

ZRNKO

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

Slovo o...

Otec Pavel Konzbul o Dušičkách str. 3

Téma

Mezinárodní den seniorů str. 5

Rozhovor s prof. Vladimírem Smékalem str. 7

Příklad dobré praxe

Mobilní počítačová učebna str. 10

Knižní okénko str. 11

Dobrý nápad

Tipy pro volný čas str. 13

Právní okénko str. 16

Metodické listy

Témata na další čtvrtletí

- Tradiční řemesla (str. 19–20)
- Česká kuchyně (str. 21–23)
- Papežství (str. 24–26)

Tipy na trénování paměti

str. 27–28

Tipy na trénink psychohygieny

str. 29

Tipy na trénink psychomotoriky

str. 30–31

Milí čtenáři,

jak napovídá pozadí této a také titulní stránky, dostává se vám právě do rukou podzimní číslo čtvrtletníku ZRNKO.

Společně s nultým číslem se jedná už o páté číslo, máme tedy takové malé půlkulaté narozeniny. Pojdme tedy trochu slavit - a že skutečně je co oslavovat.

Ačkoli je zvykem, že nová čísla ZRNKA spatřují světlo světa vždy v první pátek daného čtvrtletí, tentokrát jsme si s jeho vydáním lehce pospíšili. A to právě proto, že dnes je 1. října - Mezinárodní den seniorů. Přijměte tedy od nás jako malou pozornost toto vydání bulletinu ZRNKO.

Připojujeme také přání všeho dobrého a mnoha úspěchů v činnosti ve vašich klubech. Za vaši práci a neutuchající elán a energii vám velmi děkujeme a jsme hrdí na to, že můžeme být toho všeho součástí.

Právě Mezinárodnímu dni seniorů v tomto čísle věnujeme část pozornosti a je nám ctí, že vám prostřednictvím

ZRNKA můžeme předat pozdravení a přání od brněnského otce biskupa Vojtěcha Cikrleho.

Stejně tak se lehce tématu svátku seniorů dotkneme v rozhovoru s profesorem Vladimírem Smékalem, věhlasným psychologem, který se s námi podělil o svou životní moudrost. Čas strávený s myšlenkami pana profesora působí jako balzám na duši.

Jedním z důležitých dní, které nás v nádchazejícím čase čekají, jsou Dušičky, Památka zesnulých. Ani na toto téma jsme nezapomněli a ve svých řádcích se mu věnuje Pavel Konzbul, farář katedrály sv. Petra a Pavla v Brně.

Věříme, že i tentokrát bude pro vás ZRNKO nejen inspirací pro vaši práci, ale také dobrým společníkem ve volné chvíli.

Redakce

SLOVO O ...

O PERSPEKTIVĚ ZESNULÝCH A DUŠIČKÁCH

Od okamžiku, co jsme jako děti pobrali trochu toho rozumu, tak jsme pochopili to, co říká jedno staré latinské přísloví: „Smrt je jistá, její hodina ovšem nejistá.“ Dnešní člověk, který nemá to štěstí, že by zrovna byl funebrákem, záchranářem, patologem či farářem, je tvář v tvář smrti nejistý. Tato rozpačitost vychází často z pouze mlhavé představy, co se nachází za branou smrti. Myšlenka posmrtného života tráveného v pekelné fritéze dle obrazu renezančního malíře Jeronýma Bosche s názvem „Inferno“ či nebeském pěveckém sboru v duchu pohádky „Anděl Páně“ chytá za srdce spíše jednodušší a citově orientované jedince. Co si tedy máme s „životem po životě“ počít?

Známý francouzský biolog a fyziolog Jean Rostand prohlásil, že „umřít znamená přejít na stranu většiny.“ To není jen matematická pravda, ale vyjadřuje to i přirozenou lidskou touhu po společenství, která překračuje hranice smrti. Křesťané věří, že Bůh nedává do srdce lidem touhu, kterou by nebylo

možné nenaplnit. Tyto věci nejsou záležitostí ani tak rozumu, nýbrž jsou záležitostí víry. V životopise Thomase Alvy Edisona se píše, že když se probral před svou smrtí z mrákot, tak prohlásil: „Je to tam velmi krásné.“ Můžeme vynálezci věřit, nebo nemusíme, je to na nás. Pokud jsme ochotni uvěřit, že náš život pokračuje, tak z toho logicky vyplývá, že musí s naším pozemským životem nějak souviset. To se lidově odrazilo i v celé řadě anekdot. Jedna americká anekdota definuje nebe jako místo,

kde: Francouzi vaří, Britové jsou policajti, Bulhaři pěstují zeleninu, Němci vyrábí auta a Italové jsou milenci a všechno organizují Švýcaři. V pekle pak vaří Britové, policisté jsou Francouzi, zeleninu pěstují Švýcaři, Bulhaři jsou automechanici, milenci jsou Němci a všechno organizují Taliáni. I Bible říká, že přítomnost ovlivňuje naši budoucnost, a to i věčnou.

To, že jako rozumní tvorové vnímáme čas, je také předpokladem úcty k našim předkům. Proto neexistovala na světě civilizace, jejímž



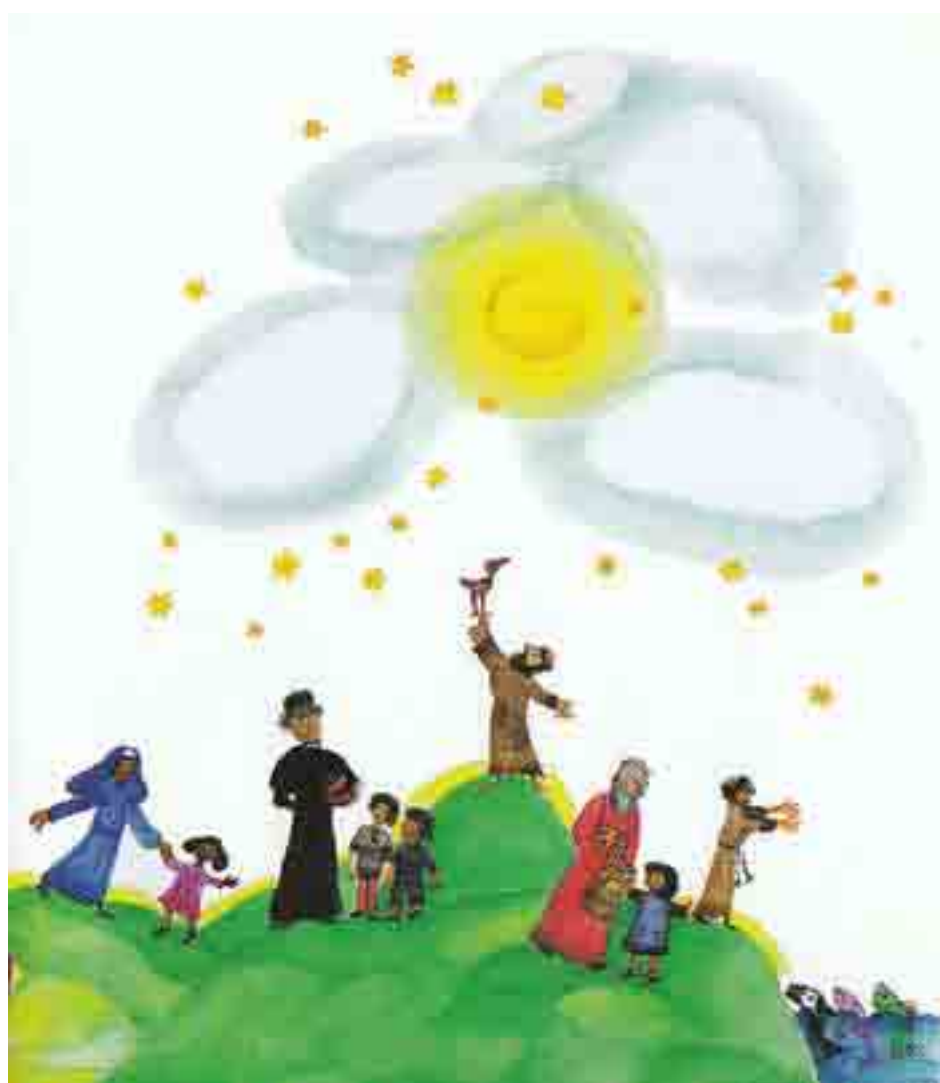
zdroj: <http://www.i60.cz>

základem by nebyla také úcta k zesnulým předkům. 2. listopadu slavíme v katolickém kalendáři památku Všech věrných zemřelých, tzv. Dušičky. Tato památka se oficiálně zrodila r. 998, kdy opat Odilo z Cluny ji nařídil slavit

ve svém opatství. Když si otevřeme katolický katechismus, tak se dočteme, že církev tvoří část vítězná (což jsou šťastlivci v nebi), církev putující (což jsme my pozemšťané) a nakonec je tu tzv. církev trpící. A právě této části církve je věnován památka věrných zemřelých, tedy těch, kteří po smrti ještě nedosáhli plného štěstí, ale směřují k němu. A právě ty katolická tradice spojuje s pojmem očiště. S ním to v minulosti nebylo vůbec jednoduché. Náznaky o něm jsou v II. knize makabejské a pak u apoštola Pavla v II. dopise do Korintu, kde se říká: „Dílo každého vyjde najevo. Ukáže se onen den, neboť se zjeví v ohni a oheň vyzkouší, jaké je dílo každého člověka. Když jeho dílo vydrží, dostane odměnu. Když mu dílo shoří, utrpí škodu, sám bude sice zachráněn, ale projde ohněm.“ Tak se dostáváme ke středověké scholastické teorii ohně.

Ta říká, že oheň nejen prospívá, tím že na něm můžeme s úspěchem upéci svatomartinskou husu, na které si pochutnáme s přáteli, ale také ničí, jako když ve filmu „Hoří, má panenko“ zničil stařečkovi domek. Ale to není vše, oheň a žár také očišťuje. Výrobci polovodičů znají tzv. zonální tavbu, která slouží právě k čištění monokrystalů polovodiče.

Očišťování duše není vlastně nic jiného než dozrání v lásce. Člověk po smrti již nemůže revidovat žádná svoje předchozí rozhodnutí. Matematici by řekli, že derivace jeho životní cesty se již nedá změnit, ale jeho vztah k Bohu možná potřebuje dozrát, tak jako nedonošené dítě musí nějaký čas strávit v inkubátoru, než je schopno přijmout lásku rodičů. Dobrotivý Bůh určitě nezřídil žádnou mučírnu, kde by se to dalo dotrpět či dohnat, ale jsme to my sam-i, kteří při setkání s absolutním dobrem uvidíme možnosti, za kterých se naše láska bude schopna setkat s láskou nejvyšší. Správně pochopené „dušičky“ jsou tedy charitativní akcí pro mrtvé, kdy skrze modlitbu můžeme právě jim pomoci dozrát v lásce. Památka „dušiček“ se v neposlední řadě snaží také pomoci našim mezilidským vztahům, kde smysl pro zodpovědnost překračuje hranice smrti.



zdroj: <http://deti.vira.cz>

P. Pavel Konzbul

Mezinárodní den seniorů



Mezinárodní den seniorů si svět vždy na **1. října** připomíná již od roku 1998. Právě toho dne byl totiž Organizací spojených národů a jejím tehdejším generálním tajemníkem Kofi Annanem vyhlášen rok 1999 Mezinárodním rokem seniorů.

Den seniorů je oslavou všeho, co společnosti přináší staří lidé, a zvyšuje povědomí o problémech, se kterým se potýkají.

Mezinárodní den seniorů je věnován našim rodičům, prarodičům, maminkám, tatínkům, babičkám a dědečkům, je to den, který ukazuje na to, že bychom si měli uvědomit, s čím se musí potýkat senioři - jedná se o mnoho překážek a schody do obchodního domu jsou v některých případech tím nejmenším. V mládí si nikdo z nás neuvědomuje a ani nepřipouští, že jednou budeme všichni staří.

Snahou této kampaně je změnit pohled médií i veřejnosti na seniory kolem nás a upozornit na problematický mediální obraz starých lidí a jejich postavení ve společnosti.

Zastavte se na chvíli v tento den a vzpomeňte si na všechny svoje blízké – rodiče, babičky, dědečky. Zajděte spolu třeba do divadla nebo na kávu. Udělejte si hezký den, na který budete dlouho vzpomínat. Stáří čeká na každého z nás.

Připomeňme si, že to není pasivní část života. V České republice jsou více jak tři miliony osob nad 55 let věku.

Letos se uskuteční již čtvrtý ročník oslav svátku seniorů. Ve vybraných městech České republiky jsou připraveny zábavní programy na počest všech seniorů.

Pojďme si spolu udělat pěkný den.



Milé sestry, milí bratři,

rád bych vás všechny při příležitosti Mezinárodního dne seniorů pozdravil a něčím pěkným potěšil. A když jsem hledal ta správná slova, vzpomněl jsem si, že je už před mnoha staletími našel svatý František Saleský. Nechám tedy za sebe promlouvat tohoto radostného světce a všem vám na jeho přímlovu žehnám k radostnému životu s Kristem, v němž není důležitý věk, ale postoj srdce.

Váš biskup Vojtěch Cikrle

„Pane, ty víš lépe než já, že den ode dne stárnu a jednoho dne budu starý.
Chraň mne před domněnkou, že musím při každé příležitosti
a ke každému tématu něco říci.

Zbav mne velké náruživosti chtít dávat do pořádku záležitosti druhých.

Nauč mě, abych byl uvážlivý a ochotný pomáhat,
ale abych přitom nešťoural a neporučnickoval.

Zdá se mi, že je škoda z přemíry moudrosti nerozdávat – ale ty, Pane, víš,
že bych si rád udržel pár svých přátel.

Nauč mne, abych dovedl mlčky snášet své nemoci a obtíže.
Přibývá jich a chuť hovořit o nich roste rok od roku.

Netroufám si prosit, abys mi dal dar s radostí poslouchat druhé,
když líčí své nemoci, ale nauč mě trpělivě je snášet.

Také se neodvážuji prosit o lepší paměť – ale jen o trochu větší skromnost
a menší jistotu, když se má paměť neshoduje s jejich pamětí.
Nauč mě té obdivuhodné moudrosti umět se mýlit.

Drž mě, abych byl, jak jen možno, laskavý - starý morous
je korunní dílo ďáblov.

Nauč mě u jiných odhalovat nečekané schopnosti a dej mi krásný dar,
abych se také o nich dovedl zmínit.

Mám vrásky a šedivé vlasy.

Nechci si stěžovat, ale tobě, Pane, to říkám – bojím se stáří.
Je mi tak, jako bych se musel rozloučit, nemohu zastavit čas.
Pociťuji, jak den ze dne ztrácím sílu a přicházím o bývalou krásu.
Byl jsem pyšný na to, že se stále ještě mohu měřit s mladými.

Ted' cítím a uznávám, že již toho nejsem schopen.

Byl bych směšný, kdybych se o to pokoušel.

Ale ty, Pane, říkáš: „Kdo věří ve mne, tomu narostou křídla jako orlovi.“

Dej mému srdci sílu, abych život přijal tak, jak jej ty řídíš.

Ne mrzoutsky, ne lítostivě se skleslou náladou, ne jako odcházející,
ale jako vděčný a připravený ke všemu, k čemu mě ty ještě povoláš.

A k tomu mi dej všechnu sílu srdce.

Amen.“

Je chyba, že mladá generace nepátrá po životních zkušenostech svých rodičů a prarodičů

Požizovat rozhovor s panem profesorem Vladimírem Smékalem, jedním z předních psychologů u nás i ve světě, je skutečně nezapomenutelný zážitek. Člověk má z jeho vyprávění pocit, že tento zanedlouho osmdesátiletý pán prožil několik životů. Jsme rádi, že o životní moudro pana profesora se s Vámi můžeme prostřednictvím našeho čtvrtletníku podělit.

Každý dosavadní rozhovor v ZRNKU se dotkl srovnávání seniorů dnes a dříve. V čem si myslíte Vy, že je ten hlavní rozdíl?

Dříve se o seniorech minimálně psalo jako o zvláštní skupině obyvatel, která vyžaduje pozornost. Dnes naopak se stále řeší, kdy vlastně začíná věkové období seniorů a jakou péči je třeba jim věnovat. Přibývá domovů pro seniory, zakládají se různé kluby a vytvářejí se i programy pro jejich vzdělávání – např. v počítačových dovednostech. Existují ozdravné programy pro seniory se slevou v mnoha lázních ČR atd. Obecně lze říci, že senioři jsou dnes vzdělanější, samostatnější a nezávislejší na dětech, mají spoustu příležitostí k aktivnímu trávení volného času, k realizaci svých „koníčků“, k péči o své zdraví.

V posledních desetiletích jsme svědky obrovského pokroku ve vývoji technologií – každý je nucen se tomu přizpůsobovat, generaci seniorů nevyjímaje. Jak to vnímáte Vy? Je život současného seniora náročnější, složitější?

Jak už jsem výše uvedl – existuje mnoho vzdělávacích programů zaměřených

na seniory. Vysoké školy nabízejí kurzy v oblasti téměř všech věd a i umění v rámci Univerzit třetího věku – a to nejen v univerzitních městech, ale i řada měst v republice organizuje pro seniory přednášky při městských knihovnách. Tyto možnosti jsou pro seniory zároveň výzvou, která činí jejich život náročnější i složitější, ale zároveň je obohacuje – naplňuje jejich volný čas, s nímž si mnozí nevědí rady. Aktivní senioři mají i řadu požadavků od svých dospělých synů a dcer, aby pomáhali v péči o vnoučata – i to je mnohdy náročné, ale zároveň radostné.



Pan profesor Smékal v pořadu Marka Ebena Na plovárně

Bylo by však každém případě dobré zachovat některé služby, které nevyžadují závislost na moderních technologiích.

Byla role seniorů dříve, dejme tomu před nástupem moderních technologií (mobilní telefony, Internet atd.), jiná? V čem?

V minulosti senioři často pomáhali v rodinách svých dětí s domácími pracemi, na venkově i na poli a na zahradách, ale pro mnohé byl jejich život tak nějak „prázdný“. Pamatuji si, jak mnohdy sedávali před svými obydlími nebo v parcích a nudili se.

O seniorech se mluví jako o „živé paměti“ – předávají své zkušenosti, svá životní moudra dalším generacím. Nemáte někdy pocit, že dnes už to tolik neplatí? Že je to nahrazováno právě technologiemi, důrazem na individualnost...

Je pravda, že bylo běžné, že senioři bývali zváni do škol, aby vykládali dětem a mládeži o svých životních zkušenostech a o tom, co zažili. Dnes často slyší od svých potomků – dospělých synů a dcer a vnoučat: „Ty nám nemáš co radit, co vykládat – doba

je dnes jiná a ty jí nerozumíš“. Je to pro seniory zraňující a pro aktivní generace velká chyba, že nepátrají po životních zkušenostech svých rodičů a prarodičů. Jistě – pokud jde o počítačové a provozní technologie, které usnadňují i komplikují život v mnoha domácnostech – k tomu senioři nemají mnoho co říci. Ale pokud jde o soužití sousedů, komunální politiku, občanskou kulturu, životní styl vůbec – tam jsem přesvědčený, že by aktivní mladá generace mohla získat mnoho inspirací, kdyby byla ochotná naslouchat seniorům a začleňovat jejich nápady do života.

Co pozitivního přinášejí senioři dnešní společnosti?

Podle mne to jsou jejich životní zkušenosti týkající se vztahů mezi lidmi v každodennosti, poukazování na to, co se jevílo jako důležité naléhavé, a přitom z hlediska smyslu života a závažnosti to bylo nepodstatné. A také hodnotu dobré tradice.

Brzy přijde období adventu – období očekávání, která se vážou k blízké budoucnosti (děti se těší na Vánoce, na dárečky, jejich rodiče pak na vánoční atmosféru, na rozzářené dětské obličejy...) Jak toto období vnímají senioři? Co pro ně znamená?

Senioři, kteří žijí se svými potomky a jsou jimi respektováni, berou toto období nejen jako příležitost být se svými blízkými konečně aspoň několik dní pohromadě, být slyšen a vnímán,

ale i jako důvod k radosti, že přežili opět jeden rok a že si mohou se svými blízkými popovídat. Konec roku bývá i obdobím bilancování, a v duchovním smyslu období naděje, že i příští rok bude pro ně pohodový a dobrý. Žijí-li v domovech pro seniory, i zde je důležité, aby personál vytvářel podmínky pro prožití radosti a sounáležitosti.

Čeká nás oslava Mezinárodního dne seniorů (1. 10.). Svůj den mají maminky, tatínkové, děti, prarodiče, dokonce i celé rodiny... Jak tato „umělá“ připomínání vnímáte? Jde o nezbytnost dnešní doby?

Mezinárodní den seniorů není sice v mnoha rodinách vůbec registrován, ale pokud senioři dokáží svým potomkům citlivě tento den připomenout, a věnovat mu pozornost jako výzvě k tomu, že spolu žijeme, že zde ještě jsme a že jsme k dispozici pro vyslechnutí starostí mladých a pro přijetí jejich vděčnosti. Lidé mají rádi oslavy, setkání – je-li seniorům připomenuta jejich pozitivní role v životě – je to skvělé!

Co byste tedy seniorům k jejich svátku popřál?

Přeji seniorům, aby měli kladné prožitky ze soužití se svými dětmi a vnoučaty, ale i se svými vrstevníky, aby se dokázali povznést nad své starosti dané věkem či nemocemi, a aby se dokázali radovat i z maličkostí a už jen i z toho, že jsou mezi námi a že existuje ještě i láska, dobro, radost a krása kolem.

Přeji seniorům hlavně zdraví, soběstačnost, přátele, pochopení ze strany potomků, pomoc ze strany rodiny, tolerantní mladé – třeba v dopravních prostředcích, a laskavé lékaře při návštěvě ambulance nebo pobytu v nemocnici. Ale také vyšší důchody a možnost být užitečný a potřebný.

Iha

Prof. PhDr. Vladimír Smékal, CSc.

(* 15. února 1935
v Novém Jičíně)

je jedním z předních českých psychologů a působí jako emeritní profesor Masarykovy univerzity.



Vystudoval psychologii a filozofii na Filozofické fakultě Masarykovy Univerzity v Brně a během své kariéry vystřídal řadu pozic a zaměstnání. Zabýval se zejména psychologií osobnosti, metodologií psychologie, psychologií náboženství a psychodiagnostikou.

Kromě výzkumné činnosti a pedagogického působení na vysokých školách vede přednášky pro manažery a pracovníky pomáhajících profesí a v současné době se zaměřuje zejména na aspekty občanské zralosti a výchovy k ní.



POZVÁNKA na Den pro seniory 2014



Přijměte prosím pozvání na **III. ročník celostátního setkání seniorů**, které se koná pravidelně každé dva roky.

Den pro seniory 2014 tentokrát proběhne v sobotu **13. 12. 2014, 9.00–17.00 hod.** na Biskupském gymnáziu, Barvičova 85, Brno.

Záštitu nad setkáním převzal brněnský biskup Mons. ThLic. Vojtěch Cikrle u příležitosti završení oslav 20. výročí vyhlášení Mezinárodního roku rodiny.

Těšit se můžete na opravdu **bohatý program**:

Přednášky 9.00–11.30 hod. (aula)

Demografické změny ve společnosti (Mgr. Lenka Kamanová) • Přínosy mezigeneračního učení (Prof. PhDr. Milada Rabušicová Dr., Mgr. Kateřina Pevná) • Mezigenerační spolupráce ve farnosti (P. Mgr. Jiří Kaňa)

Workshopy / ukázky z praxe 11.30–12.30 hod. (ve třídách)

Mobilní počítačová učebna • Loutkohra • Tance vsedě • Vývoj architektury města Brna

Polední program 12.30–14.00 hod. (jídelna školy a aula)

Oběd • Prezentace seniorských aktivit z jiných krajů • Prohlídka Rádia Proglas

Mše svatá 14.00–15.00 hod. (aula)

Společenský program 15.00–17.00 hod. (společenský sál)

Předtančení vsedě • Kulturní vystoupení spolupracujících škol (Církevní střední zdravotní škola, s.r.o., Brno, Biskupské gymnázium Brno a mateřská škola, Cyrilometodějské gymnázium a střední odborná škola pedagogická Brno, Gymnázium a ZUŠ P. Křížkovského s uměleckou profilací, s.r.o., Brno) • Beseda s moderátorkou seniorských pořadů Magdou Hauserovou • Písničky na přání • Zakončení u adventního věnce

Přihlášky:

- Do 13. 11. 2014
- Elektronicky, e-mailem, telefonicky nebo písemně na níže uvedených kontaktech
- Uveďte prosím, zda máte zájem o zajištění oběda (80 Kč) a workshop, kterého se chcete účastnit.

Jak se k nám dostanete:

MHD: trolejbusy č. 35 od zastávky Komenského náměstí (u Červeného kostela) nebo č. 39 z Mendlova nám.

Kontakt:

Spokojený senior – KLAS z. s.

Josefská 1, 602 00 Brno • +420 730 805 857
e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz
www.spokojenysenior-klas.cz

Den pro seniory se koná za podpory Jihomoravského kraje a Magistrátu města Brna.

Příklad dobré praxe: Mobilní počítačová učebna

Mobilní počítačová učebna je jednou z aktivit projektu *Spokojený senior, projekt aktivní senior 21. století*, který v průběhu letošního roku realizuje Asociace center pro rodinu a jako partner v něm vystupuje spolek Spokojený senior – KLAS z. s.

Hlavním cílem této aktivity bylo nejen naučit seniory základním dovednostem pro práci s počítačem, ale také sblížit seniory v místě bydliště a snížit mezigenerační napětí, které se v naší společnosti objevuje.

Výuka se skládala ze **šesti lekcí** po dvou hodinách a probíhala v místním prostředí seniorů, kam přibližně jedenkrát za týden dojížděli dva lektori. Pro domácí nacvičování jednotlivých lekcí dostali senioři skriptu a pracovní listy, které jim pomáhaly při opakování naučené látky.

Kromě získaných dovedností byl tento projekt přínosný i tím, že se při něm mohli jednotliví účastníci vzájemně více seznámit. Jeden z nich to vyjádřil slovy: „Dříve jsme se pravidelně

potkávali na ulici, ale dnes už i víme, jak se jmenujeme.“

Zajímavým prvkem bylo i setkávání mladé generace s tou dříve narozenou. Do tajů počítače účastníky zaučovali mladí lektori. Jejich „žáci“ velmi ocenili trpělivost svých učitelů, protože doma u vnuků to někteří zažívali jinak. Mnozí účastníci také žasli nad pokrokem dnešní techniky, jeden z nich i s humorem vzpomínal, jak v sedmdesátých letech přenášeli počítač čtyři chlapi.

Senioři se tohoto „tajuplného stroje“ často trochu obávali, zdál se jim příliš složitý. Postupně však objevovali, že se dá docela dobře ovládat a že je docela „poslušný“. Jaký pokyn dostane, tak i odpoví. znově nabytých dovedností byly nejvíce ceněné ty, které umožňují bezplatně se



kontaktovat se svými blízkými, posílat fotky a dopisy e-mailovou poštou nebo vyhledávat různé zprávy, zajímavosti a informace. Při nacvičování práce s elektronickou poštou nechybělo ani posílání receptů a vtipů a o zábavu bylo hned postaráno.

Na druhé straně pro mladé lidi bylo velkým zážitkem, že „mohli poprvé předávat získané poznatky druhým“. Velmi kladně také hodnotili získání nových poznatků o seniorech a jejich specifických potřebách. Ti starší se totiž dovedou vžít do mladých lidí, protože jednou mladými byli, ale mladí lektoři ještě opačnou zkušenost nemají... Při hodnocení nejednou zaznělo z úst mladých poděkování za osobní růst. Mobilní počítačová učebna tak velmi výrazně napomohla i k mezigeneračnímu sblížení.

Díky přátelské atmosféře, která se vytvořila během lekcí mezi účastníky kurzů, se pár lidí může vymanit z občas bolestné samoty a bude si mít s kým popovídat a nebo rozveselit novými zprávami v e-mailové poště.

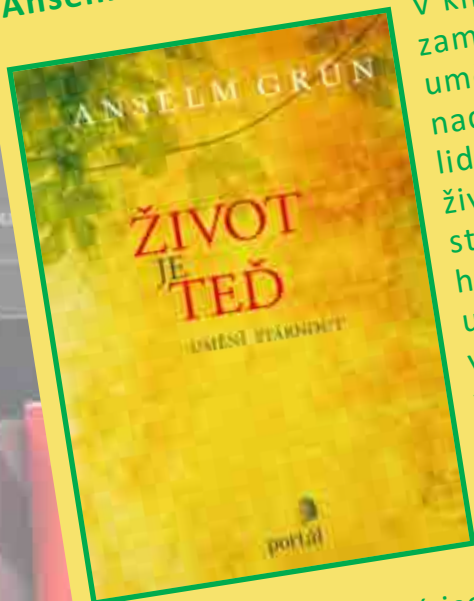


Účastníci Mobilní počítačové učebny se také mohli seznámit s elektronickým inspirujícím časopisem ZRNKO a internetovou stránkou
www.spokojenysenior-klas.cz.

Nyní se mohou přihlásit na nejrůznější kurzy už i elektronicky.

Knižní okénko

Anselm Grün: Život je teď



V knize Život je teď se autor zamýšlí nad životem, nad uměním žít, nad krásou člověka, nad vztahy člověka k druhým lidem i k sobě. Vše se v průběhu života mění. Sám píše, že „umění stárnout spočívá ve schopnosti hledat ve všech prožitcích a událostech našeho života – i ve všech jeho disonancích – vlastní melodii, v níž se uvolňují všechna napětí, jež v sobě pociťujeme. V tomto umění stárnout se můžeme cvičit celý život, Ve stáří se jen jasněji žít,“

vyjevují otázky, které jsou skutečně platné po celý život.“ Kniha je vhodná pro všechny, kteří přemýšlí o sobě, o životě svém i o životě obecně.

Nakladatelství: Portál

Peter Walker: Země Izrael - Dějinami a krajinou



Bohatě ilustrovaná kniha se špičkovými fotografiemi, netypickými leteckými záběry i starými snímky z 19. a 20. století pořízenými Jeruzalémskou biblickou školou, předkládá čtenáři stručný, ale odborně podložený přehled příběhu země Izrael. Od typických fotografických publikací se odlišuje nejen souborem méně známých velkoformátových snímků, ale také svižným a čtivým textem. Nabízí množství postřehů, které by mohly uniknout i mnohemu poučenému čtenáři. Země Izrael je čtivá příručka, která obrazem zpřítomňuje dějiny jednoho z nejdůležitějších míst naší planety.

Nakladatelství: Česká biblická společnost

O zajímavé a poutavé čtení pro toto číslo ZRNKA jsme požádali BIBLE point, knihkupectví v areálu bývalého kláštera na Josefské 1 v Brně, kde je možné koupit také například dětské nebo dárkové knížečky s citáty, ale i knihy zaměřené na výchovu nebo duchovní tematiku.

Dobrý nápad

Nebojme se techniky

Víme to každý. Moderní technologie dnešnímu světu vládne a není před ní úniku. Počítače řídí svět – od čerpání vody přes strojírenské výrobní linky až po bankovní procesy. V nezměrné míře také ovlivňují naši, lidskou komunikaci a řídí běžný život člověka.

Proto nemá smyslu se před dnešní technikou schovávat ani proti ní bojovat (kolik zapřísáhlých odpůrců mobilu si dnes každé ráno čte v tramvaji zprávy na svém chytrém telefonu?). Dokonce je radno se s ní skamarádit.

Co všechno bylo před pár lety nemyslitelné,

a dnes už je to běžnou součástí každého dne? Když pomineme už zmíněný mobilní telefon a všechny jeho mutace, řekl by někdo z nás, že budeme někdy sedět před monitorem a prostřednictvím Skype si povídat s kamarádkou, která právě vstala

v New Yorku? Že si na Internetu pustíme kdykoli propáslý díl

oblíbeného seriálu? Ano, Internet absolutně proměnil naše vnímání času a prostoru. A peněz. Před pár lety stál telefonát do Ameriky pověstný „majlant“ a každá vteřina se hlídala. Před ještě více lety zpráva od nás doputovala za oceán třeba za dva týdny. A za dalších 14 dní nám přišel očekávaný dopis. A to máme „jen“ komunikaci.

K tomu přidejme informace – co dnes není na Internetu, jako by v podstatě neexistovalo. Člověk

se zde dozví (kromě velmi ostře hlídaných státních a mezinárodních tajemství – a ani ta nejsou zcela v bezpečí) snad úplně cokoli, co ho

právě zajímá. Přes počítač si můžeme pustit vysílání internetové





televize nebo rádia
a v rámci vysílání
klidně můžeme
přeskočit pasáže,
které nás nebaví.

A dál –

V našem běžném světě – tedy v tom
skutečném, ne virtuálním – nám moderní
technologie mohou doslova zachránit život.
Kam se posunula lékařská věda a co všechno
je dnes v medicíně možné a dostupné, o tom
se snad ani nemusíme zmiňovat. Člověk žasne.

a hlásí další údaje.
Jakmile dojde ke
krizové situaci,
kdy se například
senior nezvykle
dlouhou dobu



nakupování.

„Dnes si sednu k počítači,
vyberu si ledničku a zítra mi ji
přivezou.“ Není to tak dávno,
kdy by nás za takovou větu hnali
na psychiatrické vyšetření. Šíře
služeb, které Internet nabízí,
je nezměrná. Vlastně nelze ani
obsáhnout, natož vyjmenovat.

Spousta starších lidí se nejprve
počítače trochu bojí. V posledních
letech si proto svou díru
na trhu našly počítačové kurzy
pro seniory. Ty jsou dnes velmi
oblíbené, vyhledávané a hojně
navštěvované. Návštěvník kurzu zde odloží
prvotní rozpaky, pozná počítač (vždyť je to jen
krabice!), naučí se pracovat s počítačovými
programy a seznámí se s bezednými možnostmi
Internetu.



Zařízení Senior Inspect, zdroj: www.mobilizujeme.cz

Ale řeč je o běžném, každodenním životě. Řada
seniorů si dnes svůj život nedokáže představit
bez „kouzelné“ krabičky, kterou mohou mít
stále při sobě a která monitoruje jeho pohyb

nepohybuje,
spojí se automaticky s asistenčním
centrem. Operátoři mohou
s klientem komunikovat a zjistit,
jestli jen zařízení odložil na stole,
nebo upadl a potřebuje pomoc.
Projekty, které takto seniorům
zajišťují bezpečí a často umožňují
prodloužit jejich udržení
v domácím prostředí, se nazývají
„Zůstaň fit“ nebo „SeniorInspect“.

Nebojme se tedy technologie
vpustit do svého života. Mohou
nám být dobrým společníkem
i opravdu neocenitelným

pomocníkem.

lha

(článek byl napsán za použití informačních zdrojů
www.zustanfit.cz, www.seniorinspect.cz)



Dobrý nápad



Babičky a dědečkové čtou dětem

V dalších čtyřech městech odstartovala obecně prospěšná společnost Celé Česko čte dětem® projekt Babička a dědeček do školky. Z Frýdku-Místku tak projekt doputoval letos také do Prahy, Brna, Ostravy a Zlína a rozšířil tak řady mateřských škol v České republice, které se do čtení seniorů dětem zapojily.

Babička a dědeček do školky proběhne vždy ve dvou vybraných mateřinkách čtyř velkých měst. Například v Brně byly do projektu vybrány MŠ Měřičkova v Řečkovících a MŠ Klášterského v Komárově a účastnit se jej bude téměř stovka dětí, za nimiž přijde babička či dědeček v pohádkovém kostýmu a přečte jim jeden z pohádkových příběhů.

Senioři budou školky navštěvovat každý den po dobu jednoho týdne v měsíci, a to od září do prosince 2014. Při každé návštěvě dědečkové a babičky budou dětem nejen číst pohádky či příběhy, ale také si s nimi popovídají o knížkách a jejich hrdinech. Po každé návštěvě se s dětmi rozloučí dárkem, tištěnou pohádkou. Tu si malí posluchači odnesou domů, aby

jim ji mohli večer před spaním přečíst jejich rodiče. To nejdůležitější, co by dětem, rodičům a seniorům tento projekt měl přinést, je vzájemný respekt, sdílení společného času a radost ze čtení.

Projekt odstartoval ve druhé polovině září a zatímco děti, které se těší na čtení, je hodně, babiček a dědečků málo. Obracíme se proto na širokou seniorskou veřejnost s žádostí o podporu tohoto projektu. Uvítáme každého, kdo je ochoten dětem z MŠ věnovat trochu svého volného času. Věřte, že děti se vám za to odvděčí. Jsou bezprostřední, vnímavé a upovídané. Mimo to pravidelné hlasité předčítání v dětském věku přináší rozvoj jazyka, podněcuje uvažování, zlepšuje představivost, ale také třeba schopnost soustředění a naslouchání druhým, učí i úctě ke starší generaci. Tyto dovednosti totiž dnes bohužel tlumí nadměrné sledování televize či sezení u počítače. Už ve školce se tak děti budou mít možnost lépe připravit na počátek školní docházky i další život.

Andrea Sasínová
brněnská koordinátorka společnosti CČČD

Posláním **Celé Česko čte dětem** je prostřednictvím společného čtení budovat pevné vazby v rodině.

Pravidelné předčítání dětem má obrovský význam pro rozvoj jejich emočního zdraví. Předčítání rozvíjí paměť a představivost, učí myšlení. Předčítání utváří pevné pouto mezi rodičem a dítětem. Stačí 20 minut denně. Každý den. Organizace Celé Česko čte dětem vede celostátní kampaň již osmým rokem.

Více na www.celeceskoctedetem.cz.

Máte-li zájem, pište, volejte, mailujte:

Andrea Sasínová

brněnská koordinátorka CČČD

tel.: 603276378

e-mail: andrea.sasinova@suplik.cz

I na Vás čeká malá odměna.

Těšíme se na Vás.

Právní okénko

? Musím sepsat závěť ?

Odpověď: Pořízení pro případ smrti

Pořízeními pro případ smrti jsou dědická smlouva, závěť a dovětek. v širším slova smyslu sem můžeme zařadit i prohlášení o vydědění a povolání vykonavatele závěti či správce pozůstalosti.

Pořídí-li zůstavitel pro případ své smrti v době, kdy je v péči zařízení, kde se poskytují zdravotnické nebo sociální služby (např. v nemocnici), a povolá-li za dědice osobu, která v tomto zařízení pracuje (např. lékaře, zdravotní sestru), musí se tak stát závěti sepsanou notářem ve formě notářského zápisu, jiné pořízení by bylo neplatné.

1. Závěť

Sepsáním závěti může zůstavitel pro případ své smrti vyřešit své majetkové záležitosti

a předejít tak následným majetkovým sporům mezi dědici. Zejména osoby, které nemají manžele nebo děti, by měly být informovány o tom, kdo po nich bude ze zákona dědit, a případně zvážit, zda nesepsat závěť.

Zůstavitel může uvést v závěti tzv. vedlejší doložku, čili podmínku, doložení času nebo příkaz, nikoli však jakoukoli. Nepřihlíží se totiž k vedlejší doložce, která směřuje ke zřejmému obtěžování dědice, která odporuje veřejnému pořádku, která je nesrozumitelná a dále k vedlejší doložce zakazující nebo prikazující uzavření manželství, či setrvání v něm. v konkrétních případech se mohou vyskytnout nejrůznější vedlejší doložky - aby se syn stal dědicem, až dostuduje vysokou školu, aby pozůstalost připadla manželce pouze do doby, než se znovu vdá, aby se dědic postaral o zůstavitelova psa apod. Nad tím, aby byly vedlejší doložky ustanovené v závěti skutečně plněny, vykonává dohled vykonavatel závěti (viz 5. Povolání vykonavatele závěti).

Zůstavitel je oprávněn ustanovit dědici

náhradníka pro případ, že dědic dědictví nenabude. Jedná se o případ tzv. obecného náhradnictví. Také náhradníkům může zůstavitel povolat postupně další náhradníky.

Dalším případem náhradnictví je tzv. svěrenské náhradnictví, které umožňuje zůstaviteli povolat za dědice určitou osobu (předního dědice) a současně určit, komu pozůstalost připadne po smrti tohoto dědice (následný dědic).

U závěti není forma notářského zápisu povinná. Pokud však závěť sepiše notář, je nejvyšší možnou mírou zaručeno, že pozůstalost bude skutečně podle vůle pořizovatele projednána. Originál závěti sepsané notářem totiž zůstává bezpečně uložen u notáře a údaj, že závěť byla sepsána, musí notář zapsat do Evidence právních jednání pro případ smrti vedené Notářskou komorou České republiky. v této evidenci jsou kromě závětí evidované také dědické smlouvy, smlouvy o zřeknutí se dědického práva nebo povolání správce pozůstalosti.

2. Dědická smlouva

Dědickou smlouvou povolává zůstavitel druhou smluvní stranu nebo třetí osobu za dědice nebo odkazovníka a druhá strana to přijímá. Jedná se o dvoustranné právní jednání, z čehož vyplývá, že ji zůstavitel nemůže jednostranně zrušit, změnit či nahradit jinou, tak jak je to připuštěno u závěti. Dědická smlouva musí být sepsána u notáře, vyžaduje totiž formu notářského zápisu.

3. Dovětek

Dovětkem se na rozdíl od závěti a dědické smlouvy neustanovuje dědic, ale činí se jiná opatření – zřizuje se odkaz, dědic či odkazovník se zatíží příkazem, omezí podmínkou apod.

Odkaz zůstavitel zřídí tak, že v pořízení pro případ smrti (zpravidla právě v dovětku) nařídí určité osobě, aby odkazovníku vydala předmět odkazu. Pokud má někdo dostat z pozůstalosti jednotlivou věc, nejedná se o dědictví, ale o odkaz a osoba oprávněná z odkazu se označuje jako odkazovník. Odkazovník není dědicem, a proto není účastníkem řízení o pozůstalosti. Odkazovník je v postavení

věřitele vůči dědici a své právo může uplatnit mimo řízení o pozůstalosti. Odkazovník se na rozdíl od dědice nepodílí na úhradě zůstavitelových dluhů.



4. Prohlášení o vydědění

Pokud zůstavitel nechce, aby po něm dědil jeho potomek (tzv. nepominutelný dědic) a jsou-li pro to zákonem stanovené důvody,

může sepsat prohlášení o vydědění. Jedná se o sepsání formálně a obsahově náročné listiny a zvláště v tomto případě je vhodné nechat listinu sepsat notářem.

5. Povolání vykonavatele závěti

Zůstavitel může závěti povolat vykonavatele závěti a případně určit, jaké má povinnosti a zda a jak bude odměňován. Vykonavatel dohlíží na náležité splnění poslední vůle, hájí její platnost. Vykonavatel může dávat pokyny správci pozůstalosti, který se jimi musí řídit.

6. Povolání správce pozůstalosti

Správce pozůstalosti má na starost správu majetkovou, po smrti zůstavitele samostatně obstarává záležitosti spojené s děděným majetkem až do vyřízení pozůstalosti. Zejména podnikatelé, kteří vlastní obchodní závod, případně obchodní podíly, by na ustanovení takové osoby neměli zapomínat, neboť tak lze předejít nenahraditelným škodám vyplývajícím ze sporů dědiců. Zákon vyžaduje pro povolání správce pozůstalosti formu notářského zápisu, přičemž všechna potřebná poučení dá při sepisování listiny notář.

(zdroj: <http://www.nkcr.cz/index.php?page=zavetivydedeni>)

Metodické listy

Tipy na témata ve čtvrtletí říjen, listopad, prosinec

1. Tradiční řemesla (str. 19–20)
2. Česká kuchyně (str. 21–23)
3. Papežství (str. 24–26)

Tipy na trénování paměti

1. Doplnování činností k dřívějším i dnešním povoláním (str. 27)
2. Test na české významné vynálezy (str. 27)
3. Rčení (str. 27)
4. Košík (str. 28)
5. Římské číslice (str. 28)
6. Benedikt XVI. (str. 28)

Tipy na trénink psychohygieny

1. Klidný pozorovatel (str. 29)
2. Moje heslo a znak (str. 29)
3. Řízení dechu pomocí tlaku prstů na rukou (str. 29)
4. Citace z kuchařské knihy (str. 29)
5. Desatero papeže Františka (str. 29)

Tipy na trénink psychomotoriky

1. Pantomima (str. 30)
2. Kolovrátek (str. 30)
3. Poštovní potrubí (str. 30)
4. Štafetový kolík (str. 31)
5. „Poznávání“ papežů (str. 31)
6. Mozkové hemisféry (str. 31)

Téma 1: Tradiční řemesla

Proč téma zařadit: Řemesla vznikla se specializací lidské činnosti a jejich rozvoj je zajišťován po dědické linii předáváním zkušeností potomkům. Senioři se s tradičními řemesly mohli potkat už jako děti, kdy řemeslo ovládali jejich rodiče nebo prarodiče. Možná se sami nějakému řemeslu učili. Senioři se v tomto tématu dozvědí hlavní informace o vývoji tradičních řemesel a jejich druzích.

Otázky pro sdílení k tématu:

1. Jakému jste se vyučili řemeslu?
2. Jaká řemesla pamatujete a dnes už nejsou vidět?

Pomůcky, které navodí atmosféru: drátkovaný předmět, výšivka, vyřezaný předmět, pro ozvláštnění je možné pozvat někoho, kdo dělá tradiční řemesla (např. pro ženy paličkování, pro muže lití olova)

Výklad

Stroje, které v 19. století začaly nahrazovat řemeslnou výrobu, přinesly nejen neobyčejné zvýšení produktivity práce, ale i změny životního rytmu všude tam, kde vznikala tovární výroba. Rozvoj vědeckých výzkumů a jejich praktická aplikace vytvářely kvalitativně vyšší stupeň civilizace,

v níž tradiční řemeslná práce byla stále méně schopná vzdorovat tovární velkovýrobě. Stala se kulturním dědictvím, které zahrnuje širokou škálu nehmotných i hmotných prvků, myšlenek a výsledků tvořivé činnosti předchozích generací. Čím je společnost vyspělejší, tím větší jsou její potřeby i možnosti poznávat a aktualizovat všechny složky tohoto dědictví.

Tlaku rozvíjejícího se průmyslu nemohla řemeslná práce odolat bez pomoci státu. Proto se práce řemeslníků a lidových výrobců stala v druhé polovině 19. století předmětem státní politiky zaměstnanosti a předmětem zvelebovacích snah. Po zrušení cechovního zřízení, po vydání živnostenského řádu v roce 1859 a po vydání zákona o družstevnictví v roce 1873 následovalo v roce 1879 založení Školského ústavu pro domácí průmysl s pobočkou v Praze. Důležitá byla i novelizace živnostenského řádu z roku 1883, která vytvořila podmínky pro zřizování odborných škol a živnostenských škol pokračovacích.

Česká vlastenecká inteligence se v období národního obrozování snažila opírat o rolnický a řemeslnický lid, jehož písně, vyprávění a zvyky zaznamenávala a vydávala za základ českého národního vědomí. Školský

ústav lidového průmyslu v Praze vychovával pro domácí průmysl učitelky krajkářství, na různých místech českých zemí zakládal krajkářské dílny a vedle toho vyráběli muži i ženy na vesnicích desítky výrobků ze snadno dostupných materiálů, jako je proutí, sláma, orobinec, dřevo, len a vlna, jejichž prodejem si zlepšovali své chudobné živobytí. Tato výroba byla romanticky zaměřenými sběrateli, ale hlavně obchodníky, označována za lidové umění. Obchod jako prostředník mezi výrobcí a spotřebiteli využíval dobové povědomí, že nákup „lidového umění“ je projevem vlastenectví. Odbytištěm rukodělných výrobků z přírodních materiálů byla i rychle rostoucí města.

Kořeny novodobého zájmu o tradiční řemesla, zejména o jejich komercializaci, vyústily v zakládání prvních organizací zaměřených na zachování a zvelebování řemesel a práce vesnických výrobců. Vývoj těchto organizací byl podmíněn nejen společenskými potřebami, ale i zájmy a schopnostmi jejich organizátorů. Vedle družstev, jako byla pražská Zádruha (založená 1900) nebo brněnská Moravská ústředna pro lidový průmysl (založená 1909), vznikaly další organizace s ambicemi na vyšší cíle: Artěl (1908–1934) a zejména Svaz českého díla (1914–1948) a jeho Krásná jizba (1927–1948).

Družstva se věnovala hlavně výkupu a prodeji krajkářských a vyšivačských prací, keramiky, kraslic a dalších drobných výrobků. S podporou

živnostenských úřadů organizovala keramické, krajkářské, vyšivačské tkalcovské a jiné kurzy. Artěl usiloval „vzkřísiti smysl pro výtvarnou práci a vkus v denním životě“ a jeho členové se hlásili k zakladatelské generaci Sdružení výtvarných umělců Mánes s jejich časopisem Volné směry.

V roce 1914 vznikl Svaz českého díla a jeho prvním předsedou byl architekt Jan Kotěra. Činnost této organizace přerušila válka a byla obnovena v roce 1920, kdy se stal předsedou architekt J. Gočár. Členy předsednictva tohoto výběrového spolku byli Pavel Janák, Vratislav H. Brunner, František Kysela nebo Dušan Jurkovič (Jurkovičova vila, Brno-Žabovřesky). Cílem spolku bylo prosazovat kulturnost bydlení prostřednictvím kvalitních výrobků. K propagaci cílů organizace přispěla prodejna předmětů bytového zařízení – Krásná jizba.

Zdá se, že i dnes platí to, co napsal v roce 1925 Karel Čapek v Lidových novinách: „U nás se ne a ne dařit řemeslům, příliš lehko se spokojujeme se šmírem, náhražkou a ledajakostí – ve všem, v životě. Schází nám jaksí smysl pro dokonalost prostého života; proto neumíme udržet ani vyprubovanou dokonalost starých věcí, řemesel, institucí a tradic. Namouduši, první cesta, jak zvýšit životní úroveň, je uchovat to dobré, co už tu bylo.“



Téma 2: Česká kuchyně

Proč téma zařadit: Česká kuchyně nás provází už od dětství. V naší dlouhodobé paměti jsou zaznamenány vůně a chutě, které jsou pro nás nezaměnitelné. Kouzlo, vůně, chuť českých jídel, pečení a vaření – to nás provází celým životem a má v naší domácnosti stále své místo.

Otázky pro sdílení k tématu:

1. Oblíbené jídlo?
2. Vzpomínka na jídlo z dětství?
3. Máte nějaký rodinný recept, který se přenáší z generace na generaci?
4. Jaké máte zkušenosti s cizinci, kteří naše jídlo ochutnali?
5. Znáte rozvážku obědů?

Pomůcky, které navodí atmosféru: kuchařky, fotografie jídel, časopisy o vaření

Některá rizika tématu: zažívací potíže, nemoci jako cukrovka nebo celiakie

Jak na výklad: ve vyprávění si pokusíme vybavit nějakou chuť nebo vůni, která nám utkvěla a vybaví se nám. Můžeme vyprávět zábavné příběhy a historky a tradiční recepty, které si mohou senioři vyměnit. Zaměříme

se na českou kuchyni a zdravé recepty, taktéž na stravovací návyky.

Výklad

Česká kuchyně je spřízněná s německou (zejména pak bavorskou) a rakouskou kuchyní a je také velmi výrazně ovlivněna polohou České republiky. Česká republika má bohatou nabídku polních plodin, ovoce, zeleniny, ryb i zvěře. Podle toho je také pestrý český jídelníček. V České republice je také rozšířen sběr hub, které jsou poměrně častou přísadou jídel.

Polévky

Důležitou součástí české kuchyně a tradičního stravování je polévka. Nejčastěji jde o vývary s různými vložkami či zavažkami a přidáním upravené zeleniny a rostlinného koření. Často jsou také připravovány polévky zahuštěné, luštěninové a s podílem masa, uzeniny nebo drobů, které bývají podávány i jako samostatné jídlo s pečivem.

Tradiční polévky: bramborová, česnečka, gulášová, dršťková, fazolová, zelná s klobásou, hovězí s játrovými knedlíčky a nudlemi, kulajda

a houbová polévka.

Hlavní jídla

U hlavních jídel dominuje jídlo z masa, hlavně vepřové, hovězí a drůbeží. Oblíbené jsou i pokrmy z mletého masa, sladkovodní ryby, králík a zvěřina. Tradičními pokrmy jsou smažený vepřový řízek, vepřo-knedlo-zelo, pečené vepřové maso, různé guláše, smažený kapr nebo pečená sekaná. Nezastupitelnou úlohu v české gastronomii hrají omáčky, často velmi hutné a výživné s použitím smetany. Jako základ se používá bešamel, někdy je místo něj na zahuštění použita jíška. Typické omáčky jsou koprová, houbová, rajská, smetanová, omáčka ke svíčkové nebo papriková. Jako příloha k masu se v české kuchyni používá různě tepelně upravené zelí, kapusta a špenát, dále všechny běžné přílohy (těstoviny, brambory, rýže), českou specialitou jsou pak knedlíky, které se připravují nejčastěji z obilné mouky s přidáním nakrájené housky (houskové knedlíky), nebo z uvařených brambor a mouky či krupice (bramborové knedlíky).

V restauracích je jedním z nejoblíbenějších jídel smažený sýr, hovorově „smažák“, na jídelním lístku často vidáme chuťovky jako utopenci nebo nakládaný hermelín. Podle sezónní dostupnosti jsou v české kuchyni připravována i jídla zeleninová (smažený květák, lečo s vejci), velkou tradici mají pokrmy z lesních i pěstovaných hub a také sladká jídla

S ovocem a moučníky. Z ovoce se kromě běžných druhů používají také meruňky a broskve. V české kuchyni se také připravují pokrmy z máku či povidel. Na Vánoce se jí kapr (v některých rodinách řízek) a bramborový salát, peče se cukroví.

Nápoje – pivo a víno

České pivo má lahodnou chuť a skvěle se hodí k české kuchyni. České pivo je světoznámé a má dlouhou tradici. Pojem „české pivo“ pro mnohé znamená nejlepší nápoj tohoto druhu na světě. Nejznámější je Plzeňský Prazdroj (Pilsner Urquell) a Budějovický Budvar (Budweiser Budvar). Před rokem 1990 bylo v České republice nespočetně pivovarů, jejich počet se do dnešní doby výrazně snížil – dnes již existuje poměrně málo velkých pivovarů. V posledních letech se však můžeme opět setkat s nabídkou lokálních malých, či dokonce rodinných českých pivovarů, a to nejen při cestování po českých krajích, ale také na pivních slavnostech. Česko obsazuje tradičně první příčku ve spotřebě piva na osobu v celosvětovém srovnání (ročně 150–160 litrů piva na osobu).

Vedle chmele (Žatecko) se v Česku pěstuje i vinná réva, a to zejména na jižní Moravě (např. Velké Pavlovice, Valtice, Čejkovice), ale i v Čechách (např. V Mělníce nebo i na Mostecku). Také nabídka kvalitního vína se v posledních letech velmi rozšířila a pojem české (moravské) víno je má své dobré jméno i za hranicemi České republiky.

Dezerty

Častým dezertem jsou české buchty a moučníky. Většinou jde o sladké pokrmy z nejrůznějších druhů těst s náplní nebo polité čokoládou či jinou pochutinou. Je spousta oblíbených buchet a dortů, skoro každá rodina, která peče, má své speciality. Není však mnoho vyloženě „lidových“ receptů, které by převažovaly nad ostatními. Mezi suroviny patří potraviny rostlinného původu (např. rebarbora a různé druhy ovoce), různá drobení, čokoláda, povidla nebo mák. Do dortů se přidávají piškoty, krémy, domácí šlehačky, marcipánové ozdoby a podobně. Na Vánoce se potom peče cukroví, např. perníčky z medového těsta, různé ořechové lodičky, pusinky ze sněhu z bílků.

Speciality české kuchyně: makové vdolky, koláče, hovězí na smetaně (na divoko – svíčková), škubánky, dukátové buchtičky s krémem, houskový, bramborový a chlupatý knedlík, vepřová pečeně, dušené zelí, plněné ovocné knedlíky (meruňkové, švestkové, jahodové), dršťková polévka, tlačěnka, bramborová polévka, bramborák, žemlovka, bublanina, buchty, povidla, znojemské okurky, nakládaný hermelín, utopenec, olomoucké tvarůžky, z nápojů pak pivo, víno, slivovice, Kotila, Becherovka, Fernet

Téma 3: Papežství

Proč téma zařadit: vědomosti, odpovědi na mýty, nové poznatky, význam a podmínky pro přijetí plnomocných odpustků při papežském požehnání o Vánocích a Velikonocích Urbi et orbi.

Otázky pro sdílení k tématu:

1. Na co byste se papeže zeptali, kdybyste ho potkali?
2. Vaše zážitky z návštěv papežů v naší zemi nebo z audiencí ve Vatikánu, případně z jiných osobních setkání?

Benedikt XVI., 26.–28. 9. 2009, Praha, Brno, Stará Boleslav

Jan Pavel II., 25.–27. 4. 1997, Praha, Hradec Králové

Jan Pavel II., 20.–22. 5. 1995, Praha, Olomouc

Jan Pavel II., 21.–22. 4. 1990, Praha, Velehrad, Bratislava

Pomůcky, které navodí atmosféru: obrázky svatého otce, encykliky, knihy

Některá rizika tématu: negativní emoce, zkušenost, nesouhlas

Výklad

Kdo je papež, historie

Používané slovo papež pochází z latinského slova papa a řeckého papas, což je zdobnělý výraz pro otce. Papež je představitelem, hlavou katolické církve. Patří do sboru křesťanských – katolických – biskupů: je římským biskupem a ten má podle starověké tradice významné poslání. Služba římského biskupa se totiž odvolává na roli sv. Petra, který je považován za prvního římského biskupa, i když je u něj doložené jen to, že v Římě působil a podstoupil tu mučednickou smrt.

Ježíš na adresu apoštola Petra říká slova, která jsou podstatou jeho poslání: „Šimone (Petře)... prosil jsem za tebe, aby tvá víra nesehlala. Až se jednou obrátíš, posiluj své bratry.“ Ježíš Petrovi také sděluje: „Ty jsi Petr-Skála a na té skále zbuduji svou církev a pekelné moci ji nepřemohou.“ (Mt 16, 18)

Římský biskup, protože Řím byl centrem tehdejšího impéria, často přebíral roli rozhodčího při sporech. Probíhal dlouhý historický proces o to, které křesťanské centrum – patriarchát – je rozdu-

jší. Významnými byla města Řím, Antiochie, Alexandrie, Jeruzalém a později i Konstantinopol. I když Lev I. (440–461) nepatřil k účastníkům koncilu v Chalcedonu (451), vyvíjel přes své teology rozhodující vliv na christologické definice. Byl prvním biskupem římským, který jako dědictví moci Petrovy (vicarius Petri) nárokoval primát soudní pravomoci (plenitudo potestatis – plnost moci) nad celou církví. Po koncilu tridentském doznalo papežství po staletích dlouhého procesu onu centralizovanou podobu, jak ji v podstatě známe dnes. Nesmíme ale zapomenout, že papež mezi biskupy je jako první mezi rovnými.

Poslední významní papežové

Významnými papeži poslední doby jsou Pius XII. 1939–1958, Jan XXIII. 1958–1963, Pavel VI. 1963–1978, Jan Pavel I. 1978, Jan Pavel II. 1978–2005, Benedikt XVI. 2005–2013, František od roku 2013 dosud.

Do dlouhého pontifikátu Pia XII. (1939–1958) spadala 2. světová válka se svými zlými důsledky. Eugenio Pacelli, jak znělo jeho rodné jméno, zkušený diplomat v církevních službách a univerzálně vzdělaný teolog, zaujímal postoj k téměř všem naléhavým otázkám doby a ukazoval směr. S ním skončila „piánská epocha“ (od Pia IX.), charakterizovaná silným důrazem na církevní tradici. Jinak než jeho přímí předchůdci vykonával svůj nejvyšší učitelský

úřad papež Jan XXIII. (1958–1963): jednal více jako pastýř než jako hierarcha. To ukazují nejzřetelněji jeho encykliky o sociálních problémech Mater et magistra (1961) a o míru Pacem in terris (1963).

K velkým zásluhám tohoto papeže patří svolání 2. vatikánského koncilu (1962–1965), z něhož sám zažil jen první sněmovní období. Papež Pavel VI. (1963–1978) dovedl započatý koncil ke konci a obstál v obtížné době uskutečňování koncilových závěrů. Papež Jan Pavel II., sloužící jako papež od r. 1978, první Polák na Stolci Petrově v Římě, projevoval od počátku konzervativnější postoj v teologických a církevněprávních otázkách. Patrný je papežův neobvykle veliký zájem a angažovanost v těžkých sociálních problémech naší doby, jmenovitě v takzvaných rozvojových zemích. Svými četnými cestami do různých zemí chce projevovat univerzalu katolické církve.

Benedikt XVI.

Emeritní papež Benedikt XVI., vlastním jménem Joseph Ratzinger, byl 265. římským biskupem – papežem římskokatolické církve a hlavou státu Vatikán, který je jediný nezávislý, ve světové metropoli ležící stát na světě. Papež sloužil svoji inaugurační mši 24. 4. 2005, přičemž zvolen byl 19. 4. 2005. Benedikt XVI. má jak německé, tak vatikánské státní občanství. Odstoupil z úřadu papeže dne 28. 2. 2013 ze zdravotních důvodů.



Základní údaje o emeritním papeži Benediktu XVI.:

Joseph Ratzinger, papež Benedikt XVI., se narodil 16. 4. 1927 v bavorském městečku Marktl am Inn. Otec pocházel ze zemědělské rodiny a byl policistou. Matka pracovala jako kuchařka. Po čtrnáctých narozeninách v roce 1941 byl Ratzinger zařazen do Hitlerjugend, neboť od prosince 1939 bylo toto členství povinné pro každého německého chlapce, který dosáhl 14 let. Ratzinger byl však neaktivním členem a odmítal se účastnit jejich setkání. Ratzingerův otec byl dle životopisce Johna L. Allena ostrým odpůrcem nacismu, který považoval za neslučitelný s katolickou vírou. Před Vánoci 1945 následoval svého bratra a vstoupil do kněžského semináře. Roku 1951 byl vysvěcen na kněze. V dalších letech působil jako profesor systematické teologie na několika univerzitách a jako teologický poradce na II. vatikánském koncilu. Roku 1977 v Mnichově přijal biskupské svěcení a byl jmenován kardinálem. V roce 1981 ho papež Jan Pavel II. jmenoval prefektem Kongregace pro nauku víry a předsedou Papežské biblické komise a Mezinárodní teologické komise. Navzdory své velké vytíženosti nikdy nepřestal publikovat své teologické práce. 19. 4. 2005 byl zvolen papežem. Českou republiku navštívil oficiálně v roce 1992, kdy pronesl v Praze přednášku O křesťanské víře ve věčný život. Bylo to ještě v roli kardinála a teologa.

Velkou událostí byla potom jeho – již papežská návštěva – v roce 2009 v Brně, Praze a ve Staré Boleslavi.

Kromě jeho mateřské němčiny Benedikt XVI. hovoří plynne italsky, francouzsky, anglicky, latinsky a má znalosti portugalského. Ovládá i četbu starověké řečtiny či biblické hebrejštiny. Sám za svůj první cizí jazyk označuje francouzštinu. Je také členem velkého množství různých akademií, jako např. francouzské Académie des sciences morales et politiques. Kromě toho mu bylo uděleno sedm čestných doktorátů.

Benedikt XVI. má velkou oblibu v klasické hudbě. Sám hraje na piano, jedno velké má i ve své papežské residenci. Jedním z jeho neoblíbenějších skladatelů je W. A. Mozart. Jeho dalším velkým zájmem jsou kočky. Po jeho zvolení papežem informoval římský tisk o tom, že se papež rozhodl vzít si sebou do apoštolského paláce i dvě, které měl jako kardinál.

Doporučená literatura a témata k diskusi

Doporučená literatura – Claudio Rendina: Příběhy papežů; František X. Halas: Fenomén Vatikán; Klaus Schatz: Dějiny papežského primátu; Kolektiv autorů: K čemu je církvi papež, P. Michael Collins: Vatikán – Tajemství a poklady Svatého města



TIPY NA TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

DOPLŇOVÁNÍ ČINNOSTÍ K DŘÍVĚJŠÍM I DNEŠNÍM POVOLÁNÍM

Cíl: mezigenerační kontext, porozumění dnešní době a povoláním dětí, vnuků, pravnuků

Popis: Na pracovním listu najdou účastníci názvy povolání, úkolem je doplnit vedle činnost, kterou v povolání vykonávají.

Pomůcky: pracovní list TK_PL_13.2 – Doplnění činností k dřívějším i dnešním povoláním (viz příloha č. 1, str. 32)

TEST NA ČESKÉ VÝZNAMNÉ VYNÁLEZY

1. Kdo vynalezl kontaktní čočky?
2. Kdo vynalezl elektrickou tramvaj?
3. Kdo vynalezl ruchadlo?
4. Kdo vynalezl lodní šroub?
5. Kdo vynalezl bleskovod?
6. Kdo vynalezl slovo robot?
7. Kdo vynalezl kinesiskop?
8. Kdo objevil metodu polygrafie?

Řešení: 1. Otto Wichterle, 2. František Křižík, 3. bratři Veverkové, 4. Josef František Ressel, 5. Prokop Diviš, 6. Karel Čapek, 7. Jan Evangelista Purkyně, 8. Jaroslav Heyrovský

RČENÍ

Cíl: cvičení dlouhodobé paměti

Popis: Doplněte místo teček název jídla tak, aby rčení dávalo smysl.

Pomůcky: Pracovní listy TPB_PL_14.1 – Rčení (viz příloha č. 2, str. 33)

Řešení: Nevdala se, zůstala na ocet. • Rozumí tomu jako koza petrželi. • To byl ten důvod, proč se hádali, to bylo to jablko sváru. • Přehazovali si ten úkol mezi sebou jako horký brambor. • Nebuď tak líný, už dvě hodiny si válíš šunky. • Také je do toho zapletený, má máslo na hlavě. • Slízli místo nás všechnu smetanu. • Teď přijde něco speciálního, taková třešnička na dortu. • Neměla ho ráda, byl jí solí v očích

TIPY NA TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

KOŠÍK

Cíl: trénink krátkodobé paměti, soustředění se

Popis: Zapamatujte si pomocí techniky LOCI těchto devět potravin z přísloví – Ocet • Petržel • Jablko • Brambor • Šunka • Máslo • Smetana • Třešnička • Sůl

ŘÍMSKÉ ČÍSLICE

Cíl: zopakovat si mnemotechniku Akrostich, s její pomocí se naučit římské číslice a rozluštit šifry

Popis: Pomocí obrazů tzv. vnitřním zrakem si představíme tuto větu:

Ivan Vedl Xenii Lesní Cestou Do Města

Počáteční písmena slov této věty nám udávají římské číslice od jedné do tisíce.

Pomůcky: Pracovní list TPB_PL_15.1 – Obecný kvíz (viz příloha č. 3, str. 34)

BENEDIKT XVI.

Cíl: trénink dlouhodobé paměti, získání nových informací

Popis: Úkolem účastníků je vyluštit kvíz o emeritním papeži Benediktovi XVI. A doplnit tajenku.

Od 19. dubna 2005 byl zvolen dnes již emeritní papež, který přijal jméno Benedikt XVI. Všeobecně je známo, že je hlavou celé církve, ale ne všichni vědí, že je zároveň i hlavou ... (viz tajenku).

Pomůcky: Pracovní list TPB_PL_15.2 – Kvíz o emeritním papeži (viz příloha č. 4, str. 35)

Řešení pro animátora: Diecéze Řím

TIPY NA TRÉNINK PSYCHOHYGIENY

KLIDNÝ POZOROVATEL

Cíl: soustředění, smyslové vnímání, relaxace s vizualizací

Popis: Účastníci se pohodlně posadí a vedoucí skupiny je instruuje: „Pohodlně, ale pokud možno zpříma se posadte. Zavřete oči. Zaposlouvejte se do zvuků zvenčí, které k vám přicházejí. Nehodnoťte je, neposuzujte, pouze je vnímejte. Zachovávejte při tom postoj nezáúčastněného diváka...Nyní si uvědomte vlastní tělo. Vnímejte je co nejpozorněji a nejsoustředěněji. I tady ale zachovávejte postoj neosobního, nezáúčastněného diváka. Nejsou dobré pocity, ani špatné pocity, prostě tělo vnímáte, nic víc...A nyní si uvědomte vlastní myšlenky a duševní pocity. Vnímejte je pozorně, ale uvolněně a neosobně. Nechte myšlenky přicházet a odcházet. Stále zachovávejte postoj uvolněného, nezaujatého diváka, svědka, pozorovatele. Nyní se připravte na konec cvičení. Hluběte se nadechněte, protáhněte se a otevřete oči.“

MOJE HESLO A ZNAK

Cíl: uvědomění si jedinečnosti a svých životních hodnot

Popis: Animátor rozdává prázdné listy, pastelky, voskovky, fixy. Účastníci si mohou vybarvit svůj znak a napsat pod něj svoje životní heslo.

Pomůcky: voskovky, pastelky, papíry

ŘÍZENÍ DECHU POMOCÍ TLAKU PRSTŮ NA RUKOU

Cíl: krátká relaxace s řízením dechu, přenesení pozornosti

Popis: Vsedě nebo vestoje 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 v krátkých časových úsecích, když jsme nervózní, máme trému a potřebujeme se zklidnit.

CITACE Z KUCHARSKÉ KNIHY

Inspiraci naleznete např. na <http://www.recepty-rettigova.cz/>

DESATERO PAPEŽE FRANTIŠKA

Pomůcky: Desatero spokojeného člověka (viz příloha č. 5, str. 36)

TIPY NA TRÉNINK PSYCHOMOTORIKY

PANTOMIMA

Cíl: cvičení prostorové orientace, rychlosti vnímání

Popis: Každý z účastníků obdrží lísteček s názvem povolání a snaží se napovědět ostatním tento název pomocí mimiky a gestikulace to vše bez použití hlasu.

KOLOVRÁTEK

Cíl: cvičení kreativity, představivosti, jemné motoriky

Popis: Aktivita probíhá ve dvojicích. Jeden z dvojice drží v ruce obrázek kolovrátku, snaží se předmět popsat tak, aby ho byl druhý schopen nakreslit.

Pomůcky: Pracovní list TPR_PL_13.1 – Kresba podle popisu (viz příloha č. 6, str. 38)

POŠTOVNÍ POTRUBÍ

Cíl: procvičení koordinace a spolupráce oko - ruka, spolupráce mezi účastníky

Popis: Ve stoje či v sedu na židli v kruhovém uspořádání vytvoříme spojením rolí potrubí, které ve spojích přidržujeme dlaněmi a postupně si posíláme dokola kuličky, které do nich vložíme.

Pomůcky: papírové kuchyňské role, kuličky či hopskulky



TIPY NA TRÉNINK PSYCHOMOTORIKY

ŠTAFETOVÝ KOLÍK

Cíl: cvičení hrubé motoriky, rychlosti, postřehu, komunikace a vzájemné spolupráce

Popis: Štafetový kolík si předáváme různými způsoby, jak ve stoji, tak v sedu na židli. (Z pravé ruky do levé a sousedovi, pod kolenem, za zády).

Pomůcka: papírové kuchyňské role

„POZNÁVÁNÍ” PAPEŽŮ

Cíl: procvičení paměti

Návod: Animátor ukáže obrázky s papeži a senioři ve skupinách poznávají, o jakého papeže jde a hádání jejich civilní jména.

MOZKOVÉ HEMISFÉRY

Cíl: lepší součinnost pravé a levé hemisféry

Popis: Ruce předpažíme skrčmo. Na jedné ruce vytvoříme spojením konečků prstů palce a ukazováčku písmeno O a na druhé ruce stejnými prsty písmeno L. Opět se snažíme plynule a souběžně měnit jednotlivé pozice prstů.

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.

Obě ruce předpažíme skrčmo, pravou rukou pohybujeme svisle v rychlejším tempu s rozsahem cca. 20 cm, levou rukou pohybujeme vodorovně v tempu pomalejším s rozsahem cca 50 cm.

Doplňování činností k dřívějším i dnešním povoláním

dráteník	kameník	bankovní specialista	general description
kolář	keramik	dealer	manufacturing engineer
koženík	kovář	makléř	manager DTP A CTP
brusič	zámečník	disponent	export manager
oráč	kovolijec	hlavní metodik	specialista - vývoj bočních
dračka	leptař	pojistný analytik	dveří
přelupovačka	malíř	pojistný matematik	obchodní manažer(ka) -
mlátič	mozaikář	produktový manažer	obchodník
cestář	pasíř	riskmanažer	interní auditor
bubeník	pozlacovač	upisovatel	konstruktér
kůžkař	rytec	vyšetřovatel	produktový inženýr
miškovač	řezbář	vedoucí pracovník	supervizor kvality
cínař	sklář	provozní ředitel	procesní technik
košíkář a pletař	sklenář	technický ředitel	samostatná/ý mzdomá/ý
kovotlačitel	štukatér	výrobní ředitel	účetní
krejčí	truhlář	vedoucí pracovník dílčích	asistent/ka marketingu
modelář	výrobce dřevěných hraček	celků	PHP software developer
obuvník	zasazovač drahých kamenů	manažer informačních	supervizor výroby
pasíř	zlatník	systémů	obchodní zástupce
pozlacovač	klenotník	manažer logistiky	vedoucí výroby
ruční krajkářka		manažer zákaznického servisu	telekomunikační specialista
ruční tkadlec		marketingový manažer	prodávající/ka
ruční vyšíváčka		obchodní manažer	konstruktér vývoje
tkadlec		personální manažer	
		manufacture/ industrial	
		engineer	



Rčení

- Nevdala se, zůstala na
- Rozumí tomu jako koza
- To byl ten důvod, proč se hádali, to bylo to sváru.
- Přehazovali si ten úkol mezi sebou jako horký
- Nebud' tak líný, už dvě hodiny si válíš
- Také je do toho zapletený, má na hlavě.
- Slízli místo nás všechnu
- Ted' přijde něco speciálního, taková..... na
- Neměla ho ráda, byl jí v očích.
- Nevdala se, zůstala na
- Rozumí tomu jako koza
- To byl ten důvod, proč se hádali, to bylo to sváru.
- Přehazovali si ten úkol mezi sebou jako horký
- Nebud' tak líný, už dvě hodiny si válíš
- Také je do toho zapletený, má na hlavě.
- Slízli místo nás všechnu
- Ted' přijde něco speciálního, taková..... na
- Neměla ho ráda, byl jí v očích.



1000 50 A 500 Ý

1000 1 10

50 U 10 O 5 A T

5 50 1 5

5 E 50 O 100 1 P É 500

50 5 1 100 E

50 A 5 1 100 E

5 1 50 N Ý

100 E 500 U 50 E

5 1 500 Í 1000

100 1 1000 B Á 50

1000 1 50 Ý

1000 1 1000

5 50 N A

100 50 O N 1 T

1000 50 O 100 1

1000 50 A 500 Ý

1000 1 10

50 U 10 O 5 A T

5 50 1 5

5 E 50 O 100 1 P É 500

50 5 1 100 E

50 A 5 1 100 E

5 1 50 N Ý

100 E 500 U 50 E

5 1 500 Í 1000

100 1 1000 B Á 50

1000 1 50 Ý

1000 1 1000

5 50 N A

100 50 O N 1 T

1000 50 O 100 1

Co víme o emeritním papeži Benediktu XVI?

Od 19. dubna 2005 byl zvolen dnes již emeritní papež, který přijal jméno Benedikt XVI. Všeobecně je známo, že je hlavou celé církve, ale ne všichni vědí, že je zároveň i hlavou ... (viz tajenku).

1. Občanské jméno nového papeže je

- P – Giovanni Coppa
- O – Karol Wojtyła
- D – Joseph Ratzinger
- E – Diego Causero

2. Pochází ze státu

- K – Polsko
- L – Itálie
- I – Německo
- D – Zambie

3. Narodil se roku

- V – 1918
- E – 1927
- R – 1938
- Š – 1950

4. Jeho rodným městem je

- O – Verona
- C – Marktl am Inn
- E – Gdaňsk
- T – Káhira

5. Jako kněz byl několik let

- M – dobrovolným hasičem
- É – profesorem teologie
- N – misionářem v Africe
- Ě – exorcistou

6. Později se stal arcibiskupem

- S – v Praze
- V – v Miláně
- O – ve Vídni
- Z – v Mnichově

7. Benedikt XVI. je v historii

- F – 863. papežem
- L – 313. papežem
- E – 265. papežem
- K – 120. Papežem

8. Nový papež několik let vedl

- K – římskou mládež
- U – spory s Janem Pavlem II.
- Ř – Kongregaci pro nauku víry
- E – církevní soud

9. Papež sídlí ve městě

- V – Londýn
- Í – Řím
- R – Avignon
- A – Rimini

10. Benedikt XVI. je nástupcem papeže zesnulého r. 2005:

- O – Jana XXIII.
- M – Jana Pavla II.
- Y – Benedikta XV.
- L – Pia V.

Tajenka:



Desatero spokojeného člověka

Papež František, ([Jorge Mario Bergoglio](#)), Je znám svou skromností, jež už sama o sobě u hlavy katolické církve překvapuje, dráždí, někdy nesedí. Nedávno poskytl interview venezuelskému listu Viva (vyšlo 27. 7. 2014). Popsal v něm, jak dosáhnout toho, aby lidé žili spokojeněji. Jeho „desatero“ nekonkuruje tomu biblickému. Je to prostý návod, jak žít, aby měl život smysl. Papežův návod působí jako revoluce proti konzumu. Jako návod, jak z toho VEN.

„Desatero“ spokojeného života

1. Žij a nech žít.

Pohybuj se vpřed a to samé dovol i druhým.

2. Dávej druhým sebe.

Moderní společnost stojí na stálé soutěži – musím být lepší, bohatší, úspěšnější než druzí. Neustále budu sebe, svou kariéru, své jistoty. Ti druzí to musí vidět, musí to být hmatatelné. Na to, abych dal druhým „sebe“, nezbývá čas. A co to vlastně je, dávat sebe? Nejspíš svůj čas, své pohodlí, kus toho nejlepšího, co v sobě najdu.

3. Životem jdi klidně.

Klidný život je dnes vnímán skoro jako cosi potupného. Obdivován je život divoký, pestrý. Normální je dvakrát, třikrát se rozvést, měnit partnery, často střídát zaměstnání dle hesla: Změna je život. Klidný život přirovnává papež František ke kaluži. Dává ji do protikladu k rychle tekoucí řece. Louže v sobě obsahuje pohyb doprovázený laskavostí, pokorou a klidem. – Laskavost, pokora a klid – dnes téměř ve společnosti nenajdeme. Představte si, jak se lidé baví o tom, čeho by chtěli dosáhnout, po čem touží, a jeden z nich řekne: „Toužím být laskavý, pokorný a klidný.“

4. Zdravě trávit volný čas.

Papež František tím zjevně nemyslí potit se ve fitku. Nebo letět na „Maledivy“. Upozorňuje, že lidé už necítí radost z umění, ze čtení, z vlastních dětí. „S konzumem přichází úzkost a stres. Znemožňuje lidem zdravě trávit volný čas.“ Papež nabízí, aby si rodiče místo práce až do večera raději udělali čas na děti, aby si s nimi hráli. A ještě: „Rodiny by rovněž během společného stolování měly vypnout televizi. Televize je sice důležitý zdroj informací, při jídle lidem ale znemožňuje, aby spolu komunikovali.“ Tady Svatý otec píchl do vosího hnízda. Klíčový nástroj konzumu je televize. Naučili jsme se ji „pojídat“ neustále. Vypínat televizi? Tohle se nebude líbit. Tohle jde proti naší moderní přirozenosti. Čtvrtý princip by se dal přímo sebevražedně rozšířit: Aspoň u jídla nebudeš mít v ruce chytrý telefon. (To by bylo ještě horší, rouhavější, než chtít vypnout telku. Skrz mobil dnes „žijeme“ skutečně nejvíc. Mnozí z nás.)

5. Neděle má být svátkem.

V neděli by lidé neměli chodit do práce. Je tu pro rodinu. – Třeba my, Češi, v neděli k smrti rádi nakupujeme. Vyjet si autákem do nákupního centra, to považujeme za výdobytek. Za symbol polistopadové svobody. Výsledek? Neděli v nákupním středisku dokonale zabijeme. A papežův apel na rodinu? Mnohdy je vnímána jako přítěž, ne jako prostor, kde mám základní smysl, kde se mám vydávat. Taky proto rodiny tak často krachují, rozpadají se.

6. Hledejme nové cesty, jak pro mladé lidi vytvořit důstojná pracovní místa.

Jinak podle papeže hledají jiné cesty, uvíznou třeba v drogách. A co že je ta důstojnost? „... když domů přineseme jídlo za peníze, které jsme si vydělali“.

7. Respekt a starost o přírodu.

Táže se: „Nepáchá lidstvo sebevraždu tím, jak bezohledně a tyransky zachází s přírodou?“ – Zase je to pohled od sebe ven, ze sebe do světa. Nesoustředit se jen na to momentálně moje, ale na okolí. Což je zásada nekonzumnosti.

8. Stop negativitě.

Nebudme negativní. „Když mluvíme špatně o druhých, ukazuje to na naše nízké sebevědomí. Zdravé je umět se rychle přenést přes negativní věci.“ Pokud je člověk soustředěný na sebe, často propadá zmaru, nespokojenosti. Není blažený. Papežova předchozí pravidla vedou k cestě ven ze sebe. K blaženosti.

9. Respektujme víru druhých.

Církev nemá lidi přemlouvat, aby byli křesťany, má je přitahovat.

10. Pracuj pro mír.

„Žijeme v čase mnoha válek. Po míru musíme hlasitě křičet.“ – Válka se díky Ukrajině přiblížila i k nám. Přesto si cenu míru moc neuvědomujeme. Volat nahlas papež míní tak, že to máme dělat aktivně.

Ještě jednou zopakujme – nic z Františkova desatera není nijak extra těžké, nijak pekelně náročné. Je přece snazší méně pracovat a víc si hrát s dětmi. Méně vydělávat a neděli trávit s rodinou. Na chvíli vypnout bednu. Je snazší nikam se nehnat, věčně o všechno jak blázen nesoutěžit, být v klidu. Ale zároveň to už skoro neumíme. Dělat to je dnes revoluce.

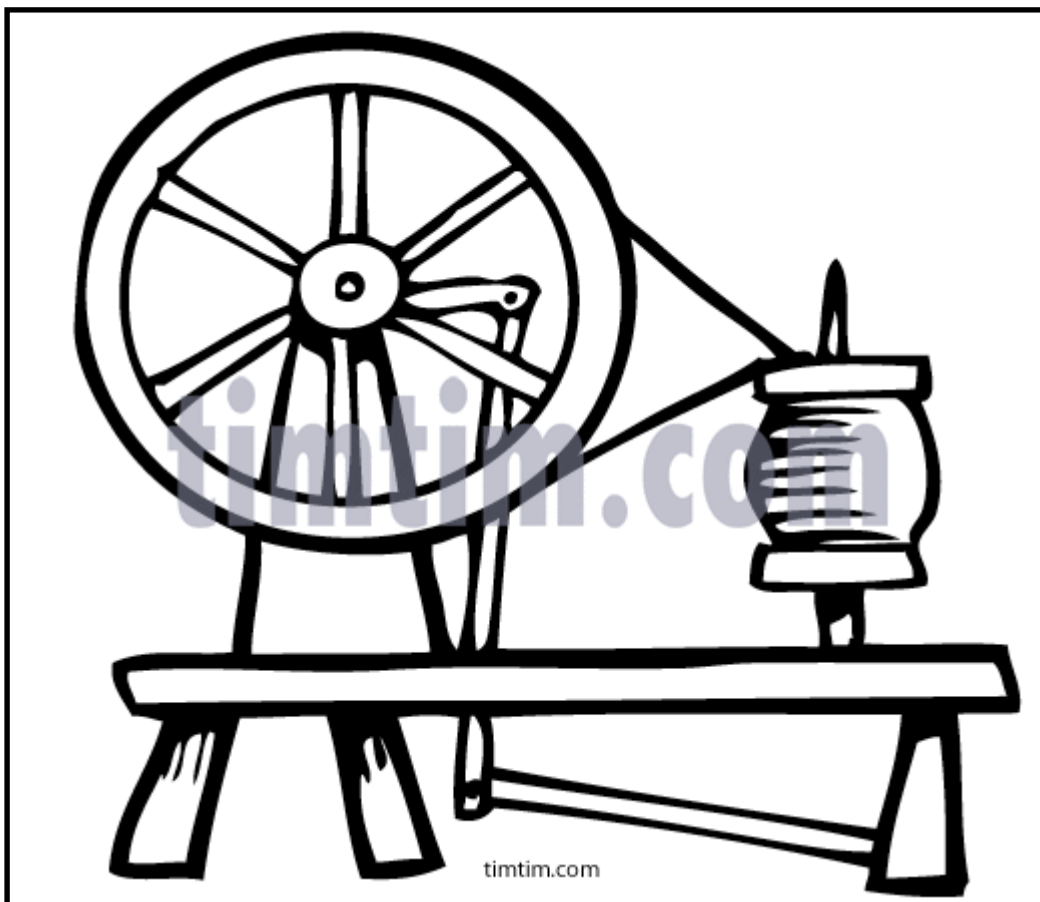
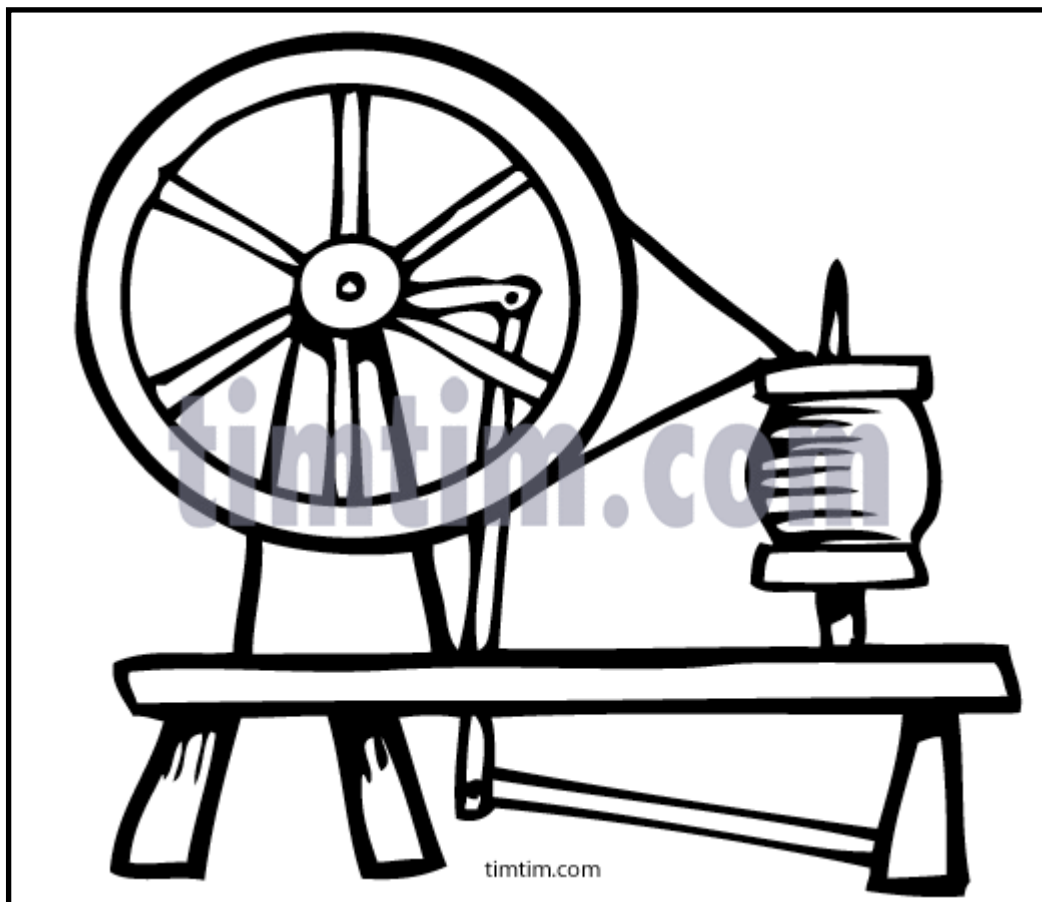
autor: [Martin Fendrych](#)

Redakcí ZRNKA upraveno a zkráceno.

Zdroj: http://nazory.aktualne.cz/komentare/papez-vyhlasil-desatero-antikonzumni-revoluce-provokuje/r~2b85ad301d5511e4807c002590604f2e/?utm_content=papez-desatero&utm_source=atlasHP&utm_medium=nas-tip&utm_term=position-3



Kresba podle popisu



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 + přijmení

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:



KLAS



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.