

ZRNKO

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

Slovo o...

Otec Pavel Konzbul o Společném příběhu str. 3

Téma

Na prahu léta str. 4

Rozhovor

Jiří Kreml: „Někteří senioři jsou víc než malé děti“ str. 7

Příklad dobré praxe

Jak se KLASy vážou od SNOPlů str. 8

Knižní okénko

Tři zajímavé knihy str. 11

Dobrý nápad

Tipy pro volný čas str. 13

Právní okénko str. 15

Metodické listy

Témata na další čtvrtletí

- Prarodiče (str. 17–20)
- Volný čas seniorů (str. 21–23)
- Místa, které mám rád/a (str. 24–27)

Tipy na trénování paměti

str. 28–29

Tipy na trénink psychohygieny

str. 30–31

Tipy na trénink psychomotoriky

str. 32–33

Milí čtenáři,

jsme rádi, že Vám můžeme představit další, tentokrát letní číslo čtvrtletníku ZRNKO.

Nastalo léto, venku máme krásné počasí a člověka to láká za dobrodružstvím. Ostatně v červenci a v srpnu už to takřka patří k našemu biorytmu. Vystoupit alespoň na pár dní či týdnů z celoročního kolotoče a věnovat se činností, na které třeba obvykle nemáme tolik času. a právě proto jsme hlavní téma tohoto vydání ZRNKA věnovali prázdninovým aktivitám, a sice pobytům pro seniory a také pobytům pro prarodiče s vnoučaty. Ostatně tipům na volný čas jsme dali prostor i v rubrice Dobrý nápad.

Abychom Vás inspirovali a třeba také povzbudili ve Vaší obdivuhodné činnosti, kterou pro ostatní děláte, představíme Vám, jak se propojily jednotlivé brněnské KLASy, tedy jak v Brně funguje SNOP (Spolupráce Na Oblastní Pobočce).

Zároveň se ZRNKO rozrostlo o dvě nové rubriky, do kterých se budete moci aktivně zapojit i Vy, naši čtenáři. V knižním okénku budeme představovat zajímavé knihy, Právní okénko Vám zase může pomoci vyřešit otázky či nejasnosti v právní nebo například i ve finanční oblasti.

Jako již tradičně Vám v Metodických listech nabízíme pro každý z nadcházejících tří měsíců jedno téma pro Vaše setkání v klubech. Nedílnou součástí jsou samozřejmě i tipy na aktivity pro trénování paměti, psychomotoriku a psychohygienu.

Věříme, že třetí číslo ZRNKA Vám bude dobrým průvodcem při Vaší činnosti a vítaným společníkem ve volné chvíli.

Přejeme Vám krásné letní měsíce a už nyní se těšíme na setkání v dalším, podzimním čísle.

Redakce

SLOVO O ...

SPOLEČNÝ PŘÍBĚH

Kdysi celý západní svět měl svůj společný příběh.

Představme si na chvíli, že bychom žili ve vrcholném středověku. Náš svět by byl prostoupen křesťanskými symboly. Zvuk kostelních zvonů odměřoval naše dny, měsíce a roky. Vše bychom prožívali podle liturgického kalendáře. Žili bychom Anno Domini – léta Páně. Nebyla fotbalová sezona, ale advent. I běžná hovorová řeč odrážela křesťanské pojetí života ve výrazech jako „Bůh ti žehnej“, „Pán Bůh vás potěš“, „To je ale Boží dopuštění“ atd.

My ale nežijeme ve středověku a naše kultura svůj příběh postupně ztrácí. Osvícenství odvrhlo myšlenku, že existuje autor našeho životního příběhu. Přesto se ale pokoušelo zuby nehty udržet představu, že náš život může mít ještě smysl. Později jsme potlačili i smysl pro tajemství a nahradili ho rozumem a vědou. A tak my všichni dnes žijeme v době maličkých příběhů, které zápasí a soupeří o naše srdce. Protože jsme přestali věřit ve větší příběh, vyžadujeme okamžité uspokojení – toužíme po jakési rychlé půjčce na telefon, abychom si svůj momentální malý příběh naplnili a prožili. Žijeme bez souvislostí v duchu jedné anglické anekdoty, kdy sluha Jean říká: „Mylorde, v jídelně hoří“. „Nevadí, Jean,“ odvěti

lord. „Posnídám v loveckém salónku.“

Nadcházející doba prázdnin ale nechce být jedním z těchto maličkých příběhů, chce naopak ukázat na příběh velký. V Evangelii se můžeme dočíst mimo jiné o mužích, kteří stavěli svůj dům na písku a na skále, a jak to s nimi dopadlo. Starověký filozof Hérakleitos učil pověstnou větu: „Všechno se hýbe.“ Byl prý velice smutný a nakonec zemřel v melancholii. My všichni v životě potřebujeme pevný bod a je otázkou, zda jím má být právě naše já.

Písmo říká, že onou Skálou, pevným bodem, v našem životě má být spíše důvěra v Boha než v sebe. Přitom vůbec nejde o to nějak zachraňovat padající stavbu, ať už to je naše duše či život, ale o to dovolit Bohu, aby nás miloval. Přestat budovat naše malicherné životní příběhy a objevit příběh daleko větší – příběh našeho vztahu k lidem a Bohu, příběh našeho skutečného štěstí, které vychází ze samotného Boha. A právě



k tomu může napomoci i letní čas prázdnin, který nám chystá řadu překvapení, a je na nás, abychom je pochopili a správně si je vyložili.

*P. Ing. Mgr. Pavel Konzbul, Dr.,
farář v katedrále sv. Petra a Pavla v Brně*

Na prahu léta

Začalo nám léto a snad každý má toto období spojené s velkými prázdninami. Nejvíce určitě školáci, kteří si užívají vyhlídku „nekonečného“ volna, dobrodružství, cestování... Jejich rodiče už zpravidla mají vypracovaný prázdninový itinerář zvaný „Co a kam s dětmi“ a do tohoto jejich plánu velmi pravděpodobně jako kostičky puzzle zapadají (několika)týdenní pobyty u babiček a dědečků. Spousta dospělých na tyto týdny, kdy prarodiče vykrývali rodičům pracovní prázdninové týdny, vzpomíná jako na to nejhezčí z celého dětství.

Téma tohoto ZRNKA tak nemůže být jiné. Je prázdninové, babičkovské a dědečkovské, trochu i dobrodružné a nese v sobě cosi nepopsatelně kouzelného – je to směs těšení, zvědavosti, radosti, užívání. Budeme se věnovat prázdninovým pobytům, a to nejen těm pro seniory, ale také pobytům pro prarodiče s dětmi.

Existuje několik organizací (pomineme-li některé cestovní kanceláře, které zavěřily „díru na trhu“), které se právě na tyto druhy pobytů orientují, ne-li přímo specializují. Jednou z nich je brněnský Klub přátel rodiny, který pobyty nejen pro rodiny s dětmi, ale právě také pro seniory a prarodiče s vnoučaty organizuje už 11 let, a je tak v tomto ohledu průkopníkem seniorských pobytů u nás. Navíc svým zaměřením nabízí klientům určitou nadhodnotu. „Oslovujeme širokou veřejnost se specifickým pro-

gramem, který je postaven na křesťanských hodnotách. Důležité je, aby se u nás cítil dobře každý, kdo s námi jede na prázdninový pobyt. Těm, kteří už mají v duchovní oblasti jasné směřování, nabízíme takový program, který uspokojí jejich očekávání od pobytu organizovaného křesťanskou organizací. A zároveň dbáme na to, aby s námi bylo dobře také těm, kteří na otázky kolem víry teprve hledají odpověď,“ shrnuje podstatu činnosti Klubu přátel rodiny Markéta Klímová, hlavní koordinátorka pobytových aktivit. A jaké pobyty Klub přátel rodiny nabízí přímo seniorům? Žargonem organizátorů se letos „jedou“ pobyty rekreačně-lázeňský, relaxačně-rekreační, duchovně-rekreační a turistický. Stačí jen si vybrat.

Co vlastně seniory přiměje k tomu vydat se na pobyt s lidmi, které ve většině ani nezná? Markéta Klímová zmiňuje pocit bezpečí a také zázemí pro trávení dovolené, které pobyty Klubu přátel rodiny nabízejí. „Co nás zásadně odlišuje od jiných cestovních kancelářích, je náš cíl. Naším cílem totiž není prodaný poukaz, ale spokojenost vyplývající z nabídnutého doprovodného programu. Vytvoření pospolitosti, společenství i nových přátelství. Zkrátka celková relaxace, jak na těle, tak i na duši,“ vypočítává Markéta Klímová přednosti Klubu přátel rodiny. Celkově vzato jde o podporu rodiny, hodnotné trávení volného



Klub přátel rodiny: Poslání aneb proč existujeme?

- podpora rodiny, jako základní zdravé buňky pro výchovu a rozvoj jedince
- možnost svobodně a přirozeně poznávat a prohlubovat křesťanské hodnoty
- nabídnout hodnotné trávení volného času pro všechny generace
- podpora mezigeneračního soužití
- rozvoj zdravých mezilidských vztahů

času, setkávání různých skupin lidí, podporu mezigeneračního soužití, rozvoj zdravých mezilidských vztahů a také o poznávání a rozvoj křesťanských hodnot a přinášení užitku druhým lidem.

Každého jistě napadne, že vystavět jakýkoli zajímavý týdenní program není zrovna úkolem hotovým za pět minut. A v případě pobytů pro seniory je důkladná příprava tím hlavním nosíkem. V Klubu přátel rodiny má každý den svou strukturu, která se opakuje – dopolední a odpolední programový blok, večerní program, samozřejmě i čas na jídlo, vycházky a odpolední klid. Náplň programu pak z velké

míry vychází z osobnosti daného organizátora, který pobyt vede. Základní princip vždy spočívá v tom, aby na pobytech byly aktivity, které jsou seniorům blízké a které je nejen baví, ale i obohatí vnitřně. Každý den například začíná tzv. myšlenkou na den. Už v ní se účastníci, ale také samotní organizátoři snaží o nějaké konkrétní zamyšlení, ke kterému se během dne mohou vrátit.

Úspěch pobytu prakticky 100% závisí na osobnosti organizátora, chcete-li animátora. Je-li program poutavý, zajímavý, společné aktivity zábavné a přirozeně plynoucí, zapomenou účastníci i na to, že těsně před oknem jim ve výhledu překážela vzrostlá borovice, že k obědu třikrát uvařili nenáviděné brambory nebo že se úplně nevyvedlo počasí. Klub přátel rodiny má ve svých animátorech opravdový poklad. Jsou to totiž dobrovolníci, kteří ve svém volném čase jezdí na pobyty, kde nabízejí své zkušenosti, své know-how. Zkrátka je baví práce, při níž mohou něco předávat a starat se o druhé. „V dnešní době by se dalo říct, že dobrovolnictví už je životní styl. Lidé, kteří vycházejí ze sebe a nezištně nabízejí, bývají většinou obdarováni nejvíce,“ dodává Markéta Klímová.

Že každý pobyt je originál a nikdy nic není jako přes kopírák, zaručí vždy pestrá sestava účastníků. „Na pobyty s námi jezdí manželé, skupinky kamarádek, ale i lidé, kteří jsou zcela sami. Řekla bych, že je to rovnoměrné. Pokud jede někdo sám, většinou se na další pobyt už domlouvá se známým z minulého pobytu,“ zmiňuje Markéta Klímová ještě jednou důležitý rozměr pobytů pro seniory, a sice nové vztahy, nová přátelství.

Zmínili jsme v úvodu, že kromě seniorských pobytů se pořádají i pobyty pro prarodiče s vnoučaty. Na trhu existuje nepřeberné množství různých nabídek pobytů pro rodiče s dětmi. Mohlo by se zdát, že vymyslet program pro prarodičovský pobyt bude obdobné. Není tomu ale tak. Rodinám (myšleno rodičům s dětmi) je totiž často poskytováno

mnohem více prostoru k soukromým aktivitám. Oproti tomu program pro prarodiče s vnoučaty je s velké části zorganizován tak, aby v co největší možné míře odpadla starost o děti. Jde tedy především o zapojení do společných aktivit, aby došlo ke vzájemnému propojení, prožití společných zážitků.

To ostatně může potvrdit i paní Blanka Jeřábková, která na pobyt prarodičů s vnoučaty pojede letos už pošesté. Se svou vnučkou Lilly poprvé vyrazily za dobrodružstvím,



když holčičce byly čtyři roky. Dnes už jí je devět let a svého dalšího prázdninového týdne s babičkou se už nemůže dočkat.

Pro paní Blanku Jeřábkovou mají tyto pobyty ještě další rozměr. Od osmašedesátého roku totiž žije v Německu, kde se narodil i její syn. Prarodičovský pobyt je tedy pro ni příležitost prožít týden „po česku“ – podívat se do svého rodiště, pohovořit s ostatními lidmi v češtině. Na loňském pobytu se díky skvěle zorganizovanému a intenzivnímu programu rozhovořila česky i malá Lilly, z čehož měla radost celá rodina. Dokonce si našla i kamarádku z Poděbrad. „S její babičkou jsme stále v kontaktu a letos jedeme samozřejmě na pobyt do Jeseníků společně,“ prozrazuje paní Blanka.

Ať už s vnoučaty nebo bez, prožít týden se skvělými lidmi, odpočinout si od každodenních starostí a stereotypu určitě není k zahazení. Zvláště, když je o vše dobře postaráno...

(Iha)

Prázdninový týden pro prarodiče s vnoučaty s Centrem pro rodinný život v Olomouci

Když vyslovím slovo „prázdniny“ a zabrousím do svého dětství, vybaví se mi kromě společných dovolených s rodiči, letních táborů, různých výletů a přespávání u kamarádek, také prázdniny u babičky. Ty ve mně zanechaly jedny z nejsilnějších dětských vzpomínek. Do dušičky dítěte se silné zážitky zapisují jako do knihy a když po letech v této knize listuje, vyvolává to v něm ty nejhezčí a nejbarevnější vzpomínky a kdesi uvnitř cítí vděčnost.

I to je jeden z důvodů, proč Centrum pro rodinný život v Olomouci již několik roků nabízí prarodičům s vnoučaty letní týdenní pobyty. Chceme těm, kteří jsou již dědečky a babičkami, vytvořit prostor, aby mohli prohlubovat vztah se svými vnoučaty, a to nejen v domácím prostředí, ale také prostřednictvím společně stráveného letního týdne na zajímavém místě. Součástí pobytu je i částečně připravený společný program, který je dobrovolný. Zahrnuje nejen různé hry a soutěže, výtvarné aktivity, či přednášky pro prarodiče, ale součástí je i duchovní program. Výhodou pobytu je společenství, které účastníci vytvoří a které vede k ještě většímu obohacení jak seniorů, tak dětí.



Letos pobyt strávíme na Velehradě v termínu **11.–18. 8. 2014**.

Více na www.rodinnyzivot.cz, Mgr. Lucie Cmarová, e-mail: cmarova@arcibol.cz, tel.: 733 755 955.

Pobyty pro prarodiče s vnoučaty nabízejí také **Centrum pro rodinu a sociální péči v Ostravě** (www.prorodiny.cz) a **Diecézní centrum pro seniory v Hradci Králové** (www.bihk.cz).

Někteří senioři jsou víc jak malé děti

Jestliže je toto číslo ZRNKA věnováno hlavně prázdninám a pobytům pro seniory či prarodiče s vnoučaty, pak rozhovor jsme nemohli udělat s nikým povolanějším než je pan Jiří Kreml, dlouholetý organizátor pobytů pro seniory v Klubu přátel rodiny.

Tak tedy jak dlouho už jste vlastně spojen s pobyty pro seniory?

Když v roce 2002 pořádalo Centrum pro rodinu a sociální péči historicky první pobyt seniorů v Hodoníně u Kunštátu, jeli jsme s manželkou jako účastníci. Moc se nám to líbilo a tak jsme další léta nevynechali ani jeden pobyt. Po pár letech jsme byli požádáni tehdejší hlavní koordinátorkou pobytů Marcelou Ondrůjovou, zda bychom to nechtěli zkusit jako organizátoři. Role se ujal manželka a já jí pomáhal. Pak jsem se této funkce chopil já.

Čím jsou tyto pobyty výjimečné?

Naše pobyty jsou výjimečné tím, že drtivá většina účastníků je v pokročilém věku a tedy i okruh zájmů a aktivit je skoro stejný. Z legrace dodávám, že při společných vycházkách

a při náhodných setkáních se nejvíce debatuje o jídle nebo o zdravotních potížích. „Děvčata“ to komentují slovy: „Hlavně, že nemusím vařit.“ To už patří k našemu folkloru.



Je náročné vymyslet program na takový pobyt?

Program začnu vymýšlet, už když se dozvím, kam pojedeme, takže zhruba půl roku. Hlavně se jedná o možnosti vycházek. Místo si vyhledám na internetu a vytisknu si mapy s turistickými stezkami. Společně vycházky plánuji na každý den odpovídne. Asi dvakrát v týdnu dopoledne máme trénování paměti, pro které

připravuji hádanky, přesmyčky a kvízy s obtížností přiměřenou věku seniorů. U toho bývá dost legrace. Večerní program je už po léta stejný a stejné je tedy také to, že s sebou

voším varhany a celou sbírku vtipů. Každý večer se scházíme ve společenské místnosti, zpíváme písničky svého mládí a já mezi tím čtu vtipy, anebo si vyprávíme.

A máte třeba nějakou specialitu, bez které by se Váš pobyt už neobešel?

Určité specifikum je, že celý pobyt prů-

běžně natáčím na kameru a poslední večer před odjezdem pak film promítám na televizi.

Mají pobyty pro seniory nějaké výhody?

Výhodou je asi to, že za ta léta s námi jezdí skoro stejní lidé, asi tak ze 70 % se známe osobně. Je to příjemný pocit. Víím, že se navázala nová přátelství, a i my už jsme navštívili své nové

přátele u nich doma. Když se po příjezdu z pobytu vracíme, už se ptají, kam pojedeme příště, a nejraději by se přihlásili hned.

A je třeba něco, na co si musíte dát pozor, něčeho se vyvarovat?

Na co si dát pozor? No to je otázka! Napadá mě snad jen to, aby člověk nezvyšoval hlas při společných setkáních, protože věřte, že někteří senioři jsou víc jak malé děti.

Pobyty už jste zažil celou řadu. Je nějaký, na který nejvíc vzpomínáte?

Je těžké odpovědět na tuto otázku. Všechny pobyty byly krásné, ale co se nedá naplánovat, tak to je počasí. Vzpomínám na pobyt ve Vilanci u Jihlavy, kde celý týden pršelo a v okolí byly jen polní cesty. Ale taky jsme to přežili.

Poslední otázka: co pobyty samotné a jejich příprava přináší Vám?

Já i manželka se vždy už těšíme na další nové pobyty. Je to krásné prožít pár dní jinak než doma a ve společenství lidí stejné „krevní skupiny“. Sdělíme si navzájem, co se za uplynulé období přihodilo.

Jak se KLASy vážou do SNOPl

Pozorný čtenář si jistě pamatuje, že v minulém čísle ZRNKA jsme představovali úspěšný KLAS z brněnských Řečkovic, jehož animátorka, paní Božena Trnková, je současně také vedoucí takzvaného SNOPlu, tedy oblastní pobočky (Spolupráce Na Oblastní Pobočce). Nebylo tedy složité se rozhodnout, že v tomto čísle vám více přiblížíme – ústy samotných animátorek – činnost právě SNOPlu Brno.

Brněnský SNOPl sdružuje v současné době šest KLASů, a sice:

- KLAS Brno – Josefská
- KLAS Brno-Líšeň
- KLAS Brno-Kníničky
- KLAS Brno-Řečkovice farnost
- KLAS Brno-Řečkovice (městská část, dva KLASy)
- KLASové prvky se využívají i v brněnských farnostech Žabovřesky, Kohoutovice a Židenice, kde byli také vyškoleni animátoři
- KLASové prvky také využívají Domovy pro seniory či Domy s pečovatelskou službou, jako je Naděje Ptašinského a Domov pro seniory Kamenná

*„Klub mi dává pocit přátelství a pocit, že jsem ještě k něčemu dobrá (i když mne to někdy namáhá).“
Věra Kubíková, KLAS Brno-Kníničky*

První KLAS v Brně vznikl na Josefské ulici v centru města. Svou činnost zahájil v roce 2008 a v jeho čele se už vystřídaly čtyři animátorky, přičemž se vždy jednalo o zaměstnankyně Centra pro rodinu a sociální péči. Až v průběhu loňského a letošního roku se podařilo postupně vyškolit dvě nové animátorky přímo z řad seniorů, původních členů KLASu. Tento KLAS byl vždy považován za pilotní, kde mohou vznikat nové postupy. Také se zde zavádějí nové podněty

do praxe tak, aby byly prospěšné dalším KLASům. Pravidelně setkání KLASu navštěvuje deset až patnáct seniorů.

A čím je KLAS Brno – Josefská krom svého prvenství výjimečný? Slovy paní Libuše Šuleřové, jedné z animátorek, tím, jak se během doby všichni sblížili, nastaveným programem a profesionálním vedením v přátelské atmosféře a s perfektně zpracovanou strukturou setkání.

*„Při přípravě témat musím hodně k dané problematice nastudovat a rovněž příprava aktivit vyžaduje větší úsilí při jejich vyhledávání a volbě. Vše to je pro mě pozitivní, protože mám náplň života (jsem potřebná). Díky Bohu! Následně pak vzájemná radost a spokojenost nás všech na našich setkáních je vlastně i pro mě velkou odměnou.“
Jana Suchánková, KLAS Brno-Řečkovice farnost*

KLASy probíhají jak v městských částech, tak v obcích, při farnostech či v domovech pro seniory. Velmi čínorodá je v Brně městská část Řečkovice a Mokrá Hora. Schází se zde dva KLASy na Úřadě městské části (pod vedením paní Boženy Trnkové) a nově i jeden KLAS při farnosti. Ten svoji činnost zahájil teprve letos v lednu, je tedy z těch brněnských nejmladší. Vznikl vlastně na popud paní Jany Suchánkové, kterou zaujal nový kurz Vedoucí farního spole-

čenství seniorů neboli KLAS pro farnost. Jejím hnacím motorem, stejně jako tomu bylo i u Růženy Trnkové, byla touha být užitečná. (Je úsměvné, že dvě jmenovkyně, které se neznaly, se našly skrze KLAS. Paní Božena Trnková a paní Růžena Trnková.) Od začátku tento KLAS navštěvuje pravidelně deset až dvanáct seniorů, jednou se jich dokonce zúčastnilo už i 14.

Jedinečnost KLASu v řečkovické farnosti spočívá v křesťanské náplni setkání. Návštěvníci se tak mohou těšit například na téma věnované seslání

Ducha Svatého nebo Mojžíšovi. Všechna křesťanská témata jsou podávána v programu nejen z teologického hlediska, ale především se jedná o propojení víry s každodenním životem. Své místo tu nacházejí i absolventi kurzů ALFA, kteří hledají odpovědi na otázky po smyslu života a po jeho hodnotách.

Tříletou historií se už pyšní KLAS v městské části Brno-Kníničky zaštitěný obecním úřadem, který nejen poskytuje místnost pro setkání, ale také zajišťuje kopírování potřebných materiálů a propagaci na nástěnkách a v kníničském zpravodaji. Tento KLAS od počátku vede paní Věra Kubíková, taktéž dříve členka KLASu. Počet účastníků setkání se vždy pohyboval mezi deseti až patnácti seniory a postupně se zde utvořila skupina 14 žen, které se účastní pravidelně a aktivně se zapojují do činnosti klubu.

Výjimečnost kníničského KLASu spočívá v samotných jeho návštěvnicích. Jak říká paní Věra Kubíková: „Původní idea KLASU byla vlastně vytáhnout k aktivitě seniory, kteří neměli co

dělat a byli osamělí. Naše členky jsou sice seniorky, ale jsou to většinou hospodyně s rodinami,

„Hezké společně prožité chvíle, kontakt a nová přátelství s lidmi, učit se a poznávat nové techniky.“
Iveta Kolářová, KLAS
Brno-Líšeň

zahradami a povinnostmi a do klubu se jdou odreagovat, popovídat si a bavit se něčím novým. A k tomu se snažím připravovat plán činnosti.“

KLub Aktivních Seniorů, který probíhá v městské části Brno-Líšeň, pod zastřešující prarodinnou organizací Pastelka, je na světě od roku 2012 a jeho fungování bylo zahájeno ukázkovou hodinou. V počátcích se setkání účastnilo osm seniorů, teď už se může líšeňský KLAS těšit z „arsenálu“ 13–18 návštěvníků.

A čím se pyšní tento KLAS? Je to poměrně vysoké zastoupení mužů, kteří více či méně docházejí v závislosti na daném tématu. Všichni účastníci se

pak aktivně zapojují do tvorby programu a vymýšlejí různé aktivity.

Vedení brněnské oblastní pobočky, tedy SNO-

Pu (Spolupráce Na Oblastní Pobočce), bylo svěřeno paní Boženě Trnkové z KLASu v Brně-Řečkovcích, velmi zkušené animátorce, která svůj KLAS představila v předchozím čísle ZRNKA. Jak sama říká, koordinace SNOpu nespočívá v kontrolování nebo dozorování činnosti animátorek – všechny totiž vytvářejí programy na profesionální úrovni a na míru přímo svým seniorům. Dvakrát ročně však pro „své“ animátorky pořádá společná setkání, na kterých si mohou vyměňovat nápady nebo zkušenosti, jaká činnost se u nich osvědčila a která se zase nesetkala s předpokládaným ohlasem.

V odpovědi na otázku, co jim přináší síťování KLASů a setkávání v rámci SNOpu, se všechny brněnské animátorky shodují: „Jsou to nové podněty a informace, rady, výměna zkušeností a společné sdílení.“

(Iha)



Letní setkání KLASů z brněnského SNOpu, které se konalo 26. 6. 2014 na Petrově.

„Těším se vždy do společnosti milých lidí, kteří mi navíc dávají najevo, že to, co pro ně připravuji, je baví, a i vede k novému poznání.“

Libuše Šuleřová, KLAS
Brno – Josefská

Letní posezení KLASů brněnského SNO Pu

Ve středu 25. 6. 2014 se ve velmi příjemném prostředí sálu brněnského biskupství na Petrově sešly KLASy brněnského SNO Pu.

Hlavními body programu byly představení činnosti jednotlivých KLASů aneb „To nejlepší od nás“, přednáška paní magistry Libuše Šuleřové na téma Dějiny architektury v Brně a vystoupení loutkoherců.



To, že jsou členové KLASů opravdu aktivní, se projevilo ještě před začátkem samotného setkání. V okamžiku, kdy příchozí uviděli na stolech připravené krásné ubrousky, začali z nich skládat za pomoci paní Boženy Trnkové (vedoucí SNO Pu Brno) ozdobné prostírání. Tím pádem byla první část programu splněna a stoly se proměnily v tabule hodné hotelu Pupp.

Při představování činnosti jednotlivých KLASů se každý

animátor rád pochlubil zajímavými výlety, nápaditými tématy setkání i spoustou unikátních výtvorů. A nemluvili do větru. Vše bylo zdokumentováno jednak promítanou prezentací s fotografiemi a také krásnou výstavou v předsálí.

Dějiny brněnské architektury byly, soudě ze zájmu posluchačů, velmi vítaným tématem. A účastníci setkání se rozhodně neomezili jen na tichý poslech poutavého výkladu paní magistry. Sami při pohledu na fotografie jednotlivých domů doplňovali adresy, své vlastní poznatky a také k místu vázané příběhy. K tomu nejvíce vybízely žánrové snímky Brna z 60. let.

Po přestávce přišlo na řadu představení dvojice studentů Michaela Schmidta a Lukáše Musila a jejich dřevěných kamarádů. Pánové vytvořili za pomoci svých profesorů několik typů představení založených na aktivní komunikaci seniorů s loutkami. Šlo např. o vzpomínky na minulost vyvolané starými předměty denní potřeby či zapojení fantazie a tvořivosti při tvorbě loutek z čehokoliv.



Na závěr se samozřejmě děkovalo. A bylo za co. Všem účinkujícím za příjemné dopoledne. Všem animátorům za jejich neutuchající entuziasmus, nápaditost a schopnost rozdávat radost a spokojenost svému okolí. I všem členům KLASů za jejich chuť setkávat se s přáteli, poznávat nové lidi, místa, věci... zkrátka zůstat aktivní i v seniorském věku.

*Irena Chaloupková,
animátorka KLASu Brno – Josefská*

Knižní okénko

Vážení čtenáři,

je známou pravdou, že dobrých knih není nikdy dost. Ani my v ZRNKU nechceme zůstat pozadu a zařazujeme nově tuto rubriku s názvem „Knižní okénko“, kde Vám budeme nabízet zajímavé tituly, které nás zaujaly, a rádi bychom se s Vámi o ně podělili. Věříme, že naše tipy na knihy budou pro Vás vítanou inspirací.

Zároveň budeme moc rádi, máte-li svou oblíbenou knihu, nebo Vás třeba nějaká v poslední době oslovila, když nám o této knize napíšete na e-mailovou adresu info@spokojenysenior-klas.cz.

Už teď se moc těšíme a dopředu děkujeme.

Stáří. Ladislav Simajchl.



Jak se na stáří připravit a jak ho žít.

Když jsem nedávno oslavil osmdesátiny a odešel jsem na trvalý odpočinek, řekli mi přátelé: „Jsou lidé, kteří odpočinkovat neumějí a na stará kolena se z nich stávají mrzouti a protivové. Sesbírej pro sebe i pro nás pár myšlenek, jak si na ta stará kolena dobře žít.“ A tak jsem poslechl a sesbíral.
L. S.

Úryvek z knihy:

...Říkají nám také „důchodci“, ale to není dobré pojmenování. Závěrečná etapa života je přece víc, než braní a utrácení důchodu. Říkají nám také „senioři“, a dělají pro nás pořady v rádiu, v televizi, v časopisech. Tohle jméno mi zavání po nějakých „seňórech“ – a to mi už zní lépe naše „dědeček“, „děda“, „stařeček a babička“ a „babka“ a „stařenka“....

...Slova o lásce dvou starých lidí: „Pojď, ženo, posadme se spolu na lavičku před domem. Máme právo odpočívat, už to bude 40 let, co jsme spolu. Dobře jsme si zasloužili chvíli odpočinku. Děti se nám rozeběhly do světa, jsme zas jen sami dva, jak jsme začínali. Vzpomínáš, ženo? ...“

Vydalo A.N.I.M.S., FATYM Vranov nad Dyjí, www.fatym.com

Vyříd'te sijónské dceři. Kázání pro nemocné. Leo Zerhau.



Celkem třináct zamyšlení o různých aspektech nemoci (prorocství nemoci, užitečnost nemoci, příprava na budoucí zdraví...) a o prožívání jednotlivých dní týdne (pondělí-Duch svatý, úterý-andělé strážní, středa-sv. Josef... neděle-vzkříšení)

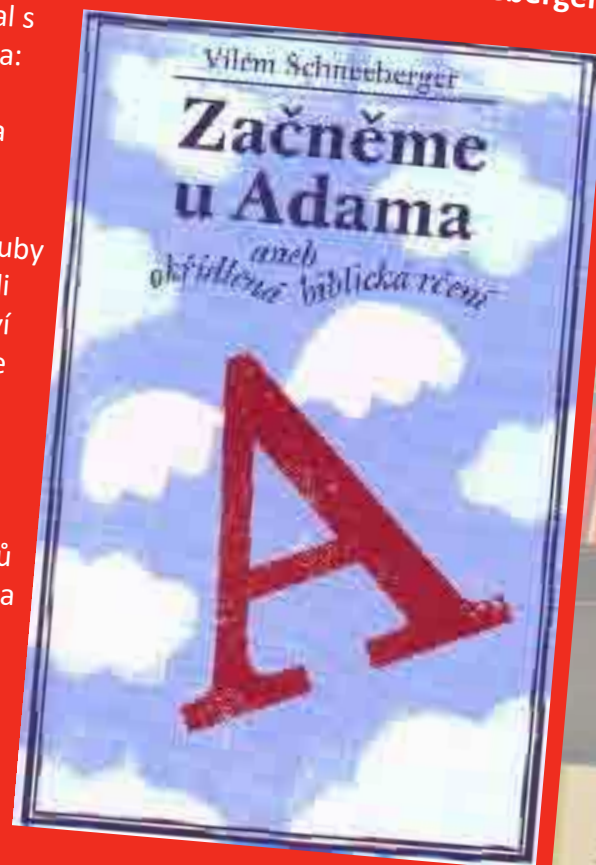
Úryvek z knihy:

...Nemocný je člověk, který je velkou výzvou. Nemocný narušuje naše plány. A to je dobře. Můžeme být šťastní, že nejde všechno podle našich plánů. Naše plány chtějí uspokojit naše sobectví, ale nemoc nás vyzývá k obětavosti....

...Nemocný ukazuje svému okolí pravdu o světě... Nemoc jako radost. Je to vůbec možné? ...

Vydalo A.N.I.M.S., FATYM Vranov nad Dyjí, www.fatym.com.

Začneme u Adama aneb okřídlená biblická rčení. Vilém Schneeberger.



Každý z nás se jistě někdy setkal s okřídlenými rčeními, která zněla: Mluvit jako Bible, Nosit na čele Kainovo znamení. Vzpomínat na egyptské hrnce masa, Být jako Filištin, Neházet perly sviním, Smrdět jako Herodes, Dostat houby s octem. Možná jsme i přemýšleli nad tím, kde se tato rčení a úsloví vzala v běžné mluvě. A spíše jsme tušili, než věděli, že jde o slovní obraty a obrazy přejaté z Bible. Práce známého českého kazatele, teologa V. Schneebergera, nabízí řadu zajímavých a nových pohledů na to, odkud které úsloví pochází a jak asi přešlo do běžné mluvy.

Úryvek z knihy:

...Dnešek je charakterizován přemírou informací – noviny, časopisy, knihy, televize, rozhlas, internet nás provázejí od rána do večera. V době, kdy nebyly noviny a moderní komunikační prostředky, kdy knihy byly vzácností, bývaly kostel a hospoda jedinými místy společenského setkávání. Zejména kostel měl velký vliv na lidskou mluvu. Lidé chodili na kázání, slyšeli biblické příběhy, které se vyučovali také ve škole, zapamatovali si různé obraty, které pak používali v běžné mluvě.... Náš slovník se změnil. Přitom však používáme biblické obraty, aniž bychom věděli, že pocházejí z Bible, a co víc – aniž bychom znali pozadí jejich vzniku....

Vydalo nakladatelství Návrat domů, www.navrat.cz.

Dobrý nápad - tipy pro volný čas

Aktivita:

Šestistěna životních hodnot ve stáří

Vyrobíme si krabičku, nebo nějakou krabičku polepíme následujícími názvy.

Strop:

CO NÁS PŘESAHUJE (víra, kultura, krása)

Podlaha:

NA NI HOŘÍ NAŠE SVÍCE ŽIVOTA (sebekázeň, sebereflexe)

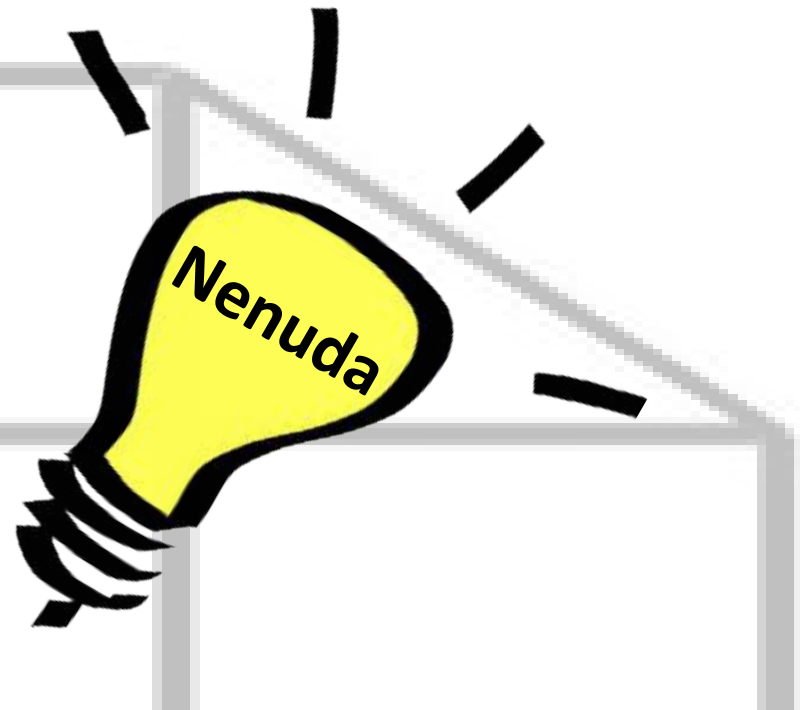
Stěny po stranách:

SPOLUPRACOVNÍCI

ZÁZEMÍ A VZTAHY

PŘÁTELE

TĚŠENÍ SE NA...



- Nebýt lhostejní k tomu, co se děje kolem nás!
- Koníček = rehabilitace těla i ducha!
- Umocnit adorace i doma = tichá, duchovní, varhanní hudba. To Bůh sám mluví do ticha lidské duše!
- Kam pluji? Kde je můj přístav? Jaký je můj cíl? Staň se ponorkou, nepluj na povrchu, ale zajed' na hlubinu!
- Přání: abych zemřel jako moudrý, dobrý muž!
- Když se cítíš vyhořelý, vyčerpaný hledej odpočinek, ať můžeš znovu zahořet!

Dobrý nápad - tipy pro volný čas



Letní
osvěžení



Podnět pro letní posezení:

Připravte si

a) ředkvičku a polníček

nebo

b) červené hrozny a
mátu nebo meduňku.

Doprostřed ředkvičky
či hroznové kuličky
zapíchněte bylinky
a poté vhodte do džbánu
s vodou. Díky tomu se
ingredience nepotopí
a udělají pěknou a zdravou
ozdobu nejen v letních
měsících!

Nápad je od paní Lidušky z kurzu
pro farnosti.



Právní okénko

Vážení čtenáři,

vzhledem k tomu, že spolu s nultým číslem ZRNKA se nyní jedná už o čtvrté pokračování našeho čtvrtletníku, rozhodli jsme se nově zařadit rubriku „Právní okénko“, kde budeme řešit různé otázky z právní, nebo třeba i finanční oblasti.

Máte-li nějaké otázky, které Vás zajímají, nebo nejasnosti, kterých se obáváte, budeme rádi, když nám Vaše podněty zašlete. Můžete tak učinit několika způsoby:

1. e-mailem na adresu info@spokojenysenior-klas.cz
2. prostřednictvím elektronického formuláře na internetových stránkách www.spokojenysenior-klas.cz / Kontakt
3. telefonicky na tel. číslo 730 805 857, možno i SMS

My se je budeme snažit co nejvýstižněji zodpovědět. Vaší důvěry si předem velmi vážíme a děkujeme za ni.

? Dobrý den, chci se zeptat, jak je možné,
• že jsem dostala pokutu v tramvaji, když jsem seniorka a mohu jezdit zadarmo?
(Paní A. z Brna)

Pro odpověď jsme zavítali přímo na webové stránky Dopravního podniku města Brna, které uvádí tři možné příklady a jejich řešení:

1. Senior starší 70 let cestuje do mimobrněnských zón na zlevněné jednorázové jízdné:

Senioři nad 70 let smí zdarma cestovat pouze v brněnských zónách (100 a 101). Za zlevněné jednorázové jízdné senioři do mimobrněnských zón cestovat nemohou. Do mimobrněnských zón lze cestovat těmito způsoby:

- se slevou poskytnutou pouze na předplatních jízdenkách nepřenosných pro seniory, a to měsíčních, čtvrtletních a ročních
- za použití kombinace předplatní nepřenosné a jednorázové jízdenky nezlevněné (příp. univerzální jízdenky základní)

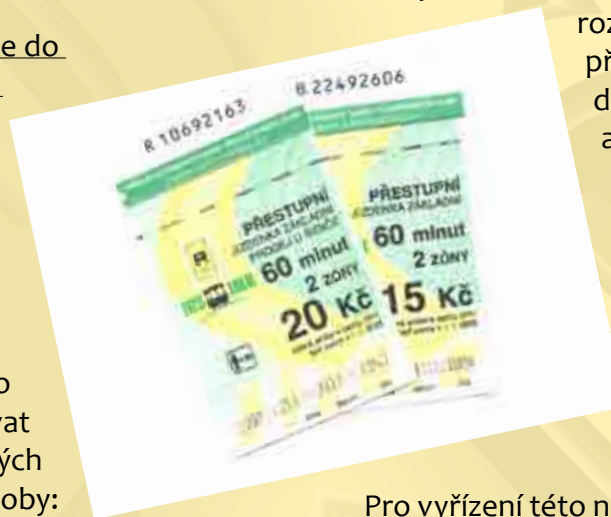
- za použití jednorázové nezlevněné jízdenky na všechny potřebné zóny
- 2. Co je třeba k vyřízení měsíčního, čtvrtletního příp. ročního předplatního kupónu pro seniora 65 let k cestování MHD po městě Brně:

K vyřízení předplatního nepřenosného kupónu pro seniory do 70 let potřebujete k nahlédnutí rozhodnutí o přiznání důchodu, případně složenku o doručení důchodu, OP, jednu fotografii a vyplněnou žádanku DPMB

3. Senior, který nemá trvalé bydliště ve městě Brně, a chtěl by si vyřídit průkazku pro seniory nad 70 let. Co potřebuje pro vyřízení na cestování MHD po městě Brně:

Pro vyřízení této nepřenosné předplatní jízdenky pro seniory nad 70 let není podmínkou trvalé bydliště ve městě Brně. Pro vyřízení potřebujete OP, jednu fotografii a vyplněnou žádanku DPMB.

Odpovědi jsou ověřeny dle platné citace Dopravního podniku města Brna k 30. 5. 2014, více na stránkách www.dpmb.cz.



Metodické listy

Tipy na témata ve čtvrtletí červenec, srpen, září

1. Prarodiče (str. 17–20)
2. Volný čas seniorů (str. 21–23)
3. Moje místa, které mám rád/a (str. 24–27)

Tipy na trénování paměti

1. Látkové váčky (str. 28)
2. Ochutnávky (str. 28)
3. Špagetové čtení (str. 28)
4. Pohádkový kvíz (str. 29)
5. Matematické sčítání zvuků (str. 29)
6. Vůně (str. 29)

Tipy na trénink psychohygieny

1. Řízení dechu pomocí tlaku prstů na rukou (str. 30)
2. Progresivní svalové relaxační cvičení (str. 30)
3. Vnitřní úsměv (str. 30)
4. Vzpomínková konzerva (str. 31)
5. Na tý louce zelený (str. 31)
6. Milý strýčku, tečka – psaní na záda (str. 31)

Tipy na trénink psychomotoriky

1. Had (str. 32)
2. Chňap (str. 32)
3. Koordinace (str. 32)
4. Pravá a levá (str. 33)
5. Polštářky (str. 33)
6. Hlava ramena (str. 33)

Téma 1: Prarodiče

Proč téma zařadit: K prarodičům mají obvykle děti hned po matce a otci nejblíže. Jsou známi svým zájmem o děti, které často rozmazlují a opečovávají. Snad každý má na ně uchovanou nějakou vzpomínku z dětství, ať už kladnou či zápornou. V dnešní době, kdy význam vztahu degraduje, je často z důvodu vysoké rozvodovosti mnoho vazeb mezi prarodiči a vnoučaty zpřetrháno. Nezřídka se také setkáváme se seniory, kteří z různých důvodů zůstali bezdětní, nebo jejich vztahy s vnoučaty nejsou funkční, a hledají možnost „náhradních vnoučat“.

Otázky pro sdílení k tématu:

1. Co se vám vybaví, když se řekne babička/děda? Máte nějaké slavné předky?
2. Jak jsme na tom my sami jako prarodiče? Kolik času můžeme nebo chceme vnoučatům dát?
3. Co říkáme na projekty jako „náhradní babička“ (např. brněnský Trojlístek), adopce na dálku, adopce na blízko? Známe je?
4. Jaká byla nejlepší rada, kterou vám prarodič dal? Tradují se u vás recepty? Zvyklosti? Citáty?
5. Jaké skutečnosti za svého života jste předali mladší generaci? Co byste rádi předali?

Pomůcky, které navodí atmosféru: dobové fotografie, kroje, kuchyňské a pracovní nástroje, dopisy, límečky či rukavičky, knihy (př. Babička), atributy stáří a mládí (brýle, hůl, lupa, lampička, kniha, pletení, zahradnické nůžky, plínky, zavinovačka, hračky) atd.

Některá rizika tématu: negativní emoce a vzpomínky, smutek, špatná nálada, nenaplněnost života

Výklad

Cíl: Prarodiče dříve a dnes, pojmenování rolí prarodičů, které známe my s těmi, které očekávají nyní naše děti pro naše vnoučata

Postavení starých rodičů v společnosti se mění, stejně jak se mění jejich role. Dnes už se nevnímají staří rodiče jako slabí staříčkové nebo drobné dámy, tak jak tomu bylo kdysi. Takovéto vyobrazení starých rodičů dnes nahrazují aktivní a dynamičtí dospělí, kteří se stali prarodiči, protože jejich vlastní děti se staly rodiči. Jsou ale i nadále plní elánu, aktivní ve svém dosavadním životě, pracovních činnostech, volnočasových aktivitách, kterým se chtějí věnovat i nadále. To, že jejich děti mají děti, neovlivňuje tuto jejich dynamičnost a aktivitu – a rozhodně se nechtějí navléct do pantoflí a přijmout roli slabých a nemocných. Stále více je pro prarodiče těžší najít přiměřenou rovnováhu mezi svým aktivním životem, na který byli zvyklí, a rolí prarodiče – pomocníka, který je vždy po ruce v případě, že to jeho děti nebo vnoučata budou potřebovat.

Staří rodiče jsou však nesporně důležitým článkem rodinného systému. Vývojová a dětská psychologové stále častěji poukazují na opodstatněnost této role. Ukazuje se, že děti, které vyrůstají pouze se svými rodiči, mají pak potíže chápat svoji rodinnou historii, ukotvení v rámci rodinných vztahů, neumějí si představit svůj „rodostrom“ a svoje postavení v něm, často ani například neznají příjmení (nebo dokonce ani jména) svých prarodičů. Děti vyrůstající bez možnosti integrovat se se svými prarodiči jsou o tuto oblast do značné míry ochuzeny, do určité míry přicházejí o sebeuvědomění.

Jednou z rolí prarodičů je zmírňovat konflikty, pomáhat nacházet jakýsi pokoj v rodinných, vztahových či jiných bouřích, kde se v jejich osobě střídá role utěšovatele, zprostředkovatele, ochránce apod. Poskytují tak podporu nejen svým dětem, ale i vnoučatům. To všechno však za předpokladu, že umí najít to správně vyvážené množství pomoci, vzdálenosti a opory. Převládající názor na funkci starých rodičů je zakořeněný v tom, že prarodiče jsou ti dobromyslní,

sladci dospělí, kteří nemají na ramenech všechnu tu péči a starostlivost o děti – ta pořád zůstává na bedrech rodičů. Prarodiče jsou tak oproštěni od všech nepopulárních výchovných rodičovských zásahů (všechny zákazy, příkazy, starost s tím, jestli si dítě udělalo všechny úkoly, apod.). Prarodiče mnoho z těchto věcí obvykle řešit nemusí, ne natolik jako rodiče dítěte. Tato role jim tak umožňuje být v očích vnoučete tím milejším a přístupnějším dospělým. Dnes se však prarodiči stávají lidé v období aktivního, často dokonce „multi-aktivního“ života. Angažují se v různých aktivitách, mají množství sociálních rolí, které se jim akumulují, a je složité je sladit (může být například předseda zájmového sdružení, věnuje se různým volnočasovým nebo vzdělávacím aktivitám, nemluvě o tom, že velmi často ještě bývá ekonomicky aktivní na trhu práce).

Někteří autoři v oblasti sociální a vývojové psychologie mluví o těžké úloze prarodičů najít „správné místo“ a „správnou vzdálenost“. Jinými slovy najít rovnováhu mezi tím být nápomocní a vždy „po ruce“ pro případ, že je budou vnoučata nebo rodiče potřebovat (pohlídat děti, poradit s něčím, pomoci v nepříznivé finanční situaci apod.), ale zároveň nebýt nadměru zasahující, nekládat se do výchovy rodičů, chodu jejich domácnosti apod. Doporučení odborníků vycházejí z toho, že prarodiče by měli pochopit, že jejich autoritativní role v rodině a výchově vnoučat se změnila (oslabila) ve prospěch rodičů. Na druhé straně zdůrazňují, že dětem, které neokusí i výchovu od prarodičů, odlišnou od té rodičovské, bude vždy něco scházet.

Prarodičovství a „pět Pé“

Zásada „pět P“ představuje předpoklady pro optimální adaptaci na stáří a s prarodičovstvím velmi úzce souvisí.

Perspektiva – ve stáří se setkáváme s tím, že starý člověk se často vrací do minulosti, co bylo, jak co dělal, co prožil. Pro udržení optimální adaptace na stáří je důležité udržení orientace na budoucnost jak osobní, tak i nadosobní.

Pružnost – pro optimální stáří je důležité umět přijímat nové podněty, měnit své životní zvyky, včetně zachování schopnosti sebekritiky, pouštět se do nových úkolů atd. Optimální je též zachování dobré tělesné kondice. Na seniора má pozitivní vliv propojení motorické a duševní činnosti.

Prozíravost – důležité v této oblasti je udržení schopnosti organizovat si život

přiměřeně svým možnostem, umět kompenzovat dílčí deficity i úbytek sil.

Porozumění pro druhé – v mládí člověk většinou velmi snadno, lehce a někdy i lehkomyšlně navazuje vztahy a kontakty s novými lidmi. Ve stáří je člověk mnohem opatrnější, méně důvěřivý. City k druhým déle zrají. Staří mají většinou jiné názory a postoje. Proto je důležité si zachovat toleranci vůči odlišným názorům a postojům.

Potěšení – pro stáří je důležitý smysl života, mít pro co žít, mít o něco zájem. Záleží na každém, co je právě pro něj zdrojem potěšení, radosti a uspokojení.

Těchto „pět P“ můžeme nalézt v dobře fungující rodině. Role prarodiče poskytuje celou řadu podnětů a uspokojuje mnohé jejich potřeby.

Jedná se o následující potřeby:

Potřeba stimulace – vnouče přináší mnoho nových podnětů, s nimiž je spojena možnost různé prarodičovské aktivity, obvykle příjemné a lákavé. Na druhé straně však malé dítě může rušit seniorovu potřebu většího klidu.

Potřeba orientace – pro prarodiče znamená narození vnoučete celou řadu změn, hlavně v oblasti rolí a vztahů. Je nutné, aby se na novou situaci dobře adaptoval.

Potřeba citového vztahu – vnouče je pro prarodiče důležité také z hlediska uspokojování právě této potřeby. Většina malých dětí plně přijímá lásku, kterou jim babička a dědeček dává, a na druhé straně ji plně vrací.

Potřeba seberealizace – zdravé vnouče potvrzuje kontinuitu i kvalitu rodu, a tím i prarodiče. On se s ním také chlubí, je to i jeho potomek, přestože se narodil v další generaci.

Potřeba otevřené budoucnosti – prarodič ve vnoučatech vidí pokračování svého života. Malý človíček mu dává celou řadu podnětů a tím zlepšuje jeho stáří. Nabízí možnost těšit se na další dny strávené v jeho společnosti a neztratit chuť žít. Starý člověk se zapojuje do rodinného života, díky tomu se udržuje v aktivitě, která, jak se zdá, je velmi důležitou; dá se říci nejdůležitější stránkou pro kvalitní stáří a dobrou adaptaci na stáří.

Jak se vhodně zapojit do výchovy vnoučete?

Dítě je přírůstek nejen do základní rodiny, tedy mezi rodiče, ale také do širšího rodinného klanu. Kromě matky a otce bývají dětem nejbližší jejich prarodiče. Někdy je jejich zapojení do výchovy přijímáno pozitivně, jindy méně. V mnoha případech však nejsou v tomto ohledu vítáni vůbec. Variant, jakým způsobem vnoučata prarodičům „ukazovat“, nechávat hlídat či nechávat vychovávat, je mnoho. Většinou to závisí na vztazích mezi dětmi a rodiči, zetěm/sna- chou a tchánem/tchyní. Je tolik různých povah a tolik různých možností, že vybrat nějakou správnou variantu je naprosto nemožné. Asi nejvíce mladé páry ocení pomoc prarodičů při hlídání dětí, mnozí z nich však bydlí od obou prarodičů daleko a navštěvují se pouze na omezenou dobu. Hodně mladých rodičů má své matky a otce pracovně aktivní, z různých důvodů ještě nepomýšlejí na odchod do důchodu, a nemají proto na svá vnoučata tolik času. Rodiče pomoc prarodičů mohou vítat a mohou za ni být rádi. Některé páry by se zase bez pomoci prarodičů obešly, ale ti jsou až příliš aktivní. V řadě momentů pak dochází k zásadnímu rozdílu v pohledu na danou situaci. Střetávají se názory na způsob výchovy dvou odlišných generací a ve chvíli, kdy ani jedna strana nechce respektovat tu druhou, může docházet k nepříjemným konfliktům.

Z hlediska změny, kterou dítě do rodiny přináší, můžeme říci, že po narození dítěte se prarodiče do soužití páru zapojují mnohem více než v době před narozením dítěte, kdy je pouhé soužití jejich dětí zajímalo méně. Pod zámin- kou zájmu o vnoučata tak prarodiče často vstupují i do samotného vztahu rodi- čů. V pozadí zde může existovat nějaký – i skrytý – konflikt. Novopečená ma- ka je většinou ke svému dítěti velmi silně citově připoutaná a chce se mu celá dát. Prarodiče (a především tchyně) se však nyní skrze vnuka či vnučku cítí být více oprávněni zasahovat do mladé rodiny a také do výchovy dětí. Vnuk je přece syn jejich syna, a tedy jim také z jisté části „patří“. Navíc už poměrně bohaté zkušenosti s dětmi mají, stejně tak jako názory na jejich výchovu. Americký psycholog Lewis M. Terman definoval tři základní kritéria úspěšného partner- ského soužití. Do značné míry je možné tato kritéria aplikovat i na vztah dětí, rodičů a prarodičů. Důležitými faktory pro dlouhodobě uspokojující (partnerský) vztah jsou: schopnost přizpůsobit se, nemít nereálná očekávání a schopnost dlouhodobého partnerského vývoje.

1. Schopnost přizpůsobit se je opravdu základem úspěšného jakéhokoli dlouho- dobého vztahu. Jestliže jeden či všichni ze zúčastněných nepřizpůsobí své názo- ry, představy a následné chování, není možné spolu vzájemně vyjít. Při výchově potomka mají v naší kultuře a v současné době hlavní slovo rodiče. A prarodiče se tedy této výchově musí do jisté míry přizpůsobit. Dnešní generace rodičů má své jasné a v mnoha případech velmi vyhraněné názory na to, jak své dítě vychovávat. To znamená, že dominantní prarodič, prosazující jednoznačně svoje postoje a názory na výchovu, bude pravděpodobně s většinou rodičů v konflik- tu. Nicméně také velmi záleží na tom, co rodiče dítěte od prarodičů požadují. Jestliže se pouze vzájemně zdvořilostně navštěvují, nutnost přizpůsobení se bude z obou stran pravděpodobně minimální. Pokud ale rodiče od prarodi- čů očekávají pomoc například s dlouhodobým hlídáním, musejí i oni sami své nároky na prarodiče konfrontovat s jejich stylem výchovy a například z někte- rých svých postojů či představ slevit. Uvedme konkrétní příklad: matka chodí na celý den do práce a dítě svěří své matce nebo tchyni. Po příchodu z práce babičce vynadá, že byla s vnoučkem na procházce pouze dopoledne a odpo- ledne už si s ním jen hrála. Takové chování matky ale není správné. V každém případě je dobré si stanovit zásadní výchovné postupy či omezení, jež si rodiče vyloženě nepřejí, či naopak vyžadují (aby dítě nesesedělo celý den před televizí, aby nejedlo víc než dva druhy sladkého, aby více chodilo na procházky atd.). Ostatní konkrétní věci je třeba nechat na člověku, který se hlídání ujal. Pro vzá- jemnou pohodu je tedy třeba najít způsob, jak spolu vyjednávat a jak najít oboustranně uspokojivý kompromis. Na druhou stranu, jestliže se rodiče s pra- rodiči na zásadních výchovných postupech neshodují a nepodaří se vyjednat dostatečně vyhovující kompromis, může být lepším řešením pořídit si na hlídání například chůvu a s prarodiči se pouze navštěvovat. Na krátkých návštěvách se pak případné rozpory dají vydržet. V některých případech může být užitečné uvědomit si, že co v tuto chvíli považujeme za jediné správné, vědecky ověřené, mohlo být před pár lety opravdu jinak, a zrovna tak, že to, což je dnes moder- ní, může být za nějakou dobu zastaralé a přežitě. Někdy není na škodu podívat se na zásadní témata našich výchovných postupů lehce s nadhledem. Možná přeci jen mají babičky v něčem více zkušeností a mladí rodiče zase řadu inspira- jících informací.

2. Nemít nereálná očekávání je podmínkou poněkud složitější. Hlavně proto, že není vždy jednoduché rozpoznat nereálnost našich očekávání. Nejvíce to platí v případech, ve kterých jsme přesvědčeni o své pravdě. Očekávání, že

výchova prarodičů bude naprosto stejná jako rodičovská (mnohdy založené na nevyřčených předpokladech), je opravdu nereálné. Jakákoli očekávání je třeba konfrontovat s realitou. To v případě rodičů například znamená pohovořit si o nich nejen s druhým rodičem, ale také s prarodiči, a tyto své představy po vzájemných rozhovorech třeba poupravit či v některých případech raději zcela opustit. Vždy bude velmi záležet i na očekáváních a představách druhé strany a na vehemenci, s jakou druhá strana bude vyžadovat, aby se její očekávání uskutečnila a představy naplnily.

3. Schopnost dozrávat a vyvíjet se, své představy, plány, postoje upravovat v rámci svého stárnutí, ale také dozrávání a dospívání dětí a stárnutí a změn životních okolností prarodičů. Pravděpodobně jinak své dítě či vnoučata chráníme v době jejich narození a jinak v době, kdy je dítěti třeba pět či více let. Ve svém pozdějším věku budeme patrně k některým výchovným praktikám tolerantnější než u novorozence. Výchova dítěte je běh na dlouhou trať. Dítě nepatří jen rodičům a dobré vztahy s prarodiči je mohou v životě významně obohatit, počínaje jiným pohledem a názorem na mnoho běžných věcí, přes vzájemný respekt a úctu až k vnímání rodiny jako širšího celku tvořícího podobu naší společnosti. Jestliže se podaří najít a respektovat dobrý kompromis a vztahy rodičů s prarodiči budou co nejharmoničtější, přinese to dětem jednoznačně výhody. Budou mít další blízké, se kterými mohou trávit volný čas. Budou mít další blízké, kterým se mohou svěřit ve chvíli, kdy to u rodičů z jakýchkoli důvodů není možné. Budou mít další blízké, kteří jim zprostředkují svůj pohled a názor na svět. Budou mít další blízké, kteří jim mohou věci vysvětlovat a ukazovat, jak je také možné se stavět k problémům či nějakým životním nepříjemnostem.

Moudrost prarodičů

1. Báječná babička je osoba natolik moudrá, než aby ji to zastavilo dělat si ze sebe legraci před vnoučaty.
2. Právě v době, kdy si žena pomyslí, že je její práce hotova, stane se BABIČKOU.
3. V srdci babičky kvete zahrada lásky.
4. Jen málo věcí je krásnějších než pohled na vnouče, jež si hraje na klíně babičky.
5. Prarodiče jsou lidé, kteří ti koupí věci, o kterých tvoji rodiče říkají, že je nepotřebuješ.
6. Dokonalá babička: vnoučata miluje, rozmazuje, ale pak je pošle zpátky domů.

Den sv. Jáchyma a sv. Anny se slaví jako den dědečků a babiček

26. července si církev připomíná rodiče Panny Marie a prarodiče Pána Ježíše – svatého Jáchyma a svatou Annu. V jejich domě spatřila světlo světa Panna Maria, počatá bez poskvrny prvotního hříchu; v jejich domě vyrostla, doprovázena jejich láskou a vírou; v jejich domě se naučila naslouchat Hospodinu a následovat Jeho vůli. Svatí Jáchym a Anna jsou součástí dlouhé řady těch, kdo ve vroucím rodinném prostředí předávali lásku k Bohu až k dívce Marii, která do svého lůna přijala Božího Syna a darovala ho světu, nám.

Rodina má neocenitelnou hodnotu jako výsostné místo pro předávání víry. Den svatých Jáchyma a Anny se slaví např. v Brazílii a v jiných zemích jako den dědečků a babiček. Prarodiče jsou velmi důležití v životě rodiny jako ti, kdo předávají ono bohatství lidskosti a víry, které je důležité pro každou lidskou společnost. Jsou důležití pro setkávání a dialog mezi generacemi, obzvláště uvnitř rodiny. Dokument z Aparecidy nám to připomíná slovy: „Děti a prarodiče tvoří budoucnost národů; děti proto, že v nich jdou dějiny kupředu, prarodiče, protože předávají svou životní zkušenost a moudrost (č. 447).“ Tento vztah, tento dialog mezi generacemi je pokladem, který je třeba uchovávat a podporovat.

Papež František, 26. 7. 2013, před modlitbou Anděl Páně v Rio de Janeiru

Téma 2: Volný čas seniorů

Proč téma zařadit: Blížící se léto znamená pro mnohé přerušení obvyklých aktivit, které probíhají během školního roku, v létě se nejvíce cestuje za vnoučaty či s vnoučaty, na dovolenou, do lázní, na zájezdy, i když senioři také rádi využívají dobu před a po hlavní sezoně, umět smysluplně využít volný čas znamená často mít správně zvolené priority.

Otázky pro sdílení k tématu:

1. Máte v seniorském věku volný čas? Vnímáte, že je ho více nebo méně oproti produktivnímu věku?
2. Jakou máte náplň svého volného času?
3. Je některá z aktivit, kterou ve stáří máte novou? Chtěli byste nějakou aktivitu vyzkoušet, začít?
4. Kolik svého volného času trávíte s jinou generací (např. hlídání vnoučat atd.)?
5. Jaká máte doporučení pro druhé? Jak mohou senioři trávit volný čas?

Pomůcky, které navodí atmosféru: letní klobouk, sluneční brýle, plavky, obrázky lázní, lázeňské oplatky, fotografie z dovolené, knihy o aktivitách pro seniory, např. o zdravotním cvičení atd.

Některá rizika tématu: nedostatek financí pro aktivity, zpretrhané vazby, menší pohyblivost

Výklad

Teorie je použita z diplomové práce *Jak tráví volný čas senioři* Gabriely Kopečkové (Masarykova univerzita v Brně, Lékařská fakulta, obor Ošetrovatelská péče v gerontologii, 2007).

Stárnutí a stáří je přirozenou a nevyhnutelnou fází každého živého organismu. O stáří se v posledních letech hodně hovoří a píše. Starých lidí přibývá, proto se v dnešní době stále více zabýváme stárnutím populace. Souvisí to zejména se zvyšující se životní úrovní. Problém stárnutí začíná být řešen celosvětově. Týká se to každého z nás a to, jak se rodina a zejména společnost dokáže postarat o své stárnoucí spoluobčany, je vizitkou její vyspělosti.

Problematikou stáří se zabývá mnoho oborů. Zejména medicína se zaměřila v rámci výzkumů na příčiny, projevy a důsledky stárnutí. Nezabývá se jen léčbou chorob, které samozřejmě s tímto věkem souvisí, ale nabízí i optimální způsob života. Nejde jenom o stravování, ale i o udržení kondice jak fyzické, tak duševní. Nejenom správná životospráva, ale zejména psychická stránka hraje v životě starého člověka důležitou roli. Samozřejmě záleží na každém jednotlivci, jak si tato doporučení vezme za své. Právě různé obory, které se tímto tématem zabývají, dávají seniorům názorné příklady, jak tyto programy využívat.

Důležité je zajištění základních potřeb starého člověka, ale také možnost smysluplného využití jeho volného času. Proto je tato otázka v dnešní době tolik diskutována. Kvalita života seniorů není postavena jen na dodržování životosprávy, ale také na jejich aktivitách a využití volného času.

Pod pojmem volný čas seniorů si každý představí celý volný den. Právě tímto se zabývají mnohé publikace, které nabízejí celou řadu doporučení, jak vyplnit a zlepšit „závěrečné období života“. Obecně se předpokládá, že možnost využití volného času a dostupnost služeb jsou rozdílné na vesnici a ve městě.

Podle demografických studií se ve vyspělých zemích lidé dožívají stále vyššího věku. S postupným přibýváním let dochází u seniorů ke změnám ve zdravotním stavu, přibývá nemocí a ubývá sil. Díky vyspělé medicíně se daří tyto důsledky stále více potlačovat, což vede ke zkvalitnění posledních let života člověka. Důsledkem je, že střední věk života člověka se posouvá. Již i moderní gerontologie začíná považovat za nejnižší věkovou hranici pro stáří 75 let.

Stále větší důraz je kladen na kvalitu života seniorů. Nabídka služeb a různých aktivit rychle na tento trend reaguje. Díky tomu se segment „seniorů“ začíná stávat daleko více zajímavým pro podnikatele v nejrozličnějších oborech.

Trávení volného času ve stáří

Volný čas, pod tímto pojmem si v souvislosti se stářím většina veřejnosti vybaví v podstatě celý den seniora. v naší republice se muži a ženy stávají penzisty relativně v mladém věku, a to okolo 60 let. Naproti tomu v zahraničí se běžně do důchodu odchází až po 65. roce života.

Odchod do důchodu tak pro většinu z nich u nás znamená přechod z aktivního života plného práce a různých aktivit do tzv. penzijního věku, který je charakteristický spíše „pasivním prožíváním“. v zahraničí se setkáváme se spoustou programů a projektů pro seniory, kteří je většinou plně využívají. Stárnutí a stáří se stává i u nás stále diskutovanějším tématem. Proto narůstá potřeba se o naše seniory postarat. Společnost hledá možnosti, jak seniorům umožnit co nejvyšší závěrečnou etapu života. Stále více různých odborníků a specialistů se zabývá otázkami, jak si co možná nejlépe zachovat tělesnou a duševní svěžest.

Autoři studií a výzkumů se shodují, že na zachování tělesné a duševní činnosti má velký vliv, kromě genetických předpokladů, také zvolený styl života. Především pak udržování fyzické zdatnosti, stravovací návyky, kvalita sociálního prostředí a zejména psychické projevy k sobě a svému okolí.

V souvislosti s prodlužováním lidského věku byl na FTVS UK Praha v roce 1994 zahájen a realizován víceletý výzkumný projekt, jenž hledal a ověřoval vhodný aktivní styl života ve stáří a komponenty, které ho ovlivňují. Cílem bylo objektivizovat styl života stárnoucího člověka. Ověřit, jaký rozsah zabírají jeho pracovní a pohybové aktivity, kolik času je věnováno odpočinku a jaké jsou stravovací návyky. Na základě tohoto výzkumu byly sestaveny zásady, pravidla a doporučení pro pohybově-relaxační programy seniorů. Nová doba vyžaduje změny v našem myšlení a chování. Za tímto účelem v České republice vzniká a funguje stále více organizací, které se snaží nabízet seniorům celou řadu programů a aktivit určených pro vyplnění jejich volného času. Vytváří se tak podmínky pro kvalitní život v závěrečném období.

Doporučené aktivity:

- Asociace Univerzit Třetího Věku (AU3V)
- počítačové kurzy
- jazykové kurzy
- aktuální právní otázky
- vizuální komunikace – grafický design, úprava písma a typografie
- fotografie – práce s digitálním fotoaparátem a úprava fotografií
- světové náboženské tradice
- psychologie třetího tisíciletí
- kurz pohybově-relaxačních aktivit
- aqua aerobik
- Kluby seniorů
- KLASy – KLuby Aktivních Seniorů
- sportovní programy
- denní tisk
- zvířata
- televize
- péče o domácnost a zahradu

Návrh na řešení nedostatků zjištěných v dotazníkovém šetření v rámci diplomové práce *Jak tráví volný čas senioři*

V České republice je celá řada možností, jak může senior trávit volný čas. Jedním z příkladů je nabídka vzdělávacích kurzů a studijních programů. Vysoké školy nabízejí kurzy určené speciálně pro seniory. I domovy důchodců, domy s pečovatelskou službou a kluby seniorů organizují celou řadu přednášek. Jiný druh trávení volného času nabízejí aktivním seniorům sportovní organizace a kluby.

Všechny tyto nabídky nalezneme ve velkých městech, odlišné to však je ve městech menších a na vesnicích. Ty již tolik možností pro seniory nenabízejí. Pro zkvalitnění života seniorů by bylo dobré, kdyby i v těchto lokalitách byla nabídka aktivit větší. Postarat se o zajištění těchto aktivit by mělo být součástí programu daného obecního úřadu. Vzhledem k tomu, že na vesnicích a v malých městech

bývají kulturní domy či sokolovny běžně pod správou obecního úřadu, mohl by seniorům zajistit jak vzdělávací, tak sportovní či zájmové akce.

Druhý problém vidím v malém zájmu seniorů o zmíněné akce. I když mají možnost využít jak kulturní, tak sportovní či vzdělávací programy, zájem o ně je mnohdy nízký. Jako řešení zde vidím větší propagaci těchto aktivit a služeb. Informace o nich je možné umístit na úřední desky městských úřadů, vyhlásit v obecním rozhlasu nebo také v čekárnách u lékařů. Praktičtí lékaři by měli být informováni o těchto možnostech a s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu svých pacientů jim doporučit vhodný, např. pohybový program. Lékaři mají také jedinečnou možnost seniorům zdůraznit velký význam pohybu a samozřejmě i trénování paměti v jejich věku.

Oba zmíněné problémy, dostupnost aktivit a zájem o ně, však spolu velice úzce souvisí. Projeví se nejvíce na vesnicích a v menších městech, které se většinou potýkají s nedostatkem peněz a jejichž rozpočty jsou rok od roku napjatější. Je pak pochopitelné, že starostové v takové situaci zvažují, zda investovat peníze do aktivit, o které ani sami senioři nejeví velký zájem.

Největší množství informací, jak kvalitně využít volný čas v séniu, se nachází v knihách, odborných časopisech a také na Internetu. Lze však jen stěží předpokládat, že si senior zajde do knihkupectví koupit knihu s takovýmto obsahem nebo si začne vyhledávat informace na Internetu. Právě proto vidím jako nejlepší možnost, jak na tyto aktivity upozornit, vyvěšení informací na nástěnkách městských úřadů a u lékaře.

Doporučení můžeme tedy shrnout. Obecní úřad by se měl postarat o své letité občany i v této oblasti a zajistit jim dostatek možností pro sportovní, kulturní a vzdělávací vyžití. Tato snaha však musí být doplněna zvyšováním povědomí o dostupnosti těchto aktivit a také důležitosti jejich významu pro seniory.

Zdroj: Kopečková, G. – Jak tráví volný čas senioři. Diplomová práce. Brno. Lékařská fakulta Masarykovy univerzity v Brně, 2007



Téma 3: Moje místa, které mám rád/a

Proč téma zařadit: k místům se řadí vzpomínky, pocity, vyvolávají v nás atmosféru, některá místa ve svém okolí můžeme ovlivnit, můžeme ovlivnit i místa v našich srdcích, některá místa v srdci se nezaplní až do konce života

Otázky pro sdílení k tématu:

1. Které místo je pro Vás něčím drahé? Co se k němu váže?
2. Pečujete o nějaké místo na Zemi? O zahrádku, o dům atd.? Dělá Vám radost? Co Vám přináší?
3. Jak pečujete o svá místa v srdci? Máte nějaký dobrý návod pro ostatní?
4. Se kterými místy v srdci se těžko vyrovnáváte?
5. Máte nějaké oblíbená poutní místa?

Pomůcky, které navodí atmosféru: fotografie, barvy, květiny, některé dobové prvky

Některá rizika tématu: bolavá místa v životě, utrpení, ztráty

Rozcvička paměti: Poutní místa ke svému jménu

Cílem aktivity je procvičení krátkodobé paměti a také vzájemné obohacení a podněty. Každý postupně řekne své jméno a jedno poutní místo. Následně se hází míčkem a každý musí říct např. „Házím míček paní Janě, která má ráda poutní místo Velehrad.“

Výklad

Dnes se budeme věnovat místu, které ovlivnit můžeme, alespoň částečně. Zaměříme se tedy na barvy a tvary v bytě.

Barvy

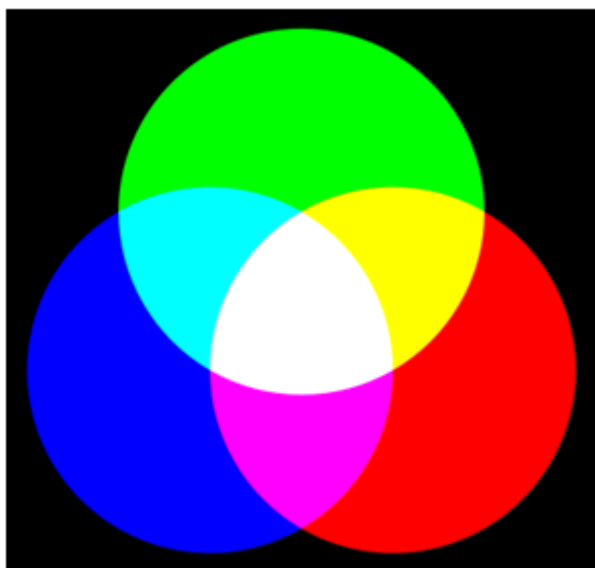
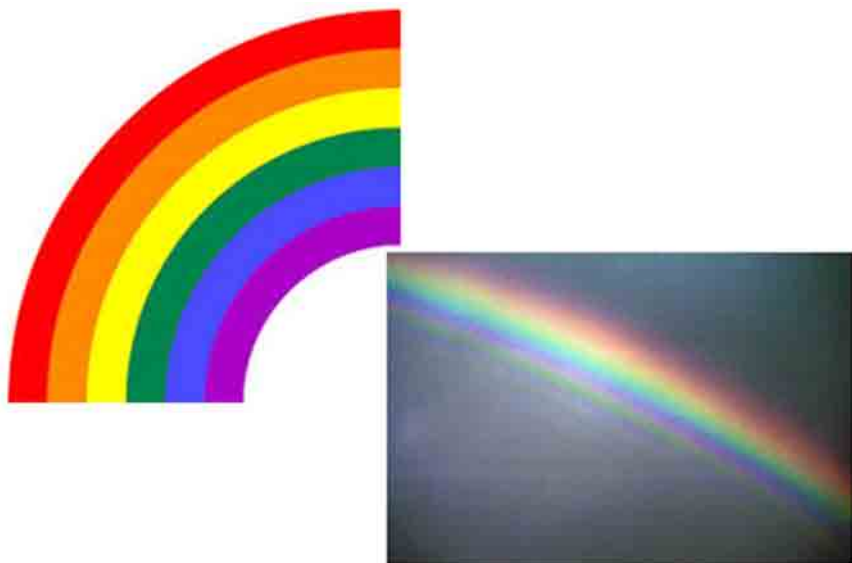
Dokážete vyjmenovat barvy duhy? Napovíme krátkou pomocnou větou: „Zelená Opice Žrala Meloun chybí červená Indickému Fakírovi.“ (Počáteční písmena slov jsou počáteční písmena duhy).

Základní informace o barvách – 11 základních pravidel pro použití barev

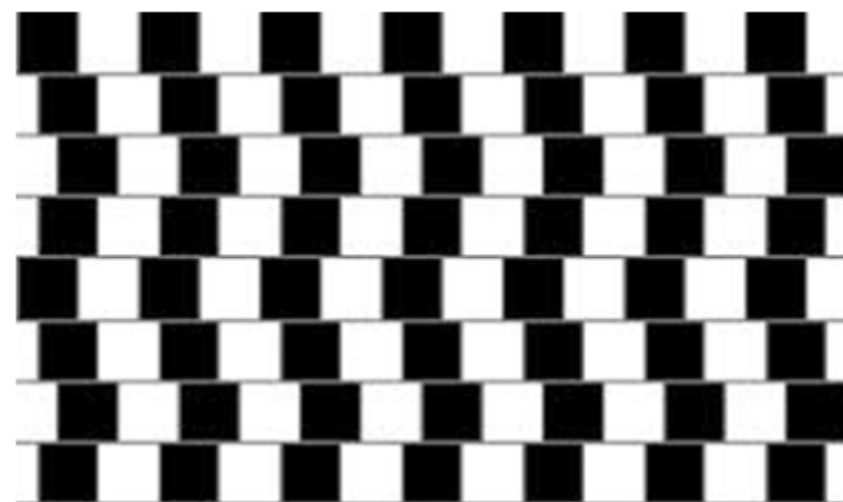
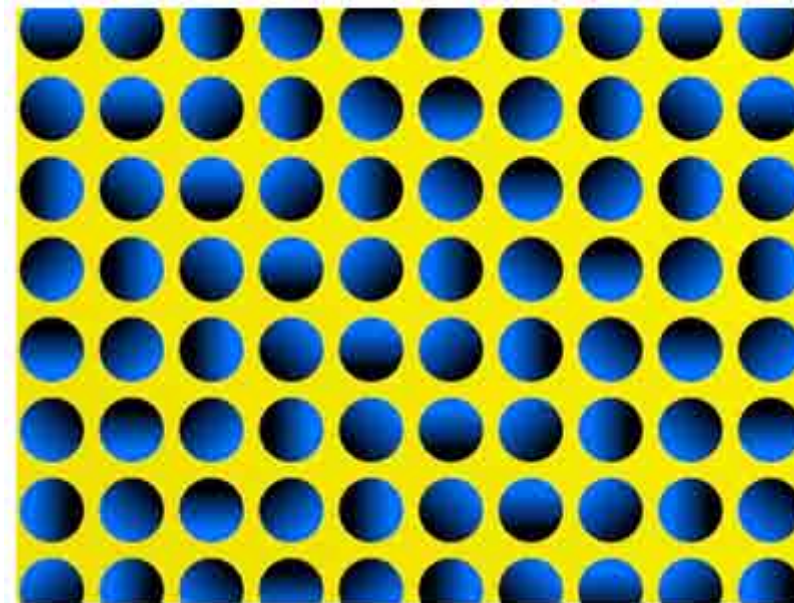
- Barevnost bytu by neměla vycházet z módních trendů, ale z promyšleného návrhu.
- Velké plochy (stěny, strop, větší kusy nábytku) by měly mít neutrální barevnost.
- Výrazné barvy jsou vhodné na menší předměty a doplňky.
- Tmavé barvy ubírají světlo a uzavírají (zmenšují) prostor.
- Tmavá (sytá) barva působí jinak na svislých a jinak na vodorovných plochách.
- Podlaha by měla vyjadřovat stabilitu. Totéž platí pro schody, stůl, pracovní plochy.
- Stěny a strop by měly být „vzdušné“. Prostor zmenšují i svislé plochy tmavého nábytku (skříně, kuchyňská sestava), je vhodné na ně nepoutat barvou pozornost.
- Barevně nápadnější mohou být prvky pro naše pohodlí – sezení, postel, židle.
- Barvy hojně zastoupené v přírodě jsou uklidňující a dlouhodobě působí na psychiku člověka pozitivně.
- Méně znamená více: místnost zařízená jen ve dvou či třech barvách bude působit elegantněji než příliš pestrá.
- Výrazné barvy jsou efektní na první pohled, ale dlouhodobě pestrost znepokojuje, dráždí. Zvláště dětské pokoje by měly zklidňovat, umožnit soustředění na hru a úkoly.

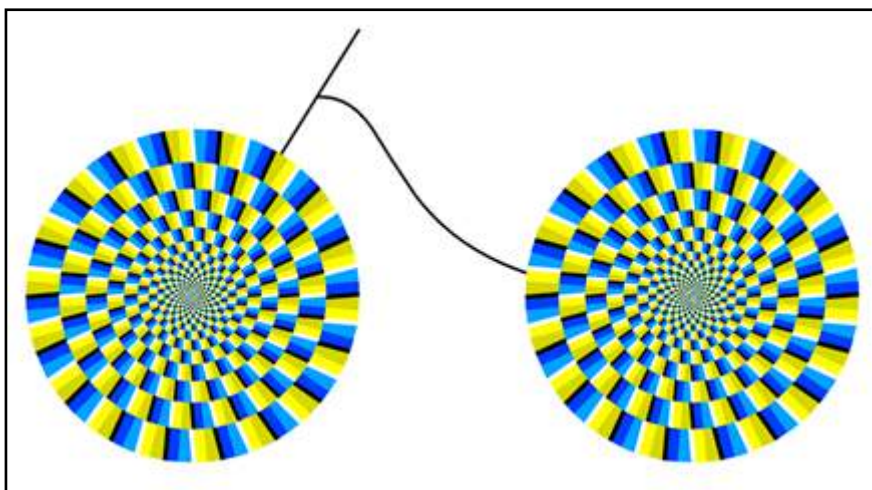
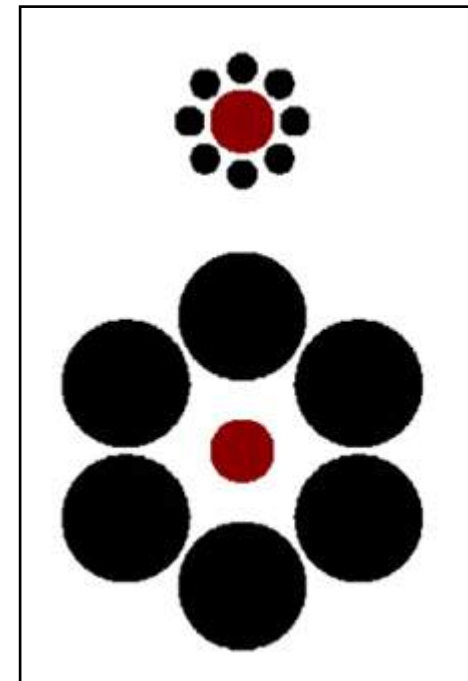
Zdroj: http://bydleni.idnes.cz/barvy-v-byte-rychlokurz-bydleni-daq-/architektura.aspx?c=A130318_100606_architektura_rez

Barvy duhy



Setkali jste se někdy s optickými klamy? Jak na Vás působí?





Přečtěte slova, ne barvy v tabulce:

ŽLUTÁ	MODRÁ	ORANŽOVÁ
ČERNÁ	ČERVENÁ	ZELENÁ
FIALOVÁ	ŽLUTÁ	ČERVENÁ
ORANŽOVÁ	ZELENÁ	ČERNÁ
MODRÁ	ČERVENÁ	FIALOVÁ
ZELENÁ	MODRÁ	ORANŽOVÁ

Podívejte se na obrázky a řekněte, jaké pocity ve Vás vyvolávají.

Které barvy preferujete v kterých místnostech?



TIPY NA TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

LÁTKOVÉ VÁČKY

Cíl: Cvičení taktilního vnímání

Popis: Necháme po kruhu kolovat jednotlivé očíslované látkové neprůhledné váčky naplněné různým obsahem (hrášek, rýže, čočka, cukr krystal, fazole, těstoviny různých tvarů), senioři hmatem poznávají jejich obsah.

Obměna: Do váček dáme různé předměty (klíč, CD, tužka, lžička, nůžky, čajová svíce). Pokud váčky nemáme, můžeme seniorům předměty vkládat do rukou za zády.

Pomůcky: Látkové váčky Kamínky různých velikostí

Potřebný čas: 15–20 minut

OCHUTNÁVKY

Cíl: Cvičení degustačního vnímání

Popis: Úkolem tohoto cvičení je pouze pomocí chuti poznat jednotlivé kousky potravin (ovoce, zeleniny, pečiva a jiné).

Pomůcky: Nakrájené kousky ovoce, zeleniny, pečiva

Potřebný čas: 5–10 minut

ŠPAGETOVÉ ČTENÍ

Cíl: Cvičení vizuálního vnímání

Popis: Sledujeme pouze očima rovné nakreslené čáry, jejichž počátek je dán číslicí a konec písmenem. Čáry jsou nahodile rozmístěny na papíře, hledáme je však v číselné posloupnosti. Tato číselná posloupnost nám čtením jednotlivých písmen na konci čar umožní vyluštění tajenky v ní skryté.

Pomůcky: Pracovní list TPR_PL_8.1 - Špagety (viz příloha č. 1, str. 34)

Potřebný čas: 5–10 minut

TIPY NA TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

POHÁDKOVÝ KVÍZ

Cíl: procvičení dlouhodobé paměti, rychlosti vnímání, spolupráce s vnoučaty

Popis: Účastníkům rozdáme pracovní listy s kvízem, který se budou snažit společně vyplnit.

Pomůcky: pracovní list TPB_PL_12.3 - Pohádkový kvíz (viz příloha č. 2, str. 35, 36w)

Řešení pro animátora: 1.c, 2.b, 3.b, 4.b, 5.b, 6.a, 7.c, 8.c, 9. a, 10.c, 11.a, 12. c, 13. a, 14. a, 15. c, 16. b, 17. b, 18. c, 19.a, 20.b

Potřebný čas: 15–20 minut

MATEMATICKÉ SČÍTÁNÍ ZVUKŮ

Cíl: Cvičení akustického vnímání

Popis: Úkolem tohoto cvičení je rozpoznávání zvuků, které vydáváme na vybrané předem očíslované předměty a využíváme jejich pořadových čísel pro řešení jednoduchých matematických úloh.

Pomůcky: nůžky, rumba koule, dřívka, zvonek, papír

Potřebný čas: 5–10 minut

VŮŇ

Cíl: Cvičení olfaktorického vnímání

Popis: Úkolem cvičení je poznávat čichem obsah dóz (koření, např. skořice, cibule, citron, čokoláda, káva, květina, banán, ananas, mýdlo).

Pomůcky: Různé druhy koření

Potřebný čas: 15–20 minut

TIPY NA TRÉNINK PSYCHOHYGIENY

ŘÍZENÍ DECHU POMOCÍ TLAKU PRSTŮ NA RUKOU

Cíl: Krátká relaxace s řízením dechu, přenesení pozornosti

Popis: V sedě nebo ve stoje spojíme prsty před tělem. Dbáme na správné držení těla. Prsty se dotýkají, zatlačíme palci a ukazováčky na sebe. Výsledkem by mělo být dýchání do horní části trupu. Dále povolíme prsty a zatlačíme prostředníčky proti sobě. Výsledkem by mělo být dýchání do střední části hrudníku. Povolíme tlak a stlačíme k sobě malíčky a prsteníčky. Měli bychom docílit dýchání do spodní části hrudníku a do břicha. Aktivita je vhodná na rychlé zklidnění.

Potřebný čas: 5 minut

VNITŘNÍ ÚSMĚV

Cíl: Relaxace s vizualizací, uvolnění, pozitivní postoj k sobě samému

Popis: Účastníci sedí na židlích, mají zavřené oči a podle průběžných instrukcí lektora si představují, jak jejich tělem putuje „úsměv“. Úsměv prochází jednotlivými částmi těla, zastavuje se v nich a prozařuje je světlem a teplem. Lze vždy propojit i navozením pocitu vděčnosti za to, jak nám daná část těla slouží.

Potřebný čas: 5–10 minut

PROGRESIVNÍ SVALOVÉ RELAXAČNÍ CVIČENÍ

Cíl: Relaxace pomocí napětí a uvolnění, řízení dechu

Popis: Vedoucí instruuje účastníky: „Posadte se na židli nebo si lehněte. Udělejte si pohodlí. Zaměřte své myšleny na nohy. Zakruťte prsty u nohou, s výdechem je uvolněte. Vnímejte uvolnění. Zatněte svaly na obou nohách, vnímejte napětí, s výdechem je uvolněte. Vnímejte uvolnění. Natáhněte nohy, palce nasměrujte k česčkám, propněte kolena, povolte při výdechu. Vnímejte uvolnění. Zatněte hýždě, vnímejte, jak se vaše tělo zvedá, s výdechem povolte. Vnímejte uvolnění. Zatněte břišní svaly a případně svaly pánevního dna a hýždě, uvolněte a vnímejte uvolnění. Uvědomte si, jak se při nádechu rozšiřuje váš hrudní koš a při výdechu zase smršťuje. Vnímejte svůj pas, jak se mění jeho objem při nádechu a výdechu. Zatněte pěst a vnímejte napětí v prstech, rukách a pažích, při výdechu povolte. Vnímejte uvolnění. Zvedněte obě ramena a vnímejte, jak se svaly zatínají. Vydechněte a uvolněte. Zatněte zuby, přitiskněte jazyk k patru, svažte čelo a pevně zavřete oči. Vnímejte napětí ve skráních, čelisti a šíji. Uvolněte s výdechem. Představte si, že s každým výdechem je vaše tělo uvolněnější a těžší. Nakonec zívnete, protáhněte se a rozhýbejte všechny klouby.“

Potřebný čas: 5–10 minut

TIPY NA TRÉNINK PSYCHOHYGIENY

VZPOMÍNKOVÁ KONZERVA

Cíl: Relaxace s vizualizací, zaměření se na pozitivní momenty v životě

Popis: Povídáme si s účastníky o tom, k čemu slouží konzervy. Jde o to, že třeba máme rádi jahody a rádi bychom si je vychutnávali i v zimě, ale jahody rostou pouze krátký čas v roce. Proto je musíme zavařit a v konzervě uchovat do zimy, kdy si je sníme a vrátíme se tak ve vzpomínkách do léta.

Stejně to může fungovat s našimi příjemnými zážitky. Můžeme si je schraňovat a vytahovat je v případě potřeby.

Jak na to?

Když jsme na nějakém krásném místě nebo se nám stane něco příjemného, musíme se chvíli zastavit a snažit se zapamatovat si co nejvíce detailů – jaké je počasí, jak vane vítr, jaké barvy jsou kolem, jestli cítíme nějakou vůni, ale především, jak se cítíme, jak je nám dobře, kam všude se to dobro dostává....

Samozřejmě se můžeme o svoji radost podělit, neboť tím se naše radost ještě zdvojnásobí. Především ale si svůj zážitek musíme uschovat jakoby do konzervy. Nesmíme na konzervu zapomenout, ale záměrně se k ní vracet a ochutnávat z ní. A současně „zavařovat“ další vzpomínky. Tak budeme mít k dispozici zásobu pěkných vzpomínek, které nás ponесou, až nám bude úzko a budeme potřebovat povzbudit.

Potřebný čas: 10 minut na vysvětlení, jinak dlouhodobá individuální aktivita

NA TÝ LOUCE ZELENÝ

Cíl: odreagování, zpěv, legrace, paměť

Popis: Zazpíváme text písně Na tý louce zelený, pasou se tam jeleni... Postupně nahrazujeme jednotlivá slova ukazováním, až nám zbývají jen zájmena, předložky a spojky. Možno využít kreativity a obdobně ztvárnit i jiné písně, výsledkem může být radost ze společného nového díla.

Potřebný čas: 5 minut

MILÝ STRÝČKU, TEČKA

Cíl: Odreagování, legrace, kontakt s jinou osobou, masáž

Popis: Skupina, která se zná již delší dobu a nemá obavy ze vzájemného kontaktu. Dvojice si vzájemně píší dopis na záda ve znění: Milý strýčku, tečka. Posílám ti křečka, tečka. Křeček kouše, škrábe, lechtá, ...Jde i o masáž, takže kromě psaní zapojujeme i mačkání, tření, šimrání,...text dopisu můžeme přizpůsobit náladě.

Potřebný čas: 5–10 minut

TIPY NA TRÉNINK PSYCHOMOTORIKY

HAD

Cíl: Psychomotorické cvičení

Popis: V kruhovém uspořádání postupně přicvakáváme kolíčky jeden na druhý a osíláme je spojené po kruhu. Nejdříve přicvakneme jeden, po oběhnutí kolíčkového hada po kruhu, přidáváme na jeho konec druhý. Důležitá je spolupráce, aby se had nerozpojil.

Pomůcky: 2 kolíčky pro každého

Potřebný čas: 5–10 minut

CHŇAP

Cíl: Cvičení na propojování pravé a levé hemisféry

Popis: Jednu ruku sevřeme v pěst a pokrčíme na hrudník, druhou předpažíme s dlaní jakoby opřenou o zeď (odtláčujeme). Plynulým pohybem pozice střídáme. Po chvíli vyměníme zadání pozic, ruka na hrudníku bude v poloze odtlačování, předpažená ruka bude sevřená v pěst a opět ruce pravidelně střídáme.

Potřebný čas: 2 minuty

KOORDINACE

Cíl: Cvičení na propojování pravé a levé hemisféry

Popis: Levou dlaní opisujeme na břiše větší kroužky a přitom současně přibližujeme a oddalujeme pravou dlaň od temene hlavy. Oba pohyby musí být plynulé a zřetelné, jejich rytmus pravidelný. Komu se toto cvičení už daří, zkusí ho zvládnout i obráceně. Pravou rukou dělá kroužky na břiše a levou přibližuje a oddaluje pravou dlaň od temene hlavy.

Potřebný čas: 2 minuty

TIPY NA TRÉNINK PSYCHOMOTORIKY

PRAVÁ A LEVÁ

Cíl: Cvičení na propojování pravé a levé hemisféry

Popis: 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.

Potřebný čas: 2 minuty

POLŠTÁŘKY

Cíl: Cvičení jemné motoriky

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.

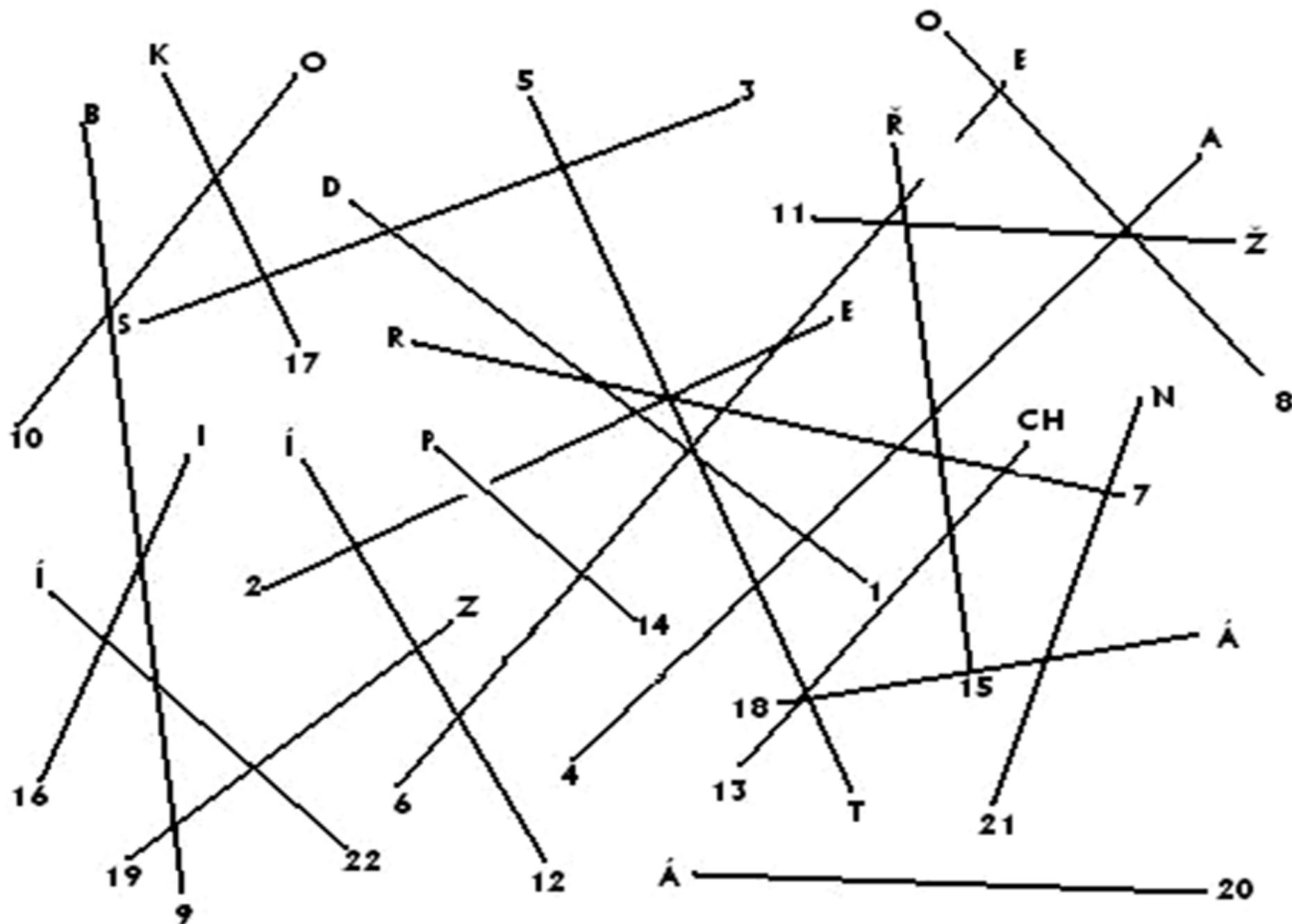
Potřebný čas: 2 minuty

HLAVA, RAMENA...

Cíl: Protahení, uvolnění, mezigenerační kontext

Popis: Dle instrukcí animátora všichni zpívají a podle písničky ukazují na svoje části těla: „Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena palce. Hlava ramena kolena palce, oči uši, ústa, nos.“ Píseň se opakuje a zrychluje.

Potřebný čas: 5 minut



Pohádkový kvíz

1. MRAZÍK : Saně baby Jagy měly podobu?

- a) labutě b) draka c) prasete

2. TŘI OŘÍŠKY PRO POPELKU: Jak se jmenovala Popelčina sova?

- a) Kulíšek b) Rozárka c) Bubo

3. DÍVKA NA KOŠTĚTI : Kdo byl otec Saxany?

- a) Hejkal b) Netopýr c) Bezhlavý rytíř

4. JAK UTOPIIT DOKTORA MRÁČKA: Jaké rybičky měla hlavní hrdinka doma v akváriu?

- a) tetry b) závojnátky c) paví očka

5. ARABELA: Pohádka začíná vraždou. Koho zastřelil pan Majer?

- a) Šmudlu ze Sedmi trpaslíků b) Mluvícího vlka z pohádky o Karkulce

- c) Jelena z pohádky o Smolíčkovi

6. DAŘBUJÁN a PANDRHOLA : v této pohádce měly stromy neobvyklé ovoce. Jaké?

- a) jitrnice b) zlatá jablka c) kouzelné lískové oříšky

7. TŘI VETERÁNI : Pod jakým stromem se sešli tři veteráni?

- a) pod banánovníkem b) pod fíkovníkem c) pod frňákovníkem

8. HRÁTKY s ČERTEM : v této pohádce je strašlivý loupežník.

- a) Ali Baba b) Barnabáš c) Sarka Farka

9. DALSKABÁTY, HŘÍŠNÁ VES : Jaké povolání si vybral Trepifajksl?

- a) kovář b) kočí c) ponocný

10. s ČERTY NEJSOU ŽERTY : Tady se čerti nebojí jen svčené vody. Čeho ještě?

- a) jmelí b) vlčí ohánky c) peří

11. PRINCEZNĚ JASNĚNCE a LÉTAJÍCÍM ŠEVCI : Jakou barvu měly Jasněňčiny střevíčky?

- a) červenou b) bílou c) zlatou

12. PYŠNÁ PRINCEZNA: Jaké daně neměl zaplacený uhlíř?

- a) daň z hlavy za loňský rok b) daň z přidané hodnoty
c) daně na příští rok



13. BYL JEDNOU JEDEN KRÁL : Jaká urážka se dotkla králova komorníka?

- a) tajtrlík b) tatrman c) tatrmuž

14. PRINCEZNA ZE MLEJNA : Jaký titul měl urozený nápadník?

- a) kníže b) hrabě c) baron

15. LUCERNA : Co používala Klásková pro věštění budoucnosti?

- a) kávovou sedlinu neboli lógr b) křišťálovou kouli c) karty

16. ŠÍLENĚ SMUTNÁ PRINCEZNA : Co dala chůva princezně, aby mohla předstírat pláč?

- a) cibuli b) křen c) slzný plyn

17. CÍSAŘUV PEKAŘ : Magistr Kelly tvrdil, že stvoří umělou ženu. z jaké substance?

- a) z kořene mandragory b) z měsíčního paprsku
c) z hlíny jako byl Golem

18. PEKAŘUV CÍSAŘ : Kam chtěl prchnout císař s komorníkem?

- a) na Křivoklát b) na Karlštejn c) do Brandejsa

19. AŽ ŽIJÍ DUCHOVÉ! : Jak zdravil rytíř Brtník z Brtníku?

- a) Fujtajbl i vám! b) Pokoj s vámi, urození pánové!
c) Pochválen pán Ježíš Kristus!

20. PRINCEZNA SE ZLATOU HVĚZDOU NA ČELE : Jakou práci si našla princezna Lada v exilu?

- a) služtička b) kuchtička c) uklízečka



Předplatné čtvrtletníku ZRNKO:

Pro spolupracující organizace: 200 Kč / rok

Po prokazatelnou individuální podporu seniorovi, jednotlivci: 100 Kč / rok

Objednávky přijímá:

Dana Žižková

dana.zizkovska@spokojenysenior-klas.cz

Způsob placení předplatného:

Platbu můžete provést převodem na účet Asociace center pro rodinu:

Číslo účtu: 173192805 / 0300

Variabilní symbol: 2014

Zpráva pro příjemce: ZRNKO + příjmení

Výtěžek za předplatné bulletinu ZRNKO bude využit pro zdokonalování a rozšiřování metodického vedení a podpory pro vaši práci se seniory.

Na uvedeném kontaktu je také možno zakoupit dříve tištěná skripta pro práci se seniory v seniorských klubech a společenstvích (300 Kč / 1 kus), nebo se informovat o možnostech vzdělávání pro práci se seniory.

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

Projekt finančně podporují:



Biskupství brněnské

Projekt SPOKOJENÝ SENIOR
realizují:



Elektronický čtvrtletník ZRNKO vydává Asociace center pro rodinu, prostřednictvím spolku Spokojený senior - KLAS z.s. Je rozeslán účastníkům a absolventům vzdělávacích programů projektů KLAS a Spokojený senior, a také zaregistrovaným zájemcům.

Adresa vydavatele: Josefská 1, 602 00 Brno
www.spokojenysenior-klas.cz



Redakční rada:

Odpovědná redaktorka:

Bc. Lenka Havrlantová

Metodik obsahu:

Dana Žižková

Distribuce čtvrtletníku:

Dr. Theol. Božetěch Hurt

Teologická správnost obsahu:

R. D. ThLic. Mgr. Jiří Kaňa, farář

Římskokatolická farnost sv. Martina Blansko

Mgr. Ing. Pavel Konzbul, Dr., farář

Římskokatolická farnost u katedrály sv. Petra a Pavla v Brně



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.