



TICHÁ NOC, Miroslav Konrád, akvarel

*Tichá noc  
a chvíle rozmínání,  
návraty do dětství,  
kdy ryby pluly po obloze,  
s duší hvězdy,  
jak sladké vzpomínání.*

*Pro celý rok 2019  
pohodu i zdraví přeje*

**Ledax**

Děkujeme akademickému malíři Miroslavu Konrádovi za akvarel včetně vánočního přání, který věnoval Ledaxu. Zveme vás na výstavu jeho obrazů a akvarelů, která se koná v Galerii Dolní Brána v Prachaticích do 11. ledna 2019.

## MUSÍM STIHNOUT JEŠTĚ SPOUSTU VĚCÍ PRO JINÝ LIDI

**K rozhovoru jsem pozvala ženu, která ví, co a proč dělá. A říká. Mimo jiné i to, že „musí stihnout ještě spoustu věcí pro jiné lidi“. Alena Pancerová je šéfredaktorka sedmi regionálních Deníků na jihu Čech a zástupkyně ředitele sedmdesáti redakcí vydavatelství Vltava Labe Média, které kromě mnoha časopisů vydává noviny blízké čtenáři. V dětství ji ovlivnil její třídní učitel Petr Pavlík, spisovatel, který učil své žáky číst „mimoškolní“ a nepovinnou četbu. K novinám se dostala spíše náhodou, ale zůstala u nich. Proč?**

Tištěná média mají velký vliv. I dnes si jsem jistá, že mohou noviny, které jsou člověku blízko, hodně pomoci. U nás máme rubriku „Deník pomáhá“. Mám vždycky radost, když se kolegům podaří dovést k vyřešení, byť lokální a pro jiné možná zanedbatelný, problém. Opravit střechu zastávky, najít toho, kdo založil černou skládku, uspíšit opravu silnice, pomoci v zajištění lékařské služby pro zapadlý kout jihu Čech nebo spojit dohromady ty, kteří si sami jednat netroufají. Možná proto jsme jako zpravodajské noviny v regionech číslem jedna.

**Můžete charakterizovat noviny, pro které pracujete? Jaký je váš Deník?**

Jsme noviny do každé rodiny. Opravdu. Snažíme se o co nejširší servis pro naše čtenáře, aby u nás našli informace, kde se co děje, kam jít za zábavou, sportem, co chystá místní radnice, aby nebyli voliči zaskočeni, varovat včas, kdy budou zavřené silnice, nepůjde proud, kdy vyvezou bio odpad, který zubař má o víkend ambulanci. Zkrátka chceme být co nejvíce užiteční. Ale to by nestačilo. Protože jsme

lokální noviny, jsme také lokálními patrioty. A tak každý z našich sousedů, podařilo se mu něco výjimečného, vyhraje soutěž, pomáhá lidem kolem sebe, sbírá zajímavé věci, je dobrý v nějakém oboru, je ve středu našeho zájmu. Naším mottem je lidi spíše spojovat než rozdělit. Proto také věnujeme velký prostor činností místních komunit. Chceme ale naše čtenáře i bavit. A určitě jim nevnucovat, co si mají myslet. A být jim blíž. Opuštit kamenné redakce a jít za nimi tam, kde se přirozeně pohybují. Proto máme projekty, které nás přibližují k našim čtenářům a tomu, co je zajímavé, co potřebují vědět. Například kavárna Deníku.

**Vaši redaktori provozují kavárny?**

Tak to bychom neuměli. Kavárna Deníku je spíše značka. Máme za sebou pilotní projekt v Českých Budějovicích. V létě jsme na tři měsíce zakotvili v tamním městském parku Bosonoha. Tam jsme každý den připravili nějaký program pro tamní komunitu, byly to především maminky s dětmi. ▶ (pokračování na straně 4)



Probouzím se do pondělního rána, jsem odpočatá, spokojená. Těším se do práce. Venku leží poprašek sněhu, teploměr ukazuje -2°C. Nevím, jak dlouho bude iluze zimy trvat, tak si ji musím užít. Stojím před domem, zavírám oči a dýchám chladný vzduch. Najednou přichází vzpomínka, je mi asi 5 let a odjíždím se svojí babičkou na návštěvu tety do Rokycan. Na vlakovém nádraží ve Zlivi kupuje babička jízdenky, vycházíme z nádražní haly, venku leží minimálně 30 cm sněhu. Obdivuji pečlivě prohrnuté cestičky pro pěší a nejradši bych do sněhu skočila. Ale neudělám to, babička by se zlobila. Nastupujeme do vlaku, cesta ubíhá pomalu, jedeme osobákem do Plzně. Tam přestoupíme, ale na další spoj čekáme téměř 2 hodiny. Pozorují lidi na nádraží, cítím jeho vůni, zdá se mi, že slyším babiččin hlas.

Je mi zima, chlad mě vrací do současnosti. Nasedám do auta a odjíždím do práce. Zdravím kolegy, připravuji se na porady, schůzky, vyřizuju e-maily, telefonáty... Po práci spěchám za dcerou a maminkou domů. Opět se mi vybaví ranní vzpomínka. Byla jako sen. Sen, u kterého nechceme, aby skončil. Prožít tak ještě jednou ten moment, dotknout se minulosti!

Čas bohužel nezastavíme, ale do minulosti se můžeme kdykoli vrátit v našich myšlenkách a vzpomínkách. Právě o návratech, ale nejen o nich, jsme si povídali v Kavárně Emausy s Alenou Pancerovou.

Děkuji svým kolegům a spolupracovníkům, děkuji Ledax Novinám za krásná setkání s lidmi z našich titulních stran. Přeji vám pohodové Vánoce a šťastné návraty.

**Jana Grillová**

# CSS EMAUSY – MÍSTO, KDE SE STÁLE NĚCO DĚJE

Uplynulé podzimní období bylo nejen krásně barevné a teplé, ale i plné zajímavých akcí.

V říjnu jsme podnikli inspirativní výlet do Jihočeského muzea v Českých Budějovicích. K pravidelným akcím patřily narozeninové oslavy, Naam jóga, mše, vzpomínkové terapie, výtvarné a kreativní dílny. Těší nás nově navázaná spolupráce v oblasti logopedie.

S velkou radostí jsme mezi sebou opět přivítali studenty i profesory z Česko-anglického gymnázia v Českých Budějovicích, kteří díky svým dobrovolným návštěvám přispívají k mezigeneračnímu dialogu, obohacují nás četnými přednáškami a spolehlivě rozsvěcují tváře našich klientů při společném povídání nebo předčítání.

O zažehnutí dalšího plamínku příjemných setkání se postaral Nadační fond Českého rozhlasu s projektem Návštěvy Potmě, který ukazuje, že i světy seniorů a nevidomých se mohou vzájemně obohatit. Trénování paměti, canisterapie nebo plánovaný

vánoční komorní koncert jsou jen příklady naší nové spolupráce s nevidomými.

Velmi si vážíme i drahocenného času, který nám prostřednictvím Filmového klubu věnuje pan profesor Švejda. V rámci festivalu Filmové akademie Miroslava Ondříčka v Písku jsme zhlédli řadu krásných filmů. Cenu klientů CSSE za nejlepší film obdržela autorka animovaného filmu První sníh Mgr. Lenka Ivančíková.

Listopadovou Kavárnu obohatila svým povídáním novinářka Alena Pancerová. Adventní čas jsme opět po roce zahájili společným pečením vánočního cukroví s dětmi ze Základní školy waldorfské. S přípravami na rozsvícení vánočního stromu 6.12. nám pomůžou studenti 1. ročníku Waldorfského lycea.

O našich aktivitách se dozvíte více na [www.cssemausy.cz](http://www.cssemausy.cz) ■

**Kateřina Krchová**



Workshop se studenty ČAG



Výlet do muzea v Českých Budějovicích

## AKTIVITY V CSS DOMUS

Přinášíme vám krátkou reportáž o aktivitách v našem zařízení.

V září jsme se všichni sešli na zahradní slavnosti, která se konala u příležitosti zahájení provozu Centra sociálních služeb Domus. Velice nás potěšilo vystoupení Moravského komorního sboru pod taktovkou uměleckého vedoucího Mgr. Jiřího Šimáčka. Skvělé občerstvení zajistila paní Vladimíra Horáčková. Velké poděkování patří všem, kteří se na slavnosti podíleli.

Mezi podzimní aktivity pro naše klienty patřily pravidelné návštěvy kostela, pose-

zení s panem farářem, Kavárnička s hudbou, opékání párků v zahradě nebo hudební vystoupení harmonikáře při oslavě kulatých narozenin našeho klienta.

V průběhu listopadu pomáhali naši klienti v rámci volnočasových aktivit vytvářet výrobky s vánoční tematikou, např. adventní věnce nebo vonné svíčky, které se následně prodávaly na vánočních trzích. Prodejní stánek CSS Domus se těšil velkému zájmu a naše výtvary sklidily obrovský úspěch. ■ **Kateřina Krchová**



Zábava na zahradní slavnosti



Harmonikář na oslavě narozenin



Moravský komorní sbor na zahradní slavnosti



Zahradní slavnost 20. září 2018

## PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme všem, kteří se zapojili do projektu Ježíškova vnoučata a darovali seniorům zážitek nebo dárek.

Více informací o projektu najdete na stránkách [www.jeziskovavnoucata.cz](http://www.jeziskovavnoucata.cz)



# AKTIVITY V DOMOVĚ PRO SENIORY VYSOKÉ MÝTO

Podzim byl barevný, příjemný a pestrý i v aktivitách našeho Domova.

Na konci léta jsme měli tu čest u nás v Domově přivítat skupinu bubeníků Sambistas z Kornbachu. Jejich hlasité bubny se rozléhaly daleko od Ledaxu a lákaly i zvědavé kolemjdoucí. Vystoupení to bylo nadmíru energické a rytmické a příležitost zabušit si na obří bubny dostali i naši klienti.

K září neodmyslitelně patří vinobraní. I my jsme ho uspořádali s různými druhy vína a patřičným občerstvením, k tomu jsme pozvali pravou moravskou cimbálovou kapelu. Akce proběhla venku před Domovem, kde se davem hostů linul zpěv spokojených uživatelů. Radost nám udělali také rodinní příslušníci, kteří se na akci dostavili v opravdu hojném počtu.

S klienty jsme navštívili zahradní centrum Harta ve Vošticích u Vysokého Mýta, které nabízí kromě mini ZOO i odpočinek a relaxaci v kouzelném prostředí vodních jezírek a skalek. Procházku po zahradě jsme si moc hezky užili.

Květiny, obložené chlebičky, kafičko, živá hudba a dobrá nálada – tak vypadala říjnová narozeninová oslava. ■

**Veronika Janecká**



Vinobraní s moravskou cimbálovou kapelou



Návštěva zahrady a mini ZOO Harta



Vystoupení bubeníků Sambistas z Kornbachu



Vystoupení bubeníků Sambistas z Kornbachu

## VILA MARIE PLNÁ AKTIVIT

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

Poslední zářijový čtvrtek se po prázdninové odmlce vrátil do Vily Marie S-KLUB, který přivítal všechny milovníky psů mazlíčků a vína, protože víno k září neodmyslitelně patří.

Nejdříve jsme zhlédli výcvik psů od členů Základní kynologické organizace Vysoké Mýto. Vřelé díky patří všem skvělým pejskům a jejich cvičitelům, kteří nám předvedli psí agility, vyhledávání předmětů a také tanec se psy. Poté jsme se přesunuli do historických interiérů Vily Marie, kde jsme ochutnávali jak bílá, tak i červená vína, a vyslechli si o nich zajímavé povídky. Nechybělo ani bohaté občerstvení dokonale doplňující celou degustaci. Bylo to velmi příjemně strávené odpoledne.

Těší nás stále narůstající obliba a zájem klientů o volnočasové aktivity pod vedením paní Jitky Vincencové, což svědčí o jejím nadšení a velkém pracovním nasazení. ■

**Veronika Janecká**



Agility - výcvik psů ZKO Vysoké Mýto



Degustace na S-Klubu



Harmonikář ve Vile Marii



Harmonikář ve Vile Marii

## PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme Základní umělecké škole v Chocni za koncert pěveckého a kytarového oddělení. Výtěžek z koncertu jsme věnovali Domovu pro seniory Ledax ve Vysokém Mýtě.



# MUSÍM STIHNOUT JEŠTĚ SPOUSTU VĚCÍ PRO JINÝ LIDI

(pokračování ze strany 1)

Přivedli jsme za nimi zajímavé lidi, pořádali workshopy, diskuze, zkrátka redaktor opustil své místo u počítače a přesunul se blíž do života. A bylo to znát i na obsahu letních čísel Deníku a Týdeníku. Získali jsme kvalitní obsah, náměty pro další texty, kontakty na zajímavé lidi. Nyní s mobilní, tedy možná spíše virtuální kavárnou chodíme za studenty VŠTE v jihočeské metropoli, za diváky multikina Cinestar, připravujeme kontaktní pointy i mezi seniory.

**Zaujal mě projekt Návraty, který váš Deník odstartoval u nás na jihu Čech. Můžete vysvětlit, o co jde? Kde vznikla myšlenka Návratů?**

Narodila jsem se v Táboře. Nedávno jsem byla v tamní redakci služebně a při zpáteční cestě jsem zajela do ulice, kde bydlela moje babička Marie a kde jsem prožívala každé prázdniny. Zcela náhodou jsem u sousední vily potkala svou kamarádku Dášu, dnes je také jako já už babičkou. Padly jsme si do náruče, jak kdyby těch padesát uplynulých let mezi námi nebylo. Silná chvíle. Tak jsme si v redakci řekli, proč něco takového nedopřát i někomu jinému. Nabízíme seniorům, kteří už sami nemohou, mají děti kdesi ve světě, případně zaměstnané tak, že nezbyvá čas, cestu do minulosti. Cestu za pěknou vzpomínkou, kouskem jejich života.

**A dojmy, zkušenosti z prvních návratů?**

Jen ty nejlepší. Podívali jsme se s 91letým Jiříkem Kalmou do jeho rodiště do Hluboké nad Vltavou. Našli jsme jeho rodný dům, a když jsme procházeli místy, kde se jako malý kluk projížděl šlapacím autíčkem, kde se jako by loučil se svými dávno zemřelými rodiči, nebyly slzy jen v jeho očích. Setkal se s místními hasiči, přijal pozvání hlubockého starosty a senátora Tomáše Jirsy na místní pivo, prohlédl si dnešní městský úřad, za jeho mládí školu, kam pár let chodil. A vyprávěl o všem možném. Kde byl řezník, pekař, kam se chodilo za školu, zkrátka ten den jsme si společně fakt užili. A nedávno mi Jiřík volal, jak velký ohlas článek měl a kolik lidí by se chtělo s ním sejít a zavzpomínat na společné mládí.

**V době, kdy se médiím spíše tlačí mláď, proč tolik zájmu o seniory?**

Možná proto, že jsem se věkem zařadila mezi ně. Ale vážně. Necítím se být ještě k ničemu, na obtíž, a vím, kolik mých vrstevníků a starších spolužáků žije velmi aktivním životem. Chtějí ještě něco dokázat, udělat, někde, kde je třeba, pomáhat a nebýt jen „babičkou na hlídání“. A myslím, že jejich zkušenosti, získaná praxe a kontakty mohou našim novinám jen prospět. A proto přicházíme s myšlenkou, aby se aktivní a dříve narození

lidé stali asistenty našich redaktorů. Projekt senior asistent spočívá v tom, že chceme zatáhnout ty, kteří projeví zájem, do procesu tvorby nejen našich deníků, ale i týdeníků a Extra deníku, a pochopitelně i našich webových stránek.



Alena Pancerová u Samsonovy kašny v Českých Budějovicích  
Foto: Radka Doležalová

**Jak to vypadá konkrétně?**

Každá lokální redakce se sídlem v okresním městě bude mít k dispozici kontakty na ty, kteří se do projektu přihlásí. Jsou to především lidé, kteří se již nyní sdružují v různých klubech, ale i ti, kteří se hlásí k určitým místním komunitám a mají pocit, že se o jejich činnosti příliš neví ani v nejbližším okolí. A náš redaktor, který plánuje výjezd třeba na soutěž hasičů, vernisáž zajímavého umělce, na jednání zastupitelstva, na rozhovor nebo reportáž, zavolá seniorovi z databáze, zda nechce jet s ním. Pokud se dohodnou, pak senior může na místě pomoci s focením do galerie na web, případně položit i on otázky do rozhovoru, může využít znalosti ze svého oboru a obohatit tak článek mladého kolegy novináře. A takový text získá zvláštní razítko, aby každý čtenář věděl, kdo nám se zpracováním pomohl. Už teď se těším na první takové texty.

**Přemýšlíte o stáří?**

Teď víc než kdy jindy. Moje maminka potřebuje ve svých skoro 85 letech zvláštní péči. Je po zlomenině krčku a k tomu ztrácí paměť, zkrátka vidím tu jinou stranu stáří. I když byla velmi vitální, na jednu je to pryč, a vy k ní musíte od základu změnit svůj přístup. Už nejste dítětem vy. A víc než kdy jindy potřebuji poradit, najít pomoc pro ni i sebe. Před pár dny se ke mně dostala knížka Jak nepřesadit starý strom od Hany Vojtové, ředitelky domu pro seniory v Prachaticích. Potkaly jsme se a moc mi pomohlo si s odborníkem promluvit o věcech, o kterých se doma zatím nemluvilo. Je fajn, když vám to někdo umí vysvětlit a když pochopíte, že se dá s takovým hendikepem žít a nejen přežívat.

**Se seniory se díváte do míst, na která mají nezapomenutelné vzpomínky. Kde máte takové místo Vy?**

Jak jsem řekla, jedním z míst, která

mám v duši, je Tábor. Ale našla jsem si jedno místo tisíc kilometrů od milované Šumavy, která je po Táboře číslem dvě. Už teď se těším, až se na jaře znovu vydám na jeden toskánský kopec, Vitálba se jmenuje, a tam z okna koupelny kamenného stavení budu koukat na tu svou „toskánskou Šumavu“. Plechý, Boubín, Bobík, všechno tam je. A duha tam někdy bývá nekonečná a západ slunce vždycky jedinečný.

**Máte při ruce myšlenku, která je vám blížká?**

Myslím si, že když můžete pro někoho něco udělat - a dokonce jste jediní, kdo to může udělat, je to vaše povinnost. A já musím ještě stihnout spoustu věcí pro jiné lidi.

**Děkuji za rozhovor. ■**

Jana Grillová

## VOLNOČASOVKÁM SE LETOS DAŘILO



Expedice za bochnatkou



Otevření Infocentra Ledax



Dort k 51. setkání Klubu R51 plus

Milé čtenářky a milí čtenáři našich Ledax NOVIN, jsme téměř u konce roku 2018, a tak mi dovoluňte malé ohlédnutí za uplynulými měsíci.

**Klub R51 plus** oslavil v listopadu neuvěřitelné 51. setkání. Toto výročí ustoupilo říjnovým kulatinám, neboť číslo 51 je vzhledem k našemu názvu R51 – snoubicím v sobě adresu a věk cílové skupiny – více než symbolické. Od prvního setkání, které proběhlo 5. listopadu 2013, uplynulo už pět let. U jeho zrodu tehdy stála Dana Kalistová s moderátorkou Mirkou Nezvalovou. Za tu dobu jsme spolu s vámi strávili pěkných pár tisíc minut, vyzpovídali více než 150 hostů i organizací, a v rámci Klubu proběhlo nespočet výletů, workshopů, seminářů, besed... A pokračujeme dál, každé první úterý v měsíci od 17:30 do 19:30 hod. v Riegrově 51 v Českých Budějovicích. Výjimkou bude lednový a únorový Klub 2019 – ty budou z důvodu svátků a jarních prázdnin posunuty na 8. 1. 2019 a 12. 2. 2019.

V říjnu proběhl třetí ročník módní pře-

hlídky s názvem **Seniors défilé**. Návštěvnost akce překonala naše očekávání. Modelky v nejlepších letech tentokrát doprovodily jejich dcery a vnučky.

V září jsme pro vás otevřeli v Otakarově 23 v Českých Budějovicích **Informační a poradenské centrum Ledax**. O vzniku a účelu Centra jsme psali v zářijových novinách, za zmínku stojí, že Centrum si k vám nachází svou cestu. Chodíte se ptát, informovat o akcích, v rámci Senior Pointu pak probíhá právní poradenství a další aktivity. Váš zájem nás, samozřejmě, velmi těší.

### Jaké další aktivity letos proběhly?

Z těch přírodovědných to byla „expedice“ za bochnatkou, vetřelcem našich vod, kterou vedl doc. RNDr. Ing. Josef Rajchard, Ph.D. ze zemědělské fakulty JČU, nebo procházka k Vrbenským rybníkům pod vedením ornitologa RNDr. Jiřího Pykala.

Uskutečnili jsme také dva poznávací výlety a jeden pěší, do Novohradských hor, průvodcem nám byl pan Milan Koželuh. Z hudebních pořadů letos probíhaly

odpolední taneční čaje. V květnu nám velmi dobře zazpíval hity Waldemara Matušky pan Zdeněk Benda.

Ze vzdělávacích akcí zmíním vycházku, kterou vedl novinář a spisovatel Jan Štířter nebo březnovou posilovnu paměti.

**V Klubu seniorů v Komunitním centru Máj** jsme tvořili, besedovali na různá témata, cvičili, trénovali paměť nebo třeba drali peří. Pokud máte chuť a čas, připojte se k nám. Setkáváme se každou středu od 9:00 do 12:00 hod. nebo od 13:00 do 16:00 hod. Program najdete na našem webu nebo v Infocentru. Vstup je zdarma. ■

*Milí čtenáři a čtenářky Ledax NOVIN, děkuji za vaši přízeň, která je pro nás všechny hnacím motorem. Přejí vám krásné a klidné prožití adventního času, Vánoce strávené s vašimi nejbližšími a šťastný a zdravý vstup do nového roku 2019.*

*A na viděnou na některé z příštích akcí v roce 2019!*

**Eva Hejdková**



Módní přehlídka Seniors Défilé



Módní přehlídka Seniors Défilé



Výlet do Novohradských hor

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)

**Ledax**

Volnočasové  
a poradenské aktivity

[www.ledaxsenior.cz](http://www.ledaxsenior.cz)



### Informační a poradenské centrum Ledax

Otakarova 23, 370 01 České Budějovice

po: 12:00 - 15:00 hod.

út - čt: 9:00 - 12:00 a 13:00 - 15:00 hod.

pá: 9:00 - 12:00 hod.

e-mail: [info@ledaxsenior.cz](mailto:info@ledaxsenior.cz)  
mobil: 702 008 287



### Senior Point - Ant. Barcala 40

Komunitní centrum Máj - 2. NP  
370 05 České Budějovice

Otevřeno každý pátek od 8:00 do  
11:30 a od 12:00 do 14:30 hod.

e-mail: [budejovice@seniorpointy.cz](mailto:budejovice@seniorpointy.cz)  
mobil: 725 448 812

POMŮČKA: ABUJA, AHO, LAY, OBST, SONP, SYA, YLO	MĚSTO V ZÁPAD, ČECHÁCH	TRNOVNÍKY	2. DÍL TAJENKY	INICIÁLY TENISTY LENDLA	VÝZVA K ZAHÁJENÍ SOUBOJE		SVĚTLO- VLASÝ	ÚDER SLOVENSKY	CHEMICKÁ KONCOVKA 6MOCNĚHO PRVKU	OXID URANATÝ	OTRHANCI		SLOVENSKÉ PŘÍVLAST- NOVACÍ ZÁJMENO	SEVERSKÉ JMÉNO	LIDOVÁ SKOLA ZKR.	OSTUDNÁ PROHRA	OPAK PRO- FESIONÁLA	
ZAMLČOVAT						TOK						TERÉNNÍ PROHLUBĚN						
VLK Z KNIHY DŽUNGLE						UMYVADLO DRUHY KVĚTEN- STVÍ						ZAJISTĚ CHVALO- ZPĚVY						
ASJUSKÝ PANOVNÍK				OSOLENÝ CITOSLOVCE MLASKNUTÍ					VYSTRAŽNÝ PLOVÁK STAVEBNÍ ODPAD						PŘÍTKÁNÍ PEDAGOG. INSTITUT ZKR.			
O NĚČEM					DRUH PEPŘE VYSOKÁ KARTA				SET VZNEŠENÁ PANÍ					REMÍZA V SÁCHU TÝKAJÍCÍ SE HRUDI				
VYHLOU- BENY VODOU							PÍSEČNÉ PŘESYPY VYDAVATEL TISKOPISU						BAVLĚNĚNÁ TKANINA HL. MĚSTO NIGÉRIE					
	BICYKL	CESTOVNÍ DOKLADY PALIVOVÉ DRVÍ					VTAHOVATI USTY SUNDAT BOTY					INIC. BÝV. POL. RAŠINA ŠTĚTINA			INIC. HER. RYBOVÉ 3. DÍL TAJENKY			
PROMENÁDA ZASTAR.						PLANETA BÝVALÝ PODNIK V KLDNĚ					OVOCE NĚMECKY ČÁST POSTROJE					SPOLEČN- SKÝ TANEC	IDENTIFI- KAČNÍ ČÍSLO ZKR.	
NAPUCH- LINA					NOČNÍ PTÁK ŽELEZNIČNÍ DÍLNY					NÍČMÁ MOŘ- SKÁ VLNA DROBNÁ MINCE								
HON				SILNÉ VÁT OBLOHA					PŘÍSTROJ K PŘÍJMU HIST. ÚZEMÍ STR. ASIE									
ODPŮRCE								STAVY BEZ SVĚTLA MN. Č. KUCHTIT						ZNAČKA NANOMETRU ZVOLÁNÍ			INICIÁLY HERCE SKAMENE	
	LEHKÉ TOPNÉ OLEJE ZKR.	AMERICKÝ HEREC JOHNNY ??? ZAVÝSKNUTI					NEALKOHOL. NÁPOJ ROZHLASOVÝ PŘÍJMAC						LISTNATÝ STROM ČÁSTI DOMU					
JMÉNO ZPĚVAČKY HERMA- NOVÉ						ŽIDOVSKÝ DUCHOVNÍ NÁHRADA							HNUTÍ MYSLI DOPRAVNÍ PRO- STŘEDKY					
CVIKY NA HRAZDĚ					VRUB LEST						VNITŘNÍ SÍLA LOKATI					TROPICKÝ ZÁCHVAT	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	
ČÁSTI VOZŮ				UTÍKAT INICIÁLY HERCE JANDAČKA						BÝT SKORO STEJNÝ NEALKO NÁPOJ								
	INICIÁLY HEREČKY BRODSKÉ	KYSAT MĚSTO OKRESU KROMĚŘÍŽ							KRVÉ STROMŮ POHOVKA S OPĚRADLY					JM. ZPĚV. DESTINNOVÉ ZOLŮV ROMÁN				
ZEMĚ ZLATÉHO TROJÚHEL- NÍKA								BOXERSKÉ ÚDERY ZNAČKA LYŽI					VOJENSKÁ HODNOST ZKR. OPAR					
BITVA				KINGŮV ROMÁN TYP RUS. LETADEL			CHLAPCI POTRAVA PRO DO- BYTEK					MARIE DOMÁČKY ZNIČENÍ LESA						
	NALÉVAT FRANCOVKA				OBCHOD HOVOR. PÁLIVÉ BONBONY							NAPLNĚNÁ VÝHODO- EVROPAN				BRATR ÁBELA	KANADSKÝ ZPĚVÁK PAUL ???	
INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA			SLOVENSKÁ ŘEKA ULTRAFIA- LOVÝ ZKR.			SPZ RAKOVNÍKA ITALSKÉ ŽEN. JMÉNO				OZUBENÝ KOTOUČ UPRO- STŘED								
LIDOVÁ ŠKOLA UMĚNÍ ZKR.				A PODOBNÉ ZKR. OPRACOVAT SEKEROU					LICHO- KOPYTNÍK HOSPODIN					ČAROVÝ KÓD ZKR. ZASTÍRACÍ				
OCHABNOU								ČÁSTÝ NÁZEV MĚNY NEKNŮBA					CVIK CELNÍ KÓD SPOJENÝCH STÁTŮ					
AKADEMIE VĚD ZKR.			DŘEVĚNÉ STŘOPY CITOSLOVCE SKOKU				STARÁ JEDNOTKA OBJEMU POKOLENÍ				MOŘSKÁ RYBA TAHLE							
	PRVNÍ NOVINOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR.	SNÍŽENÝ TÓN H POLOŽIT ANGLICKY				VYPOUŠTĚT SLZY OBRUBA						SPZ SVITAV ČESKÝ HUDEBNÍ SKLADATEL				NEČISTOTA	A SICE	
POČETNÍ ZNAMENKO					PODSTŘEŠÍ ZASTAR. CITOSLOVCE PODIVU				AKCIOVÁ SPOL. ZKR. MIN. OBRA- NY ZKR.				MOSKEVSKÝ SPORT. KLUB CHEM. ZN. OLOVA					
1. DÍL TAJENKY											PŘICHY- COVAT							
SOUSTAVA							FINSKÝ POLITIK				KOMERČNÍ BANKA ZKR.			AFRICKÝ SLON				

**Africké přísloví: „Nevrať se ke starým...“ - 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 vyherce obdrží **dárkový koš v hodnotě 500 Kč**. Uzávěrka soutěže je 8. 2. 2019.

## PODĚKOVÁNÍ SPONZORŮM

### Rozvoj odlehčovací služby ve Vysokém Mýtě

- podpořeno z fondů EU v rámci Integrovaného regionálního operačního programu
- v rámci projektu bylo pořízeno nové vybavení pokojů a pomůcky pro odlehčovací službu

### Zkvalitnění terénních sociálních služeb Ledax

- podpořeno z fondů EU v rámci Integrovaného regionálního operačního programu
- byla pořízena nová vozidla pro střediska pečovatelské služby Ledax o.p.s.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropský fond pro regionální rozvoj  
Integrovaný regionální operační program



MINISTERSTVO  
PRO MÍSTNÍ  
ROZVOJ ČR

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

sudoku



Výherkyně křížovky z minulého čísla Ledax NOVIN se stala paní Vlasta Simková z Borovan. Výhra dárkového koše, kterou předala paní pečovatelka Ivanka Velasová, výherkyni moc potěšila.

Za Ledax o.p.s. gratulujeme!

**Ledax**

výherce z minulého čísla

## RECEPT NA OVESNÉ SUŠENKY

Během slavnostního otevření Informačního a poradenského centra Ledax jsme k občerstvení mimo jiné podávali i ovesné sušenky. Díky velkému ohlasu plníme slib a připojujeme recept.

### Ingredience:

- 1 hrnek ovesných vloček
- 1 hrnek špaldové mouky (můžete použít i klasickou hladkou)
- 1/2 hrnku třtinového cukru
- 1/2 hrnku strouhaných vlašských nebo lískových ořechů
- 130 g másla
- 3 lžičce javorového sirupu nebo medu
- 2 lžičce vody
- 1 1/2 lžičky jedlé sody
- špetka skořice
- lžička vanilkové esence
- volitelné: 4 lžičce slunečnicových, lněných (drcených), sezamových nebo sekaných dýňových semínek, máku...

### Postup:

1. Ve velké míse smíchejte vločky, prosátou mouku, cukr, skořici, vanilku a ořechy.
2. V malém hrnci rozehejte máslo spolu se sirupem. V horké vodě rozmíchejte sodu a přidejte ji k rozehrátému máslu.
3. Máslovou směs nalijte k suché vložkové směsi, dobře promíchejte.
4. Lžičkou tvarujte malé hromádky na

vymazaný nebo pečícím papírem vyložený plech. Nechávejte dost místa kolem, hromádky se při pečení roztečou.

5. Pečte 15-20 minut na 150°C do zlatohněda. Ještě horké je uvolněte nožem od plechu a nechte vychladnout na mřížce. Pro zachování křupavosti skladujte ve vzduchotěsné nádobě.

Recept vyjde přibližně na 50 kusů, 3 plně standardní plechy.



recept pro vás

## SETKÁNÍ KLIENTŮ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

11. října 2018 se v DPS Nové Hradky uskutečnilo setkání klientů Pečovatelské služby Ledax, obyvatel DSP, ale i zájemců z řad veřejnosti. Byly jim přestaveny služby Pečovatelské služby Ledax a Domácí ošetrovatelské a hospicové péče Ledax. Většina účastníků projevila zájem o změření krevního tlaku a glykemie, proběhly konzultace se zdravotními sestrami.

**Kateřina Sklářová**



## MEZIGENERAČNÍ OLYMPIÁDA VE HRANÍ STOLNÍCH HER

17. října 2018 pořádala Pečovatelská služba Ledax mezigenerační olympiádu ve hraní stolních her. Akce, která proběhla v Domě s pečovatelskou službou (Zámecké nádvoří 360), byla podpořena z programu Oranžového roku 2018. Zvláštní poděkování patří městu Týn nad Vltavou a společnosti ČEZ, a.s.

**Bc. Naděžda Podhorcová**



## KŘESLO PRO HOSTA V DAČICÍCH

25. října 2018 se uskutečnilo „Křeslo pro hosta“. Naše pozvání přijala paní Martina Bénová – vedoucí odboru správy budov. Děkujeme, že si na nás udělala čas a přišla mezi nás.

Za Pečovatelskou službu Ledax o.p.s. středisko Dačice

**Marie Cimbůrková, Eliška Mandátová**



## PODĚKOVÁNÍ SPONZORŮM

Máte rádi obrazy akademické malíčky Renaty Štolbové? Přijďte si koupit nástěnný kalendář do našeho Informačního a poradenského centra v Otakarově 23 v Českých Budějovicích. Navíc přispějete na dobrou věc. Výtěžek z prodeje půjde na nákup materiálu pro volnočasové aktivity seniorů. Děkujeme sponzorům.



BestClean je inovativním českým výrobcem. Vyrábí kvalitní, účinné a dostupné úklidové prostředky pro různé použití.



Inpress - rodinná tiskárna, špičková kvalita, nadstandardní zákaznický přístup na trhu polygrafických služeb.



**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



Ledax NOVINY - Bulletin společnosti Ledax o.p.s. (Občasník – ročník VIII). MK ČR E 19452.  
Vydavatel a redakce: Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice  
Vedoucí redaktor: Jana Grillová (JG), redaktorka: Kateřina Krchová (KKr)  
Foto: R. Doležalová, R. Lapiš, Fotoface, archiv Ledax  
Grafické zpracování: Daniel Kyncl  
Jazykové korektury: Veronika Mrázová  
Tisk: Tiskárna PROTISK, České Budějovice

**Ledax**

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