirozeném prostředí, jak nejdéle je to možné. Samozřejmě zajišťujeme všechny úkony pečovatelské služby od dovážky obědů přes nákupy, úklidy, doprovod a dovoz k lékaři až po procházky a popovídání si.

#### Co musím udělat, když chci využít služeb Ledaxu?

Stačí nás kontaktovat přes webovou stránku, telefonicky, emailem, nebo navštívit některé z našich kontaktních středisek. Nebo se může obrátit na naši bezplatnou telefonní linku 800 221 022.

#### Co se následně bude dít, za jak dlouho od přijetí mého požadavku mi můžete pečovatelskou službu nebo osobní asistenci poskytnout?

Příslušný sociální pracovník podle místa Vašeho bydliště se s Vámi domluví na termínu schůzky, navštíví Vás přímo ve Vaší domácnosti, provede tzv. sociální šetření, při kterém se pobavíte o Vašich potřebách, problémech a celkové situaci ve Vaší domácnosti. Co ještě zvládnete sama, s čím byste již potřebovala pomoci. Následně Vám sociální pracovník nabídne naše služby, a to jak pečova-

telskou službu, osobní asistenci, popř. může doporučit i zapůjčení některé ze zdravotních pomůcek, tak i poradí a pomůže s vyplněním příspěvku na péči apod. Snažíme se vždy o maximálně individuální přístup ke každému uživateli. Samotné poskytování služby lze zajistit dle rozsahu a náročnosti cca do 3 pracovních dnů. Při zájmu o celodenní péči je potřeba počítat s cca jedním týdnem. Vždy samozřejmě záleží na volné kapacitě a na požadavku zájemce, aby došlo ke vzájemné shodě a služba mohla být poskytnuta k plné spokojenosti uživatele.

#### Proč bych si měla vybrat právě služby Ledaxu?

Společnost Ledax působí v sociálních službách již více než 10 let, jsme stabilní a kvalitní společnost, naši zaměstnanci jsou pravidelně vzdělávání a poskytují profesionální služby. Přitom nezapomínají na vlněné a vstřícné jednání s lidským přístupem. Naše péče je komplexní, poskytujeme terénní sociální služby - pečovatelskou službu, osobní asistenci, terénní odlehčovací službu, dále zdravotní služby - domácí zdravotní péči a domácí hospicovou péči. Doplnkovou službou je pronájem zdravotnických pomůcek. V Centru sociálních služeb Emausy po-



Pavla Popková

skytujeme pobytovou péči.

#### Co máte na své práci nejradši?

Nejvíce mě baví práce s lidmi, různorodost. Žádný den není stejný, pořád se něco děje. V naší práci vidím velký smysl a přínos. Nevyrobíme zboží na lince, neobchodujeme, ale poskytujeme sociální služby těm, kteří pomoc potřebují. Mnohem lépe se mi usíná, když si můžu říct, že díky našim službám měl zase dnes někdo hezký den, bylo o něj dobře postaráno, dal si dobrý oběd, měl si s kým popovídat a nebyl sám, a to vše v prostředí vlastního domova. Samozřejmě je to zásluha hlavně mých kolegyní a kolegů, kterým tímto také velice děkuji za jejich perfektní přístup k práci, nasazení, profesionalitu, ale i lidskost a vstřícnost.



Kateřina Kubaláková

#### Ledax – středisko České Budějovice

**Služby: pečovatelská služba, osobní asistence, terénní odlehčovací služba**

#### Mgr. Kateřina Kubaláková, vedoucí střediska

DPS, Plzeňská 42, 370 04 České Budějovice

Telefon: 725 071 957

E-mail: katerina.kubalakova@ledax.cz

#### Jak dlouho pracujete v sociálních službách?

V sociálních službách pracuji skoro 7 let, z toho přes 5 let jako sociální pracovník ve společnosti Ledax.

#### Co máte na své práci nejradši?

Na mé práci mám nejraději, když vidím spokojeného uživatele, který díky našim službám může zůstat v domácím prostředí.

**Jaká služba je ve vašem středisku nejvíce poptávána?**

U nás je největší zájem o pečovatelskou službu v podobě dovážky obědů. Kdybych to samé měla posoudit za osobní asistenci, tak tam by to byl dohled nad uživatelem v době, kdy je rodina v práci nebo kdy potřebuje druhý člen domácnosti odejít, aby si vyřídil lékaře, úřady, nebo si jen tak udělal pár minut sám na sebe.

#### Co je na Vaší práci nejtěžší?

Celkově je nejtěžší práce s lidmi a na této pozici je to práce s lidmi všemi směry... vedení, kolegové, podřízení, uživatelé, žadatelé o službu... Není lehké toto vybalancovat, protože každý má spoustu požadavků a přání, které není možné vždy splnit.

#### Na co se těšíte?

Strašně se těším na dovolenou, kterou po 3 letech strávím v cizině, protože to je jediná možnost, jak si člověk při této práci skutečně odpočine.

**Ledax – středisko Dačice**  
**Služby: pečovatelská služba**

**Marie Cimbůrková, vedoucí střediska**  
Bratrská 221, 380 01 Dačice  
Telefon: 725 064 310  
E-mail: marie.cimburova@ledax.cz

**Jak dlouho pracujete v sociálních službách?**

V sociálních službách pracuji od svých 17 let, a nyní je mi 60.

**Co máte na své práci nejradši?**

Každý den je jiný, každý den je pro mne něčím zajímavý. A co mám nejradši? Snad ranní koordinace činností s pečovatelka-

mi. Největší radost mám, když se daří.

**Jaká služba je ve vašem středisku nejvíce poptávána?**

Největší poptávka je po denním stravování, jeho přípravě a podání.

**Co je na Vaší práci nejtěžší?**

Na práci v sociálních službách je asi nejtěžší komunikace jak s uživateli, tak i s pracovním kolektivem, aby bylo všem vyhověno dle jejich požadavku. Velmi důležitá je empatie a flexibilita.

**Na co se těšíte?**

Na co se těším? V osobním životě se těším na to, že se stanu babičkou. A v tom pracovním, že ještě nějaký čas budu tou správnou vedoucí, kolegyní a kamarádkou ve svém oboru.



Marie Cimbůrková



Zuzana Vobořilová

**Ledax – středisko Jindřichův Hradec**  
**Služby: pečovatelská služba**

**Zuzana Vobořilová, DiS., vedoucí střediska**

Kosmonautů 47,  
377 01 Jindřichův Hradec  
Telefon: 720 254 972  
E-mail: zuzana.voborilova@ledax.cz

**Jak dlouho pracujete v sociálních službách?**

V sociálních službách se pohybuji již od roku 2001, kdy jsem studovala Vyšší odbornou školu sociálně právní v Brně. Poté jsem pracovala v Centru sociálních služeb Česká v Jindřichově Hradci, od roku 2011 pracuji v Ledaxu, je to již celkem 18 let.

**Co máte na své práci nejradši?**

Největší radost mám, když zvládneme pomoci rodinám s péčí o seniory. Někdy jen poradíme, kam se obrátit, kam zavolat, jaké pomůcky jim ulehčí péči, kde si je

mohou zajistit, na co mají nárok. Jindy začneme poskytovat naše služby. Největší odměnou je pro mne kladná zpětná vazba od našich uživatelů a jejich rodin a zároveň pochvala práce našich pečovatelek.

**Jaká služba je ve vašem středisku nejvíce poptávána?**

V Jindřichově Hradci je největší zájem o dovoz obědů i s jeho podáním, ranní osobní hygienu a přípravu snídaně. Na vše těsně navazují úklidy, nákupy a doprovozy za osobními záležitostmi.

**Co je na Vaší práci nejtěžší?**

Když jsme někdy nuceny z kapacitních důvodů odmítnout žadatele o službu a nemůžeme v daný okamžik ihned vyjít vstříc. Těžké je též zajistit plynulý chod služeb, když některá z pečovatelek onemocní.

**Na co se těšíte?**

Svou práci mám moc ráda, přestože jí věnuji hodně času. Proto se také každoročně těším na letní dovolenou, kterou trávím s rodinou v campech po celé ČR. S dcerami si v přírodě vždy vyčistím hlavu a naberu hodně sil do další práce.



Kateřina Sklářová

**Ledax – středisko Trhové Sviny/Kaplice**  
**Služby: pečovatelská služba, osobní asistence, terénní odlehčovací služba**

**Mgr. Kateřina Sklářová, vedoucí střediska**  
Nábřeží Svatopluka Čecha 1055, 374 01 Trhové Sviny  
Telefon: 725 071 958  
E-mail: katerina.sklarova@ledax.cz

**Jak dlouho pracujete v sociálních službách?**

V oblasti sociální péče pracuji 17 let, v Ledaxu 2 roky.

**Co máte na své práci nejradši?**

Moje práce má smysl. Musím být hodně flexibilní, je to takový adrenalin, mám to ráda. Na druhou stranu si nejsem jistá, jak dlouho se to dá v tomto tempu vydržet. Ale baví mě to.

**Jaká služba je ve vašem středisku nejvíce poptávána?**

Mimo dovážky obědů je zájem o nákupy, pochůzky, běžný úklid domácnosti a pomoc s hygienou.

**Co je na Vaší práci nejtěžší?**

Zachovat si za každé situace profesionální nadhled.

**Na co se těšíte?**

Moc se těším na dovolenou, na odpočinek s rodinou.

**Ledax – středisko Třeboň**  
**Služby: pečovatelská služba**

**Ing. Jan Pech - vedoucí střediska**  
Chelčického 2, 379 01 Třeboň  
Telefon: 721 388 673  
E-mail: jan.pech@ledax.cz

**Jak dlouho pracujete v sociálních službách?**

V sociálních službách pracuji 1 rok.

**Co máte na své práci nejradši?**

Je pro mě důležité, že mohu pomáhat a být uživatelům užitečný. Radost mi

dělá, když vidím spokojeného uživatele, který díky našim službám může zůstat v domácím prostředí.

**Jaká služba je ve vašem středisku nejvíce poptávána?**

V našem středisku je největší zájem o dovážku obědů, nákupy a úklidy domácností.

**Co je na Vaší práci nejtěžší?**

Být za každou cenu empatický a nestranný v případech, kdy jsme svědky složitých a těžkých životních situací některých uživatelů.

**Na co se těšíte?**

Určitě na dovolenou.



Jan Pech



Naděžda Podhorcová

**Ledax – středisko Týn nad Vltavou / Prachovice**

**Služby: pečovatelská služba, osobní asistence**

**Bc. Naděžda Podhorcová, vedoucí střediska**

Zámecké nádvoří 360, 375 01 Týn nad Vltavou

Telefon: 725 064 308

E-mail: nadezda.podhorcova@ledax.cz

**Jak dlouho pracujete v sociálních službách?**

V sociálních službách a na stejné pozici (vedoucí střediska v Týně nad Vltavou) pracuji již 31 roků. Víím, že je to pro někoho dlouho, ale já tu práci pořád dělám ráda a stále se do ní těším.

**Co máte na své práci nejradši?**

Ráda pracuji s lidmi a baví mě pestrost mé práce. Žádný den není stejný, to je na

této práci zajímavé. Mám také ráda svůj báječný pracovní tým, na který se můžu vždy spolehnout.

**Jaká služba je ve vašem středisku nejvíce poptávána?**

Dříve byla největší poptávka po dovážce obědů. V posledních letech se to však mění a nyní je poptávka po dovážce obědů žádána stejně jako pomoc s chodem domácnosti a péčí o vlastní osobu.

**Co je na Vaší práci nejtěžší?**

Chci svoji práci dělat dobře a stále se ráda učím nové věci, i pracovat s moderní technikou. Někdy je to oříšek, ale moc mě to baví. A co je nejtěžší směrem k uživatelům, tak to je určitě přístup k nim. Každý je jiný, má jiné problémy a nemoci a já jsem tady proto, abych je vyslechla, poradila, doporučila, za každé situace s úsměvem a vstřícným přístupem.

**Na co se těšíte?**

Tak nyní před létem určitě na dovolenou s rodinou a vnoučaty.

## POMÁHAT LIDEM JE DŮLEŽITÁ VĚC

**Říká v rozhovoru Eva Janurová, vedoucí zdravotních služeb Ledax. Nezměnila se. Když hovoří o své práci, je vidět, že ji baví. Kdybych byla nemocná, chtěla bych, aby se o mě starala.**

**Před rokem začal Ledax poskytovat novou terénní zdravotní službu - domácí zdravotní péči. Co tato péče zahrnuje?**

Domácí zdravotní péče je poskytována na základě žádosti rodiny nebo obvodního lékaře. Většinou se aplikuje, když je člověk propuštěný z nemocnice, například po operaci, amputaci. U starých lidí aplikujeme inzulin, připravujeme léky na celý týden, děláme bandáže, rehabilitaci po mozkové příhodě, podáváme infuze na zavodnění nebo určité minerály. Domácí zdravotní péči hradí zdravotní pojišťovna. Když se pacient vyléčí, je ukončena.

**Je u domácí zdravotní péče doporučení lékaře podmínkou?**

Může to být, ale nemusí. Pokud má pa-

cient zájem, abychom ho ošetřovali my, oslovíme jeho obvodního lékaře a on nám vypíše žádost, abychom mu, např. v pondělí a v pátek, chodili dělat převazy. Když se lidé vrací z nemocnice, potřebují rozhodit, jsou rozleželí, péče pak bývá na základě žádosti lékaře.

**Ledax poskytuje Domácí hospicovou péči, jak se liší od zdravotní péče?**

Do Domácí hospicové péče může být pacient přijat na základě žádosti lékaře nebo rodiny, ale žádost lékaře již není podmínkou. Např. po propuštění z nemocnice je ve zprávě napsáno, že se jedná o terminální stav a požadují paliativní péči. Paliativní péče nevede k vyléčení. Její poskytování zajistí nemocnému komfort

doma, aby neměl bolesti a byl psychicky v pohodě. Léčí se důsledky nemoci, nikoliv příčinu. V podstatě může žádat jen sám pacient. Členkou našeho hospicového týmu je lékařka, která přijme klienta do péče. Vše ordinuje, my pouze pacientovu obvodnímu lékaři oznamujeme, že jsme jej přijali do hospicové péče. Většinou jsme osloveni přímo pacienty, kteří odchází z nemocnice se zprávou, kde lékař onkolog hospicovou péči doporučuje.

**Jak probíhá hospicová péče doma?**

Hospicová péče není jen péče o nemocného. Péče se rozděluje na péči o doprovázející, tj. pečující rodinu, a péči o pacienta. Abychom mohli dobře pečovat o pacienta, je velmi důležité navázat dobrý kontakt



s rodinou. Nejdůležitější je, aby pacient neměl bolesti. Když přijde pacient z nemocnice domů a požádá nás o pomoc, navštívíme ho s naší lékařkou, která nastaví analgetika tak, aby neměl bolesti. Stejně tak je důležité, aby byl v psychické pohodě. To je možné pomocí farmacie. Někdy stačí psychologie. Ujasnit si, zda zná pacient svoji diagnózu. Někdo ji znát nechce, někdo ani neví, že ho čeká poslední část života. Psychologie je nedílnou součástí práce s pacientem a někdy je důležitější než všechny léky.

#### **Dochází ke smíření?**

Někdy ne úplně, ale už pouhá přítomnost lékařky, která jednoduše vysvětlí, že západní medicína už nemá co nabídnout, by bychom všichni chtěli. Když řeknou pacientovi v nemocnici, že má před sebou měsíc, tak se s tím prostě smíří a za měsíc to vzdá. My pacientům nic takového nesdělujeme. Známe z praxe případy, kdy pacienti s prognózou na měsíc žili ještě 2 roky. My přijímáme pacienty do péče na konci jeho života a tam hraje opravdu největší roli psychologie.

#### **Hovoříte o lékařce, jací další odborníci jsou v členy hospicového týmu Ledaxu?**

Členy našeho multidisciplinárního týmu jsou lékařka, zdravotní sestry, psycholog, sociální pracovník. Role sociálního pracovníka je velmi důležitá, pokud má rodina zájem o další služby, které Ledax poskytuje. Pacientovi i rodině je důležité zajistit určitý komfort. V případě zájmu rodiny zajišťujeme i duchovního. Věřící rodiny mají většinou svého, takže nás o to ani nežadají. Ale my ho máme k dispozici.

#### **Zmíníte, že služby, které poskytnete, hraje pojišťovna. Ale ta hraje pouze domácí zdravotní péči, ale domácí hospicovou péči ne.**

V podstatě jsme jediní, kde pacienti tuto službu Domácí hospicové péče neplatí. Ledax má skvělý tým lidí, který dokáže zajistit financování těchto služeb, takže již třetím rokem je tato péče hrazena z jiných zdrojů. Velice nám pomáhá i Nadační fond A.V.A. Pacienti ani jejich příbuzní kromě doplateků na léky a pronajaté zdravotní pomůcky jako je elektrické polohovací lůžko, oxygenátor, chodítko, neplatí nic.

#### **Vzpomínáte si na Vaše první setkání se smrtí?**

První setkání se smrtí byla hrozná noční můra, protože jsme očekávali úmrtí pacientky. Všichni jsme se báli zemřelého, toho tajemna, prostě to bylo pro mě hrozné. Dnes vůbec nechápu, že jsem to takhle někdy mohla cítit, ale bylo to tak.



#### **Možná to bylo i tím, že smrt byla velmi tabuizovaná. Až v posledních letech se o smrti hodně mluví.**

Je tady snaha o navrácení. Vzpomínám si, když mi moje vrchní sestra ukázala knížku „Paliativní medicína“. Nevěděla jsem, co znamená slovo paliativní. To mi bylo už 30 let. Dnes téměř každý ví, co znamená hospicová péče nebo paliativní medicína. Došlo k velkému posunu v informovanosti veřejnosti a využívání možnosti, aby naši blízcí umírali doma. Je důležitá podpora, o které jsme hovořily, bez ní by to málokdo zvládl.

#### **Co je podmínkou, abyste mohli poskytnout hospicovou péči?**

Jedinou podmínkou je, že ten člověk nesmí být doma sám. Musí mít někoho, kdo v případě potřeby zavolá zdravotní sestru a ty zajistí pomoc. Musí o něj někdo pečovat.

#### **Cítíte potom úlevu i pozůstalí?**

Ano, obrovskou. Když s nimi dobře pracujete, tak jsou potom připraveni na odchod, byť samotný odchod všichni opláčou. Ale pokud s nimi potom mluvíme, chodíme na pohřby, kontaktujeme pozůstalé týden po pohřbu, kdy se většinou snažíme i do rodiny zajet, zajímá nás, jak situaci zvládají, a pokud je potřeba, tak ještě pomáháme s pochopením smyslu života těch, kteří žijí dál, většinou to doprovázející hodnotí jako jeden z nejhezčích zážitků v životě svém a svého příbuzného, kterého mohli takto doprovodit. Je velmi důležité k celému procesu přistupovat s úctou. Většinou, když pacient zemře, je samotná situace pro rodinu velmi stresující. Vždy otevřeme okno, zapalujeme svíčku a všichni jsou za tyto malé intervence velmi rádi. Naše zdravotní sestřička Katka s pozůstalou dcerou líčila paní do rakve. Je to určitý rituál, obřad s úctou. Pro pozůstalé to hrozně moc znamená. Většinou si uvědomí až zpětně, že to bylo vlastně skvělé a že udělali pro svého blízkého nejvíce, co mohli.

#### **Je to určitě i pro Vás velmi náročné. Přemýšlíte o stáří, o své smrti? Nemáte strach z bolesti?**

Viděla jsem hodně filmů s tímto tématem. Doporučuji devítidílný dokument Česká

televize „Brána smrti“. Při jeho sledování jsem viděla, jak se z housenky rodí motýl, který letí tam - domů. Když si to uvědomím, je to pouze o naší výchově, o kultuře. U nás ve střední a východní Evropě to tak nemáme. Jiná etnika od narození se smrtí počítají. Smrt patří k životu. Já se stáří ani smrti nebojím, nechtěla bych ji ale teď potkat, nevím, jak mám dlouhou svíčku. Bojím se toho, že kdyby se mi něco stalo, tak bych nebyla soběstačná, to je asi to jediné, co vím, že nechci.

#### **Jste věřící?**

Ano.

#### **Je důležitá víra?**

Když se zeptám v rodině, kam přijdeme, je to jedna z otázek, které klademe, protože potom víme, jak s rodinou pracovat. Víra není o chození do kostela. Bez víry bych nemohla svou práci dělat. Tady plníme pouze nějakou roli, ale když zemřeme, jak se říká nahoře – vracíme se domů.

#### **Jak to zvládáte?**

Běhám. Je pravda, když je hodně pohotovosti, kdy například 14 dní spíte na půl ucha, tak je to velmi náročné. Ale pomáhá mi hlavně to, že si myslím, že to je strašně důležitá věc, pomáhat lidem. I ti, kteří si na začátku nejsou jisti, že to zvládnou, tak na konci řeknou, že to s naší pomocí bylo v pohodě. Víím, že dělám dobrou věc.

#### **Jak to snášíte Vaše rodina?**

Manžel to se mnou někdy i prožívá. Je moje vrba. Nedávno mi říkal, že si nemyšlel, že tuto práci budu dělat, měli jsme hodně úmrtí a byla jsem stále pryč, večer, pozdě v noci. Váží si mě.

#### **Na co se těšíte?**

Moc neplánuji, těším se na blízké věci, užívám si přítomnost. Nejvíce se těším na společnou dovolenou v létě.

#### **Děkuji za rozhovor.**

#### **Domácí zdravotní a hospicová péče Ledax**

##### **Bc. Eva Janurová, vedoucí**

Riegrova 51, 370 01 České Budějovice

Telefon: 602 270 724

E-mail: dohp@ledax.cz



Eva Janurová

POMŮCKA: AO, ESET, KALT, RAIN, REM, TURKU	OKRESNÍ KULTURNÍ KOMISE ZKR.	PODLE TOHO	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY HERCE PAVELKY	CESTOVNÍ DOKLAD	SLADKÝ ZAKUSEK	STROMO- RADI	LEPIDLO	STRÝC NÁREČNÉ	CHEMICKÝ PRVEK ZN. FE		SLOVAN KNIZNÉ	ČISTIT VODOU	ZNAČKA REGISTRO- VANÉ TUNY	PŘIJETÍ SMĚNKY	LÉKAŘ
ÚKON VE FOTBALE						LOUŽE						PUCH				
ČÁST KABÁTU						MASTNÉ TEKUTINY						ČÁST NOHY				
						TÉLOCVIČNÝ PRVEK						PLOVUCÍ KUSY LEDU				
BEZKEMENNÁ DŘEVINA				PODZEMNÍ MÍSTNOST					NAŘÍKAT					CESTOVNÍ KANCELÁŘ		
				UPRACOVAT					POLEVKOVÉ KNEDLÍČKY					INIC. IMITÁ- TORA IZERA		
	INICIÁLY HERCE ZINDULKY	EVROPSKÁ UNIE ZKR. SUMERSKÝ BUH VOD			KVĚTEN BÁSNICKY			ČIVA					NÁZEV HLÁSKY Z			
					PLĚST VĚNCE			TÉLOCVIČNÝ PRVEK					FINSKÝ PŘÍSTAV			
OBLOŽENÝ CHLEBA							DOPRAVNÍ PRO- STŘEDKY					TYP VOZU FIAT				
							PRES					NAROZENÍ				
OPAK OTEVŘÍT						KMENOVÉ VLÁKNO					CHEM. ZN. PLUTONIA			INIC. FOTB. ROSIČKÉHO		
						MÍSTO TOHO					ZANĚT SLIZNICE			2. DÍL TAJENKY		
	OPAK LYRIKA	PRACOVAT S JEHLOU VYMĚŠEK OKA			CHLADNA CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO				AM. HUDEB. SKUPINA					ČAJOVÁ RŮŽE		POLNÍ PLOŠNÁ MIRA
									OBLÁ STŘEŠ- NÍ KRYTINA							
STARO- EGYPTSKÁ BOHYNĚ				PLEMENA					PODLAHOVÁ KRYTINA							
				PANENKA DĚTSKY					ZN. AMPÉR- HODINY							
MALÝ HLODAVEC				ŠÍCÍ VLÁKNO			DRUH HVOZDÍKU									
				ZNAČKA ČESKÝCH NÁKL. AUT			JM. HUDEB. HLADÍKA									
IZOLAČNÍ MATERIÁL							ZNAČKA LYŽÍ						NAROZEN ZKR.			
							DRUH TRÁVY						STUDENÝ NĚMECKY			
HERNY						CELNÍ KÓD ANGOLY			INIC. HERČ- KY ROBERTS			HAD Z KNIHY DŽUNGLÍ			KUŇ KNIZNÉ	ZÁPOR
						OTEC ZASTAR.			V POŘÁDKU HOVOR.			SPOUSTA ANGLICKY				
	AMERICKÝ PISNÍČKÁŘ PAUL ???	SPZ TÁBORA VNADNÁ ČÁST TĚLA			TRANSPORT VEGETAČNÍ PÁSMA							BOHATSTVÍ HOVOR.				
												NEOSTRÁ				
SDRUŽENÍ				ZMAČKNUTÍ INICIÁLY HERCE ŽUPANIČE					KUCHYNSKÉ NÁDOBÍ MN. Č.							
									PAPOUSEK							
MEZINÁ- RODNÍ ANGL. ZKR.				MPZ LITVY		MOJI			STROPNÍ SVÍTIDLO						VITÁLNÍ	OSOBNÍ ZÁJMENO
				ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA		CHEM. ZN. RADIA			PŘEPYCH							
ŘÍDÍČÍ PRACOVNÍK							NĚMECKÝ POKRM						LÉTAJÍCÍ TALÍŘ			
							ZTEČ ZASTAR.						SLOVNÍ POMOC			
OBLÉK- NOUT					NEZÁKONNÉ PŘEVÁZENÉ ZBOŽÍ			BOJOVÝ POKRÍK				DĚŠT ANGLICKY				
					ZN. TANTALU			PLOŠNÁ MIRA				STRÁNKA ANGLICKY				
PURPUR				ČÍNSKÝ LIT. SOUDECE		NÁJEMNÉ AUTO					DVEŘNÍ ZÁVESY					
				CHEM. ZN. LITHIA		ZPĚVÁK KAREL ???					OSKLIVOST					
	DOPRAVNÍ PODNIK PRAHA ZKR.	HRANIČNÍ POPLATKY DRAMA KAR. ČAPKA			DUCHOVNÍ VŮDCE					PLAZI					UNIE EV- ROPSKÝCH FOTBAL. ASOCIACÍ	ROSTLINA PODOBNA HEŘMÁNKU
					UPRO- STŘED					I TENTO						
SUTI				SMRTELNÁ CHOROBA				STŘED ORIENTU								
				ROKY				POZTRÁČETÍ LISTÍ								
KARTÁ- GINEC				POVROHNÉ					SPZ TRUTNOVA				FÁZE SPÁNKU			
				CÍRKEVNÍ REFOR- MÁTOR					VÝCHODO- EVROPAN				OTOMAN			
LÉŽT SKRZ							ČASOVÁ TIŠEN					OBLÍBENÝ NÁPOJ				
							ZÁZRÁK					ÚDER NOHOU				
	ODPLATA	ODPADY ZE STAVBY TAMTEN				POVEL PRO PSA					BÝVALÝ ČESKÝ POLITIK					
						ASIJSKÝ BŮVOL					HOLY					
HESLA					SMRTELNÁ NEMOC				V MINULÉM ROCE						PŘADNÁ ROSTLINA	PŘÍMKY JDOUNÍ STŘEDEM
					CITOSLOVCE ÚDERU				CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO							
SKUPENSTVÍ VODY				ŘASA					ČÁST BAGRU							
				SOLMIZAČNÍ SLABÍKA					INIC. ZPĚV. STEWARTA							
INICIÁLY ZÁVODNÍKA ENGEHO			NADŠENÍ				VÝKAL					BÁL				
STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO			KORYŠI					CHEMICKÁ KONCOVKA 7MOCNÉHO PRVKU					ČÁROVÉ KÓDY			

Cítat Josefa Piepera: „Láska, (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. Správné odpovědi budou slosovány a výherce obdrží **dárkový koš v hodnotě 500 Kč**. Uzávěrka soutěže je 9. 8. 2019.



Tajenkou křížovky z minulého čísla byl citát, jehož autorem byl Publius Syrus: „Osud škodí mnohem snáze těm, kdo stojí vysoko.“

Výherkyní se stala paní Marie Urbanová z Jindřichova Hradce. Výhru dárkového koše předala koordinátorka pečovatelské služby Ledax střediska Jindřichův Hradec paní Eva Loskotová.

Za Ledax gratulujeme.

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

## POBÝVAT S RODINOU JE MOJE NEJVĚTŠÍ ŠTĚSTÍ

(pokračování ze strany 4)

### Co Vám dělá největší radost?

Velmi ráda zlézám hory. Mám ráda ten pocit, když zdolám vrchol, že jsem to dokázala. Vidím kolem sebe krásu světa. Měla jsem velikou radost, když jsem se vyšplhala na 4 061 m na Gran Paradiso v Itálii a pohlédla Madonu na vršku.

Vyšla jsem na svatou horu Horeb, U Kláštera svaté Kateřiny na Sinajském poloostrově. V Libanonu jsem také hodně ráda chodila do hor. Je odtud pohled přes celou zemi, od Sýrie až ke středomoří. A v Indii je svatá hora Jainu „Palitana“, nahoře je víc než 300 jainských chrámů a odtud je výhled na Gujaratskou pláň. Tady ráda chodím na Kleť, někdy jsou na obzoru vidět Alpy. Velmi ráda lyžuji. Baví mě sport. Ráda trávím čas s přáteli. Být s lidmi, které mám ráda, mi dělá velikou radost. Mí synové žijí daleko, jeden je v New Yorku, tam jsou i mé vnučky. Druhý syn žije v Sao Paulu. Pobývat s rodinou je moje největší štěstí. K tomu krásná hudba, dobré jídlo a umění. A smích!

### Vy máte asi radši zimu než léto, že?

Mám ráda zimu, když je sníh. Mně nevadí, když je tma, protože na Islandu jsem měla tmu skoro půl roku. Potom půl roku jenom světlo. Je krásné sledovat, jak se na jaře světlo vrací, jak se den prodlužuje a ptáci začínají zpívat. Vadí mi, když prší a když je oblačno. Když jsem žila v Asii, Brazílii nebo Africe, stýskalo se mi po čtyřech ročních obdobích. Jak se příroda a světlo mění.

Například ve městě Brasília vždy slunce zapadlo velmi rychle.

### Stýkáte se v Českých Budějovicích se svými vrstevníky?

Své vrstevníky v Českých Budějovicích teprve poznávám. Jde to pomalu, zdá se mi, že tady nejsou lidé moc společensky naladěni. Ale potkala jsem hodně zajímavých lidí. A mám tady velmi dobrou přítelkyni akademickou malířku Renatu Štolbovou, hrozně moc mi pomohla, například s vydáním knihy mé matky „Cesta vedla na Island“ o mé babičce a o rodu Zátků. Vůbec mne inspiruje. Díky ní jsem poznala hodně lidí.

Z mého života v cizině jsem zvyklá na společenská setkání. Lidé tam žijí velmi společenským životem, stýkají se, chodí spolu na večere a na všelijaké akce. Nebo večere a setkání pořádají doma. Poznáte tam nové tváře, máte zajímavé rozhovory. Zdá se mi, že tady chce každý nejspíš večer domů a zůstat doma a nevyhledávat společnost.

Velmi ráda bych něco dělala pro seniory. Vždy jsem si s nimi rozuměla.

### Kdy vyjde Vaše kniha?

Všichni se mě ptají. Já na tom pracuji. Poslední dva roky jsem se věnovala knize mé matky. Ještě je k máni např. v Komorní galerii u Schelů nebo v Nadaci Dagmar a Václava Havlových VIZE.

### Děkuji za rozhovor.

Jana Grillová

## PODĚKOVÁNÍ

Ledax o.p.s. byl pověřen a finančně podpořen Jihočeským krajem k poskytování služby obecně hospodářského zájmu – pečovatelské služby, osobní asistence a odlehčovací služby. Toto pověření je v souladu s Akčním plánem střednědobého plánu rozvoje sociálních služeb Jihočeského kraje pro r. 2019.

CSS Emausy s.r.o. bylo pověřeno a podpořeno Jihočeským krajem k poskytování pobytové péče domova pro seniory a domova se zvláštním režimem. Toto pověření je v souladu s Akčním plánem střednědobého plánu rozvoje sociálních služeb Jihočeského kraje pro r. 2019.

V roce 2018/2019 byl realizován za podpory Jihočeského kraje projekt „Podpora rozvoje domácí ošetrovatelské a hospicové péče Ledax“ zaměřený na podporu zkvalitnění péče o nevléčitelně nemocné osoby, včetně podpory rodin těchto nemocných. V rámci projektu bylo pořízeno drobné zdravotnické vybavení a pomůcky pomáhající v péči o nemocné. Část finančního příspěvku kraje byla věnována i na personální posílení multidisciplinárního týmu.

Jihočeský kraj

## OSOBNÍ ASISTENCE U UŽIVATELKY S ALZHEIMEROVOU NEMOCÍ

Naše péče o paní Matouškovou trvá již několik let a neustále nás překvapuje, co dokáže za pomoci paní pečovatelky Šmausové. V jednom týdnu společně osazovaly truhlíky letničkami a druhý týden zase praly prádlo tak, jako za starých časů – všechno ručně. U uživatelů trpících Alzheimerovou chorobou dělá vhodná motivace, trpělivost a laskavý přístup pečovatelky zázraky. Velmi si jejich práce vážím a děkuji za ni.

**Za středisko Týn nad Vltavou,  
Bc. Naděžda Podhorcová, vedoucí  
střediska / sociální pracovnice**



Uživatelka při osazování truhlíků

## 6. MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ S MŠ BRATRSKÁ A MŠ SOKOLSKÁ V DAČICÍCH

V Domě s pečovatelskou službou se počátkem května uskutečnilo 6. mezigenerační setkání našich uživatelů s MŠ Bratrskou a MŠ Sokolskou. Mezi našimi hosty byli i zastupitelé města Dačic. Společně jsme si užili velmi příjemné chvíle a popřáli maminkám k jejich svátku. Všichni zúčastnění obdrželi i malý dáreček a přáníčko. Za zajištění občerstvení děkujeme studentům ze Střední odborné školy zemědělské.

Všem, kteří seniory pravidelně navštěvují, patří naše velké díky.

**Za středisko Dačice, Marie  
Cimbůrková, vedoucí střediska  
a Eliška Mandátová, DiS., sociální  
pracovnice**



6. mezigenerační setkání v Dačicích

## VÝTVARNÉ DÍLNY PRO SENIORY VE SPOLUPRÁCI S DĚTMI Z 2. ŽŠ V JINDŘICHOVĚ HRADCI

V Jindřichově Hradci se konaly výtvarné dílny pro seniory, kam jsme dostali pozvání od žáků 2. Základní školy. Žáci s podporou paní učitelky Kaňkové přichystali drobné pohoštění a společně se s našimi uživateli pustili do výtvarného tvoření. Všichni si spolu při práci povídali, sdělovali si vzpomínky a užívali si příjemnou atmosféru.

Děkujeme.

**Za středisko Jindřichův Hradec,  
Zuzana Vobořilová, DiS., vedoucí  
střediska a Eva Loskotová,  
koordinátor pečovatelské služby**



Výtvarné dílny v Jindřichově Hradci

## DOBROVOLNICE V POTRAVINOVÉ SBÍRCE

Vyzvala jsem své přítelkyně i členy Klubu R51 plus k dobrovolné účasti na Potravinové sbírce. Slovo dalo slovo, a tak se ráno před Makrem v Českých Budějovicích sešlo 5 dobrovolnic ochotných motivovat ostatní nakupující k darování potřebných potravin do sbírky. V polovině dne jsme již měly vybráno více než 0,5 tuny různorodého zboží. Byla to skvělá akce, jedna z těch, kdy uvnitř sebe víte, že je to tak správně, že jste udělali něco, co má smysl...

Děkuji všem ženám, které se přidaly - Marii, Angele, Martině i Aleně – a věnovaly svůj čas k pomoci druhým. Stálo to za to.

**Eva Hejduková**



**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 22 10 22.

Ledax NOVINY  
ke stažení

