

# ZRNKO

Zábava/Záliba • Radost/Rozvíjení • Nadšení/Naděje • Komunikace/Kontakt • Oživení/Odpočinek

## Milé čtenářky, milí čtenáři,

dovolte, abychom vám představili nový čtvrtletník ZRNKO, který je koncipován především jako metodický průvodce těm, kteří vedou seniorské kluby – animátorům KLASů Aktivních Seniorů (KLASů), vedoucím Klubů seniorů (KS) při obcích či městských částech nebo vedoucím Farních společenství seniorů (V FSS). Budeme rádi, poslouží-li jako inspirace pro jejich práci se seniory a snad i jako prostředek k zahrnutí dlouhé chvíle všem ostatním zájemcům, ať už seniorům, kteří z různých důvodů nemohou vycházet ze svého domova, mohou se cítit osaměle, nebo těm, kteří o seniory pečují v domácím či profesionálním prostředí.

Tímto nultým číslem bychom vám rádi nabídli malou ochutnávku toho, co byste mohli od ZRNKA čekat. Pokud se vám bude tato myšlenka líbit, můžete si čtvrtletník objednat k celoročnímu odběru.



KLAS Šitbořice

## Co se v ZRNKU dočtete

- Téma: Jak šel KLAS ..... 3
- Rozhovor: Animátorkou proti své vůli ..... 5
- Ukázkové téma: Nový rok ..... 9
- Přílohy: Pracovní listy ..... 14

## Pár slov o ZRNKU na uvítanou

Čtvrtletník ZRNKO bude vycházet vždy na začátku daného čtvrtletí, tak aby jej bylo možno použít v následujícím období. Zpracovaná témata jsou navržena pro aktivizační práci se seniory v menších skupinkách, asi do 15 seniorů, kteří se schází ve svém přirozeném prostředí okolí bydliště. Ovšem témata je možné upravit jak pro individuální potřebu, tak pro zařazení aktivizačních prvků v práci s větší skupinou.

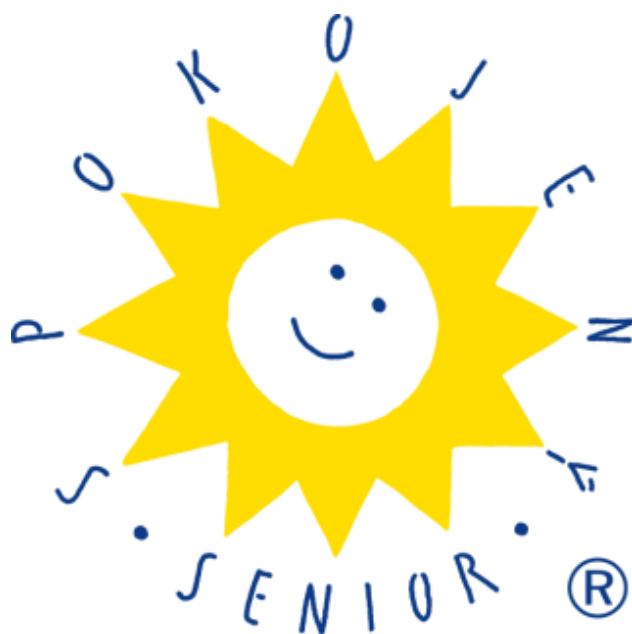
V rubrikách najdete slovo odborníků, rozhovory se zajímavými lidmi, příklady dobré praxe, tipy na zajímavé akce, odkazy na doporučenou literaturu nebo webové stránky, vlastní témata pro jednotlivá čtvrtletí včetně pracovních listů pro seniory, a doufáme,

že postupně třeba i odpovědi na vaše otázky. Každý váš podnět na obsah ZRNKA je srdečně vítán.

V tomto ukázkovém čísle vám představíme, co to KLAS vlastně je, a přinášíme rozhovor s velmi aktivní a činorodou animátorkou KLASu v jihomoravských Kobylnicích a vedoucí SNO Pu Modřice, paní Zdeňkou Karmazínovou. Stěžejní náplň pak tvoří návod na vedení setkání pro období po příchodu Nového roku a s tím spojené pracovní listy.

Věříme, že vás čtení ZRNKA zaujme a informace v něm obsažené obohatí a inspirují.

*redakce*



KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

## Jak šel KLAS...

KLub Aktivních Seniorů, aneb jak ho všichni známe KLAS, oslavil páté narozeniny a rozhodně si tedy zaslouží, aby se o něm psalo a mluvilo. A určitě vždy stojí za to připomínat si, jak se věci vyvíjejí, jaké byly začátky a co z toho vzniklo.

Ohlédneme-li se zpátky, vidíme, že konkrétní obrysy KLAS dostával v průběhu roku 2008, ale celé to začalo dávno před tím. Do Česka totiž už dříve pronikaly inspirace z Rakouska, například z vídeňského programu LIMA nebo celosvětového hnutí seniorských společenství La vie montante (Život stoupající vzhůru), které se objevovalo i u nás. Zároveň byly reflektovány změny v přístupu seniorů ke vzdělávání, v jejich životních prioritách, takže stárnutí a stáří přestávalo být pro společnost tabu. Pak už nechybělo mnoho, aby se moudří lidé zamysleli a pustili se do budování programů pro seniory.



KLAS Šitbořice



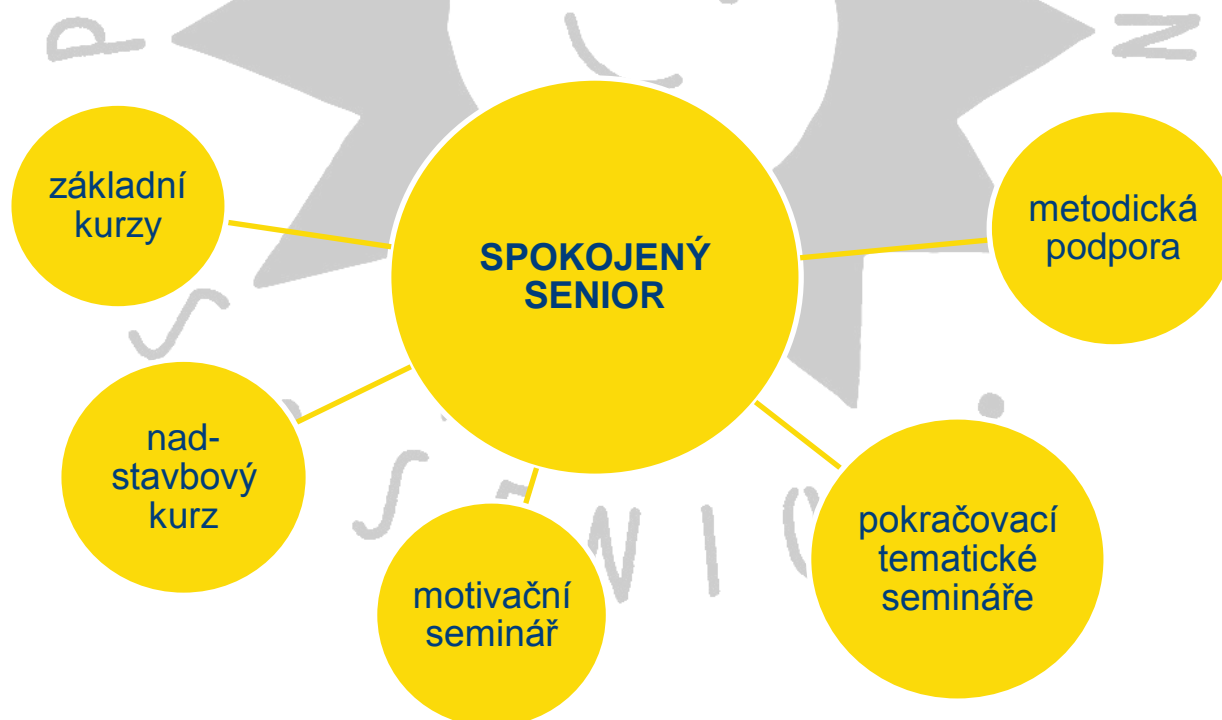
KLAS Vyškov

Po úvodních jednáních se zájemci o vzdělávání pro práci se seniory se tedy začal v brněnském Centru pro rodinu a sociální péči rodit komplexní vzdělávací program inspirovaný v Rakousku, transformovaný podle českých podmínek a podpořený praktickou zkušeností šitbořického klubu seniorů vedeného paní Jaroslavou Krušinovou.

A v tomto bodě už se spouští lavina – projekt KLAS. Prvním odborným školením animátorů A KLAS v roce 2009 prošlo 30 účastníků. V letech následujících si pak především obce začínají uvědomovat možné dopady demografického vývoje a aktivity pro seniory se tudíž pomalu posouvají do popředí jejich priorit. Kurzy pro animátory probíhají několikrát ročně a vznikají jednotlivé KLASy, které se postupně vážou ve SNOpy (Spolupráce Na Oblastní Pobočce). Projekt se síťuje a současně rozšiřuje za jihomoravské hranice do ostatních krajů České republiky.

Pokrok a vývoj zastavit nelze a co se v roce 2008 jevílo jako komplexní program, přetavilo se v něco ještě komplexnějšího. Vznikl nový celostátní projekt Spokojený senior, ucelená vzdělávací koncepce, zaměřená na zvyšování kompetencí a podporu aktivního života seniorů v jejich přirozeném prostředí. Projekt nabízí čtyři vzdělávací moduly, motivační, základní, nástavbové a pokračovací kurzy a nezbytnou metodickou podporu, realizovanou také prostřednictvím tohoto čtvrtletníku.

Přejme tedy Spokojenému senioru mnoho aktivních, motivovaných a především spokojených seniorů.



*Lenka Havrlantová*

## Animátorkou proti své vůli

Paní Zdeňka Karmazínová z Kobylnic nedaleko Brna ve svém důchodu opravdu nezahálí. Kromě toho, že v obci působí jako radní, je i místní kronikářkou a především velmi úspěšně vede Klub aktivních seniorů, který sama od nuly vybudovala.

Jeden by předpokládal, že než se člověk stane animátorem nějakého programu, má už s ním nějakou tu zkušenost. Přece musí vědět, mít nějakou představu, co že za program chce vést a ostatním předávat. Paní Zdeňka Karmazínová je ovšem důkazem toho, že všechny cestičky nejsou pěkně nalajnované a že animátorkou KLASu se můžete stát i poněkud nestandardním způsobem.

### Jak to tedy u Vás všechno začalo?

Původní impuls vyslala naše tehdejší paní starostka, která mě několikrát oslovila, jestli bych nechtěla v Kobylnicích vést klub seniorů. Ale pokaždé narazila, já jsem to odmítala. Už jsem sice byla v důchodu, ale na zkrácený úvazek jsem stále pracovala. Až jednou mi starostka zavolala, jestli bych s ní nejela na zajímavou přednášku do Brna, a tehdy spadla klec.

### Takže jste se vlastně chytila do pastí?

Tak. Ze zajímavé přednášky se stal půlroční kurz animátorů Klubu aktivních seniorů, a odtud chyběl už krůček k založení kobylnického KLASu.



Trénink paměti v kobylnickém KLASu

## To jste tedy byla rovnou hozená do vody.

No jednoduché to opravdu nebylo. Trvalo pak skoro pět měsíců, než se mi podařilo shromáždit a namotivovat několik mých kamarádek, aby KLAS mohl začít naplno a pravidelně fungovat. Začínaly jsme v osmi a prvním tématem se vzhledem k období, kdy vše odstartovalo, stal advent a vše, co se k němu pojí. To bylo v listopadu 2009.

## Co Vás přesvědčilo k založení KLASu a jeho vedení?

Mně se ta myšlenka líbila, ale asi nejvíc mě zaujal trénink paměti. A potom jsem si také uvědomila, kolik informací člověk za ten život nasbírá, co všechno si pamatuje, a to je třeba oživit, protože je škoda s tím nepracovat a zapomenout.

## S KLASem už tedy žijete skoro pět let. Poznamenalo Vás to nějak?



Červen 2013: výlet vlakem do Doubravničku na prohlídku kostela a hrobky hrabat Mittrowských

Určitě. Už by se to vlastně dalo nazvat takovou profesní deformací. Když někde něco slyším nebo vidím, hned mě napadají způsoby, jak to využít na program. Různé kvízy nebo soutěže. Mám už toho navymyšleného na několik setkání dopředu. Člověk je pořád takový nastartovaný. Třeba

jsem počítali peníze ze vstupného, a když jsem tak přebírala ty mince a bankovky, napadlo mě udělat takový kvíz: co je například na lícové straně desetikoruny?

Zvláštní, každý den to máme v ruce, ale když jsem to dala holkám v KLASu, bylo to hotové fiasko (*směje se*).

## Mluvíte o holkách – je kobylnický KLAS „holčičí“ záležitostí?

To ano, jsme takový dámský klub. Kdybych teď vzala seznam, je nás tam 31 a pravidelně každých čtrnáct dní se nás schází kolem dvaceti. Muži se k nám pravda

moc nehrnou. S výjimkou pana starosty. Ten když může, tak za námi vždycky alespoň na chvíli zajde.

### **To vypadá, že se KLAS v Kobylnicích může těšit podpoře od obce.**

Za to jsme moc rády. Je to jedna ze stěžejních věcí, jak může klub fungovat. Ať už jde o místnost, kde se scházíme a která je teď už i bezbariérová, nebo o namnožení materiálů pro program. Pan starosta nám dokonce organizuje výlety, naposledy to byla prohlídka židlochovického zámku, kam mimochodem není úplně snadné se dostat, protože je běžně veřejnosti nepřístupný.

### **Za těch pár let fungování se Vám podařilo prakticky zečtyřnásobit počet účastnic KLASu. Jak se Vám to povedlo?**

Nevyužívala jsem žádné formy propagace. Všechno šlo osobním kontaktem. A také se hodně podílíme na akcích obce. Připravujeme například akci „Kobylnice zpívají až do rána“, což je velmi příjemné posezení plné muziky a zpěvu, nebo třeba organizujeme



Mezigenerační setkání KLASu se školní družinou

mezigenerační setkání. O našich výletech nebo přednáškách, které se konaly, také píšu do Kobylnického zpravodaje. Postupně se to vyvinulo tak, že když se u nás řekne KLAS, každý ví, o co jde.

### **Kde berete energii a inspiraci na tvoření klasového programu?**

Je pravda, že inspirace z knížek se poměrně rychle vyčerpá, ale člověk už se naučí koukat se kolem sebe a vnímat věci jinak. Jak by se to či ono dalo využít. Hodně mě nabíjí školení a semináře KLASu, na která pravidelně jezdím. A potom metodická podpora od Dany Žižkovské. To je úžasná žena, kterou obdivuji. Ona si vždy ví rady a já s ní hodně věcí konzultuji.

### **Kromě toho, že vedete KLAS, jste také kronikářkou obce.**

To ano. Pravidelně jednou měsíčně máme takový klub pamětníků, který se jmenuje Vzpomínáme nad kronikou. Mimo to ještě spolupracuji na výrobě kobylnického kalendáře, kam se mi letos podařilo prosadit, že jsou v něm poznačena všechna setkání KLASu.

### **A aby toho nebylo málo, jste ještě koordinátorkou oblastní pobočky KLASů, takzvaného SNOPu.**

V této oblasti se musím přiznat, že se mi zatím moc nedaří. Obtelefonovala jsem dvakrát 42 obcí, zda by chtěli u nich založit KLAS, ale odezva byla bohužel v té době nulová. Jedno se ale podařilo, a to když se přessousední obec Telnice rozhodla založit také KLAS. Od začátku jsem mu byla nápomocna. Nejdříve, než paní Fialová dokončila kurz animátorů, jsem do Telnice dojížděla, někdy i s „mými“ seniorkami, a jejich KLAS vedla. Později začala paní Fialová KLAS v Telnici vést sama, v kontaktu jsme ale stále. Dokonce se naše KLASy setkávají na společných akcích, jednou u nich, podruhé u nás.

### **Když se ohlédnete zpátky, co Vám KLAS dal a vzal?**

Když odmyslím čas, který ale nepočítám, tak mi KLAS jen dává. De facto už se stal součástí mojí podstaty. Pozoruji, že se změnil vztahy. Je mezi námi taková větší soudržnost. To bych vyzdvihla asi nejvýš. Ač jsme věkově dost rozptýlené, nejstarší z nás je 84 a nejmladší 56, to je úplný benjamínek, ty vztahy jsou úžasné.

*Lenka Havrlantová*

### **Zdeňka Karmazínová**

- KLAS v Kobylnicích vede od listopadu 2009
- stála při zakládání KLASu Telnice
- je koordinátorkou SNOPu Modřice
- vystudovala VŠ zemědělskou
- po dvou letech v praxi celý život učila na učilišti v Želešicích potravinářské předměty a biologii
- je 45 let vdaná, má 2 dcery a 4 vnuky





# Ukázkové téma: Nový rok

Téma Nový rok je, ač se to na první pohled nezdá, velice obtížným tématem. Ve většině praxe se setkáváme se seniory v klubu po delším období, někdy i po více než měsíci, který je pro mnohé fyzicky i emočně vypjatým obdobím. Nový rok samotný se tak může stát pro nás novým začátkem. Ve starém roce se můžeme snažit „zanechat“ negativní věci a situace, poděkovat za obdržené milosti v minulém roce a začít „od znova“ Nový rok spásy.

## JAK NA PROBÍRANÉ TÉMA

Na začátku našeho setkání necháme seniory volně hovořit na téma Vánoce a Nový rok. Jejich vyprávění můžeme doplňovat otázkami. Již z tohoto úvodu máme možnost zjistit, jestli si někdo z oslav nedonášil nějaké trauma (například oslava o samotě, blízká rodina v zahraničí atd.). V další fázi budeme seniory informovat o historii oslav Nového roku a o různých druzích kalendářů. V textu používáme pracovní listy = zkratka PL. Začneme tedy naší „rozcvíčkou paměti“.

## ROZCVÍČKA PAMĚTI

**Aktivita:** Kolečko

**Cíl:** Seznámení účastníků, vzájemná komunikace, rozvoj pozornosti a koncentrace, odbourání bariér a nejistot, uvolnění a smích, možnost udělat chybu

**Popis:** Každý účastník se představí po kruhu postupně křestním jménem. V dalším kole řekne každý svoje jméno, jméno souseda po své pravici a jméno souseda po své levici. V následujícím kole přidáme na každou stranu jména dvou sousedů sedících napravo a dvou nalevo. Na závěr zopakujeme celé kolečko tak, že se na seniory díváme a jmenujeme je. Pokud se jmény již v našem klubu dobře známe, řekneme své jméno a přidáme jméno oblíbeného světce nebo svoje kalendářní znamení narození (Váhy, Vodnář atd.), druhé kolo je obdobné, říkáme tedy jméno plus něco navíc, například Dana, Štír nebo Dana, svatá Alžběta, a přidáváme nejen jméno a vybrané souvislosti své, ale také našich sousedů vpravo a vlevo. Při větším stupni obtížnosti vynecháme jména a pouze jmenujeme vybrané souvislosti.

## TRÉNINK KOMPETENCÍ

**Cíl:** Cílem je poskytnout seniorům známé a neznámé informace o historii Nového roku, získat informace o vlastním prožitku vánoční doby u seniorů, představit historické kalendáře. Senioři získají nové vědomosti a zajímavosti spojené s příchodem Nového roku. Po informačním úvodu bude prostor na sdílení zážitků.

**Jak na výklad:** Na začátku této kompetence pošleme míček Smajlík či jinou antistresovou pomůcku a necháme seniory vyjádřit asociaci, která je napadne jako první, když se položí otázka: „Jak jsem prožil/-a vánoční svátky a Nový rok?“. Jen jedno slovo. Ve druhém kole pak senior říká například: „Posílám míček paní Janě, která řekla slovo vnoučata.“ Animátor či vedoucí tak získává tušení, jak senioři prožili svátky, a dbá na tyto informace při celém setkání.

Dále se budeme věnovat tématu, tedy odkud vlastně pochází slavení Nového roku a co pro nás znamená.

**Výklad:** viz PL K\_1 „Historie oslav Nového roku a druhy kalendářů“

Po výkladu následuje sdílení. Sdílení můžeme doplnit o výrobu krabičky.

**Sdílení:** Co senioři rádi dělají o Vánocích a na Nový rok? Mají nějakou tradici (například novoroční pouť)? Mají nějaké životní motto nebo citát, kterým se v životě řídí? Jaký zažili nejlepší Silvestr nebo začátek roku? Váže se k němu nějaká veselá příhoda? Jaká předsevzetí si dávají a proč?

**Aktivita:** Výroba krabičky

**Cíl:** Seznámí se s ubrouskovou technikou

**Popis:** Každý z účastníků si přinese krabičku od čaje, případně animátor nachystá krabičky navíc. Jednotlivé krabičky si nalakujeme podkladovým lakem a necháme zaschnout. Mezitím si vybereme motiv na ubrousku, který se nám líbí, vystříhneme a odstraníme všechny podkladové vrstvy ubrousku. Až se dostaneme k té poslední s motivem. Krabičku natřeme lepidlem na ubrouskovou techniku a přiložíme motiv, uhladíme štětcem s lepidlem, necháme zaschnout.

## PSYCHOHYGIENA

**Aktivita:** Krabička SOS (viz PL PS\_1)

**Cíl:** Cílem je navigovat seniory, jak najít pomůcku pro zlepšení nálady v celém roce

a v každodenním životě.

**Popis:** Na pracovním listu najdeme několik „NEJ“ – nejlepší jídlo, nejoblíbenější písnička a další. Pracovní list rozstříháme na proužky s těmito pojmy a na zadní stranu si pak každý účastník napíše, co je pro něj to jeho vlastní „NEJ“. Účastníci si na místě setkání vyberou tři až pět proužků, které se snaží doplnit. Ostatní si vezmou domů a vyplní v soukromí. Proužky si pak vloží do ozdobené krabičky. Tu mohou mít doma, vždy po ruce, pro případ stísněné nálady, smutku, těžkosti. Budou vědět, že krabička obsahuje poklady, životem vyzkoušené prožitky, které dokážou vyvolat drobnou radost v jejich životě.

**Alternativní aktivita:** Dopis do ciziny (viz PL PS\_2)

**Cíl:** Vnitřní sdílení, vlastní sebereflexe

**Popis:** Animátor všem účastníkům rozdá papír s natištěným nevyplněným dopisem do ciziny. Senior si může vybrat, komu bude psát – může jít i o člověka neznámého, imaginárního nebo konkrétního – a doplňuje jednotlivé řádky svými přání, pocity a myšlenkami.

## TRÉNINK PAMĚTI

**Aktivita:** Zapamatování slov pomocí techniky Příběhu

**Cíl:** Procvičování pozornosti, procvičení krátkodobé paměti

**Popis:** Techniku příběhu používáme, pokud si chceme zapamatovat řadu informací v určitém pořadí, přičemž spolu informace vzájemně nesouvisí. Slova spojujeme v jednoduchý příběh atraktivním, humorným způsobem. Využíváme všechny slovní druhy mimo těch, z nichž příběh sestavujeme.

Účastníci animátorovi jmenují 13 nahodilých slov, která souvisí i nesouvisí s tématem. Animátor slova zapisuje na flipchartovou tabuli nebo přilepený balicí papír. Po zakrytí papíru se účastníci snaží zapsat tolik slov, kolik si zapamatovali. Po spočítání zapamatovaných slov animátor vysvětlí techniku Příběhu a společně s účastníky příběh sestaví. Následně se účastníci opět pokusí zapsat si slova, která si zapamatovali tentokrát s využitím techniky. Výsledkem by mělo být zapamatování většího počtu slov.

Například slova: stromeček, kapr, kytky, budík, spánek, televize, atd.

Příběh pak může být navozený takto: Když se KAPR šplouchal ve vaně a červená

KYTKA vánoční hvězdy zářila pod STROMEČKEM, dívala jsem se na pohádky v TELEVIZI. Ale pak mě přemohl SPÁNEK, a tak jsem si natáhla BUDÍK...atd.

Nejdůležitější na této technice je prožitek, tedy jak moc si dokážeme ten příběh představit. Musíme téměř slyšet to šplouchání, vnímat krásu vánoční hvězdy, představit si naši milou pohádku, příjemnou únavu před spánkem a známé natočení budíku. Právě na základě prožitků se pak slova lépe vybavují. Slova spojená s obsahem.

## PSYCHOMOTORIKA

**Aktivita:** Sněhová koule

**Cíl:** Procvičení motoriky, odreagování se

**Popis:** Z jednoho archu starého novinového papíru vytvoří animátor kuličku, kterou pošle účastníkovi sedícímu po jeho levici. Ten ji vloží na svůj arch novinového papíru, zabalí ji a pevně umačká. Takto postupujeme dál po směru hodinových ručiček. Vytvoříme velkou, pevnou kouli. Aktivita probíhá beze slov, může být podbarvena hudbou. Při vytváření sněhové koule každý z účastníků myslí na méně příjemnou věc, kterou by rád zanechal v roce minulém a nenesl si ji již do roku nového. Na konci se koule dostane zpět k animátorovi, který navrhne, co teď s ní. Mohla by se použít a proměnit v něco pozitivního – můžeme ji věnovat dítěti do sběru papíru, můžeme ji věnovat paní uklízečce naší klubové místnosti na vyleštění oken, abychom ten nový svět lépe viděli.

Aktivitu sněhové koule lze použít i pro vzpomínání na pozitivní věc, co se seniorům v minulém roce povedlo. Senioři tak vytvoří velkou sněhovou kouli plnou jejich úspěchů. V tomto případě je aktivita komentovaná, tedy senior říká, co balí (například balím a schovávám svoji odvalu, že jsem se rozhodl chodit s norskými holemi na procházky). Taková koule může dostat svoje číslo, například 2013, a své nové umístění na skříní klubu.

**Pomůcky:** Dvojlist novinového papíru pro každého

**Alternativní aktivita:** Dobrá zpráva

**Cíl:** Nacházení pozitivních věcí v negativních zprávách

**Popis:** Každému rozdáme dvojstranu novinového papíru. K dispozici jsou pro seniory nůžky, lepidlo a v prostoru setkání klubu je velký flipchartový či balící papír

s nápísem 2014. Úkolem seniorů je z novin vystříhat slova, která si navzájem přejeme do nového roku. Nebo která přejeme klubu, obci, farnosti, světu atd. Tak právě i z většinou špatných novinových zpráv vytvoříme něco pozitivního.

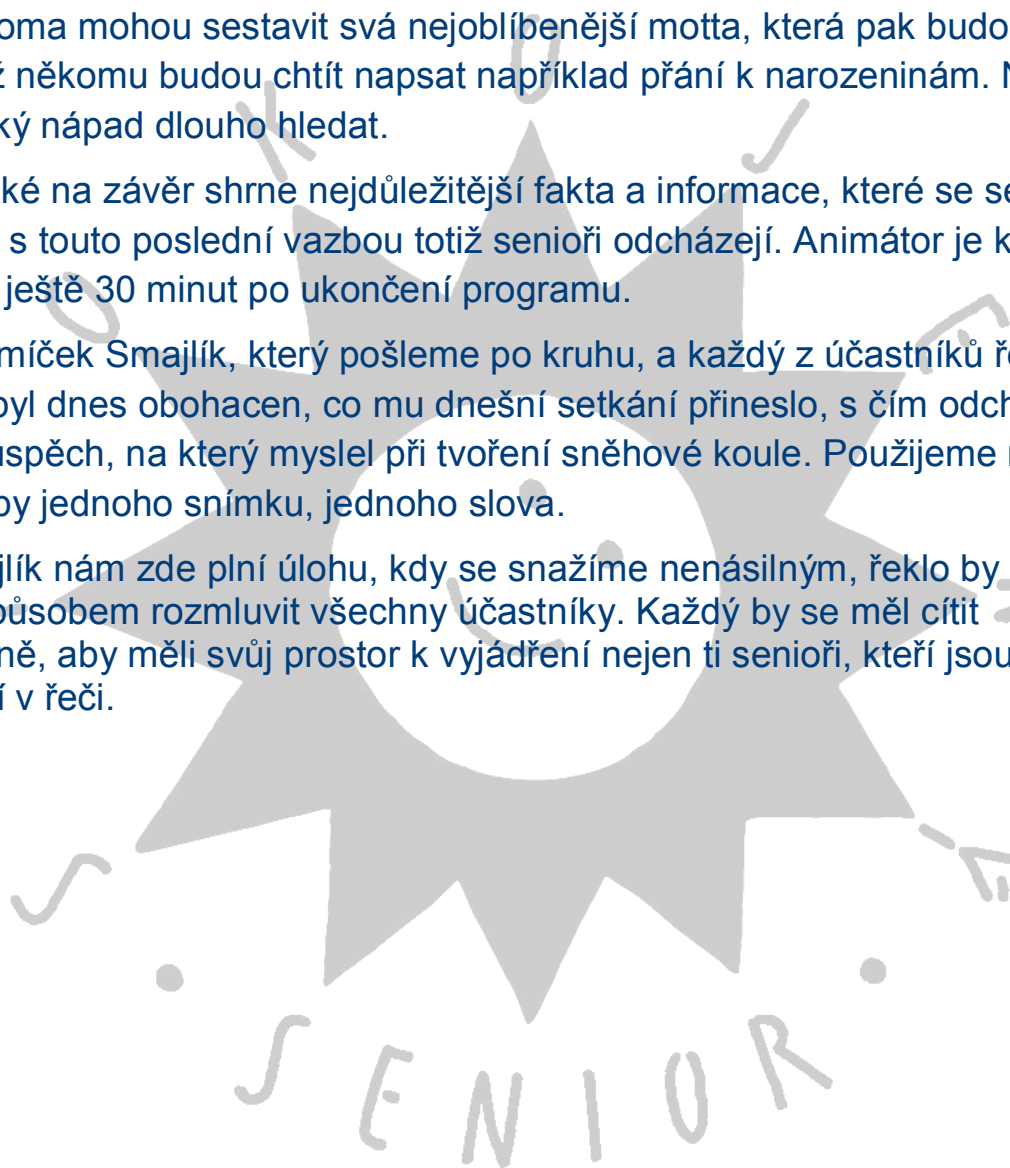
## ZÁVĚR A TIPY NA DOMA

Senioři si doma mohou sestavit svá nejoblíbenější motta, která pak budou moci využít, když někomu budou chtít napsat například přání k narozeninám. Nebudou muset nějaký nápad dlouho hledat.

Animátor také na závěr shrne nejdůležitější fakta a informace, které se senioři dozvěděli – s touto poslední vazbou totiž senioři odcházejí. Animátor je k dispozici pro seniory ještě 30 minut po ukončení programu.

Použijeme míček Smajlík, který pošleme po kruhu, a každý z účastníků řekne jedno slovo, čím byl dnes obohacen, co mu dnešní setkání přineslo, s čím odchází. Může i sdělit svůj úspěch, na který myslel při tvoření sněhové koule. Použijeme metodu zpětné vazby jednoho snímku, jednoho slova.

Míček Smajlík nám zde plní úlohu, kdy se snažíme nenásilným, řeklo by se i „hravým“ způsobem rozmluvit všechny účastníky. Každý by se měl cítit plnohodnotně, aby měli svůj prostor k vyjádření nejen ti senioři, kteří jsou mluvnější a obratnější v řeči.



## Historie oslav Nového roku a druhy kalendářů

Oslava Nového roku je snad nejstarší ze všech světských svátků. Poprvé byla pozorována ve starověkém Babylonu, a to asi před 4 000 lety. Kolem roku 2000 př. n. l. Babyloňané slavili začátek roku 23. března. Konec března pro ně byl logickou volbou pro vznik nového roku, jelikož v tu dobu začíná jaro a jsou vysazeny nové plodiny. Babylonská oslava nového roku trvala 11 dní. Každý den měl svůj zvláštní způsob oslavy.

Juliánský kalendář zavedl Julius Caesar v roce 45 př. n. l. Tento kalendář byl reformou starořímského kalendáře a byl koncipován jako sluneční kalendář. Respektoval větší část římských zvyklostí (počet dnů jednotlivých měsíců), které tak přešly i do gregoriánského kalendáře. Juliánský kalendář má přísné řazení obyčejných a přestupných let, což způsobuje jednak jeho nepřesnost, ale zároveň vede k jistým zákonitostem, které mají své výhody. Díky své pravidelnosti je stejný počet přestupných let v průběhu všech století. Proto v něm platí, že po 28 letech dochází k opakování vztahu mezi dnem v týdnu a datem.

Gregoriánský kalendář je v současnosti celosvětově používaný systém pro počítání času. Byl zaveden v roce 1582 papežem Řehořem XIII., i když v některých zemích byl přijat až ve 20. století. Předchůdce gregoriánského kalendáře, juliánský kalendář, fungoval po mnoho století poměrně dobře, ale tropický rok má délku 365,2422 dne, a je tedy o 11 minut kratší, než předpokládá juliánský kalendář (365,25 dne). Docházelo tak k postupnému opožďování kalendáře vůči okamžikům, kdy nastává rovnodennost nebo slunovrat. Roku 453 byla diference 1 den, roku 581 už 2 dny a tak to šlo dále. V dnešní době je rozdíl mezi kalendářem juliánským a

gregoriánským 13 dní. Proto například Vánoce v Srbsku, Rusku a jiných zemích, řídících se dle ortodoxního juliánského kalendáře, nastávají až za 13 dní po římskokatolických Vánocích. Tento rozdíl 13 dnů potrvá až do konce 21. století, kdy počínaje 1. březnem 2100 naroste o 14 dnů.

Ve Východní ortodoxní církvi začíná nový rok 14. lednem (1. leden juliánského kalendáře). V mnoha zemích, kde převládá pravoslaví, se slaví oba svátky Nového roku, jak gregoriánský, tak i juliánský.

Církevní liturgický rok začíná 1. nedělí adventní, dále pokračuje každoročně oslavami narození Ježíše Krista v zimě (Vánoce), jeho smrti a zmrtnýchvstáním na jaře (Pesach/Velikonoce), pokračuje ke Kristově nanebevstoupení před létem, až po nanebevzetí Kristovy matky Panny Marie v létě a dále.

Čínský nový rok také známý jako Lunární nový rok, připadá každoročně na nov prvního lunárního měsíce, čtyři až osm týdnů před jarem (Lichun). Přesné datum může připadnout na kterýkoliv den mezi 21. lednem a 21. únorem gregoriánského kalendáře. Každý rok je symbolizován jedním z 12 zvířat a 5 elementů, cyklujících každých 60 let. Jedná se o nejdůležitější čínský svátek roku.

Vietnamský nový rok je Tét Nguyen Dán, slaví se většinou ve stejný den jako Čínský nový rok.

SENIOR

PL PS\_1

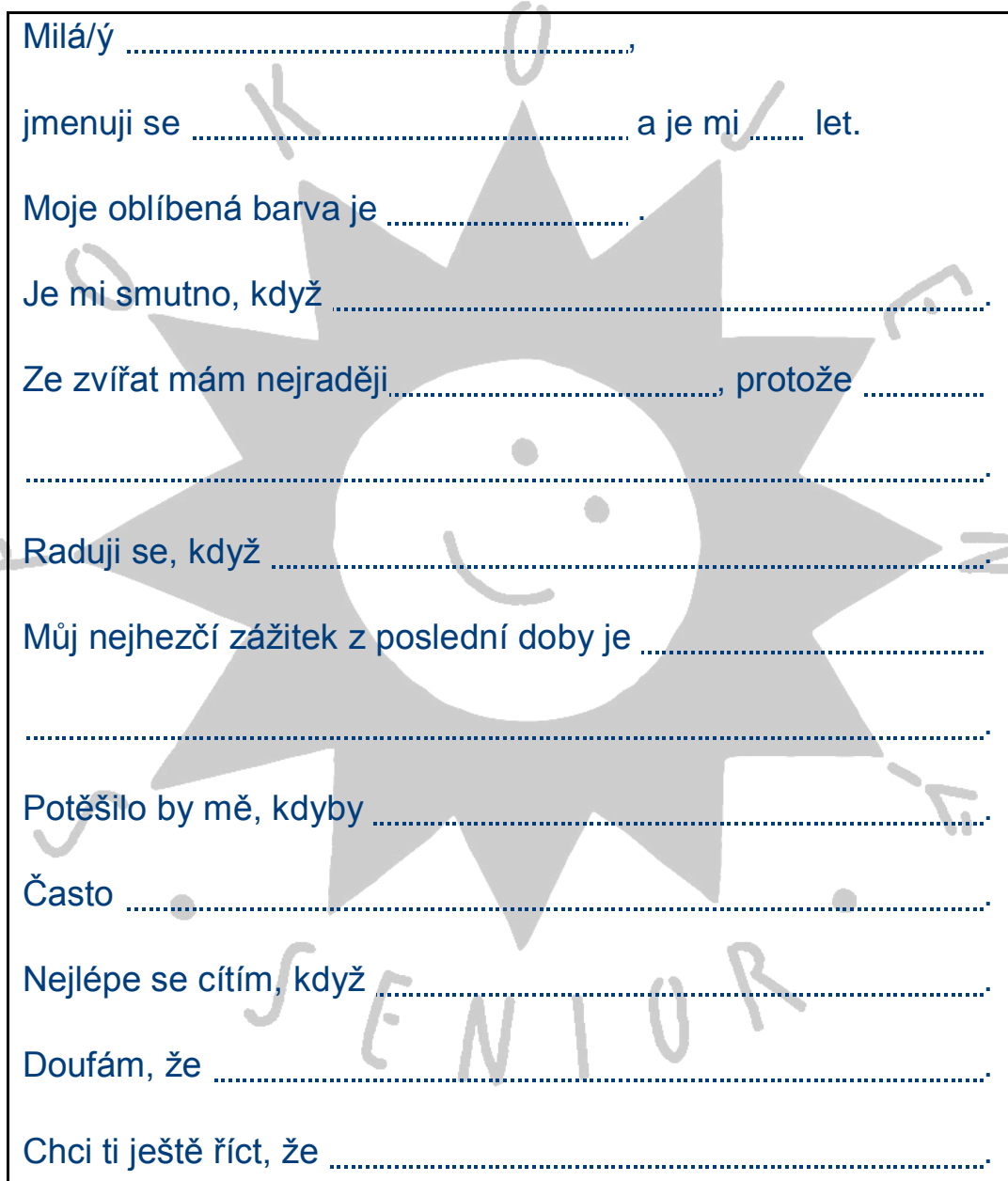
## Krabička SOS

Nejoblíbenější píseň	Maličkost do bytu
Nejoblíbenější film	Televizní pořad
Nejoblíbenější seriál	Výstava
Nejoblíbenější fotka	Oblíbené pití
milá kamarádka	Oblíbená procházka
Spolehlivý kamarád	Dobrá káva
Dobry pamlsek	Oblíbené jídlo
Květina	Svíčka
Rozhlasové vysílání	Masáž obličeje
Dopis	Oblíbená hudba
Horký čaj	Koupel nebo sprcha



PL\_PS\_2

## Dopis



Milá/ý .....

jmenuji se ..... a je mi ..... let.

Moje oblíbená barva je .....

Je mi smutno, když .....

Ze zvířat mám nejraději ....., protože .....

.....

Raduji se, když .....

Můj nejhezčí zážitek z poslední doby je .....

.....

Potěšilo by mě, kdyby .....

Často .....

Nejlépe se cítím, když .....

Doufám, že .....

Chci ti ještě říct, že .....

Pro další čísla ZRNKA připravujeme také rubriky **Dobry nápad**, která bude přinášet inspiraci, tipy, nápady nebo příklady dobré praxe, rubriku **Váš příběh** o zajímavých lidech či pozoruhodných životních příbězích a rubriku **Zdraví**, která se bude vždy vázat k hlavnímu tématu každého ZRNKA.

Do budoucna plánujeme také pravidelnou rubriku **Dotazy**, v níž budeme odpovídat na vaše dotazy či nejasnosti, které vás během vaší činnosti mohou potkat. Proto bychom vás rádi vyzvali, abyste se nezdřáhali kdykoli se na nás obrátit.

Máte-li jakékoli připomínky, podněty či náměty, jak bychom mohli ZRNKO vylepšit, nebo jaká témata reflektovat, budeme velmi rádi, pokud nás zkontaktujete.

Věříme, že vás ochutnávka našeho čtvrtletníku zajala a že vás navnadila k dalšímu jeho odběru za symbolickou částku 200 Kč/ročně pro spolupracující organizace nebo 100 Kč/ročně pro prokazatelnou individuální podporu seniorovi, jednotlivci. Výtěžek za předplatné bulletinu ZRNKO bude využit pro zdokonalování a rozšiřování metodického vedení a podpory pro vaši práci se seniory. Na níže uvedeném kontaktu na vedoucí projektů je také možno zakoupit dříve tištěná skripta, nebo se informovat o možnostech vzdělávání pro práci se seniory.

#### Projekt finančně podporují:



Biskupství brněnské

Elektronický čtvrtletník ZRNKO vydává Centrum pro rodinu a sociální péči a je rozeslán účastníkům a absolventům vzdělávacích programů projektů **KLAS** a **SPOKOJENÝ SENIOR**, a také zaregistrovaným zájemcům.

#### Adresa vydavatele:

Josefská 1, 602 00 Brno, [www.crsp.cz](http://www.crsp.cz)

#### Metodik obsahu a vedoucí projektů:

Dana Žižkovská

e-mail: [dana.zizkovska@crsp.cz](mailto:dana.zizkovska@crsp.cz)

mobil: 730 805 857

#### Odpovědná redaktorka:

Bc. Lenka Havrlantová

e-mail: [lenka.havrlantova@crsp.cz](mailto:lenka.havrlantova@crsp.cz)

Čtvrtletník ZRNKO, ani žádná jeho část, nesmí být reprodukována a zveřejňována bez písemného souhlasu vydavatele a uvedení zdroje.

Komerční využití je vyloučeno.

Články publikované v tomto časopise a přebírané z praxe od animátorů nemusí vyjadřovat oficiální stanovisko redakce a vydavatele. Redakce si vyhrazuje právo upravovat příspěvky.

#### Projekt SPOKOJENÝ SENIOR realizují:



KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ



Copyright © 2014