

BERME ŽIVOT S HUMOREM, ON NÁM TO VRÁTÍ

Životní příběh devadesátileté Luisy Matouškové by vydal určitě na knihu. I když v něm nechyběly těžké chvíle, rozhodně si je nepřipouští. Tvrdí, že život je prostě divadlo a důležité je, abychom v něm vždycky hráli komickou roli. Ve chvíli, kdy se razantně rozpovídá, musíte obdivovat její vitalitu.

Kde se ve Vás ta energie pořád bere?

Tak to můžu klidně prozradit, protože já se držím jediné zásady: Když to jde, tak to jde. A když to nejde, tak to prostě nejde. Nehroutím se z toho, že už něco nemůžu. Jasně, myslím si, že už si karas pamatuju, tak si to prostě napíšu. Ale když se pak dívám na televizi, hlavně na všechny ty kvízové pořady, tak najednou zjistím, že to se mnou ještě není tak špatné. A taky si nenechám ujít žádné sportovní přenosy, i když jsou dlouho v noci. Víte, že třeba golfové turnaje dávají až ve dvě hodiny po půlnoci?

To ale ráno rozhodně nebudete ve skvělé kondici.

Nevím, protože já pak vstávám klidně až po obědě. Kdyby mi někdo zabouchal na dveře dřív, tak se asi zhroutím. Takže když mi z Ledaxu přivezou v poledne jídlo, nechají ho za dveřmi a tiše zase odejdou. Ale aby si někdo nemyslel, že nemám žádné stařecké neduhy. Jenom si je zase tolik nepřipouštím. Kulhám, takže mám ten vozík, kterému říkám rudlík, na ten si nandám, co potřebuju, a kráčím si pěkně i s nákladem třeba do kuchyně. Tohle zatím všechno zvládám.

Všimla jsem si, že Vaší nezbytnou společnící je cigareta.

No, kouřit jsem se naučila v Terezíně. Když jsme měly hlad, tak nám ty starší holky říkaly, že si máme najít nějaký list, stočit a zapálit a břicho se zaplní kouřem... Tak já tedy od jara roku 1945 kouřím. A tvrdím, že už nemá smysl přestávat. Jen bych byla naštvaná, že si nemůžu zapálit. A co si myslíte, že by mi ta cigareta v devadesáti ještě mohla udělat? Kouřím takové tenké, párkrát potáhnu a je to fuč. Tak si zapálím další a mám blahý pocit, že kouřím, a hotovo.

Vy jste zmínila Terezín. Víím, že to není téma, o kterém ráda hovoříte.

Když už jsme o tom začaly, tak nepřestane, ne? Za svobodna jsem se jmenovala Zieglerová, tatínek byl bohatý židovský obchodník v Nových Hradech a maminka



křesťanka. Vlastně nás z toho městečka v roce 1938 vyhnali, tatínek stačil koupit dům v Českých Budějovicích, ale dlouho si ho neužíval. Byl to nesmírně spravedlivý člověk, trápil se, když viděl, kam to všechno spěje, a v roce 1941 umřel. Nesměly jsme se sestrou chodit do školy, ale ani ven, protože maminka nechtěla, abychom byly označené žlutou židovskou hvězdou. Jenže stejně nás neminul transport do Terezína. V únoru 1945 byli do transportu AE 3 zařazeni i židovští míšenci, což jsme byly. I když maminka na gestapu požadovala, aby mohla jet s námi, nedovolili to. Vysmáli se jí, že prý nás odrovnají i bez ní. Běžela pak podél vlaku a volala na nás, abychom byly statečné. S nejmladší sestrou tedy zůstala doma.

Terezínské vzpomínky určitě nejsou radostné, i když jste tam byly jen čtyři měsíce.

Mám od té doby fóbii z jakékoliv injekce. Když jsme přijely, tak nás okamžitě píchli takovou velkou jehlou do prsou, říkalo se, že nám píchli tyfus. Naštěstí nám z toho nic nebylo. Taky jsme si musely nacpat pytle na spaní slámou a v noci na nás shora padaly štěnice a zesпода útočily blechy. To si nedovedete představit, jak ty bestie dohromady kousaly. Denně jsme chodily do práce do slídárny a musely jsme procházet kolem vězňů, které tam polomrtvé vyhazovali Němci z vagónů. Bylo šokující pochopit, že ty holý hlavy a hubený hnáty jsou lidi. My se sestrou jsme si jen pořád říkaly, že nás nedostanou. Mně bylo tenkrát 14 let. ▶ (pokračování na straně 2)



S Janinkou jsme se setkaly po sedmi letech v kouzelné restauraci na pražské Kampě. A hned jsme navázaly, kde jsme před lety skončily.

Hodně jsme se nasmály, vzpomínaly, bilancovaly. Celý večer jsem obdivovala, jak má kamarádka skvěle vypadá. Ptala jsem se, jak to dělá, kam na ten elixír mládí chodí. „*Ted' je těžká doba, s galerií to není jednoduché, ale svoji práci miluju. Mám báječné děti, dělají mi radost, netrápím se kvůli věcem, které nemůžu změnit. A ráda se směju.*“

Jak snadné. Uvědomila jsem si, že já se v posledním roce směju mnohem méně. Jak se mi to jen mohlo stát? Nebyly to žádné chmury ani starosti, vlastně úplná maličkost. Podstoupila jsem zákrok na úpravě chrupu a zcela podvědomě jsem se přestala usmívat. Nepůsobila jsem smutně jen navenek, byla jsem opravdu smutná i uvnitř.

Po setkání s Janinkou jsem vědomě začala pracovat na svém úsměvu. Mám ráda legraci a směju se ráda. Je dokázáno, že smích léčí, posiluje imunitu, povzbuzuje svalstvo, omlazuje a prodlužuje život. Prosmát se životem je tedy určitě skvělé.

Přeji vám léto plné úsměvů.

Jana Grillová

Prý jste dokonce při návštěvě delegace ze švýcarského Červeného kříže tančily v představení Karafiátových Broučků.

To je pravda. Než ta delegace přijela, tak se baráky natíraly na růžovo, modro nebo žluto. Nás nahnali do Kinderheimu, kde bylo na postelích čisté povlečení a na stole hrneček s nějakými dobrotami. Jen co ta kontrolní parta odjela, tak jsme zase měli k jídlu dvě neoloupané brambory a k tomu nějakou šlichtu. A všechny ty napůl mrtvý, co předtím odstěhovali na půdu, zase vrátili na baráky dolů. Bohužel, mnozí to nepřežili.

Vnímala jste, že se blíží konec války?

Nějaké signály jsme měli. Slyšeli jsme třeba letadla, hloubkaře. A všimli jsme si, že nejvyšší esesák Rham je taky pozoruje z komandatury a je dokonce v civilu. A pak najednou bylo slyšet takové burácení, to se blížily tanky. Já byla vždycky takový šašek, tak jsem otevřenou bránou vyběhla ven a zase zpátky a pak jsme tam s holkami stály a najednou kolem nás takové divné zvuky, jen pšš, pšš. To po nás začal střílet ukrytý Němec. Z toho tanku slezl dolů drobounký Rusáček a za chvíli nám Němce přivedl, prý abychom ho zabily. My už dřív viděly tolik mrtvých, tak jsme nechtěly. Tak Rus řekl, že je pro něj kulky škoda a umlátí ho pažbou. My utekly. Ale pojďme už pryč od té války. Když se ohlížím zpátky, tak tam bylo tolik mezních situací, že snad ani nechci, aby to ta dnešní mládež věděla.

Vrátila jste se tedy se sestrou do Budějovic a začala naplno žít.

Třeba jsem hned šla do zdejšího divadelního spolku J. K. Tyla a chtěla hrát. Tak jsem si užila i role prvních milovnic. Do školy už nemělo cenu se vracet, tak jsem nastoupila do práce, do vzorkovny textilu. A máte pravdu, začala jsem žít. Bavily mě takové klučičí sporty, taky jsem střílela na závodech malorážkou. A obdivovala jsem motorky. Tehdy jsem potkala Otou Matouška, jehož tatínek byl známý malíř. Líbilo se mu, že mi nevádí jezdit s ním na motorce, kde místo sedačky byl takový polštářek. On se mi taky líbil, i když byl o deset let starší. Měli jsme jet lyžovat na Chopok, což se ale nelíbilo mamince, že se to nehodí. Tak jsme si s Otou řekli, že tyhle řeči nemáme zapotřebí, a vzali jsme se.

Tak jste se dostala do rodiny Matoušků, do domu, kde měl Otův otec i svůj ateliér.

A žiju tady dodnes. Dědeček Matoušek poznal, že mám ráda výtvarné umění, tak jsem mu potom dělala šoféra, jezdili jsme na výlovy, které maloval, do Krumlova vybírat rámy, vozila jsem ho po výstavách, a když si babička zlomila krček, tak jsem pro celou rodinu vařila. Dělala jsem všechno, co bylo zapotřebí, nevádilo mi to a nakonec jsem to s nimi dobojovala až do konce.



Přesto jste se nebála pustit i do trochu ztřeštěných projektů.

Byla jsem vždycky blázen do všeho, co jezdilo. Dokonce jsme se s Otou jezdili dívat na Šestidenní, když závodili naši. A když ve Strakonících v ČZ vyrobili skútr Masna 175, tak potřebovali ukázat, že na něm i „blbá ženská“ dokáže dojet dost daleko. Tak jsem jela tu propagační jízdu až do Čiernej při Čope, za mnou autobus novinářů, který to dokumentoval. Nespadla jsem. Upřímně řečeno, skútr ale moc ráda nemám, sedí se na něm jak na klozetu...

Vím, že Vaši vášní byly nejen auta, motorky, lyžování, ale také rybaření.

No jéje. Já začala rybařit už jako holka, protože pocházím ze slavné rodiny Baurů. Můj pradědeček byl dokonce správcem Zlaté stoky. Měli jsme chatu v Majdaleně a babička mě posílala vždycky chytit něco k večeři... Pak jsem začala muškařit, to byla taky velká zábava. Dokonce jsem to dělala i závodně, protože do té party potřebovali vždycky jednu ženskou. Když jsme jezdili do Vídně, tak se mi hodil můj vídeňský dialekt, z něhož byli Rakušani celý natřesení. Ta stará rybářská parta potom začala jezdit k nám na Lipno, kde jsme měli chalupu, a tam se rybařilo. Můžu vám říct, že mi to chybí. Ale jsem soudná. Jsem ráda, že se neskácím nor-

málně v bytě. Kdybych měla stát do půl pasu zabroděná někde v řece a ještě máchat rukou a muškařit, tak to bych už nedala. Tak si podle mého životního hesla říkám: „Jde to, jde to. A když to nejde, tak se z toho nezblázním.“

I proto jste se rozhodla přijmout pomocnou ruku od pečovatelek Ledaxu?

Já jsem úplně nadšená, že takovou šanci mám. Můžu být ve svém domě a ty holčičky z Ledaxu, jak jim říkám, jsou úplně zlatý. Bez nich bych prostě musela jít do nějakého domova pro seniory. Jsou milý, přátelský, všimnou si, že mi něco dochází, a koupí to. Nebo když na zahradě dozrávají maliny, tak jdou a natrhají mi je do misky, protože já už se venku motám. Taky probíráme život, znají mě, že odlehčím atmosféru nějakým pepřejším slovem, a berou mě takovou, jak jsem. Ne jako nějakou starou babku, o kterou se starají.

Váš život byl hodně pestrý. I když jste to někdy neměla jednoduché, vždycky jste byla optimistkou. Co Vám dělá radost třeba teď?

To, že když se ráno vzbudím s pocitem, že už dneska tedy asi definitivně nevstanu, tak zase vstanu. Dám si kávičko, k tomu cigaretu, mezitím se nějak vzkřísím a říkám si: „Tak to ještě zase dám.“ Myslím si, že by se člověk neměl brát tak vážně a vždycky se snažit, aby dělal hlavně to, co ho baví. K lékaři doporučuji pouze v hlubokém bezvědomí, protože v našem věku nám určitě nějakou chorobu a další neduhy najdou. A jak si to člověk pustí do hlavy, tak je najednou nemocný. Prostě berme život s humorem, on nám to vrátí. Hlavně ať se z nás nestane sedan, který jen sedí, kouká před sebe a je nešťastný z toho, že ho život takhle semlel. Tak moc prosím, tohle nedělejte. Život je prostě divadlo a my se musíme snažit, abychom v něm vždycky hráli tu komickou roli. I v našem pokročilém věku. Tedy tak to alespoň dělám já.

Děkuji za rozhovor.

Mirka Nezvalová

Moje chvíle s Luisou

Za svůj novinářský život jsem se potkala s mnoha lidmi a poslouchala jejich příběhy. Když jsem zvonila u paní Luisy Matouškové, netušila jsem, že mi nabídne plnou skleničku optimismu, tykání po pár minutách, ale i víru, že stáří nemusí být často jenom o bezmoci, samoty a bolesti. Ačkoliv jsem sama dost upovídaná, paní Luisa mi skvěle sekundovala. Její příběhy byly plné úžasných zážitků a občas také neslušných výrazů, které jsem slíbila v rozhovoru nepoužít, abychom nikoho nepohoršily. Zapalovala si cigaretku za cigaretkou, elegantně přitom gestikulací doprovázela vyprávění. A všechno dovršila okamžikem, kdy mě provázela do patra po schodech k ateliéru Oty Matouška. Opírala se jen o trekovou hůlku a můj údiv nad tím, že nepoužívá klasickou pevnou hůl, smetla konstatováním, že přece není žádná stará babka, která bez hole nevyjde pár schodů. Díky, Luiso, za potkání...

Mirka Nezvalová

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB DOMUS

Místo, kde je vždy někdo na blízku...

Naše dny jsou s blížícím se létem veselejší. V květnu nastalo postupné rozvolňování. Očkování přineslo našim uživatelům více klidu, pocit bezpečí a možnost setkávat se ve větších skupinách. Sdílená radost je vždy větší. S naším fyzioterapeutem probíhají rehabilitace, zkusíme nové věci, které již přináší pokroky.

Navštívte naši fotogalerii na www.cssdomus.cz? Pak víte, že život v našem Domově je skutečně pestrý. Nabízených aktivit je opravdu mnoho: pečení, malování, procházky, bingo, práce na zahradě, kavárna, společenské hry, soutěžení, canisterapie, oslavy narozenin, ruční práce, trénování paměti. A nyní inventář doplňují i nové zahradní kuželky.

Pečlivě sledujeme předpověď počasí na léto, abychom mohli začít s plánováním zahradní slavnosti.

Jana Mrázková



Protahovací cvičení



Bingo



Odpočinek v zahradě



Kuželky



Procvičování motorických funkcí



Canisterapie



Příprava zahradních záhonů



Sázení muškátů

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB EMAUSY

Místo, kde se stále něco děje...

Květen přinesl do našeho života více aktivit, radosti a volnosti. Díky proočkovatelnosti jsme mohli v průběhu června rozvolňovat aktivity, začali jsme připravovat tradiční zahradní slavnost. Za zvýšených bezpečnostních opatření se k nám mohli vrátit dobrovolníci a terapeutové. První setkání s harmonikou proběhlo venku a neslo se v duchu sdílené radosti ze setkání při naší oblíbené hudbě. Obnovily se také návštěvy POTMĚ se Šarlotou

Hambergerovou. Za pomoci naší skvělé profesorky Niny Kernerové čteme se studenty Česko-anglického gymnázia přes Skype pod názvem „Obejmi nejen čtením v Emausích“. Od června k nám začaly s terapeutkou pravidelně přijíždět kočičky Kateřina a Ymma a pesek Zoyo z ateliéru Simon. Kočičky jsou cvičené na felinoterapii, pesek na canisterapii. Naši uživatelé se na ně velmi těší.

Dovolte, abych touto cestou poděkovala profesoru Gabrielu Švejdovi a Filmové akademii Miroslava Ondříčka v Písku za jejich kulturní přínos a podporu v době, kdy jsme nemohli chodit za kulturou ven. Všechny naše aktivity můžete sledovat na www.cssemausy.cz.

Mgr. Martina Primaková



Posezení s harmonikou



Keramika



Přání k narozeninám



Ruční práce s reminiscencí



Mše



Přání k narozeninám

DOMOV SENIORŮ VYSOKÉ MÝTO

Péče s dobrou adresou...

Konečně jsme se dočkali. Květnové dny sice nebyly zalité slunečními paprsky, ale dobrou náladu nám nezkažila ani zamračená obloha. Ogrilovali jsme si párky, které jsme zapili chlazeným pivem. Moc jsme si pochutnali. Panovala dobrá nálada.

V rámci projektu Mezi námi jsme vyráběli pro děti z MŠ Pod Smrkem makové květy. Tvoření pro děti nám přináší velkou ra-

dost a setkávání s nimi ještě větší.

Aktivizace provádíme pravidelně, hráme různé hry, mezi oblíbené terapie patří canisterapie a pet terapie. Nezapomeňte nás navštívit ve fotogalerii na www.dsvysokemyto.cz, kam umísťujeme i videa. V našem Domově probíhají pravidelně i Mše svaté.

Jako každý rok jsme si na naše záhony

zasázeli květiny a zeleninu.

O aktuální epidemiologické situaci pravidelně informujeme rodiny uživatelů i veřejnost, v současné době probíhá rozvolňování, návštěvy i vycházky běží. Ale stále jsou možné i videohovory přes Messenger, Skype a WhatsApp.

Bohdana Turková



Grilování v DS



Grilování v DS



Grilování v DZR



Výroba makových květů



Maková panenka a Motýl Emanuel



Výroba makových květů



Radost dětí je pro nás odměnou



Vyrobeno pro děti



Děti z MŠ Pod Smrkem

VILA MARIE VYSOKÉ MÝTO

Denní stacionář je otevřen, díky dodržování veškerých epidemiologických opatření jsou uživatelé stacionáře v bezpečí, stará se o ně vyškolený personál. Rodiny ani veřejnost do budovy nemají přístup. K dispozici je i příjemné posezení na zahradě Vily Marie.

Pronájem zdravotnických pomůcek je v provozu. V případě zájmu se na nás obraťte telefonicky nebo e-mailem.

Senior Point ve Vile Marii je veřejnosti k dispozici. Pokud potřebujete pomoci s registrací k očkování, můžete se obrátit na naše pracovníky, kteří vám ochotně poradí a pomohou. Již je opět možné zažádat o Senior pas, stále je možné využít po předchozí telefonické či e-mailové domluvě bezplatné právní poradenství.

Volnočasové aktivity jsou s ohledem na bezpečí uživatelů Denního stacionáře přerušeny.

Bohdana Turková

POMŮCKA: CUT, DOT, MALE, OKI, SIN, SME	ODPLATA	JHO-EVROPAN	1. DÍL TAJENKY	ZN. STE-RADIÁNU	TUHÝ KOMUNÁLNÍ ODPAD ZKR.	PRÁVIDELNÉ OPAKOVÁNÍ		SDRUŽENÍ	KOZÍ PACH	OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL	HLUPÁK		STÁTNÍ PE-DAGOGICKÉ NAKLADA-TELSTVÍ	VÝROBCE ELEKTRO-SPOTŘE-BIČU	2. DÍL TAJENKY	HŘAČSKÁ VAŠEN	ŘECKÉ PÍSMENO
KATEDRÁLA							KRÁTKÝ TV VSTUP					LEŽÍCÍ V ČÁSTI NĚMECKA					
STÍRÁTKA							HOLUBÍ CITOSLOVCE ROZLEHLÉ POLE					UTÍKAT SVĚTADIL					
TÍMTO ZPŮSOBEM				OTLAČENINA						ŘÍM. ZENA PŘIN. SMĚLU							
AMERICKÝ HEREC ALAN ???					STARÁ JEDN. OBJEMU 1,4 L ZNAČKA TISKÁREN				PŘÍTEL ČLOVĚKA ČESKÝ FOLK. ZPĚVÁK				SPZ OPAVY KLÁVESNA NA POČÍTAČI				ČESKÁ TELEVIZE ZKR.
	ČESKÁ POLITICKÁ STRANA ZKR.	SLADKO-VODNÍ RYBA OTEVŘENO ANGLICKY						ŽENSKÉ JMÉNO 13. 12. ZABIJÁK						NA CO PROUTĚNÁ NADOBA			
KRESLENÝ PŘÍBEH							PRYČ CHOBO-TNATEC				ÚROKOVÁ SRAŽKA SPZ PRAHY						
ODPOČÍVATI V NOCI						LESNÍ ZVÍŘE DRUH OŘECHŮ						GONIOMETR. FUNKCE CITOSLOVCE ODPORU				OSTRAVSKÉ OPRAVNÝ A STRO-JIRNÝ ZKR.	LYŽE ZASTAR.
VOJENSKÉ ÚTVARY					ZUBNÍ POTAH DOSUD NEPOUŽITÝ					INIC. HERCE FIALY POMOC ANGLICKY			HALDA PAPIRU OVOČNÝ PARK				
CITO-SLOVCE VÁHAVÉHO SOUHLASU					HYDROXID SODNÝ HL. MĚSTO MALEDIV				OŠKLVOST MOJI					POSTRANNÍ ČÁST ÚDER NOHOU			
	INICIÁLY HERCE SMOLJAKA	TRHANEK DRUH KLÍČE						INIC. HERCE ETZLERA SUROVINA ZE STROMŮ			NĚKTERÝ ZNAČKA ARCUSU						
PŘÍTOK SVRÁTKY							VÝTVORY TUŽBA					TEČKA ANGLICKY SESUNUTÍ PŮDY				KONZER-VAČNÍ ROZTOK	OTÁZKA NA ČAS
ODVÁŽNÝ						INIC. HERCE REZNÍČKA ODVODNOVÁ-NÍ POZEMLU			NÁDRO ZÁPOR				VOJENSKÁ HODNOST ZKR. NÁDECH				
	NEMOC ŠÍLENÝCH KRAV COPAK				LISTNATÝ KEŘ MZDA					STARÝ ZE-MÉDELSKÝ NÁSTROJ FR. HEREC				VYZNAME-NÁNÍ NEKLID			
ŘEZAT ANGLICKY					S NÁROKEM TITUL DOKTORA ZKR.							SKLADY SENA PRUDKÝ HOD					
ZABYDLENÍ									PŘEDMĚT ZAJIŠTŮJÍCÍ OCHRANU DŘEVINA							HŘÍCH ANGLICKY	LIHÝ ANGLICKY
	ČČKOLIV	KONZUMACE EXPRES. INIC. HOKEJ. ELIÁŠE						TĚLNÍ TEKUTINA POVĚSTI						NÁZEV MĚNY ČÁST VAJÍČKA			
LIDOP ANGLICKY					ZVUK TROUBENÍ CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO			SMĚR POPULÁRNÍ HUDBY CHLAPCI				JASNÝ METEOR MOCESTVÍ					
OTÁZKA 3. PÁDU						PALÍČI SMRTELNÁ NEMOC						KONEC TYDNE HLUK					
	ORG. PRO OSVOBOZENÍ PALESTINY ZKR.	CITOSLOVCE NECHUTI PRAŽ. STAV. OBNOVA					ČÁST VOZU NUŽE			LYŽAŘSKÁ DISCIPLINA BRAMBORO-VÉ KULIČKY						ZA CO	SLOVENSKÝ DENIK
INICIÁLY HERCE PAVELKY				OKRASNÁ ROSTLINA NADOBA NA LÉKY						TEKUTÝ OMASTEK NÁZEV HLÁSKY L					INICIÁLY HERCE SVĚRÁKA KINA		
OCHRANNÝ SVAZ AUTORSKÝ ZKR.					OSOBNÍ ZÁJMENO PŮVODCE DÍLA				PRVNÍ ČES. KOSMONAUT GONIOMETR. FCE ZKR.					ZVUK ZVONU HUDEBNÍ STYL			
NE RYCHLE							TL. STŘEVO LATINSKY CITOSLOVCE FICENÍ						POMŮCKY KOČIHO CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO				
	KRÁLOVO-POLSKÉ STROJIRNÝ ZKR.	SPZ PARDUBIC VEN ANGLICKY				SYMFON. ORCHESTR PRAHY PŘEDLOŽKA				ÚPLNĚ NĚJAK HOVOR.						JMÉNO HERECKÝ FARROW	VÝTVARNÉ DÍLO
ROH MÍSTNOSTI											PTÁK BĚŽEC ŽIVNOSTEN-SKÝ LIST ZKR.				ZNAČKA MILAMPÉRU ZNAČKA DECITUNY		
SVETR							PATRO					STUDENT LÉKARSTVÍ					
DRUH RE-PRODUKCE HUDBY							ČÁST VYVOJE ZASTAR.					CHEMICKÝ PRVEK ZN. AT					

Jan Werich: ...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. 8. 2021.

Tajenkou křížovky z čísla 47 byl citát Johna Milтона: „Kdo zabíjí člověka, zabíjí rozumnou bytost; kdo však zabíjí dobrou knihu, zabíjí rozum sám.“

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

Za Ledax gratulujeme.



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

SPORTUJTE PODLE SVÉHO A PODPOŘTE DOMÁCÍ HOSPIC LEDAX

Přijďte si zasportovat společně s námi. Zapojte se zvolením částky příspěvku na www.sportujtepodlesveho.cz a sportujte v týdnu od **21. do 27. června** alespoň 150 minut. Jedno jaký zvolíte sport – běh, kolo, procházku, jógu, fitko, plavání nebo třeba jen pár kliků denně doma. Smyslem je hýbat se! Zdravý pohyb je nejlepší cestou k aktivnímu stáří.

Zapojte se do výzvy i na sociálních sítích. Vyfoťte se při sportovní aktivitě společně s vytisknutým certifikátem, který vám po odeslání startovního přes platformu darujme.cz zašleme. Fotku sdílejte na Facebooku nebo Instagramu pod hashtagem **#sportujpodlesveho** a označte **@hospicledax** u příspěvku.

Vylosujeme pět z vás, kteří získají pozornost z našeho Ledax ART (shop.ledax.cz) a od partnerů akce.

Aktuální info k výzvě sledujte zde: www.sportujtepodlesveho.cz nebo facebook.com/hospicledax.

SPORTUJTE PODLE SVÉHO

21. do 27. června

www.sportujtepodlesveho.cz



SENIOR POINT V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH OPĚT OTEVŘEN

V červnu jsme opět otevřeli Senior Point. Můžete jej navštívit vždy **ve čtvrtek od 8:30 do 12:00 a od 13:00 do 15:30 hodin** v Klubovně v Riegrově 51. Z bezpečnostních důvodů preferujeme telefonické objednání dopředu na telefonním čísle **702 008 287** či e-mailové adrese info@ledaxsenior.cz. Prosíme o dodržování bezpečnostních a hygienických pravidel (vstup pouze s nasazeným respirátorem třídy FFP2 nebo KN95 bez výdechového ventilu, použití dezinfekce apod.). Bezplatná právní poradna pro seniory funguje jako součást Senior Pointu beze změn (každou lichou středu po předchozím objednání). Více na www.ledaxsenior.cz.



NOVÁ LIMITOVANÁ EDICE V E-SHOPU LEDAX

Výrobky našich seniorů v e-shopu Ledax jsme rozšířili o limitovanou edici VZPOMÍNKY, k jejichž konečné originální podobě přispěli mladí českobudějovičtí umělci. Koupí některého z výrobků podpoříte Domácí hospic Ledax, který poskytuje péči nevyлéčitelně nemocným a umírajícím. Naším cílem je, aby nemocní mohli prožít poslední chvíle života doma se svými blízkými. Působíme na Českobudějovicku, Českokrumlovsku a Kaplicku.

Děkujeme za podporu.

Najdete nás na shop.ledax.cz



OSLAVA 100. NAROZENIN PANÍ MARIE ČERVENÉ

14. března oslavila 100. narozeniny paní Maruška Červená. Za Ledax gratulujeme a přejeme pevné zdraví a dobrou náladu.

Mgr. Kateřina Kubaláková,
vedoucí střediska České Budějovice



INDIVIDUÁLNÍ AKTIVIZACE V TÝNĚ NAD VLTAVOU

V rámci osobní asistence probíhají individuální aktivizace. Malování přináší naší paní uživatelce velkou radost.

Bc. Naděžda Podhorcová,
vedoucí střediska Týn nad Vltavou



PODĚKOVÁNÍ

Město Dačice darovalo uživatelkám Domu s pečovatelskou službou v Dačicích ke Dni matek krásné růže. Děti z mateřské školy věnovaly vlastnoručně vyrobená přáníčka. Všechny obdarované maminky měly velkou radost. Děkujeme.

Marie Cimbůrková,
vedoucí střediska Dačice



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

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, redaktorka: Mirka Nezvalová
Foto: archiv Ledax, Fotoface, archiv Luisa Matoušková
Grafické zpracování: Daniel Kyncl
Jazykové korektury: Veronika Mrázová
Tisk: Tiskárna INPRESS, České Budějovice

Ledax

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