

## SNAŽÍM SE STÁRNOUT PODLE SVÉHO

Velká profesionálka, perfekcionistka, která říká věci na rovinu. Tak jsem Mirku Nezvalovou potkala pracovně před pětadvaceti lety. Dnes vím, že když ji poprosím o radu, tak opravdu pomůže. Chrlí jeden nápad za druhým, je velmi kreativní. A nakažlivý je i její optimismus. Osobně mě velmi inspiruje svou houževnatostí a akčností. Jen mě mrzí, že se celý náš odpolední rozhovor u dobré kávy do Ledax NOVIN nevešel.

### O čem jsi snila jako malá holčička?

Chtěla jsem být spisovatelkou. Fascinovaly mě příběhy a slova. Naučila jsem se číst na knížce Školák Kája Mařík u babičky a dědečka, kteří byli staří kantorů. Utíkala jsem do světa knížek, měla jsem je rozetčené všude. A dokonce jsem psala pro spolužačky romány do sešitů o imaginární dívce z vesmíru, která přišla na Zem. Taky jsem úspěšně recitovala. Dokonce v pražské Viole v pořadu s hercem Iljou Rackem. Pak jsem vyhrála Wolkerův Prostějov, kde jsem se sprátelila s budoucí herečkou Táňou Medveckou. Fakt krásné zážitky. Snila jsem taky o studiu žurnalistiky, ale to se psal rok 1970 a bylo už potřeba mít ty správné červené legitimace. Nakonec jsem vystudovala českobudějovickou Pedagogickou fakultu obor čeština-dějepis.

### Kdy jsi začala s novinářinou?

Až v roce 1989. Byla jsem předtím redaktorkou v nakladatelství Růže, pak kvůli pracovní době a dcerám, které začínaly se školou, jsem zakotvila na pět let v mateřské školce v Českém Vrbném. Potom jsem pracovala v propagaci firmy stavebního strojírenství, psala jsem zpravodaj a jezdila na veletrhy a výstavy a udělala si v letech 1987-89 postgraduál na žurnalistice. Ve svých 37 letech jsem tedy začala dělat vysněnou novinářinu v tehdejší Jihočeské pravdě.

### Určitě jsi potkala zajímavé lidi i situace.

Ano. Třeba jsme jezdili s fotografem do Federálního shromáždění do Prahy, kde jsem se ptala na názory jihočeských poslanců k některému projednávanému zákonu. Tak jsme i na jihu v novinách měli velmi aktuální zpravodajství. Úžasné novinářské zážitky by asi vydaly na dlouhé povídání.

Byla jsem u první návštěvy Václava Havla na jihu, na budějovickém letišti si podala ruku s princem Charlesem, a když jsem psala o přípravě akrobatických letců na mistrovství světa, pilot Martin Stáhalík se mnou zaléтал akrobatickou sestavu. Vysoce na obloze hlavou dolů jsem viděla, jak se země zakulacuje. To byly tak silné momenty, že se mi o nich dva měsíce zdálo a pochopila jsem, co piloti na létání mají.

Jenže novinářina nejsou jen takovéto situace. Bavilo mě psát i o obyčejných lidech a jejich životě.

### Vím, že v říjnu 1994 jsi přešla do Českého rozhlasu v Českých Budějovicích.

Moje životní filozofie je, že člověk by měl jít pořád

dál. První rok poznáváš, seznamuješ se, druhý a třetí rok jdeš nahoru, čtvrtý rok jsi nahoře a pak už ti zbývá už jen sešup dolů. V podstatě jsem vždy po pěti letech, kromě rozhlasu, odcházela. A pracovat se zvukem byla velká výzva, protože hlasem se dá vyjádřit zase jiná emoce. Na podzim roku 1995 se zrodil jako úplně nový pořad pro ženy Dámská jízda, který moderuji dodnes, i když už jsem mimo aktivní pracovní proces. Pořád tam představuji zajímavé ženy, jejich životní příběhy, které mohou inspirovat ostatní. Nově od ledna každou sobotu odpoledne ještě připravuji pořad Místa v srdci, kde známé jihočeské osobnosti vyprávějí, kde je jim dobře. Známi se mi smějí, že mikrofon pro natáčení s sebou vozím i při výletě na kole. Co kdybych potkala někoho se zajímavým příběhem...

### Přesto ses zase vrátila k psané novinářině.

Kruhy se mají uzavírat. Tak jsem v květnu 2009 až do roku 2011 nastoupila do Mladé fronty Dnes. Nejbližší mi byly sobotní publicistické rozhovory, kde jsem u piva

► (pokračování na straně 2)



Sobota ráno, probudilo mě zvonění telefonu. Volal Kaya. Kamarád, přítel na telefonu, který se mi velmi intenzivně vrátil do života začátkem loňského roku. Kaya žije již více než 20 let v Londýně. Dříve jsme se potkávali „po drátech“ dvakrát do roka, nyní téměř denně. Nevěřili byste, co všechno se dá po telefonu podnikat – zahradníčme, vaříme, malujeme, natíráme, vyměňujeme si zkušenosti s našimi domácími mazlíčky, nakupujeme, doporučujeme si čtení, filmy, probíráme situaci v Anglii a v Čechách. Kaya miluje jaro, a protože jaro přichází v Londýně dříve než u nás, přišlo i dříve ke mně domů. A je to skvělé. Konečně jsem letos zaslala včas. Známe se téměř čtvrt století, ale netušila jsem, že život s Kayou bude tak inspirativní a pestrý. Někdy vzpomínáme na společné pracovní projekty, bývalé kolegy, hodně se u toho nasmějeme. Občas někoho z našich společných známých přivzeme do naší konverzace, to bývá teprve veselo.

A proč volal brzy ráno? Byl nadšený, že přišel jeho den „O“. Šel na očkování. Dnes mi hlásil, že byl na zahradě, kterou si před dvěma lety pronajal. Potkal se tam se sousedy - přes plot. Tématem číslo jedna bylo i v Londýně očkování. Domluvili se, že až to bude možné, tak očkování společně oslaví. Už se těším, až budu mít já svůj den „O“. Kaya určitě vymyslí nějakou vtipnou oslavu na dálku.

Letošní jaro nejenže přišlo ke mně domů trochu dříve, přineslo mi hodně radosti a těšení se.

Puště si jaro nejen do svého domova, ale hlavně do svých myšlenek a srdce.

Pevné zdraví

Jana Grillová

## SNÁŽÍM SE STÁRNOUT PODLE SVÉHO

(pokračování ze strany 1)

v Masných krámech zpovídala známé Jihočechy. Píšu i pro časopis BUDlive, natáčím reportáže pro Regionální televizi Jižní Čechy a moderuji Klub R51 plus. Neumím být bez práce, potřebuji být v akci, je to jako jízda na tygrovi. Novinařina je úžasný adrenalin, který potřebuju k životu, je to můj životní styl.

### Nechtěla jsi jít do Prahy? Přece jen Praha nabízí mnohem více příležitostí.

Ne, nikdy. V roce 1972 jsem potkala svého muže, měli jsme malé děti. Pravda je, že mi to tady vyhovuje. Do Prahy jsem ale pracovníčně jezdila často.

### Dlouhá léta jsi spojená s Ledaxem.

Od chvíle, kdy jsem moderovala konferenci Senior Living. Senior Living je soužití se seniory, bydlení pro seniory. Seniorský věk s sebou přináší pro lidi určitá pohybová omezení, najednou se jim začalo bydlení víc uzpůsobovat. To všechno tady začínalo, byla tam úžasná témata a mě to nesmírně bavilo. Zjistila jsem, že lidi v Ledaxu postrkují ty věci správným a potřebným směrem, který je pro seniory výhodný a především jim umožní, aby žili plnohodnotně i ve chvíli, kdy už je ledacos trápí. Vznikaly domy s pečovatelskou službou, do té doby byly jen domovy důchodců. Najednou se prezentovalo, že lino nemůže být klouzavé, že musí být madla, takové maličkosti, a viděla jsem, že Ledax jde tou správnou cestou. Ukázal ostatním jak, začali se k tomu přidávat další. Když Zdravotní a sociální fakulta Jihočeské univerzity organizovala kdysi v Třeboni konferenci 55+, hovořilo se o tom, že generace 55+ bude nesmírně dominantní, senioři budou mít skvělé možnosti. Ale také chtějí zůstat v bytech a nechtějí nikam jít, potřebují pomoc pečovatelek. Pečovatelka seniorovi pomůže s tím, co je třeba, nebo mu poskytuje možnost popovídat si. Tady byl Ledax obrovským průkopníkem. Byla jsem ráda, že jsem s nimi byla spojovaná a viděla jsem, jak jdou pořád dopředu. Nejtěžší je přiznat si, že už něco nemůžeme dělat a nebat se přimnout pomoc. Ano, já vím, že to musíme nějakým způsobem zaplatit, ale dneska finanční možnosti jsou a tomu seniorovi to nesmírně usnadní život.

### Hodně mluvíš o svém muži, jak dlouho jste spolu?

Brali jsme se 15. prosince 1973. Poznali jsme se ve dvaasedmdesátém. Mám pocit, že Tonda je můj přístav. Nikdy nežárlil na moji práci, vždycky mě podporoval, navzájem jsme se naučili spoustu věcí. On třeba nebyl žádný vášnivý čtenář, a dnes je. A já jsem nebyla vůbec žádná sportovkyně...

### Ty musíš mít úžasnou fyzickou...

To nevím, ale mám chuť zkoušet nové

věci. Když mě vzal můj muž poprvé na hory, tak byl dost v šoku. Když mi utáhnul dvojité vázání na kožených botách, cestu nahoru na Kobylu vlekem jsem prořízala bolestí a zpátky jsem to sjela pluhem. Jako skvělý lyžař tvrdí, že jsem důkazem toho, že i člověka po pětadvacítce lze naučit výborně lyžovat. Jako první dárek mi dal kolo. Jsme zvyklí trávit dovolenou aktivně, ale především si myslím, že to je i takový recept – a já to říkám i v Dámské jízdě - na spokojený partnerský vztah je třeba mít alespoň jednoho společného koníčka. Nebo dva. Tonda mě naučil windsurfing. Stejně tak přišel před 15 lety s tím, že bychom mohli jet někde na statek, kde mají koně. Čistila jsem koně prvně v životě a pak prakticky 13 let na koních jezdila v terénu. Protože mě můj muž nikdy nenechal ve štychu, tak jsem mu prostě důvěřovala. Bez kola si svůj život nedokážu představit, pro terénní jízdy máme i elektrokola. Prostě se snažíme žít aktivně. Ano, jednou přijde moment, kdy nebudu moct, ale myslím, že jakmile člověka něco bolí, píchá a on si sedne a dá si nohy nahoru, tak už to tělo se hrozně těžce rozpohybuje. Když můj muž začal mít v sedmadvaceti letech problémy se zády, každé ráno půl hodiny cvičil a cvičí dodnes. Svou pevnou vůlí je mi takovým zářným příkladem, že když se chce, všechno jde.

### Takže na co sáhneš, to se Ti daří?

Ani náhodou. Mám třeba při uklízení syndrom posledního šuplíku. S vervou začnu, pak už mi chybí ten poslední šuplík a tam už mě to přestane bavit. Ale jinak si nestěžuju. Bydlíme od roku 1975 na stejném místě, v bytě 2 + 1. Mnohokrát jsme měli možnost se přestěhovat do většího, ale obě dcery studovaly a nechtěli jsme celý náš aktivní život splácet hypotéku. Byt jsme vylepšili, je to takové naše místo, kde jsme spokojeni. Máme po rodičích se sestrou chalupu s velkou zahradou, kde třeba teď pěstují rajčata a dýně na vysokých záhonech a bojují se slimáky. Tvrdím, že člověk by měl věci dělat s chutí, ale někdy ji ze sebe musíš vydolovat. Kdo chce, hledá způsoby, kdo nechce, hledá důvody. Známe spoustu ženských, ale i chlapů, kteří stárnou s vnitřní aktivitou, s určitou živelností. Už mi něco nejde, tak mi půjde něco jiného. Nebat se pouštět do nových věcí. Myslím si, že pro chlapy je důchod mnohem těžší. Měli třeba jen

práci, ale ženy měly i domácnost. Zase se musím vrátit ke společným koníčkům. My toho máme s Tondou tolik, že je nám někdy den krátký.

### Píšeš něco sama pro sebe do šuplíku?

Ne, mě to nikdy nelákalo. Jednou mi moje sestra řekla, že bych měla napsat knížku. Uvažovala jsem o tom, když jsem měla rakovinu. Měla jsem pocit, že knížky, které vycházejí, jsou v podstatě spíše medicínské, neukazují tu naději, ani toho člověka, ani čím si procházíš. Na chemoterapiích to poznali, když jsem tam ležela, protože jsme se nebavili o nemocech, prostě jsme se zasmáli. Svě lékařce jsem řekla: „Vy se postarejte o mé tělo, já se postarám o svou hlavu.“ A v momentě, kdy na mě přišly špatné myšlenky, sáhla jsem po zamilovaných Harlekýnkách, přestala se dívat na detektivky, přestala číst hororové knížky a snažila jsem se dávat si do hlavy pouze pozitivní myšlenky.

Neměla jsem tendenci nechat se něčím omezit. Někdy jsem se do toho optimismu sice musela přemlouvat, ale jsem přesvědčená, že to jediné Ti může udělat pohodu. Věřím tomu, že když člověk vypouští pozitivní myšlenky, tak mu okolí ty pozitivní myšlenky vrací.

### Na co se těšíš?

Těším se, až zase budeme normálně žít, až se budeme potkávat s rodinou, protože máme pět vnoučat, s přáteli. Až pojedeme na kolech do Kremsu na dobré víno, až si koupím u Libušky něco hezkého na sebe. A moc se těším, až se potkáme v Klubu R51 plus v Riegrovce. To jsou pro mě úžasně náboje, něco děláš a rozdáváš lidem radost, pohodu. Měli jsme tam spoustu hostů, ty ženské tam chodily a teď mě i na sídlišti potkají a ptají se, zda nevím, kdy bude zase Klub? Myslím si, že to jsou ty malé radosti, kterými bychom se měli všichni dopovat.

Jedna moje učitelka měla kdysi zdravotní problémy. Ačkoliv nebyla věřící, v nemocnici složila básničku, kterou si dodneška pamatuju: „Přicházím k Tobě, na očích slzy, Ty už mě takhle znáš, přicházím vždycky, když něco bolí, ve štěstí nemám čas.“ Myslím si, že to je v každém z nás, nemusíš věřit v Boha, ale musíš věřit v to, že se věci změní k lepšímu. ■

### Děkuji za rozhovor.

Jana Grillová



# CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB DOMUS

Místo, kde je vždy někdo na blízku...

Jsme rádi, že aktivizace probíhají pravidelně, převážně individuálně nebo v malých skupinkách. O všech aktivitách přinášíme informace na našich webových stránkách ve fotogalerii. Mezi ty oblíbené patří zpívání s kytarou, malování, cvičení, protahování, hra bingo. Nezapomínáme na procvičování paměti a jemné motoriky, čtení. Ženy jsou velké parádnice, s péčí o zevnějšek jim pomáhají aktivizační pracovnice. Rádi si zakousneme něco dobrého ke kávě nebo k čaji, není nad domácí pečení podle receptů našich uživatelů.

První očkování proti onemocnění COVID-19 proběhlo 14. ledna. Všichni uživatelé zvládli očkování bez komplikací. Podání druhé vakcíny proběhlo 11. února, rovněž bez problémů. Věříme, že se díky očkování budeme moci v budoucnu setkávat ve větších skupinách.

Videohovory přes Skype běží, rezervace je možná na našich webových stránkách.

Návštěvy v Domově umožňujeme dle nastavených pravidel.

Blíží se jaro, už se nemůžeme dočkat, až nás sluneční paprsky zahřejí při posezení na terase nebo při procházkách v zahradě. Určitě se těšíme na naši krásnou zahrádku, o kterou s láskou pečujeme.

Závěrem mi dovoluňte, abych poděkovala všem svým kolegyním a kolegům, díky jejichž nasazení a obětavosti se nám daří vše zvládnout. Děkuji také vám všem, kteří nás podporujete.

Nové informace přinášíme pravidelně na našem webu: [www.cssdomus.cz](http://www.cssdomus.cz).



Jana Mrázková

Nácvik domácích prací



Protahovací cvičení



Cvičení paměti



Individuální cvičení



Nezapomínáme se smát



Zpívání s kytarou



Jarní tvoření



Jarní tvoření

# CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB EMAUSY

## Místo, kde se stále něco děje...

V Centru sociálních služeb Emausy proběhlo očkování uživatelů i zaměstnanců. 28. ledna 2021 byla podána druhá vakcína proti onemocnění COVID-19. V našem Centru je proočkováno cca 97 % uživatelů a 75 % zaměstnanců. Po celou dobu vakcinace byl přítomen lékař Domova a vše proběhlo bez jakékoliv komplikace. Velký dík patří rodinným příslušníkům a opatrovníkům za rychlé vyjádření k možnosti vakcinace, dále pak Nemocnici České Budějovice za spolupráci i skvělý přístup a poděkování si právem zaslouží i MUDr. Jan Sazma, který je naší velkou oporou

a bez jehož nasazení by se očkování v takto krátké době nedalo zrealizovat. Díky očkování jsme konečně lehce rozvolnili život uvnitř Domova – aktivizační činnosti. Ve fotogalerii na našich webových stránkách najdete fotoreportáže právě z aktivitací.

Návštěvy v Domově probíhají dle platného usnesení Vlády. Videohovory přes Skype běží stále přes rezervační systém. Děkujeme Nadačnímu fondu Pokora, který věnoval Centru sociálních služeb Emausy čističku vzduchu Therapy Air iOn od společnosti Zepher. Čističku jsme

umístili do společenské místnosti a zároveň jídelny, kde se pořádají kulturní akce a setkává se nejvíce uživatelů.

Děkujeme realitním makléřům ze společnosti REMAX Atrium za vánoční dárek, který zakoupili pro naše uživatele. Díky dvěma tabletům, které jsme dostali od „Ježíška“, máme možnost rozšířit počty videohovorů s rodinnými příslušníky. Tablety využijeme i při volnočasových aktivitách. Podpory společnosti REMAX Atrium si velmi vážíme.

**Mgr. Martina Primaková**



Člověče nezlob se



Lívanečky



Lívanečky



Keramická dílna



Keramická dílna



Keramická dílna



Pečení štrúdlu



Pečení štrúdlu



Pečení štrúdlu



Pojďme si zacvičit!



Pojďme si zacvičit!



Posezení u kávička

# DOMOV SENIORŮ VYSOKÉ MÝTO

## Péče s dobrou adresou...

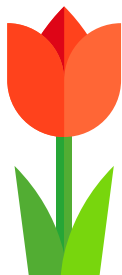
Ve vzduchu je již cítit jaro. Moc se těšíme, až nám počasí umožní setkávat se na terase nebo pod pergolou. V Domově jsme vysázeli jarní cibuloviny, nemůžeme se dočkat, až vykvetou a náš Domov provoní. Aktivizace provádíme pravidelně, konají se individuálně nebo v malých skupinkách. Ochutnávku z aktivizací najdete ve fotoreportáži na této straně, všechny fotografie najdete ve fotogalerii na našem webu.

Dodržujeme všechna epidemiologická opatření. O veškerých novinkách informujeme pravidelně rodiny našich uživatelů. Videohovory přes Messenger, Skype a WhatsApp probíhají. Návštěvy v Domově přizpůsobujeme aktuální epidemiologické situaci.

**20. února proběhlo první očkování,** druhá dávka bude aplikována s třítydenním odstupem. Vše proběhlo bez komplikací.

Sledujte nás na webových stránkách [www.dsvysokemyto.cz](http://www.dsvysokemyto.cz), kde najdete veškeré aktuální informace.

**Bohdana Turková**



Sázení jarních cibulovin



Sázení jarních cibulovin



Sníh v dlaních



Muzikoterapie



Přivítání nového obyvatele Domova



Přivítání nového obyvatele Domova

## VILA MARIE VYSOKÉ MÝTO

**Senior Point** ve Vysokém Mýtě pomáhá seniorům s registrací k očkování. Senior Point najdete ve Vile Marii na ulici Komenského 199. Registrace s očkováním proti covid-19 není pro seniory jednoduchá. V případě, že si nevíte rady s registrací, kontaktujte nás na telefonu 724 009 603. Naši pracovníci Vám poradí, co si máte k registraci připravit, případně s Vámi projdou a vyplní formulář.

**Kontaktujte nás telefonicky** v pondělí až pátek, 8.00 - 11.00 a 12.00 - 15.00 hodin.

### Kontakty:

telefon: 724 009 603

e-mail: vilamarie@ledax.cz

**Denní stacionář** ve Vile Marii je otevřen. Dodržujeme všechna epidemiologická opatření - nosíme respirátory, pravidelně a často větráme, dovnitř budovy smí pouze uživatelé. Rodiny uživatelů ani nikdo jiný do budovy nemá přístup. Všude používáme dezinfekci, měříme teplotu. Jsme rádi, že je tato služba ve Vysokém Mýtě a okolí oblíbená a vyhledávaná.

**Pronájem zdravotnických pomůcek** ve vile je v provozu. Jen je nás potřeba kontaktovat telefonicky nebo e-mailem. Vše vyřizujeme s ohledem na epidemiologickou situaci touto cestou, zájemci nemají do Vily Marie přístup.

**Volnočasové aktivity** jsou s ohledem na



bezpečí uživatelů Denního stacionáře přerušené. O jejich spuštění Vás budeme informovat prostřednictvím našeho webu [www.ledaxsenior.cz](http://www.ledaxsenior.cz) nebo ve Vysokomýtském zpravodaji.

**Bohdana Turková**

POMUCKA: AWZ, AXA, ĚRA, LIKVOŘ, OM, PED, VARIX	TERÉNNÍ ZÁVOD HOVOŘ.	PLEMENO HOVOŘ.	1. DÍL TAJENKY	ATLETICKÝ KLUB ANGLICKÁ ZKR.	ODHAD		ODCHYT ZVĚŘE	VÍKO	INICIÁLY HERECKÝ JANŽUROVÉ	EMOCE	UHLOVODÍK SE DVĚMA UHLÍKY		SVÁŽENÍ MN. C.	OSLOVENÍ MUZE	SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA	ANGLICKÝ ŠLECHTICKÝ TITUL	PRAŽSKÝ BAZEN
ŘÍHAT HOVOŘ.							TROPICKÝ SAVEC					ZÁCHRANA					
KIBICOVÉ							ZÍSKÁVAT MLÉKO					KŘEČOVÁ ŽÍLA					
							OZNAČENÍ KYSELOSTI					VYVŘELINA					
OTÁZKA PŘI SÁZCE				PODPLUKOVNÍK ZKR.					POUKÁZKA						CHEM. ZN. RADIA		
				DÁMSKÝ KLOBOUK					SKLADBA PRO DVA HLASY						OBCE		
VYDAVATEL TISKOPISU					POČTA					TITUL						SBOHEM FRANCOUZSKÝ	KONTAKT
					VÁHA OBALU					SROČENÍ							
	SPZ PLZEN-MĚSTO	KRÁTKÝ FILMOVÝ SNÍMEK					POROST NA TVÁŘI				OSLOVENÍ PŘI VYKÁNÍ			OVOCNÝ PARK			
		PŘÁVO ANGL.					UKAZOVACÍ ZÁJMENO				DAREBA			SOLMIZAČNÍ SLABIKA			
POUTAČ								OZDOBA ŠPERKU					POBŘEŽNÍ HRÁZ				
								HUDEBNÍ ZNAČKA					POTÍŽ HOVOŘ.				
TĚSTOVINA								LOUTKA S BUŘINKOU				TAHLE			TO ANGLICKY		
								SILNÁ ČERNÁ KÁVA				ODDĚLENÍ NEMOCNICE ZKR.			2. DÍL TAJENKY		
NĚMECKÁ AUTO-MOBILKA				ČÁST HMOTY					ZHOUBA					KLÍČ ANGLICKY			
				ZVRATNÉ ZÁJMENO SLOVEN.					PANOŠ					NIZKY LESNÍ KEŘÍK			
	INICIÁLY HERECKÝ ISSOVE	MOŽNÁ KNÍŽNĚ			TOPIVO					PRAPO-TOMEK							
		NÁZEV HLÁSKY N			PŘITAKÁNÍ					TARIF							
BALKÁNSKÉ JÍDLO							TRNOVNÍK					VELIKÁNÍ				TVRÁ DROGA	INICIÁLY HERCE FIALY
							NEBOŽÁK					DRUHÝ OBLÍ					
NĚSTEJNÍ NÁŘEČNĚ				POVZDECH				HODNĚ					SNADNO				
				ZNAČKA DECITUNY				VZÁCNÁ PŠOVITÁ ŠELMA					BOJOVÉ VOZIDLO				
	KRÁTKÝ TV VSTUP	INICIÁLY SCENÁRISTY DIETLA			ULTRA-FIALOVÝ ZKR.			VÝCHOD ANGLICKÝ					SPORTOVNÍ FLAVIDLO				
		PEČIVO			EVROPAN			2X ZVÝŠENÝ TÓN A					BICYKLY				
OSVĚTLOVA-CÍ TĚLESA									ÚTOK					PŘEDLOŽKA			INICIÁLY ZPĚVAČKY OLMEROVÉ
									RODIT TELATA					RUSKÉ MĚSTO			
STRUKTURNÍ ELEMENT PŮDY				HODLAT						STRUČNĚ HODNOCENÍ KNIHY							
				OBOJŽL-VELNÍK						SOK							
OTÁZKA 6. PÁDU					RYBÁŘSKÁ SÍŤ							KLUBÍČKO					
					CHATOVÉ KOLONIE							DRUH CUKRU					
NÁSTĚNKA S FOTO-GRAFIEMI						PERSKÝ KOBEREC							ASUSKÉ MUŽ. JMĚNO			INICIÁLY BÝVALÉHO POLITIKA RAŠINA	NĚMECKÝ SOUHLAS
						STRANA ZKR.							DRUH POKRMU				
	CITOSLOVCE KLOVNUTÍ	ZPĚVAČKA DIANA ???					LOSOSOVITÁ RYBA							POVZDECH-NUTÍ			
		VŠ CHEMIC.-TECHNOL.					ŘECKÉ PÍSMENO							INIC. HER. VOJTKA			
YDÁVATI ZVUK SLEPICE								ODĚV SOUDCŮ							DAVIDŮV HRDINA		
								NETKANÁ LÁTKA							OBCHODNÍ DŮM ZKR.		
LIDOVÁ ŠKOLA UMĚNÍ ZKR.				STĚPNÍ PTÁK					MÍŠNÍ TEKUTINA							ORGÁN ČICHU	NĚJAKÝ ANGLICKY
				MIN. PRŮM. A OBCHODU					DRUH KOŘENÍ								
POVZDECH				OSOBNÍ ZÁJMENO		DŘEVĚNÉ STROPY				INTERNETO-VÁ DOMĚNA SYRIE			UROZENÁ ITAL. PANÍ				
				CITOSLOVCE KON. RŽÁNÍ		PLACHET-NICE				NAPUCHLÝ			ZN. AMPĚR-HODINY				
ANEKDOTA					NEBE BEZ MRAKŮ						ZNAČKA PASCALU				ZNAČKA LIMONÁD		
					MASY						CHEMICKÁ PŘÍPONA				GIT. CHLÁ-CHOLENÍ		
	HOTOVÉ PENIZE ANGLICKY	CITOSLOVCE VYTAHOVÁNÍ					TĚŽITÍ KNÍŽNĚ						OŠKLÍ-VOSTI				
		JM. TENISTY LENDLA					DLUŽNÁ ČÁSTKA						FRAN- COVKA				
AMERICKÁ ÚSTŘEDNÍ ZPRAVODAJ. SLUŽBA				MILIARDA ZKR.					JMĚNO HERECKÝ JONES					POSVÁTNA SLABKA		OLGA DOMÁCKY	PARTNER PANENKY BARBIE
				ČÁST					SPZ PRAHY					JESTĚ ANGLICKY			
INICIÁLY HERECKÝ VRÁNOVÉ				STROMOVÝ VAČNATEC					WYHREZNUTÍ BRÍS. ORGANŮ					RIVAL			
				CHEM. ZN. LITHIA					MCBAJNOVO JMĚNO					CHEM. ZN. SODIKU			
POZDRAV ZASTAR.						MALÍŘSKÁ POMUCKA											
											POPLATEK Z PROD- LENÍ						
HNISAVÉ VÝMĚSKY							SEBE-VĚDOMÝ					KOZÁCKÝ NÁČELNÍK					

**Kdo zabíjí člověka, zabíjí rozumnou bytost; ...dokončení v tajence.**

Správné znění pošlete na adresu: **Ledax o.p.s., Riegrova 1756/51, 370 01 České Budějovice**. Obálku či korespondenční lístek prosím označte heslem „Ledax NOVINY“ a k Vaší adrese připojte i telefonní číslo, nebo pošlete na e-mail: **info@ledax.cz**, do předmětu napište „Ledax NOVINY“. Správné odpovědi budou slosovány a výherce obdrží **dárkový koš v hodnotě 500 Kč**. Uzávěrka bude 10. 5. 2021.

Tajenkou křížovky z čísla 46 bylo japonské přísloví: „Zlé skutky se vracejí zpět k tomu, kdo je spáchal.“

Výherkyní je paní **J. Landová z Koloděj nad Lužnicí**. Výhru dárkového koše předala vedoucí střediska Ledax v Týně nad Vltavou paní Naděžda Podhorcová.

Za Ledax gratulujeme.



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

## POMÁHÁME PEČUJÍCÍM

Ledax poskytuje od počátku roku 2021 pomoc, podporu a vzdělávání neformálním pečujícím, tedy pečujícím, kteří se doma starají o svého blízkého a žijí na Kaplicku či v jeho okolí. Nabízíme bezplatné poradenství, vzdělávací semináře a přehled dostupných vzdělávacích materiálů a odborné literatury.

**Jste z Kaplice či jejího okolí a pečujete doma o svého blízkého? Potřebujete poradit, popovídat si nebo se něco nového dozvědět?**

Pokud potřebujete poradit, zavolejte nám na bezplatnou informační linku **800 221 022** ve všední dny od 7.30 do 15.30 hodin, nebo nám napište na e-mail [pomahamepecujicim@ledax.cz](mailto:pomahamepecujicim@ledax.cz).

Od května 2021 nás můžete navštívit v **Poradně pro pečující** vždy první pondělí v měsíci od 9 do 13 hodin. Poradna pro pečující bude otevřena v prostorách Městského úřadu Kaplice na adrese Linecká 391 v 1. patře. Kontaktujte nás, prosím, před Vaší návštěvou telefonicky, abyste nemuseli čekat, dokud nebude obslužen jiný klient.

**Naše poradkyně pro Vás bude v roce 2021 přítomna v těchto termínech:**

3. května, 7. června, 12. července (z důvodu státního svátku výjimečně druhé pondělí v měsíci), 2. srpna, 6. září, 4. října, 1. listopadu a 6. prosince.

Pokud nám to epidemiologická situace dovolí, v květnu a v září proběhnou vzdělávací semináře pro pečující. Témata budou zaměřena co nejvíce prakticky a budou se týkat např. kompenzačních pomůcek, úpravy domácího prostředí, základů rehabilitace či příspěvku na péči pro pečující.

Máme pro Vás také připravenou databázi informačních a vzdělávacích materiálů na téma „neformální pečování“. Společně zjistíme, co potřebujete a co by Vám mohlo pomoci. Nabídneme Vám užitečné informace a praktická videa, která Vám pomohou s péčí o Vašeho blízkého.

Aktuální informace najdete také na [www.ledaxsenior.cz](http://www.ledaxsenior.cz) v sekci AKTIVITY.

Služby jsou dostupné pro občany s trvalým bydlištěm v těchto městech a obcích: Kaplice, Besednice, Soběnov, Bujanov, Rožmitál na Šumavě, Omlenice, Střítež, Netřebice, Věžovatá Pláně, Přídolí, Zvíkov, Zubčice, Mirkovice, Velešín, Dolní Třebonín, Římov, Mokřý Lom, Komařice, Střížov, Doudleby, Heřmaň, Plav, Nová Ves, Nedabyle, Vidov, Doubravice, Roudné.

Pokud nebydlíte v těchto obcích, určitě se nám ozvěte, rádi Vám poradíme a najdeme řešení.

### Kontakt:

Mgr. Kateřina Soukupová

telefon: 702 008 287

e-mail: [pomahamepecujicim@ledax.cz](mailto:pomahamepecujicim@ledax.cz)



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



## LEDAX MÁ NOVÝ E-SHOP

Výrobky v našem e-shopu vznikají pod rukama seniorů. Jejich zakoupením podpoříte Domácí hospic Ledax, celá částka vašeho nákupu poputuje na jeho provoz.

Domácí hospic Ledax poskytuje péči nevléčitelně nemocným a umírajícím. Naším cílem je, aby nemocní mohli prožít poslední chvíle života doma se svými blízkými. Působíme na Českobudějovicku, Českokrumlovsku a Kapličku. Děkujeme za vaši podporu.

Najdete nás na [shop.ledax.cz](http://shop.ledax.cz)



## RANNÍ PÉČE A PROCHÁZKA

Každý den pečujeme o naše uživatele, a to v neomezeném i nouzovém režimu. Každý den začíná podáváním snídaně a pokračuje příjemnou zdravotní procházkou.

**Marie Cimbůrková,**  
vedoucí střediska Dačice



## PŘÍPRAVA NA OBĚD

I tak vypadá naše podpora k samostatnosti: činnost, která je pro mnohé z nás samozřejmostí, je pro naši uživatelku neuvěřitelný výkon a pro paní pečovatelku velká odměna za její práci. Poděkování patří uživatelce paní Matoušové a pečovatelce paní Šmausové.

**Bc. Naděžda Podhorcová,**  
vedoucí střediska Týn nad Vltavou



## NOVÉ ČTEČKY A TERMONÁDOBY V DAČICÍCH

Dačické středisko dostalo pro uživatele na výměnu 50 kusů nových termonádob. Naše pečovatelky obdržely 21 čteček, které jim usnadní práci při vykazování péče.

**Marie Cimbůrková,**  
vedoucí střediska Dačice



Dostaly se k vám Ledax NOVINY náhodou? Máte zájem o jejich pravidelné zasílání? Pokud ano, zašlete e-mail na adresu [info@ledax.cz](mailto:info@ledax.cz) anebo zavolejte na 800 221 022.

Ledax NOVINY  
ke stažení



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

**Ledax**

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