

ZRNKO

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

Milé čtenářky, milí čtenáři,

jsme moc rádi, že můžeme uvést na světlo světa nové, tentokrát první a úplné číslo našeho čtvrtletního bulletinu ZRNKO, který slouží jako metodická podpora pracovníkům se seniory.

Jak bývá na počátku každého nového roku zvykem, z časopisů, novin nebo internetových článků, odevšad se na nás valí rady a návody, jak zhubnout (po Vánocích) a jak zdravě žít (během celého roku). Ani my nejsme výjimkou a ústředním tématem tohoto ZRNKA se stalo zdraví. Ale také nemoc, bez níž by zdraví nemělo takovou hodnotu, jakou mu dáváme. Obvykle jej míváme na prvních příčkách našeho hodnotového žebříčku. Je třeba k němu přistupovat s pokorou, stejně tak jako k nemoci.

Na bezmála čtyřiceti stránkách přinášíme například rozhovor s odborníci na zdravý životní styl, pojednání o nemoci a jak se s ní vyrovnat, nebo tip na zlepšení své kondice – slyšeli jste už o severské chůzi neboli Nordic walking? Samozřejmě nechybí ani dvě zpracovaná témata pro vaše setkání se seniory včetně jedenácti pracovních listů. Pro následující období příprav na nadcházející jaro jsme zvolili témata Bible a Zdravá výživa.

Věříme, že vás zvolená témata i články zaujmou a navnadí ke čtení dalších čísel ZRNKA. Ať je vám ZRNKO vítanou inspirací a také dobrým společníkem v dlouhé chvíli.

Redakce

Co se v ZRNKU dočtete

- Téma: Nemoc a jak se s ní vyrovnat 2
- Rozhovor: Nikdy není pozdě 4
- Dobrý nápad: Nuda v domě, hole do ruky! 9
- Zdraví: Lékařství přes internet 11
- Témata pro únor a březen 13
- Přílohy: Pracovní listy 19

Nemoc a jak se s ní vyrovnat

Najednou je všechno jinak

Zed' nemocnice nás začala oddělovat od světa, ve kterém jsme se dosud pohybovali. Mnohdy člověka uzavírá do svého vlastního světa. A v tomto světě - světě nemoci - se necítíme dobře. Můžeme být ustrašení nebo jen mrzutí. Vytržení z běžného života není příjemné.

Může znamenat ztrátu opor a jistot v mezilidských vztazích. Najednou se člověk nemůže podílet na tom, co pro něho bylo v životě důležité: práce, koníčky, péče o nejbližší. To vede často k bezradnosti, k pocitům strachu a také k hledání nových podivných jistot - zázračné léky, zázrační léčitelé, amulety apod.

Kde hledat pomoc

Časem možná začneme přesunovat pozornost od vnějších věcí a starostí do svého nitra. Není třeba se toho bát. Není také dobré poslouchat dobře míněné, ale neužitečné rady druhých, když říkají: "Nad ničím nehlobej!", "Hlavně se něčím zabav!" a podobně. Psychologie může poskytnout cennou pomoc, když zbavuje člověka řady nepříjemných a rušivých vlivů. Nevyhýbejme se jí. Nemůže ale řešit nejhlubší otázky života a smrti - jen pomáhá, aby se jimi člověk mohl užitečně zabývat.

O tom se nedá mluvit s kdekým

V hlubinách vlastního života můžeme nacházet staré a pozapomenuté jistoty a opory: v odkazu a příkladu rodičů a prarodičů, ve vzpomínkách na údobí, kdy jsme věci svého nitra více vnímali, v odkrývání hloubky a smyslu toho, co jsme prožívali a doposud vnímali jen povrchně. Postupně se můžeme také dostávat nejen ke vzpomínkám na náboženské zážitky, které se vyskytovaly v našem dětství nebo dospívání, ale můžeme dospět až k nejhlubšímu tajemství - k osobě, kterou v naší kulturní oblasti nazýváme Bůh. O těchto hlubokých věcech nemůžeme jistě mluvit s kdekým, ale přijde čas, kdy o nich mluvit potřebujeme. Pro rozhovor o tom nejhlubším, co se nás týká - ať už jsou to otázky strachu z budoucnosti, výčitky svědomí z minulosti, strach ze ztrácejících se životních jistot, nebo přímo otázky náboženské víry - potřebujeme partnera, kterému důvěřujeme. Možná, že někoho takového najdeme mezi pacienty. Nemáme-li takového člověka, nebojme se požádat nemocniční personál o zprostředkování návštěvy duchovního nebo někoho z farnosti či sboru, kdo je na

11. 2.

si připomínáme

Světový den nemocných

*„Nemoc dosvědčuje, že
pravý život není tady...“
(Benedikt XVI.)*

rozhovor s nemocnými připraven. To vše se zdaleka netýká jen praktikujících věřících, ale úplně každého.

V důvěrném rozhovoru si člověk mnohé myšlenky urovná. Získá přístup ke skutečnostem, které mu byly možná kdysi blízké, například modlitba. A často najde pomoc, která mu umožní projít i těžkým obdobím nemoci nejen lidsky důstojně, ale tak, že završí svou životní cestu návratem k nejhlubším jistotám svého života nebo je nově objeví. Smíří se s lidmi kolem sebe, se svým vlastním životem a mnohdy i výslovně s Bohem. To je cesta k pokoji a síle i v utrpení. Vždyť nemoc a dokonce i umírání je pro člověka úkol i šance, nemusí to být jen nesmyslné trápení a cesta bez cíle.

*Článek je převzat z Víra.cz - Víra na internetu, www.vira.cz.
Autorem textu je Aleš Opatrný, vydalo Karmelitánské nakladatelství, 22. 12. 2003.
Přímý odkaz na článek: <http://www.vira.cz/Texty/Glosar/Nemoc.html>*



Pomazání nemocných – jedna ze sedmi svátostí

Apoštol Jakub píše: »Kdo je nemocen, ať zavolá starší církve, ti ať se nad ním modlí a potírají ho olejem ve jménu Páně. A modlitba víry zachrání nemocného. Pán jej pozdvihne a dopustil-li se hříchů, bude mu odpuštěno« (Jak 5,14-15).

Účelem svátosti p. n. je udělit křesťanovi, který zakouší potíže vyvolané těžkou nemocí nebo stářím, zvláštní milosti. Vhodným okamžikem pro přijetí p. n. je okamžik nebezpečí smrti v důsledku nemoci či stáří. Svátost je možno přijímat i opakovaně, např. při zhoršení nemoc. Svátost může udílet pouze kněz a biskup. K pomazání se používá biskupem posvěcený olej (Zelený čtvrtek), v případě nutnosti olej posvěcený knězem udílejícím svátost. Podstatou udílení této svátosti je vkládání rukou na hlavu nemocného a pomazání jeho čela a rukou (podle římského obřadu), či jiných částí těla (východní obřad), doprovázené svátostnou formulí udílejícího kněze. K účinkům zvláštní milosti svátosti p. n. se počítají: spojení nemocného s utrpením Kristovým pro dobro nemocného i celé církve, posílení, pokoj a odvaha snášet křesťansky utrpení nemoci či stáří, prominutí hříchů, nemohl-li ho nemocný dosáhnout svátostí - pokání, dále pak znovuzískání zdraví, je-li to k duchovnímu prospěchu. Navíc je možno p. n. chápat jako přípravu k přechodu do věčného života.

zdroj: www.iencyklopedie.cz



Rozhovor: Nikdy není pozdě

Žijeme ve zrychlené době, všechno bychom chtěli zvládnout a stihnout teď a hned. Není pak divu, že podléháme stresu a zapomínáme na to nejdůležitější – sami na sebe. Naše tělo si všechna „příkoří“ pamatuje a jako do plastelíny do sebe vtiskává stopy našeho zacházení s ním. Až dojde na vystavení účtu, zjistíme nadváhu, různé metabolické nemoci a pohybová omezení. Naštěstí je život v tomto milosrdný a nikdy není pozdě začít věci napravovat.

O zdravém životním stylu se už napsalo a řeklo nespočet informací. Aby se v nich člověk zorientoval a vyloučil ty méně korektní, je v dnešní době nadlidský úkol. O zdánlivě prosté metodě spojující známé „správně jíst a přidat pohyb“ jsme si povídali s **Gabrielou Knosovou**, vedoucí pracovnící brněnského **kompliment® Institutu redukce a prevence nadváhy**, mezi jehož klienty není člověk v seniorském věku žádnou výjimkou.

Je nějaký rozdíl mezi klientem v řekněme produktivním věku a seniorem?

Co se týče podmínek pro hubnutí a změnu životního stylu, kam patří především čas věnovat se sám sobě, mají senioři v tomto výhodu. Lidé, kteří pracují, starají se o rodinu, toho času pro sebe mnoho nemají, často jsou ve stresu. U nich je to složitější.

Existují nějaká specifika práce s klientem v seniorském věku?

Vezmeme-li v potaz fyziologické procesy, pak musíme předpokládat, že s věkem metabolismus pracuje jinak, je pomalejší, ubývá svalové hmoty, která se podílí na spalování energie. Plus se přidávají různé zdravotní problémy, léky nebo léčba, které to komplikují. V žádném případě to však není o tom, že by ti lidé nemohli, jen to trvá déle.

A nějaká pozitiva?

Ta se vážou právě s časem, který lidem po odchodu do důchodu vznikne. Zejména pak lidé, kteří byli zvyklí mít hodně aktivit, chtějí nabytý volný čas nějak vyplnit, a pokud to spojí s tím, že chtějí udělat něco pro sebe a své zdraví, tak ten efekt je právě v tom, že díky tomu mohou svůj život o to aktivněji užívat.

Jaká je taková nejsilnější motivace, která k vám seniory dovede?

Klienti v seniorském věku už často mají za sebou nějaké zkušenosti, ať už co se týče redukce váhy nebo řešení nějakých zdravotních problémů. Do určité doby dokázali nějaké menší výkyvy řešit sami,

ale jak s věkem přicházejí různá omezení, metabolická nebo pohybová, mnohdy už si nevědí svépomocí rady. Většinou jde o kombinaci dvou faktorů – pomalejšího metabolismu a úbytku aktivního pohybu.

Co tedy změníte v životě vašich klientů, v jejich dosavadní životosprávě, aby se dosáhli svého cíle?

Naší naprostou prioritou je individuální plán, který každému klientovi sestavujeme podle jeho potřeb a možností. Vždy se jedná o úpravu jídelníčku a zařazení pravidelného pohybu. Samozřejmostí je individuální výživové poradenství a naše odborné vedení po celou dobu procesu.

Změna stravování a více pohybu, to jsou takové všeobecně známé věci. Jak docílíte toho, že klient vaše doporučení dodržuje?

Vše tkví v tom individuálním přístupu. Nikdy se nesnažíme našeho klienta nacpat do krabičky nějakých obecně platných principů. Každý člověk je jedinečný a i při stejných tělesných parametrech nelze aplikovat stejný postup. Každý metabolismus pracuje jinak a potřeby a možnosti každého klienta se liší. Důležité je také naše vedení, ať už při cvičení nebo při sestavování jídelníčku. Lidé obecně mají rádi, když v oblasti, ve které si třeba nejsou jistí, nad nimi někdo drží dohled.



Cvičení probíhá na speciálních mechanoterapeutických lůžkách, cvičí se vleže, na zádech, boku, břiše, případně na kolenou – tedy se jedná vždy o cvičení s oporou bez jakýchkoli otřesů nebo nárazů, což je vhodné právě například pro cvičení seniorů.

Vezměme si konkrétní příklad: muž, 60 let, nadváha, vysoký tlak, cukrovka, kuřák, občas si dá alkohol – přijde k vám a „opravte mě“. Jak na to?

Tak to je typický klient – muž. Ten už trpí metabolickým syndromem, což je soubor všech negativních vlivů tohoto životního stylu. Kouření je zásadní neduh, ale aby s tím klient přestal, to my mu přikazovat nemůžeme. Takže se snažíme ho nabádat, aby se snažil to alespoň omezit.

Nejdříve se tedy zjišťuje anamnéza zdravotního stavu, vývoj hmotnosti, od kdy stoupá a z jakých příčin (stres apod.). Pokud jde o cukrovkáře, zpravidla se v jeho stravovacím režimu vyskytuje nadměrný příjem živočišných tuků a jednoduchých cukrů. Dochází tedy k úpravě stravovacího režimu a často také stravovacích návyků, samozřejmě k zařazení pravidelného pohybu v rámci pohybových možností klienta a tak dále.

Zmínili jste stravovací návyky – jak tomu rozumět?

Jedním ze zásadních faktorů nárůstu hmotnosti je nepravidelnost v jídle, což je problém, dalo by se říci, i většiny lidí, kteří toho nesní třeba až tak moc, ale jedí velké objemy nárazově v nepravidelných intervalech, navíc ještě často jednotvárného složení. Nezřídka se tak stává, že lidé se k obezitě propracují ze stavu podvýživy – nedostatečného zásobení živinami.

Jsou v tomto ohledu i nějaká specifika v případě seniorů?

Obecně u seniorů je problém s dodržováním pitného režimu. To je asi zásadní věc, protože s věkem se pocitově snižuje potřeba příjmu tekutin, ale přesto je velmi důležité mít ten návyk, že přijímat tekutiny se musí. Další takovou problematickou oblastí je, že senioři často mají zažitý nějaký svůj jídelníček, preferují určitý typ potravin, kde obvykle zaznamenáváme deficit bílkovin, což způsobuje, že svalová hmota ubývá ještě rychleji. Bohužel a zejména tady v České republice je celý zakopaný pes v cenách potravin. Zvláště u lidí v seniorském věku, kdy v organismu klesá potřeba příjmu energie, je důležité dbát na kvalitu jídla. Jíst třeba menší dávky, zato nutričně hodnotné.

Senioři už nepochybně mají své návyky, také i zlovyky – je v jejich případě přechod na zdravý životní styl složitější?

Jde hlavně o to, jaká je jejich motivace. Pokud jde už o nějaký zdravotní problém, který se objeví a se kterým se nechtějí smířit, jsou ochotnější i k větším změnám. A většinou, když už k nám někdo přijde, tak očekává, že nějaké změny přijdou, že nějaká doporučení se budou muset snažit dodržovat, takže jsou už dopředu na to připraveni. Důležitý je tedy ten první krok – odhodlat se a obrátit se na



Gabriela Knosová předvádí cvičení na speciálním cvičebním lůžku. Metodě kompliment® se věnuje od roku 2008, kdy vzniklo brněnské středisko.

odborníky. Navíc pro řadu lidí je ten proces snazší, jsou-li pod nějakým vedením. Koneckonců to známe asi všichni, že když je člověk na nějaký problém sám, tak tápe, nedokáže se zorientovat v množství různých informací.

Jak se vlastně o vás vaši klienti dozvědí? Spolupracujete například s lékaři?

Většinou se o nás lidé dozvědí přes internet nebo z doslechu a také i na základě výsledků někoho známého. Spolupráce s lékaři v tomto směru příliš nefunguje. Tyto případy jsou spíš výjimečné. Naopak se častěji stává, že jsou lékaři překvapeni, jaké jejich pacient dělá pokroky, jak se jeho zdravotní stav zlepšuje i díky aktivitám v našem programu. Takže se spíše lékaři dozvídají od našich klientů o nás.

Jak dlouho pak trvá celý proces?

Na první nezávazné bezplatné konzultaci se zjišťují zdravotní a nutriční anamnézy, na jejichž základě pak doporučíme návrh individuálního programu. Ten spočívá ve výživovém poradenství, úpravě jídelníčku a v pravidelném cvičení, které u nás probíhá dvakrát týdně pod odborným vedením za využití termoterapie, tedy cvičení při vyšší teplotě. Všechny jednotlivé složky jsou sestaveny klientovi přesně na tělo a celý program pak probíhá různě dlouhou dobu v závislosti na klientově představě o redukci hmotnosti, o cílovém zdravotním stavu a podobně. Může se jednat o dva měsíce, kdy si klient zažije nějaké nové návyky, naučí se nový stravovací nebo pohybový režim a pak už je na něm a jeho vůli, jak to bude dále zvládat. Čím je změna pozvolnější a čím méně zasahuje do zaběhnutého rytmu klienta, tím je šance na trvalou změnu vyšší.

Sledujete poté, jak se vašim klientům v jejich snahách daří? Jaká je úspěšnost vašeho „zásahu“ do životního stylu klientů?

Po ukončení programu nabízíme klientům během následujícího roku jednou za tři měsíce konzultace s převážením a přeměřením. Tím si také ověřujeme naši úspěšnost a můžeme sledovat, jak se našim klientům vede. Dnes můžeme deklarovat, že díky našemu programu redukuje 95% klientů, rozdíly však jsou v délce trvání toho procesu. To se velmi liší a je to hodně individuální. Určité malé procento klientů, kteří si většinou jsou vědomi svých chyb a z nějakého důvodu se na nastavený režim neadaptovali, se po nějaké době vrací a přeje si znovu nastartovat změnu. Obecně se udává, že aby člověk měl šanci na trvalé udržení nového stylu životosprávy, neměla by se jeho hmotnost výrazněji změnit alespoň tři roky, některé zdroje mluví dokonce o pěti letech.

Máte nějaký konkrétní příklad úspěšného klienta nebo klientky?

Loni jsme měli klientku, které bylo přes 70 let, byla silně obézní a pohybově velmi omezená, téměř ani nechodila, a jen pouhou úpravou jídelníčku se podařilo snížit její váhu o více než deset kilogramů. To bylo velké odlehčení, které pocítila i na pohybovém aparátu, takže se mohla lépe a

více hýbat, což ruku v ruce šlo s dalším úbytkem na váze. Takže změna jde nastartovat i bez využití pohybu. V těchto případech je však dodržování stravovacího režimu naprosto zásadní a velký důraz je třeba klást na plánování jídelníčku. Skvělých výsledků jsme právě díky tomu dosáhli právě u klientů, kteří například čekali na výměnu kloubu, ale jejich výchozí hmotnost byla příliš vysoká.

Jaké změny nastanou v životě člověka po zavedení zdravého životního stylu?

Tak předně přestane být tolik unavený, je méně spavý, neprožívá už takový ten útlum po jídle. Lidé jsou tedy více aktivní, tím pádem se více hýbou, více toho zvládnou, což zase pochopitelně pozitivně působí na váhový úbytek. Velký úspěch vždy je, když se podaří z medicínského hlediska snížit nějaké hodnoty, ať už jde o cholesterol nebo o krevní tlak, a na základě toho se třeba sníží dávky nějakého léku nebo se dokonce může úplně vysadit. To všechno se pozitivně odráží na sebevědomí těch lidí, kteří se pak pouštějí do nových aktivit, žijí více společenským životem třeba i díky sportu, seznamují se s novými lidmi, zkrátka si život více užívají. A to je asi nejvíc.

Lenka Havrlantová

O kompliment[®] Institutu redukce a prevence nadváhy

Institut kompliment[®] je ojedinělé zařízení, kde klienti efektivně hubnou podle osobního programu sestaveného jim na míru. Redukce tělesné hmotnosti je založena na odborném výživovém poradenství, osobním vedení, edukaci klienta a cvičení ve speciálních mechanoterapeutických lůžkách. Díky metodě kompliment[®] zredukuje hmotnost 98 % klientů. Tempo hubnutí je 0,5–1,5 kg týdně. Na celý proces dohlíží profesionálně vysokoškolsky vzdělaní v oblasti výživy a tělovýchovy.

Institut kompliment byl založen v roce 1992 na Slovensku, kde získal záštitu Ministerstva zdravotnictví. Česká pobočka sídlí v Brně.

www.komplimentinstitut.cz

Dobrý nápad: Nuda v domě, hole do ruky!

Člověk rázující si to po městě uprostřed léta s lyžařskými holemi v rukou už dávno není považován za exota. Kdepak, nordic walking – neboli též po česku severská chůze – zapustil své pevné kořeny i u nás ve Střední Evropě a těší se čím dál větší oblibě napříč všemi generacemi.

Nordic walking je skutečně určen pro všechny věkové kategorie, dokonce i pro velmi staré lidi, kteří již mají pohybové potíže. Severská chůze zcela přirozeným způsobem zapojuje, procvičuje a protahuje 90 % svalstva. Doporučují ji i zdravotníci jako efektivní rehabilitaci po úrazech, či operacích. Nordic walking totiž odlehčuje zádům a kloubům, přitom rovnoměrně zatěžuje celé tělo. Dochází tak k posílení i horní části trupu, včetně rukou.

Kromě úhlu pohledu našeho fyzika má chůze ze severu ještě jiné rozměry – a sice psychický a sociální. Je to známá věc: endorfiny fungují bezpečně vždy. Každý známe ten blažený pocit po dobře vykonané práci, po sportovním výkonu nebo třeba po procházce na čerstvém vzduchu. Máme radost ze života, svět je hned barevnější. A jestliže může být barevnější ještě navíc v doprovodu prima přátel, našli jsme právě ideálního společníka (vlastně jsou to dvě společnosti), které nám nudu ze života a chmury z hlavy zaručeně vyženou – nordicwalkingové hole. Seznamte se.



Protahování jako nedílná součást výletu severskou chůzí.
FIT STUDIO JANA, www.fitstudiojana.cz

1. Základem nordic walkingu jsou hlavně speciální hůlky, které promění normální chůzi v tu severskou. Tvarem a vzhledem se podobají běžkařským hůlkám, ale svým účelem se od nich liší. V obchodě také můžete narazit na hůlky na hory, které jsou však podpůrné, jsou těžší a odpružené a pro nordic walking naprosto nevhodné. Aby byly hůlky správně funkční, nesmí být odpružené. Rozhodně si tedy vybírejte hůlky určenými pro nordic walking. Jak si vybrat ty správné hůlky?

Každá hůlka má na jedné straně hrot pro usnadnění chůze a na druhé straně ergonomické madlo se šňůrkou, která napomáhá správné technice chůze. Hůlky pro nordic walking si můžete kupovat jednotlivě, což je velkou výhodou, protože při poškození jedné si nemusíte kupovat obě nové. Pro hůlky nordic walkingu je důležité, aby dosahovaly maximálně výšky pupku, protože pouze tak vám mohou posloužit správným způsobem.

2. Správné obutí je u nordic walkingu druhým základním kamenem. Je důležité, aby obuv byla nízká, pohodlná a měla by být přizpůsobená terénu. Pro nordic walking provozovaný ve městě si vystačíme s běžnou sportovní obuví určenou k chůzi anebo běhání. Pokud plánujeme výlety do přírody, můžeme si pořídit univerzální trekové boty, které zaručují jak pohodlí, tak i stabilitu a kvalitu chůze.

3. Vhodné oblečení na nordic walking je všeobecně vzato takové, které je pohodlné, nepřekáží nám v pohybu, zkrátka se v něm cítíme dobře.

4. Technika nordic walkingu. S nordic walkingem můžete i běhat a provádět různé cvičení, ale základ pro každého, kdo chce ovládnout severskou chůzi, je správná technika chůze. Naučit se jí není nic složitějšího. Spočívá v protilehlých pohybech, kdy jde levá ruka s pevně svírající hůlkou dopředu společně s pravou nohou a naopak. Když jde levá ruka dopředu, musí jít pravá volně co nejvíce dozadu, přičemž ruka vzadu hůlku pevně nesvírá, ale stisk uvolňuje.



Nordic walking – technika chůze
www.teleskopickehole.cz

Na co tedy nutno pamatovat? V první řadě na to, že ruka je vepředu zavřená a vzadu otevřená. Pak také, že dopředu jde levá ruka s pravou nohou a naopak. A dále, že je důležité dbát na skutečnost, že ruka s hůlkou, která jde dopředu, musí být stále v maximální i minimální výšce pupku (tedy že ani výš, ani níž není správně).

5. Při chůzi nezapomínejte správně dýchat a dodržovat pitný režim.

Článek je částečně převzat z JakTak.cz - rady, návody a postupy (<http://www.jaktak.cz/jak-na-nordic-walking.html>), autorka textu Adriana Dosedělová, uveřejněno 12. 7 2011, redakčně upraveno)

Co vám Nordic walking přináší?

- Zdravý a přirozený pohyb v přírodě, který nás povzbudí a pročistí mysl
- Zlepšení držení těla díky holím – narovnají nás
- Chůze s holemi rozhybe ztuhlé šijové svaly a ramena
- Lze provozovat téměř všude a v každém ročním období
- Rychlé zvládnutí techniky, sport vhodný pro všechny
- Není to finančně ani časově náročná aktivita
- S holemi je zábava
- Příležitost pro setkávání, rodinné vycházky apod.

zdroj: www.fitstudiojana.cz

Zdraví: Lékařství přes internet

Internet s sebou přináší nejen spoustu informací, každodenní novinky nebo ulehčení komunikace s přáteli, ale využít jej můžeme také při léčení různých nemocí. Existuje nespočet webových stránek s lékařským poradenstvím. Otázkou však je, nakolik jsou tyto rady po internetu spolehlivé.

Od bolesti zad, chřipky či migrény přes například těhotenské problémy až po onkologická onemocnění – s těmito a mnoha dalšími zdravotními otázkami nyní už jen stačí sednout k počítači a zkonzultovat svůj problém pomocí klávesnice a prostřednictvím internetového připojení. Musíme však doufat, že na druhé straně skutečně sedí erudovaný lékař, který dané problematice rozumí a dovede správně poradit. V opačném případě může náš vznesený dotaz a důvěra v neznámého člověka přinést více škody nežli užitku.

Důvěryhodným internetovým poradcem k oblasti lékařství jsou zpravidla poradny při nemocnicích, které si nemohou z hlediska své prestiže a dobrého jména dovolit v tomto směru žádné hazardérství. Na lékaře, který odpovídá na dotazy pacientů ve virtuální poradně, jsou kladeny poměrně vysoké nároky. Musí být dobrý specialista ve svém oboru. Žádný teoretik, ale lékař s bohatými zkušenostmi z praxe. Musí umět poradit pacientům stručně, ale jasně. Musí se neustále vzdělávat nejen ve své specializaci, ale i v hraničních oborech, do nichž mohou potíže pacientů přesahovat. A předně musí umět zvládnout odpovídat na dotazy co nejdříve, dokud je problém pacienta aktuální.

Jedná se tedy o časově velmi náročnou disciplínu. Vedle své práce si tak často musí najít minimálně hodinu času denně navíc. MUDr. Michal Koucký z Gynekologicko-porodnické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze hovoří z vlastní zkušenosti: „Otázek přichází ohromné množství, nastavený limit je 12 dotazů denně, ale pokud se nedostanu k práci každý den, nahromadí se jich i 50–60.“

A jaké další vlastnosti by virtuální lékař neměl postrádat? Musí být dobrý psycholog a diplomat. Musí umět dát kvalifikovanou radu i bez osobního kontaktu s pacientem, často na základě minima informací. Musí vědět, kdy stačí internetová pomoc a kdy je potřeba vyhledat „skutečného“ lékaře. Úloha „virtuálního“ lékaře přitom není jednoduchá. Pacienti od něj často očekávají, že jim poskytne druhý názor na léčbu, protože si nejsou péčí svého lékaře jisti. Lékaři v internetové poradně ale mnohdy neznají celý kontext případu, takže je pro ně těžké postup kolegy nějak hodnotit či kritizovat. Proto lékaři upozorňují na to, že rady po internetu jsou pouze informativní a nemohou v žádném případě nahradit osobní kontakt s lékařem. Nikdy nelze vyloučit, že i když poskytnutá rada je z formálního hlediska správná, bez znalosti kompletní diagnózy, všech doprovodných aspektů a provedení vyšetření, se může minout účinkem.

Jak to na internetu platí všeobecně, i v případě internetového lékařského poradenství je třeba být obezřetní. Musíme vždy mít na paměti, že i když se na nás z obrazovky směje sympatický, na pohled zkušený pán v doktorském oblečení a v jeho vizitce jsou uvedeny samé lékařské superlativy, nemusí to být pravda. Vytvořit internetové stránky a poslánět si (na internetu) důvěryhodně působící informace a pěknou fotku není v dnešní době nic složitého. Ve skutečnosti pak rady uděluje třeba natěšený medik v prvním semestru nebo naopak zhrzený bývalý student medicíny, který školu nedokončil.



Ilustrační fotografie, www.i-senior.cz

Velmi cenné jsou například i archivy už položených dotazů a odpovědí na ně. Pacient, který hodlá v první fázi svého zdravotního problému využít internetu, tak ani nemusí být nucen formulovat své obtíže. Stačí si pročíst příspěvky důvěryhodné internetové poradny.

To už však není možné říci o různých diskusích, vedených zpravidla na neodborných webových stránkách. Často se jedná o takzvané babské rady, samoléčitelské osobní zkušenosti, které u jednoho mohou zabrat, zatímco druhého doženou k nevyhnutelné hospitalizaci.

Mimochodem – setkali jste se už s pojmem kyberchondr? To je právě člověk, který pocítí-li na sobě byť letmé příznaky nějaké nemoci, vzápětí zadá tyto projevy do internetového vyhledávače a čeká na „ortel“. Z příznaků rýmy se tak může na základě internetové sebediagnózy vyklubat třeba nádor v mozku. Toto chování posílené o pocit, že jsem si ke svému stavu vyhledal informací dost, velmi často tyto lidi odrazuje od návštěvy lékaře, čímž riskují své zdraví a někdy dokonce i život.

Podle dat britské organizace Information Standard odkládají muži návštěvu lékaře s tím, že příznaky odezní, nebo protože nechtějí mrhat časem lékaře. Ženy naopak více vyhledávají informace na internetu a následně se pokoušejí o vlastní léčbu.

Vznik odborných internetových lékařských poraden je bezpochyby dobrým počinem, který má v dnešním světě své nezastupitelné místo. Spoustě lidí může ulehčit život o starosti s dojížděním, dlouhé čekání nebo třeba nevrle jednání doktora. „Důvěřuj, ale prověřuj“ však platí i zde. A jedná-li se o naše zdraví, tak i dvojnásob.

Lenka Havrlantová

Pro článek byly využity informace čerpané z www.zdravi.e15.cz („Lékař jako rádce na internetu“) a z www.ona.idnes.cz („Poradí vám internet líp než lékař? Pak vám hrozí kyberchondrie“).

Témata pro únor a březen

V časopise ZRNKO vám budeme pravidelně nabízet jedno zpracované téma na každý měsíc s bohatým výběrem aktivit. Pro měsíce únor a březen jsme pro vás vybrali téma **Bible** a – abychom držely tematickou nit tohoto čísla ZRNKA – téma **Zdravá výživa**.

Téma Bible

V odpovědi na otázku „Proč Bible?“ můžeme vycházet z toho, že Bible není jen archaický spis, nudná sbírka zákazů a příkazů, zázračných historek a nesrozumitelných obrazů. Cílem tohoto tématu je tedy připomenout základní sdělení Bible, podat přehledný výklad, nabídnout Bibli k přečtení, a také pobídnout seniory k zamyšlení.

ROZCVIČKA PAMĚTI

Aktivita: Radostná zvěst z Bible

Cíl: Cvičení prostorové orientace, soustředění se a zaměření pozornosti směrem k tématu

Popis: Projdeme bludištěm – obálkou Bible z levého horního rohu do spodního pravého a sbíráme písmena, která nám budou tvořit jednotlivá slova hledané věty.

Pomůcky: Pracovní list pro účastníka (příloha č. 1)

Řešení pro animátora: Bůh nás má rád a nikdy nás neopouští.

TRÉNINK KOMPETENCÍ

Cíl: Základní seznámení s Biblí, původ slova Bible, základní členění, smysl Bible, orientace a vyhledávání v Bibli, význam, členění, poselství, orientace, překlady, shrnutí Bible překlady, upoutání pozornosti, hledání odpovědí a podpory v životě

Animátor může pozvat kněze, jáhna nebo lektora, který na závěr shrne informace, které jsme se o Bibli dozvěděli. Zároveň tak vznikne prostor i pro krátkou diskuzi, v níž mu senioři mohou klást otázky, pro které animátor nemusí mít kompetence.

Výklad: Bible (příloha č. 2)

Sdílení: Animátor dá prostor pro komunikaci seniorů. Senioři si mohou přinést vlastní Bible (či Bible rodičů, prarodičů...) a povědět, jaký příběh nebo vzpomínka se k nim váže. Prostor ke sdílení se dostane všem seniorům.

Aktivita: Poznávání evangelistů

Cíl: Orientace v Novém zákoně, informace o evangelistech, přiblížení čtení evangelia v životě

osobním i církevním

Popis: Seniors rozdělíme do čtyř skupin dle evangelistů na základě předem připravených lístků/kartiček. Ve skupině si řekneme, co o „našem“ evangelistovi víme. K vyhledávání informací můžeme použít přinesené knihy.

Každá skupina odpovídá na otázky:

1. Kdo byl tento evangelista?
2. Kolikáté je jeho evangelium v pořadí v Novém zákoně?
3. Jaký má evangelista znak a čím je charakteristický?
4. Jaké druhy evangelizací známe?

Vypracované zadání: Co je evangelium? (příloha č. 3)

PSYCHOHYGIENA

Aktivita – alternativa 1: Otevřený dopis

Cíl: Vyjádření a sdílení svých přání, možnost vzít svůj život do svých rukou

Popis: Protože se říká, že Bible je kniha dobrých zpráv, a protože se snažíme hledat i v těch zprávách těžkých nebo negativních, kousek dobra, vyhledejme teď každý ze starých novin slova, která nalepíme na flipchartový papír jako naše přání nám sobě samým, farnímu společenství i světu kolem nás

Na prázdný flipchartový papír nadepíšeme větu: „Milý roku 2014, přeji Ti, abys přinesl...“ Vyplněný list pak visí v místnosti, kde se scházíme po celý rok, a to pěkné, co se již stalo, můžeme podtrhávat, případně dopisovat.

Aktivita – alternativa 2: Relaxační cvičení s hlubokým dýcháním

Cíl: Odreagování a uklidnění mysli

Popis: Posadte se pohodlně v tiché místnosti. Uvědomte si, že následujících pár minut využijeme pouze pro svoji harmonizaci a odpočinek a nenechte se ničím rušit. Zavřete oči, abyste minimalizovali rozptýlení. Při nádechu si opakujte „Jsem“ a při výdechu „uvolněný/á“. Pokračujte v přirozeném dýchání a opakováním věty a pouze pozorujte svůj dech. Vaše mysl se bude snažit tékat a vzdalovat se od vašeho dýchání, ale při dalším cvičení vám to nebude dělat problémy. Pokračujte po celou dopředu stanovenou dobu. Zkončete přirozeným strečinkem, protáhněte ruce, tělo i nohy. Otevřete oči, měli byste cítit příjemně osvěžení.

TRÉNINK PAMĚTI

Aktivita – alternativa 1: Čísla v pořadí

Cíl: Cvičení rychlosti vnímání, prostorové orientace

Popis: Vyhledejte čísla od 1 do 60 ve správném pořadí a v co nejkratším čase

Viz pracovní list: Čísla v pořadí (příloha č. 4)

Aktivita – alternativa 2: Rostliny

Cíl: Procvičování dlouhodobé paměti a slovní zásoby

Popis: Na pracovní list zapište názvy rostlin podle abecedy

Pomůcky: Pracovní list (příloha č. 5)

Aktivita – alternativa 3: Technika symbolů Abeceda

Cíl: Seznámení se s technikou, zlepšení krátkodobé paměti, procvičování asociací

Popis: Technika symbolů ABECEDA využívá schopnosti mozku propojovat informace s obrazy. Používá se k vizualizaci písmena. Písmena jsou tvarově podobná námi zvolenému obrazu. Nejdříve si stanovíme řadu obrazů. Animátor zaznamenává na flipchartový papír nebo na tabuli písmena a symboly.

Po seznámení účastníků s touto technikou, spojujeme zvolenou obrazovou řadu se slovy, které si chceme zapamatovat. Např. A – stan a slovo jehla (ve stanu jsem se píchla o jehlu, B – babička a slovo míč (babička si hází s míčem).

PSYCHOMOTORIKA

Aktivita – alternativa 1: Pošli míč

Cíl: Cvičení rychlosti reakce, pozornosti, paměti na jména

Popis: Posadíme se do kruhu a posíláme míč po směru hodinových ručiček. Přijímáme ho pravou rukou, posíláme levou rukou. Každý, kdo podává míč, řekne jméno souseda sedícího po své levici, po změně směru míče po své pravici.

Aktivita – alternativa 2: Na kočku a myš

Cíl: Procvičení rychlosti reakce, pozornosti, soustředění, spolupráce

Popis: V kruhovém uspořádání účastníků umístíme dva míče (kočku a myš) do oběhu. Na pokyn animátora posíláme overbally po kruhu. Úkolem je dostihnout jedním míčem ten druhý.

Aktivita – alternativa 3: Fotbal

Cíl: Procvičení rychlosti reakce, koordinace, prostorové orientace

Popis: Sedíme v otevřeném kruhu na židlích, hraje se s jedním míčem. Každý hájí svou branku (= nohy židle) a současně se snaží dát gól komukoli jinému.

Téma: Zdravá výživa

Zdravá výživa v našem životě hraje velmi důležitou roli. Je možné oddálit vznik nemocí, stresu a teoreticky tak můžeme žít plnohodnotným a aktivním životem až do pozdního věku. Na rozdíl od naší genetické výbavy máme totiž naše stravování plně pod kontrolou. Možná rizika pro toto téma mohou představovat například nemoci spojené právě s výživou u někoho z přítomných (cukrovka, celiakie apod.). Někomu také nemusí být téma příjemné, protože trpí nadváhou nebo obezitou.

ROZCVIČKA PAMĚTI

Aktivita – alternativa 1: Přesmyčky potravin

Cíl: Zaměření pozornosti k tématu, procvičování slovní zásoby

Popis: Ze všech zpřeházených písmen sestavte slovo, které označuje potravinu.

Pomůcky: Pracovní list (příloha č. 6), Řešení pro animátora (příloha č. 7)

Aktivita – alternativa 2: Nákupní košík

Cíl: Zaměření pozornosti k tématu, trénink krátkodobé paměti a pozornosti

Popis: Cvičení probíhá v kruhovém uspořádání. Animátor řekne své jméno a své oblíbené poutní místo nebo titul Panny Marie. Účastník po jeho levici toto zopakuje a přidá své jméno a svoje oblíbené poutní místo či titul Panny Marie. Pokračujeme po směru hodinových ručiček a snažíme se zapamatovat co nejvíce údajů.

Stejnou aktivitu lze obměnit s nákupním košíkem: Když jsem šel nakoupit, koupil jsem ovoce, brambory, máslo atd. Každý vždy zopakuje dříve vyslovené a přidá další. Nákup může být například spojen s konkrétním receptem apod.

TRÉNINK KOMPETENCÍ

Cíl: Význam výživy v životě, zařazení prvků zdravé výživy do typicky české kuchyně, sdělení zkušeností

Výklad: Zdravá výživa (příloha č. 8)

Aktivita: Sestavení zdravého jídelníčku na 1 den

Cíl: Praktický nácvik, zodpovězení pověr a mýtů ve stravování, výměna zkušeností, podnětů a nápadů

Popis: Každý z účastníků zapíše na papír jídelníček zdravého stravování na jeden den, tak jak si myslí, že by to pro něj bylo reálné. Společně si je pak zkontrolujeme, doopravíme a máme sestavené jídelníčky na tolik dnů, kolik nás přišlo na setkání.

PSYCHOHYGIENA

Aktivita – alternativa 1: Relaxace při četbě „Příběh ze života“

Cíl: Odreagování

Popis: Animátor si vybere úsměvný příběh ze života (povídku), kterou přečte účastníkům pro pobavení i poučení. Senioři si pak řeknou, co je na ní poučného a co by udělali jinak.

Aktivita – alternativa 2: Smích léčí

Pokud při sdílení padla na seniory špatná nálada, je třeba je rozptýlit. Pomůže jednoduchá aktivita, u které se možná všichni společně zasmějete.

Návod: Sedněte si a kroužte pravou rukou a nohou po směru hodinových ručiček. Po chvíli zkuste kroužit rukou proti směru hodinových ručiček. Výsledek: noha nebude umět kroužit po směru hodinových ručiček a automaticky změní svůj směr proti.

TRÉNINK PAMĚTI

Aktivita – alternativa 1: Nákupní seznam

Cíl: Využití techniky LOCI k zapamatování nákupního seznamu, trénink krátkodobé paměti, představivosti

Popis: V mysli procházíme svým bytem, zvolíme si patnáct míst (bodů), na která budeme postupně pokládat jednotlivé potraviny z našeho nákupního seznamu, který si chceme zapamatovat. Důležité je, abychom si vše detailně vnitřním zrakem představili. Pokud projdeme tuto cestu znovu, snáze si vybavíme informace (položky nákupního seznamu), které jsme si chtěli zapamatovat.

Pomůcky: Pracovní list (příloha č. 9)

Aktivita – alternativa 2: Rychlé sčítání

Cíl: Cvičení koncentrace, rychlosti reakce, matematických dovedností

Popis: Poslouchejte a snažte se v hlavě spočítat následující nákup:

1 l mléka = 18 Kč, 10 dkg šunky = 23 Kč, 10 rohlíků = 12 Kč. 1 jogurt = 8 Kč

Zaplatíte stokorunou. Kolik Vám vrátí?

Aktivita – alternativa 3: Evropské státy, jejich hlavní města

Cíl: Procvičování dlouhodobé paměti, zeměpisných vědomostí

Popis: Účastníci na předloženém pracovním listě doplňují k jednotlivým státům jejich hlavní města a poutní místa. Žlutě zabarví ta, která osobně navštívili. Na závěr aktivity dá animátor prostor, aby klienti mohli sdělit, ve kterém městě byli, co je nejvíc zaujalo, nebo se kterým městem mají spojen

nějaký nezapomenutelný zážitek.

Pomůcky: Pracovní list (příloha č. 10), Řešení pro animátora (příloha č. 11)

PSYCHOMOTORIKA

Aktivita – alternativa 1: Číšník

Cíl: Spolupráce, soustředění, cvičení jemné motoriky

Popis: Posadíme se do kruhu a všichni drží v každé ruce kolíček na prádlo. Po směru hodinových ručiček si mezi sebou předáváme pivní tácek pouze úchopem tácku těmito kolíčky. Nejdříve si pomocí kolíčku předáme tácek z pravé ruky do levé a poté ho pošleme sousedovi po levici. Občas dojde k upadnutí tácku, protože oba prsty, palec a ukazováček, pravé i levé ruky uvolní stisk zaráz.

Aktivita – alternativa 2: Meta

Cíl: Cvičení hrubé a jemné motoriky, soustředění, odhad vzdálenosti

Popis: V prostoru natáhneme na zem lano, postavíme se na vzdálenost dvou metrů a snažíme se dohodit co nejbližší k němu metu – pivní tácek.

Pomůcka: Tři pivní tácky pro každého, lano

Aktivita – alternativa 3: Jemná motorika

Cíl: Procvičení drobných svalů a kloubů ruky

Popis: Palcem pravé ruky, jeho polštářkem, se postupně dotýkáme konečků ostatních prstů od ukazováčku po malíček. To samé zopakujeme i levou rukou a poté oběma rukama dohromady.

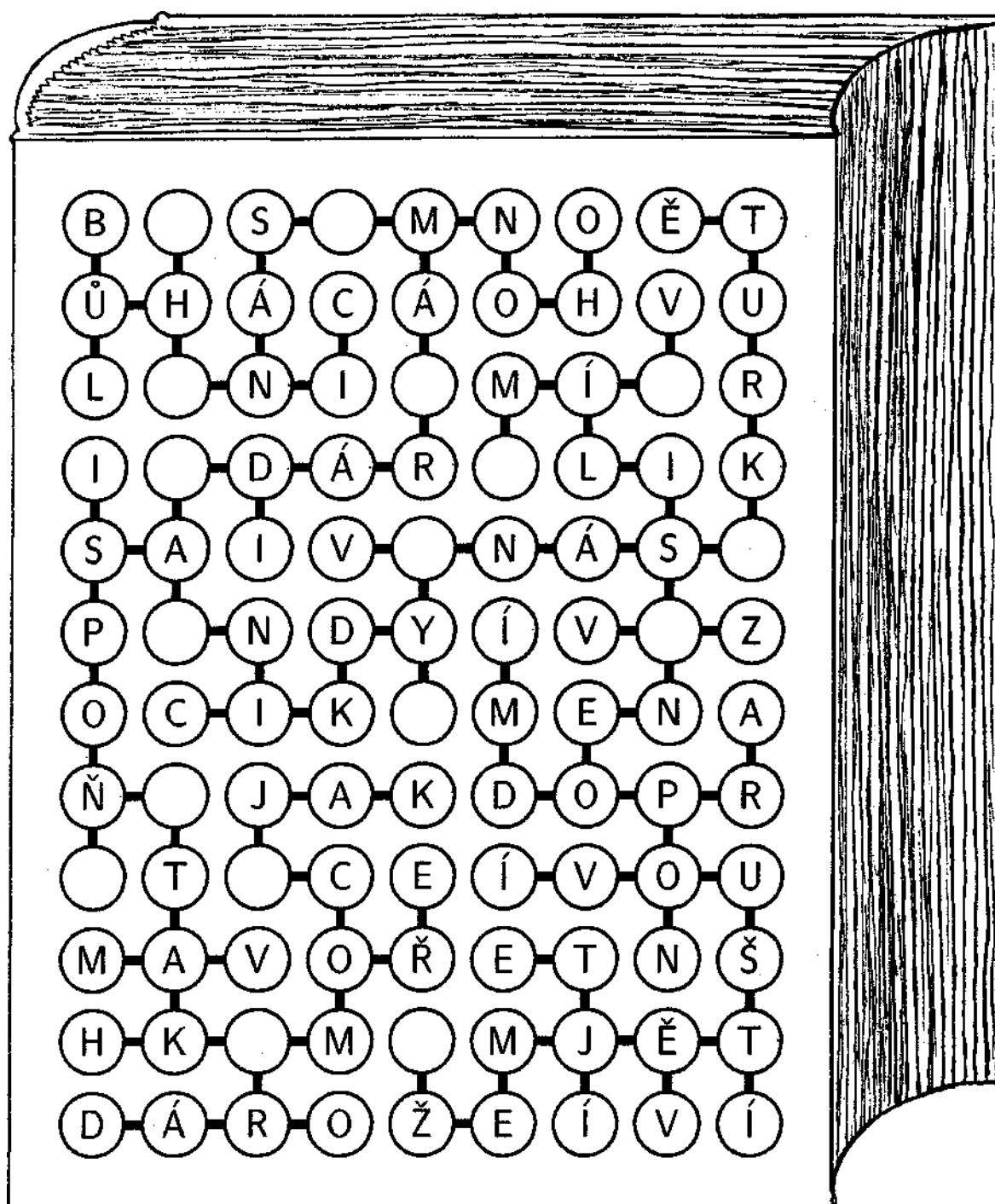
Položíme ruce na stůl a prsty rozevřeme do vějíře. Jednotlivé prsty postupně očíslováme od jedničky do desítky. Od levého malíčku, který je číslo jedna, až po pravý malíček s číslem deset a postupně je zvedáme od 1. do 10. tam a zpátky.

Takto očíslované prsty zvedáme na přeskáčku dle číselného zadání. Poté přikládáme prsty na sebe, např. čtyřku na osmičku, tzn. ukazováček levé ruky na prostředníček pravé ruky.

Ruce předpažíme, dáme v pěst, jednu natočíme ke stropu hřbetem s palcem schovaným v pěst a druhou s palcem vztyčeným. Při tomto cvičení souběžně měníme z jedné ruky na druhou palec a hřbet.

Příloha č. 1

Bludiště Radostná zvěst z Bible



Příloha č. 2

Bible – výklad

1. Význam slova Bible

Slovo Bible pochází z řeckého „biblion“ a je to zdvojnásobení slova „biblos“, které znamená svitek nebo kniha. Svitek v tehdejší době vznikaly vrstvením lodyhy šáchoru papírodárného (Cyperus papyrus). Papyrové svitky se ve velkém množství vyráběly ve fénickém městě Gebal ve Starověku. Toto město Řekové nazývali Byblos (dnes nese název Džubaj a leží v Libanonu). Gebal se na výrobu papyru natolik specializovalo, že se stalo synonymem pro **papyrus** jako takový.

2. Základní členění Bible

Pro nás křesťany má Bible dvě základní části:

- **Starý zákon (SZ)** – odpovídá v podstatě Bibli, jak ji chápou židé – 45 knih.
- **Nový zákon (NZ)** – spisy vzniklé na základě života a poselství Ježíše Krista – 27 knih.

Původními biblickými jazyky jsou hebrejštiny (skoro celý SZ), aramejštiny (několik kapitol ze SZ knih Ezdráš a Daniel) a řečtina (Nový zákon). V Bibli můžeme rozeznávat různé tzv. literární druhy – v určitých částech se vyjadřuje Bible jako historické vyprávění, jinde jako příběh, nebo proroctví, nebo poezie atd. Pro lepší orientaci můžeme knihy Bible dělit na historické, naučné a prorocké.

3. Poselství Bible

Bible rostla postupně po celá staletí, jednotlivé knihy Bible pocházejí z různých historických období a samy knihy měly také svůj, někdy i docela dlouhý, historický vývoj. Přes tuto různorodost nesou tyto biblické knihy společné poselství.

Velmi zjednodušeně řečeno: Bible, nazývaná též **Kniha knih** je soubor životních příběhů, kdy se konkrétní lidé, rodiny i národ – izraelský – na své cestě životem a dějinami setkávali s Bohem. Hovoří o tom, že vše není jen věcí náhody a chaosu, ale je zde Původce, Stvořitel, Hospodin, Bůh. Bible nabízí moudré **cesty k porozumění** existence vesmíru a života v něm. Hovoří o důstojnosti a svobodě lidí zakotvené Boží láskou a Boží přízní. V Bibli se také hovoří o existujícím zlu, které brání skutečnému životu a štěstí lidí. Nacházíme zde východisko, jak se zlu postavit.

Především se zde dozvídáme, že je Božím plánem **osvobodit lidi** od toho, co nám skutečně ubližuje: neláska, zlo a smrt. Bible představuje v oněch mnohých příbězích a formách Boha, který přeje člověku a je na jeho straně. Vrcholem Boží přízně je skutečnost, že „Slovo se stalo tělem, a přebývalo mezi námi“ – tedy Bůh se stal člověkem v osobě Ježíšově. Touto dobrou zprávou (euangelion) je plný tzv. Nový zákon. Hovoří se v něm o Ježíšově životě, jeho oběti na kříži,

vzkříšení a o počátcích nového společenství Ježíšových následovníků – **vzniku církve**.

V množství různých biblických příběhů a moudrostí můžeme zahlédnout i svůj vlastní příběh, který se podobá různým etapám našeho vlastního života. Můžeme v ní hledat oporu v radostech, těžkostech i hledat odpovědi na naše otázky. Bible je tedy kniha, o které tisíciletá židovská a křesťanská tradice je přesvědčená, že obsahuje **Boží zjevení**, že skrze ni mluvil a mluví Bůh. Proto jakkoli pochází z dávných dob, je pro nás stále živým zdrojem. Neboť Slovo je Bůh.

4. Orientace a vyhledávání v Bibli

V běžných biblických vydáních je text každé knihy dělen na kapitoly a každá kapitola na verše. Dělení na kapitoly pochází od Štěpána Langtona z doby krátce před rokem 1203, kapitoly posléze rozčlenil na verše Robert Estienne neboli Stephanus, který jako lingvista pracoval na zdokonalení Erasmova vydání biblického textu: 1551 (Nový zákon) a 1555 (Starý zákon). Toto dělení se velmi rychle ujalo, neboť bylo praktické pro rychlou a přesnou orientaci v textu. První česká Bible, která přejímá dělení na verše, je **Bible kralická**. Díky tomuto členění a seznamu zkratk je možné velmi krátce vyjádřit orientaci pro určitou část – větu, odstavec... – v Bibli. Seznam zkratk lze najít většinou na začátku vydání Bible. Jak se tedy v textu orientovat? Například dva verše v Bibli zní: *10„Ale jsi-li pozván, jdi a posad' se na poslední místo; potom přijde ten, který tě pozval, a řekne ti: „Příteli, pojď dopředu!“ Pak budeš mít čest přede všemi hosty. 11Neboť každý, kdo se povyšuje, bude ponížen, a kdo se poníží, bude povýšen.“* Tento text, dva tzv. biblické verše, se označí v biblických souřadnicích takto: Lk 14,10-11, což představuje knihu Lukášova evangelia, čtrnáctá kapitola, desátý až jedenáctý verš.

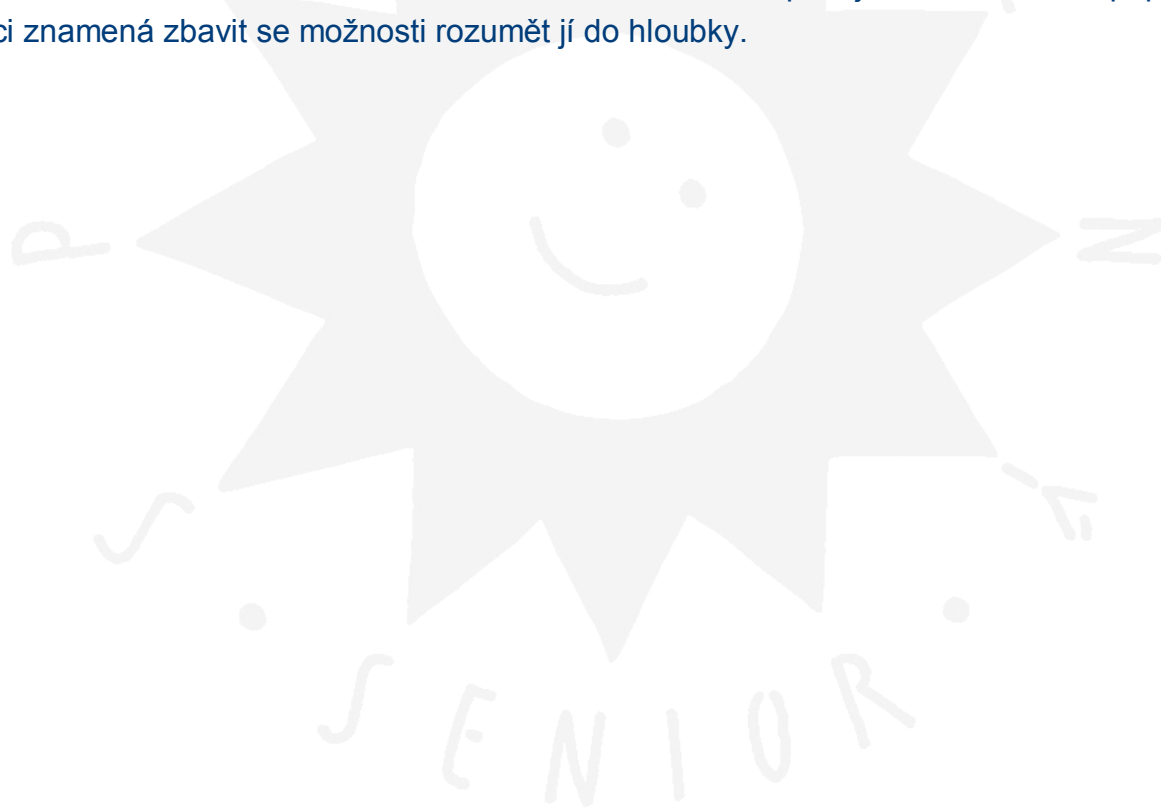
5. Překlady Bible

Originálním jazykem Starého zákona je **hebrejšтина a aramejšтина**. Originálním jazykem Nového zákona je řečtina. Prvním významným překladem byl překlad původního Starého zákona do řečtiny ve 3. století př.n.l., tzv. Septuaginta. Dalším důležitým překladem, nyní už celé Bible, byla **Vulgata**, což je překlad do latiny na přelomu 4. a 5. století našeho letopočtu. K významným starověkým překladům Bible patří syrský, koptský a gótský.

Velmi přelomovým počinem byl též překlad Písma do staroslověnského jazyka sv. Konstantinem Cyrilem a Metodějem (26. října 883) během jejich velkomoravské mise (počátek 862). Z tohoto překladu vychází česká překladatelská tradice. Ve 14. století vznikly nejstarší české překlady – např. Bible leskovecko-drážďanská (1360) či Bible olomoucká a Bible litoměřicko-třeboňská. Překlady Bible byly velmi důležité pro vývoj českého spisovného jazyka, neboť představovaly „vznešené použití jazyka“ pro posvátný text. Díky překladům se také vytvořil a ustálil psaný český jazyk a ze sporu o český jazyk používaný v biblických překladech vznikly i první české gramatiky. Bible je **nejpřekládanější** knihou na světě. V současné době byla alespoň část Bible přeložena do přibližně 2 500 jazyků.

6. Shrnutí – co je Bible podle Jana Hellera

Co tedy je Bible? Je to **svědectví, vyznání, poselství**. Je to bohatý a rozmanitý soubor vnitřních zkušeností oslovených, kteří v konkrétních událostech svého života i života společenství, v němž stáli, rozpoznali Boží zásahy, Boží soudy i Boží opatrování, Boží vedení. A to pak chtěli dosvědčit na modelových situacích, tedy tím, že svůj zážitek, svou vnitřní zkušenost, svůj pohled víry převyprávěli tak, aby na událostech byl tento Boží zásah, toto Boží vedení co nejzřetelnější: a zároveň o tom všem vyprávěli tak, aby ti, kdo to budou slyšet, mohli do takového dění a setkávání sami také vstoupit. Proto během tradice, tedy během předávání, krátili a rozšiřovali a podtrhávali. Všechny úpravy dělali proto, aby jejich svědectví bylo zřetelnější, jejich vyznání názornější, jejich poselství naléhavější. Křesťan řekne: “vedl je Duch svatý”. Jeho vlivem bylo vše psáno z víry, tedy z touhy, vydat svědectví o Bohu, o vlastní víře a tím i čtenáře a posluchače přivést k téže víře. Bible je tedy kniha vysoce tendenční. Není nezaujatá, protože ji psali ti, kdo byli zaujati - Bohem a jeho dílem. Není nestranná. Straní Bohu na každé stránce. Opomíjet nebo dokonce popírat tuto tendenci znamená zbavit se možnosti rozumět jí do hloubky.



Příloha č. 3

Co je evangelium? – vypracované zadání

Co je evangelium?

Evangelium je podstata křesťanského učení – je to **dobrá zpráva** pro člověka, který je díky svému hříchu smrtelný. Je to nabídka přijmout odpuštění a život věčný od zmrtvýchvstalého Ježíše Krista, který ukřižován vzal trest za hříchy člověka na sebe. Dobrá zpráva – řecky („euangelion“). Poslání evangelizovat je nedílnou součástí křesťanského života. Je, podle Bible, povinnost šířit evangelium dál.

Kdo je evangelista?

Evangelista se nazývá autor evangelia, konkrétně jednoho z evangelií kanonických.

Jaké známe evangelisty?

Jan, Lukáš, Marek, Matouš

Jaké je jejich pořadí v Novém zákoně?

Matouš, Marek, Lukáš a Jan

Jaké mají znaky a charakteristiky?

Matouš - první evangelista je ztotožňován s Levim čili Matoušem, synem Alfeovým, výběčím daní (tj. celníkem) z Mt 9,9-13 (Lk 5,27-32; Mk 2,13-17). Matoušovi byl přidělen atribut okřídlený člověk. Později byl ztotožněn s andělem, jeho evangelium začíná lidským rodokmenem Ježíšovým.

Marek - druhý evangelista s Janem Markem ze Sk 15,37. Ten sice Ježíše sám nezažil a neviděl, ale jelikož provázel apoštola Petra, zaznamenal to, co slyšel od něj. Markovi atribut okřídlený lev, neboť na začátku se hovoří o hlasu volajícího na poušti, který je jako hlas lva. I když zmínka o lvu se v evangeliu přímo nenachází.

Lukáš - třetí evangelista (a současně autor Skutků apoštolských) je ztotožňován s Lukášem, společníkem apoštola Pavla. Jeho hlas nám zaznívá především v pasážích Skutků apoštolských, kde vypráví v první osobě (např. Sk 15,11-16). O Jistém Lukášovi jako svém společníku hovoří také Pavel v Flm 24 nebo v Kol 4,14, kde jej označuje za lékaře. Lukáš podle tradice Ježíše také osobně neznal, ale zapsal, co slyšel od Pavla (který se to dověděl zase od jiných). Tento evangelista sám o sobě tvrdí, že své evangelium napsal po dlouhé a pečlivé sběratelské a

redakční práci Lk 1,1-4). O Lukášovi se navíc traduje, že mimo jiné namaloval portrét Panny Marie, jednu ze tří ikon nazývaných acheiropoiéton. Lukášovi atribut okřídlený býk, neboť na začátku evangelia hovoří o chrámových obětech a knězi Zachariášovi.

Jan - poslední, čtvrtý evangelista je ztotožňován s milovaným učedníkem z příslušného evangelia, dále s učedníkem Janem a také s autorem Zjevení svatého Jana (který se jako Jan výslovně označuje, viz 1,1.9) – Jan Evangelista. Janovi orel pro jeho „vzletnou a vysokou teologii“.

Původ atributů nalezneme v Ez 1,5 – 14. Tyto atributy jsou velmi staré, nacházejí se již např. v komentáři na Zjevení sv. Jana od Viktorína z Ptuj ve 3. století.

Jaké známe druhy evangelizace?

Osobní – většinou prostřednictvím takzvaného „osobního svědectví“.

Sborová – většinou pozvání do místního sboru k slyšení evangelizačního kázání.

Zahraniční – tzv. misie – evangelizace v nekřesťanských zemích.

Rozhlasová a televizní – existuje řada křesťanských rádií a televizí, kde je mimo jiné vysvětlováno evangelium.

Stanová – v místech, kde nejsou kostely, u nás zvláště v 90. letech na velkých sídlištích.

Pouliční – s kytarou, pantomimou, s traktáty.

Tisková – šíření evangelizačních traktátů a knih, například Bible v pokojích hotelů a nemocnic.

Přátelská – snaha křesťanů neuzavřít se za zdi kostelů, ale žít občanský život.

Mocí – kázání evangelia s modlitbami za uzdravení nemocných.

Pojmem evangelista se zejména v protestantském prostředí označují též kazatelé, kteří zaměřují svou službu na kázání neobráceným lidem a vedou je k přijetí křesťanské víry. Asi největší důraz na evangelizaci kladou takzvaní evangelikálové, kteří v křesťanském světě zaznamenávají největší nárůst následovníků. U nás to jsou především Baptistická církev, Církev bratrská, Jednota bratrská, Křesťanská společenství, Letniční hnutí, Metodistická církev.

Celosvětově se evangelizaci ve větším měřítku věnují pouze Svědkové Jehovovi. Určitou formu evangelizace ("kázání pouze dobrými skutky") konají i křesťansky orientované charitativní organizace, některé nadace nebo dobrovolnické sociálně-zábavní a vzdělávací společnosti (např. YMCA, Červený kříž, Armáda spásy, Člověk v tísni, ADRA aj.) s aktivní snahou o šíření dobré zprávy (evangelia).

Příloha č. 4

Čísla v pořadí

1	45		6	3	32				
17		58		25	49				
60			28						
52	10		31	9	33	54			
7					44				
40	18		57	22		48	13		
36			26			38			
5		24	43		56	19			
11			37	39	59	50	23	14	42
29	2		35		8	51	20		30
46		16			34	21		41	47
55			4		27	12	53		

Příloha č. 5

Pracovní list: Rostliny

Vyjmenujte názvy ROSTLIN podle abecedy:

A.....

B.....

C.....

D.....

E.....

F.....

G.....

H.....

CH.....

I.....

J.....

K.....

L.....

M.....

N.....

O.....

P.....

R.....

S.....

T.....

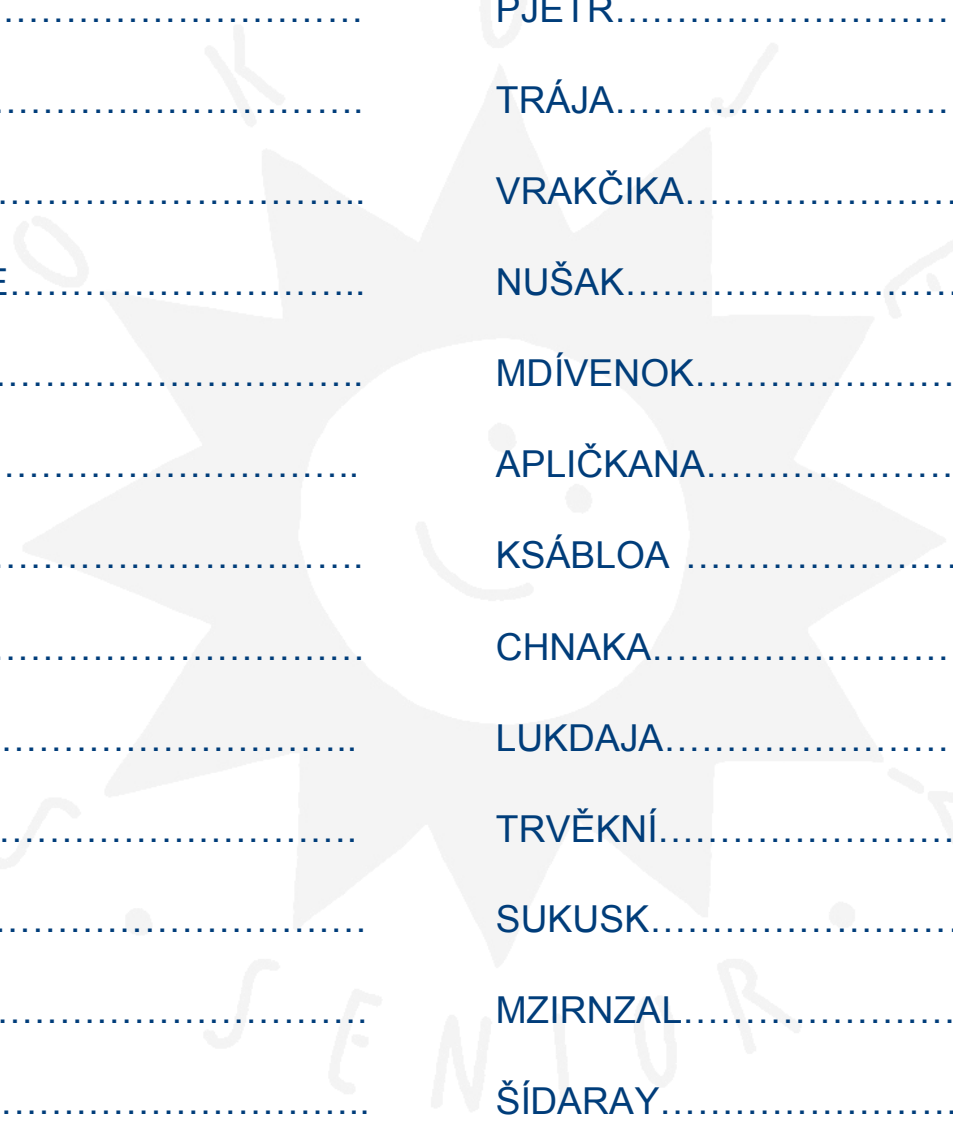
U.....

V.....

Z.....

Příloha č. 6

Pracovní list: Přesmyčky potravin



AJAMOLK.....	PJETR.....
ČVIPEČAČI.....	TRÁJA.....
TLÁSA.....	VRAKČIKA.....
DLÁMAKANE.....	NUŠAK.....
ČKSÍVVOÁ.....	MDÍVENOK.....
NÁPEŠT.....	APLIČKANA.....
KUBLENAD.....	KSÁBLOA
ČELO.....	CHNAKA.....
ZÍKŘE.....	LUKDAJA.....
BLÁŽNAKA.....	TRVĚKNÍ.....
OTIZRO.....	SUKUSK.....
TEJNIRCI.....	MZIRNZAL.....
ŇEZLAKČA.....	ŠÍDARAY.....
ŠTIPAKA.....	LDÁČKOA.....
FÉLI.....	GYTPAŠE
ROBMÁKABR.....	HSPUNENIA.....

Příloha č. 7

Pracovní list: Přesmyčky potravin (řešení)

ČVIPEČAČI – čevapčiči

TLÁSA – salát

DLÁMAKANE – dalamánek

ČKSÍVVOÁ – svíčková

NÁPEŠT – špenát

KUBLENAD – kedlubna

ČELO – lečo

ZÍKŘE – řízek

BLÁŽNAKA – baklažán

OTIZRO – rizoto

TEJNIRCI – jitrnice

ŇEZLAKČA – zelňačka

ŠTIPAKA – paštika

FÉLI – filé

ROBMÁKABR – bramborák

VINA – niva

PJETR – prejt

YKNO – noky

TRÁJA – játra

VRAKČIKA – rakvička

NUŠAK – šunka

MDÍVENOK – medovník

APLIČKANA – palačinka

KSÁBLOA – klobása

CHNAKA – kachna

LUKDAJA – kulajda

TRVĚKNÍ – větrník

SUKUSK – kuskus

MZIRNZAL – zmrzlina

ŠÍDARAY – arašídy

LDÁČKOA – čokoláda

GYTPAŠE – špagety

HSPUNENIA – huspenina

AMDRELÁMA – marmeláda

AJAMOLK – majolka

KAŠVRYK – škvarky

Příloha č. 8

Zdravá výživa – výklad

Animátor používá přinesené pomůcky (Potravinovou pyramidu, princip talíře).

Potřeba naší výživy je stále stejná, jsou to bílkoviny, tuky, sacharidy (cukry), minerální látky, vitamíny a voda. To, co se v průběhu našeho života mění je množství energie, kterou přijímáme a množství energie, kterou vydáváme. Dnes si povíme velmi lidově něco blíž o jednotlivých složkách potravy.

Bílkoviny jsou složeny z aminokyselin nepostradatelných a postradatelných, bílkoviny známe živočišné a ty, které upřednostňujeme, rostlinné.

Tuky se skládají z glycerolu a mastných kyselin a tyto mastné kyseliny jsou nasycené a nenasyčené (opět rostlinné nebo živočišné).

Sacharidy si zřejmě dovedeme představit, je důležité vědět, že spousta cukrů je již v potravině obsažena, nejedná se jen o viditelný „cukr do kávy“. To, co možná málo známe, ale často o ní slyšíme, je vláknina, snižuje pocity hladu a váže vodu, proto je při zvýšeném množství vlákniny důležitý větší přísun vody.

Vláknina ovlivňuje činnost tenkého i tlustého střeva, zvyšuje obsah stolice i zpomaluje vstřebávání glukózy. Snižuje hladinu cholesterolu a chrání organismus před zácpou, je prevencí před rakovinou tlustého střeva.

Minerální látky a vitamíny jsou lepší v pravidelné přírodní formě než v lékové. Lékovou formu doplnku potravin používáme spíše nárazově, při nemoci, jako prevenci v náročném období a při rekonvalescenci.

Velmi důležitým hlediskem pro zdravý životní režim je naše snaha o dodržování vyváženého **pitného režimu** a vyváženého jídelníčku každý den. Ne ve výkyvech různých diet (což se týká spíše mladších, převážně žen a dívek), ale také ve výkyvech v „odbývání se v jídle“, což se týká spíše starších osob.

Při úvahách nad případnou obezitou hrají svou roli z 1/3 **genetické faktory**, 2/3 však jsou naše zásady při stravování a životní prostředí. Proto se při vhodném snížení příjmu potravin zaměřujeme v první řadě na snížení potravin s vysokým obsahem tuků a cukrů, omezení sladkých nápojů, snížení velikosti porcí a také na zvýšení přiměřené výdeje energie vhodným pohybem, fyzickou aktivitou pro daný věk a zvýšením pitného režimu.

Často se u osob staršího věku stává právě ale opak obezity, nechutenství až podvýživa. Obojí, obezita i podvýživa je především psychologická stránka našeho životního stylu a někdy i vyrovnání se s otázkami, které nás v životě zasahují. Řešíme je totiž tím, co je hned po ruce, jídlem.

Základní principy zdravé výživy:

jíst pestře a rozmanitě, jíst ovoce a zeleninu

strava bohatá na vlákninu, celozrnné výrobky

vyhýbat se potravinám s vysokým obsahem tuku a cukru, vyhýbat se potravinám s vysokým cholesterolem

omezit konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů, moučníky nahradit ovocem a ořechy

dávat přednost rostlinným olejům

naučit se pít kávu a čaj bez cukru

nedosolovat hotové pokrmy

jíst masa libová nebo bílkovinné náhrady masa, jíst ryby 2× týdně

pít minimálně 2 litry tekutin

maximální denní množství alkoholu by neměl překročit 1 pivo nebo 2 dcl vína nebo 5cl tvrdého alkoholu

hlídat si cholesterol v krvi

nepřejídat se, ani nehladovět, jíst nejlépe 5× denně po 3 hodinách

Sdílení: Mýty a fakta o výživě**a) Cholesterol je špatný**

Cholesterol je pro lidské tělo nepostradatelný. Bez něj by se v těle nevytvářely hormony, vitamin D (pro správné vstřebávání a využití vápníku a fosforu) nebo žlučové kyseliny (pro trávení tuků). Nepostradatelný je také z hlediska tvorby nervové tkáně.

Není to tuk, ale pouze tukům podobná látka, která je součástí každé živočišné buňky, ze kterých je lidské tělo složeno. Nejvíce se jich soustřeďuje v mozku, játrech a ledvinách.

Předpokládá se, že by denní příjem cholesterolu neměl přesáhnout hranici 300 mg. Pestrá strava vyvážená s pohybovou aktivitou však většinou dokáže udržet správnou hladinu krevního cholesterolu. Ve výjimečných případech mohou být příčinou zvýšené hladiny cholesterolu v krvi geneticky podmíněná onemocnění.

Zdroj (velikost porce)	Množství cholesterolu (mg)
vejce (55 g)	319
máslo (10 g)	28

sádlo (10 g)	13
mozeček s vejcem (100 g)	3 013
mléko plnotučné (250 g)	30
jogurt plnotučný (150 g)	18
sýr Eidam 45% t.v s. (50 g)	37
šlehačka (100 g)	90
camembert 45% t. v s	62
libové maso: hovězí, vepřové, drůbeží (100 g)	64
Pozn.: t.v s. ... tuku v sušině	

b) Je třeba jíst hodně vlákniny

Vláknina je složka rostlinné stravy nestravitelná enzymy lidského těla. V těle má mnoho funkcí: v žaludku způsobuje pocit sytosti, reguluje vstřebávání sacharidů, tuků, cholesterolu, váže na sebe vodu, je zdrojem energie pro buňky tlustého střeva, jako prebiotikum podporuje růst či aktivitu zdraví prospěšné střevní mikroflóry.

Vysoký příjem vlákniny by však mohl způsobit nedostatečné využití živin. Pro dospělé končí doporučení na cca 30g vlákniny na den.

Tabulka: Zdroje vlákniny

Zdroj (100 g)	Množství vlákniny (g)
brokolice	2,8
kapusta	3,7
zelí bílé	2,7
čočka	10,6
sojové boby	21,9
fazole mungo	19,5
hrách	16,6
banán	3,1
hruška	2,4
červený rybíz	5,6
bílé pečivo	3
celozrnný chléb	8

lněné semínko	38,6
vlašské ořechy	6,1

c) Mělo by se pít 3 litry denně

Bez vody se nedá žít. Vždyť lidské tělo je tvořeno přibližně v 50-60% z vody. Voda je v lidském těle potřebná pro uskutečňování chemických reakcí, mezi její vlastnosti patří také funkce ochranná a termoregulační. Voda je přijímána do těla nejenom nápoji (základem by měla být „obyčejná“ voda z vodovodního kohoutku hygienikem kontrolovaném), ale také potravou. Na výdej vody má naproti tomu vliv kromě ledvin také dýchání, kůže a trávicí systém. Potřeba tekutin je tak velice individuální. Záleží na hmotnosti jedince, fyzické aktivitě, klimatických podmínkách, zdravotním stavu, věku.

Základní potřeba tekutin

věk	Potřeba tekutin (ml/kg/den)
1-6 let	90-100
7-10 let	70-85
11-18 let	40-50
dospělý	30-35

d) Zdravá strava = vegetariánská strava

Mnoho lidí si pod pojmem zdravá strava představí prodejny zdravé výživy. Správný a vyvážený jídelníček však můžeme sestavit i z běžně dostupných a tradičních surovin a potravin. Jen je vhodně zkombinovat a přijímat ve správném množství.

Správný jídelníček by měl být pestrý. Co se skrývá pod tímto doporučením, nejlépe vyjadřuje tzv. potravinová pyramida, což je grafická forma výživového doporučení udávající vhodnou frekvenci konzumace jednotlivých potravinových skupin.

e) Jsou jen zdravé a nezdravé potraviny, nic mezi tím

Neexistují vyloženě zdravé a vyloženě nezdravé potraviny. Ani potravin, které jsou obecně označovány jako zdravé, nemůžeme sníst neomezeně velké množství. Například velké množství ovoce může znamenat velký příjem sacharidů a může způsobit zažívací obtíže. Nikdo z nás se zřejmě v životě nevyhne konzumaci potravin sladkých a tučných potravin. V malém množství nám však ani tyto potraviny neuškodí. Příjem energetičtějších potravin v jinak pestrém jídelníčku můžeme vyrovnat pohybovou aktivitou. Platí zde osvědčené „všeho s mírou“.

Zdroj: www.zdravaabeceda.cz

Pozor na potraviny s matoucím označením:**Light potraviny**

Označení „light“ může znamenat celou řadu věcí. U potravin jde většinou o snížený obsah tuku nebo cukru, a to o 30 % oproti srovnatelným výrobkům. Ale o méně je v „lehké“ potravíně cukru, o to více v ní může být tuku, takže ve výsledku může být v porovnání s klasickými potravinami energetický příjem stejný nebo i vyšší.

Obsah masa ve výrobcích

Například šunka označená jako „fitness“ evokuje zdraví a štíhlost, ve skutečnosti to však může být naopak. Může obsahovat velké množství soli, konzervanty a může být i nežádoucím zdrojem tuku. Je třeba pečlivě studovat tabulku energetických hodnot.

Všechny snídaňové cereálie jsou zdravé

Müsli a cereálie ve formě lupínků, kuliček či polštářků se tváří jako zdravá snídaně, zvláště když výrobce láká na celozrnné cereálie a minerální látky. Stejně výrazně ale není uvedeno, že obsahují spoustu cukru, soli a často velmi nekvalitních tuků.

Bez Cukru vždy není bez cukru

Pozor na označení výrobku „bez cukru“, což znamená, že by měl obsahovat maximálně půl gramu cukru na 100 g. „Cukrem“ má totiž výrobce na mysli cukr řepný, potravina však může obsahovat náhradní sladidla, která mají mnohdy srovnatelný obsah energie.

Pozor na „zdravé“ sladkosti

Müsli tyčinky, celozrnné sušenky mohou nepříjemně překvapit vysokým obsahem cukru a potravinových náhražek. Navíc bývají často vylepšené polevou z nekvalitních ztužených tuků. Při nákupu si všimněte obsažených konzervačních látek.

Dobarvované pečivo

Pečivo, které se prodává v obchodě pod označením „tmavé“, může být totiž obyčejné bílé pečivo dobarvené karamellem či praženým ječmenem. Pro zdraví a štíhlou linii tak není rozhodující barva pečiva, ale obsah vlákniny, a ten je nejvyšší u pečiva celozrnného, ať už je pšeničné, nebo žitné.

Pozor na 100% ovocné džusy

Náš pitný režim by měla tvořit hlavně pramenitá voda, pro zpestření si můžeme dopřát 100% ovocný džus, ovocný čaj či minerální vodu. Pozor bychom si měli dát na džusy s označením 100% ovocné džusy bez cukru. „Bez cukru“ znamená, že výrobce nepřidal žádný cukr navíc, samotný džus ale obsahuje ovocný cukr, fruktózu.

Příloha č. 9

Pracovní list: Nákupní seznam

Nákupní seznam:

mléko, 20 dkg. šunky, vejce, 4 piva, máslo, 10 rohlíků, 1kg jablek, celer, chleba, olej,
papírové kapesníčky, mandarinky, kečup, zakysaná smetana, marmeláda

Zapiš:

.....

.....

.....

.....

Nákupní seznam:

mléko, 20 dkg. šunky, vejce, 4 piva, máslo, 10 rohlíků, 1kg jablek, celer, chleba, olej,
papírové kapesníčky, mandarinky, kečup, zakysaná smetana, marmeláda

Zapiš:

.....

.....

.....

.....

Nákupní seznam:

mléko, 20 dkg. šunky, vejce, 4 piva, máslo, 10 rohlíků, 1kg jablek, celer, chleba, olej,
papírové kapesníčky, mandarinky, kečup, zakysaná smetana, marmeláda

Zapiš:

.....

.....

.....

.....

Příloha č. 10

Pracovní list: Evropské státy, jejich hlavní města



Česká republika	Švédsko
Slovensko	Finsko
Polsko	Bělorusko
Německo	Lotyšsko
Rakousko	Rusko
Portugalsko	Chorvatsko
Španělsko	Ukrajina
Francie	Bulharsko
Irsko	Řecko
Velká Británie	Rumunsko
Belgie	Lucembursko
Island	Skotsko
Itálie	Monako
Nizozemsko	Vatikán
Švýcarsko	Dánsko
Slovinsko	Albánie
Maďarsko	Andorra
Černá Hora	Malta
Makedonie	Estonsko
Srbsko	Lichtenštejnsko
Norsko	Moldavsko
Bosna a Hercegovina	

Příloha č. 11

Pracovní list: Evropské státy, jejich hlavní města (řešení)

Česká republika – Praha

Polsko – Varšava

Rakousko – Vídeň

Španělsko – Madrid

Irsko – Dublin

Belgie – Brusel

Itálie – Řím

Švýcarsko – Bern

Maďarsko – Budapešť

Makedonie – Skopje

Bosna a Hercegovina – Sarajevo

Švédsko – Stockholm

Bělorusko – Minsk

Rusko – Moskva

Ukrajina – Kyjev

Řecko – Atény

Lucembursko – Luxembourg

Monako – Monako

Dánsko – Kodaň

Andorra – Andorra

Estonsko – Tallin

Moldavsko – Kišiněv

Slovensko – Bratislava

Německo – Berlín

Portugalsko – Lisabon

Francie – Paříž

Velká Británie – Londýn

Island – Reykjavík

Nizozemsko – Amsterdam

Slovinsko – Lublaň

Černá hora – Podgorica

Srbsko – Bělehrad

Norsko – Oslo

Finsko – Helsinky

Lotyšsko – Riga

Chorvatsko – Záhřeb

Bulharsko – Sofie

Rumunsko – Bukurešť

Skotsko – Edinburgh

Vatikán – Vatikán

Albánie – Tirana

Malta – Valeta

Lichtenštejnsko – Vaduz

I pro další čísla ZRNKA pro vás připravujeme rubriky **Dobrý nápad**, která bude přinášet inspiraci, tipy, nápady nebo příklady dobré praxe, rubriky **Rozhovor** či **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 náš čtvrtletník zaujal, a jeho četba 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

Metodik obsahu a vedoucí projektů:

Dana Žížková

e-mail: dana.zizkovska@crsp.cz

mobil: 730 805 857

Odpovědná redaktorka:

Bc. Lenka Havrlantová

e-mail: 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