

ZRNKO

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

Slovo o...

Pastorace seniorů str. 3

Téma

Střípky ze života otce vysokopočetné rodiny str. 5

Synoda o rodině 2014–2015 str. 7

Dobrovolnictví mi pomáhá překonat náročné životní období str. 8

Dobrý nápad: Růženec z klokočí str. 10

Kalendárium str. 11

Knižní okénko str. 12

Právní okénko str. 13

Soutěž str. 16

Metodické listy

Témata na čtvrtletí
duben, květen, červen

1. Josef Egyptský

str. 18–22

2. Komunikace

str. 23–25

3. Léto je tady

str. 26–29

Přílohy str. 30–35

Milí čtenáři,

spolu s právě propukávajícím jarem se vyklubalo na svět i nové číslo ZRNKA a my máme velkou radost, že se s vámi můžeme podělit o nové články a metodické listy, které jsme pro vás připravili.

Snažili jsme se toto číslo trochu více zacílit na téma rodina. V nastávajícím čtvrtletí nás totiž čeká hotová smršť oslav rodiny: máme tu Den matek (druhá květnová neděle - 10. 5.), Den dětí (1. června) a také Den otců (třetí neděle v červnu - 21. 6.). A rodina jako celek oslaví svůj svátek již tradičně 10. května.

Velmi nás proto těší, že se s námi o své rodičovské zkušenosti podělil jeden velmi zasloužilý otec, že vás můžeme seznámit s biskupskou synodou o rodině a že rodinným vztahům je věnováno i naše právní okénko.

Také se nám podařilo „vyzpovídat“ jednu s návštěvnic prosincového Dne pro seniory, které její přítelkyně

z KLASu nechali zahrát písničku na přání. Co nesmíme opomenout, je pokračování soutěže a také novinka v podobě Kalendária, které tentokrát zahrnuje akce z diecézí brněnské a ostravsko-opavské a z olomoucké arcidiecéze.

Naprostou samozřejmostí jsou metodické listy se třemi tématy plnými aktivit.

Tímto bychom vám chtěli opět poděkovat za vaši obdivuhodnou činnost, kterou pro KLASy nebo ve vašich seniorských klubech a společenstvích vyvíjíte. Skutečně si toho velmi vážíme a smekáme pomyslný klobouk.

Přijměte tedy prosím toto ZRNKO také jaké malou odměnu za vaši práci.

Příjemné čtení.

redakce

SLOVO O ...

PASTORACE SENIORŮ¹

V současné době jsme svědky nového společenského fenoménu, nárůstu populace seniorů. Jedná se o nové znamení doby, které nastoluje problémy sociálního, ekonomického, kulturního, psychologického a duchovního charakteru. Bude-li toto znamení doby dobře pochopeno a přijato, může být nápomocné při znovunalezení a novém uchopení pravé podstaty smyslu lidského života.

Průměrná délka života se neustále prodlužuje. Hovoří se v této souvislosti o dvou skupinách seniorů „mladých starých“ neboli o „třetím věku“ (období mezi 65 a 75 rokem života) a „starších starých“ neboli o „čtvrtém věku“ (nad 75 let života).

Je dobře vnímat fenomén stáří komplexně: jako dar a úkol.

Zejména lidé „třetího věku“ odcházející do důchodu mají pořád dostatečné rezervy a kapacity, aby nadále přispívali k životu společnosti. Zvláště svými bohatými zkušenostmi mohou přispívat k procesu zlidšřování naší společnosti a naší kultury.

Senioři tak mohou být velkým přínosem pro společnost, zejména pokud se jim umožní

rozvíjet a projevovat dary, kterými jsou obdarováni.

Senior, který nabízí svůj čas, to činí často **nezištně**. Může se takto stát výzvou pro dnešní společnost orientovanou na výkon, která mnohdy ignoruje rozměr nezištnosti. Senioři mohou plnit vznešenou a důležitou úlohu kurátorů **paměti** národa. Mohou napomáhat v mezigeneračním dialogu společnosti, aby mladé generace neztrácely smysl pro historii a vlastní totožnost. Mohou s nimi sdílet mnohé cenné **zkušenosti**, získané v průběhu života. Věda a technika může být takto doplněna jejich **poznáním**. Senioři mají **hlubší potřebu společenství** a budování sítě meziosobních a společenských vztahů. Mnozí z nich se v tomto směru plně angažují. Mohou takto vytvářet ve společnosti alternativu připomínající skutečnost, že nikdo nemůže žít sám. Tato alternativa může bojovat proti individualismu, kterým je dnešní doba poznamenána.

Dnešní hektická doba často zapomíná na základní otázky o povolání, důstojnosti a osudu člověka. Starší lidé mají **komplexnější pohled na život**. Je to také důsledkem postoje jednoduchosti a kontemplace, který charakterizuje jejich život. Návrat k citovým, morálním

a náboženským hodnotám může být nejenom impulsem, ale také zdrojem pro rovnováhu společnosti, rodin i osob. Dochází k přesunu akcentů v prožívání života. Smysl pro zodpovědnost už není nejpodstatnější, ale spíše přátelství. Charakteristická je rezignace na moc. Pravým bohatstvím tohoto období je rozumnost v úsudku, moudrost, úcta ke stvoření, úsilí o mír.

Velkým bohatstvím pro církve může být skutečnost, že u mnohých seniorů lze pozorovat zvláštní otevřenost pro transcendenci. Pastorační praxe církve tuto skutečnost potvrzuje. Senioři se intenzivně a trvale zúčastňují liturgie. Lze pozorovat neočekávaná obrácení seniorů, kteří se opět sbližují s církví. Mnozí z nich věnují velký prostor modlitbě. Lze hovořit o prožívání víry jednoduchým způsobem a zároveň s hloubkou. Bohužel prožívání víry je často poznamenáno fatalismem. Často vnímají své utrpení, omezenosti, nemoci a ztráty spojené s touto fází života buď jako Boží trest, nebo Boží znamení. V těchto případech je naléhavá pomoc církevního společenství, které může tento fatalismus očisťovat a pomáhat vracet životu z víry perspektivu naděje. Tato pomoc se má zaměřovat na růst spirituality vlastní tomuto období. Jde o spiritualitu stálého nového rození. Senior by se neměl nechat

¹ Viz Papežská rada pro laiky, *Důstojnost seniora a jeho poslání v církvi a ve světě*, ČBK 2010

zastavit svým stářím, ale měl by se otevírat působení Ducha Svatého, který mu pomáhá se znova rodit ve stále novém životě, plném naděje. Tuto výzvu předložil Ježíš starému Nikodémovi (srov. Jan 3, 1–17). Papež Pavel VI. zdůrazňoval, že dnešní člověk raději naslouchá svědkům než učitelům; učitelům naslouchá jen tehdy, jsou-li zároveň i svědky (EN 41.). V tomto kontextu se stává užitečným svědectví seniorů o víře v Ježíše Krista konané slovem i modlitbou, odříkáním a utrpením, předkládané svým vrstevníkům, generaci dětí a vnuků. Jako vhodné oblasti pro svědectví seniorů se jeví **charitativní aktivity**. Většina lidí „třetího věku“ má ještě dostatek fyzické, duševní a duchovní energie. Mohou se tedy dobrovolně angažovat v charitativních aktivitách církve. Staří lidé se mohou činně angažovat v **apoštolátu** jakožto katecheti a svědkové křesťanského života a tímto přispívat k přesvědčivému hlásání evangelia. Další oblastí je **liturgie**. Kromě péče o kultovní místa mohou senioři, zvláště ti, kteří mají patřičnou formaci, vykonávat úlohu trvalých jáhnů, služby lektorátu, být mimořádnými služebníky eucharistie, mohou vést pobožnosti, především k Panně Marii a ke svatým. Mnozí senioři se také aktivně podílejí na **životě církevních asociací, hnutí či rodiny**. Období třetího a čtvrtého věku je vhodné pro zvnitřnění života. To se zejména projevuje **kontemplací a modlitbou**. Také **zkoušky, nemoc, utrpení**, které přináší toto období života, mohou být příležitostí

ke spolupodílení se na „doplnění“ Kristových utrpení za církev a za svět (srov. Kol 1, 24) a jako příležitost pro setkání s tajemstvím Boha a člověka. Senioři, často jakožto zralé osobnosti, mohou být skrze angažovanost v kultuře života velkým bohatstvím společnosti.

Církev si je vědoma důležitosti pastorační péče o seniory. Jejich bohaté lidství a moudrost mají společnosti mnoho co nabídnout. Proto potřeby seniorů jsou neustálou výzvou pro církev. Pastorace seniorů by měla pomoci starým lidem, aby prožívali svůj věk ve světle víry a sami objevovali hodnotu zdrojů, které ještě mohou dávat do služeb ostatním. Duchovní doprovázení může pomáhat obnovovat bohatství milosti svátosti křtu. Každý člověk je originální a je velkým darem. Proto pastorace seniorů by měla pomáhat zhodnocovat schopnosti každého jedince a usnadňovat účast

na slavení svátostí, poutích, duchovních obnovách a duchovních cvičeních, které jsou v tomto procesu nápomocné. Také by měla podporovat dostupnost pastorační péče v nemocnicích a přispívat k mezigenerační solidaritě. Pastorační péče o seniory znamená především jít spolu se starými lidmi a vstříc starým lidem. Jedná se o neustálou povinnost a stále aktuální výzvu pro církev.

P. Mariusz Kuźniar



P. ThLic. Mariusz Kuźniar, Th.D.

se narodil v Nyse v Polsku.

V roce 1995 absolvoval magisterské studium na Katolické teologické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Na podzim 2. 9. 1995 byl v polské Opoli vysvěcen na kněze z rukou kardinála Miloslava Vlká. V roce 2002 po složení rigorózní zkoušky a obhájení licenciátní práce z katechetiky byl mu udělen titul ThLic. na Opolské Univerzitě (Polsko).

Od roku 2007 pracuje jako odborný asistent na Katedře pastoračních oborů a právních věd KTF UK v Praze. Od roku 2010 je členem Evropského katechetického týmu (l'Equipe Européenne de Catéchèse). V listopadu 2011 byl jmenován ředitelem Katechetické sekce České biskupské konference. Působil jako kaplan a učitel Křesťanského gymnázia Praha – Hostivař a v několika pražských farnostech (Smíchov, Stodůlky, Hostivař, Chodov).

(zdroj: <http://tisk.cirkev.cz>)

Štřípky ze života otce vysokopočetné rodiny

Protože toto číslo ZRNKA je věnováno rodině a tématům s ní spojenými, odhodlali jsme se požádat o pár slov obdivuhodného muže, sekretáře pro pastorační arcibiskupství olomouckého, otce jedenácti – ano, 11 – dětí, Lubomíra Nágla. Za jeho krásný text moc děkujeme a jsme přesvědčeni, že potěší každého, kdo má klidně i o pár dětí méně.

Ale paní učitelko, my se fakt snažíme!

Jitro odhrnulo záclony, aby zjistilo stav ospalců pod našimi peřinami dnes v sedm hodin ráno. Ve větvích se stříbří krajky z orosených pavučin a pavoučice prská vzteky, protože pavoučata zase nařapala v předsíni a promáčela palčáky. Patery. Chudák máma. U nás doma je to tak, že vstávám o něco dřív než žena, proklopýtám temnou ložnici a předsíni k pokoji dcer a vzbudím Terezku. Tereška začne nadšeně

šramotit, že už je ráno a to je bezva, protože to začíná nový den a to bude zase

dobrodružství. Tím probudí starší sestru Bětku, která poněkud nakvašeně vstane, protože je ráno a to zase bude den! Dělán, že si toho nevšímám, a jdu vzbudit Vaška



a Vojtů. Vítek se budí sám a spolehlivě. Postavím vodu na čaj a jdu zjistit, jestli koupelna je tam, co večer stávala, a letmým pohledem do zrcadla kontroluji, zda děti mají toho správného otce. No, včera večer to

bylo o chlup lepší, ale jistá podoba by tady ještě byla. Je to on. Tereška čůrá, Vítek čeká. Jdu

vzbudit Vaška a Vojtů. Voda v konvici vaří, dělám čaj – sobě zelené jablko, dětem ranní Pickwick, ženě kávu. Jdu vzbudit Vaška a Vojtů. Vítek čůrá, Bětko čeká. Sprchuju se a noční vůně odchází s teplou vodou a pro zbytek dne bude vonět adidas. Jdu vzbudit Vaška a Vojtů. Bětko čůrá, Vašek čeká. Nesu kávu do ložnice a snažím se nezašlápnout kotě, co se nešikovně motá pod nohama. Oznámím, že je ráno, ale netvrdím, že to znamená bystře vstát. Vyženu holomka Vojtů z postele. Vašek čůrá, Vojtů čeká. Oškrábnu ještě rychle žiletkou tvář a pošlu Vítko přiložit





které se často změny v nepublikovatelné výrazy, nakonec docílím toho, že se zbývající čtyři potomci dostaví otráveně do auta a my vyrazíme na pravidelný okruh. Žena nám zamává a jde si ještě lehnout. Odchází do práce později. Prokličkuju městem vstříc studijním ústavům našich dětí. Vítek a Bětko – zastávka gymnázium. Vojša a Vašek – zastávka učilišřě. A já pak s tajným přáním

do pece. Vojša čůrá, Vašek si dělá kakao, zbytek tlupy už snídá. Žena šustí kuchyní jako bílá paní v noční košili a dělá svačiny. Takový běžný koloběh malých a větších lidí v naší domácnosti. Nasedáme s Terezkou do auta a jedeme do školy do sousední vesnice na základku. Hádáme, jestli na hroudě na poli sedí káně nebo poštolka a po mezi přeběhl zajíc nebo to byla paní zajícová. Pak zpátky domů a pomocí hlasitých výzev,



minimálních dopravních kolapsů vyřáším vstříc svým každodenním pracovním úspěchům a pozorováním romantických zákoutí světa na pozadí prozaické představy odpoledních nákupů a třídních schůzek. „Děti se učí velmi dobře, děvčátka jsou tichá, kluci nezlobí a chovají se slušně.“ Jak rajská slova učitelů na třídní schůzce, která by rodiče tak rádi slyšeli.



Leč život není o snech. Realita je o poznání šedivější. „Tereška občas zapomíná na úkoly. Víte o tom, pane Nágle?“ „Alžběta se někdy zapovídá se spolužáky během hodiny víc, než je únosné. Měli byste jí domluvit.“ „Musím vám říct, pane Nágle, že Vítek na sebe příliš upozorňuje nevhodným chováním a dělá ze sebe třídního klauna. Dělejte s tím něco.“ „Nevím, jestli to víte, ale Vojšu občas vidíme s kamarády s cigaretou.“ „Ani vám raději nebudu říkat, pane Nágle, co jsem od Vaška slyšela. A to prý je vaše manželka profesorka!“ Chce se mi zoufale křičet: „Ale paní učitelko, my se fakt snažíme!“

Luboř Nágľ

Vřechny fotografie poskytl ze svého archivu Lubomír Nágľ.

CO SE DĚJE KOLEM NÁS? SYNODA O RODINĚ 2014–2015

Text viz: <http://tisk.cirkev.cz/aktualni-temata-rb/synoda-o-rodine-2014-2015/>

Co je vlastně synoda?

Biskupská synoda je shromáždění biskupů, kteří mají za úkol pomáhat papeži svou radou při vedení celé katolické církve.



(ilustrační foto: CNA / David Kerr)

Jaké má téma?

Tématu rodiny se biskupové věnují ve dvou fázích. Při mimořádném shromáždění 5.–19. října 2014, kdy Českou biskupskou konferenci zastupoval olomoucký arcibiskup Jan Graubner, a při řádném shromáždění 4.–25. října 2015 je navrženým českým delegátem na této události královéhradecký biskup Jan Vokál.



zdroj: <http://tisk.cirkev.cz/>

Co se děje mezi tímto časem?

1. Období, které obě setkání spojuje, je věnováno reflexi nad tématy souvisejícími s rodinou.

V ČR zveřejnilo Národní centrum pro rodinu na svém webu otázky, které jsou součástí přípravného textu Lineamenta pro řádné shromáždění biskupské synody o rodině. Zájemci si mohli dotazník stáhnout, přečíst závěrečnou zprávu loňské mimořádné synody (tzv. Relatio synodi) a své odpovědi k dotazníku zaslat do 20. února 2015. Otázky mají sloužit k prohloubení a upřesnění úvah při hledání a nacházení „konkrétních řešení pro tolik těžkostí a bezpočet problémů, jimž musí čelit rodiny,“ říká v závěrečném projevu loňského mimořádného shromáždění biskupské synody papež František.

2. Papež František zahájil cyklus nových katechezí o rodině jako přípravu na řádné zasedání biskupské synody. Z jejich titulů vybíráme:

- [Papež: Děti jsou bohatstvím lidstva a církve](#), RV 18. 3. 2015
- [Rodina: Děti, první část – katecheze papeže Františka, nám. sv. Petra](#), RV 18. 3. 2015
- [Stále u sebe nosím slova mé babičky, řekl papež František](#), TS ČBK 12. 3. 2015
- [Rodina: Prarodiče, druhá část](#), RV 11. 3. 2015
- [František: Společnost, která opouští seniory, nese virus smrti](#), TS ČBK 5. 3. 2015
- [Rodina: Prarodiče, první část](#), RV 4. 3. 2015
- [Papež: Kde není úcta vůči starým, není budoucnost pro mladé](#), RV 4. 3. 2015
- [Papež: Považuje-li se početná rodina za zátěž, něco je špatně](#), TS ČBK 12. 2. 2015
- [Rodina: Děti](#), RV 11. 2. 2015
- [Děti potřebují nalézt otce, který je očekává, řekl František](#), TS ČBK 5. 2. 2015
- [Rodina: Otec, druhá část](#), RV 4. 2. 2015
- [Papež František: Rodiny dnes trpí nepřítomností otců](#), TS ČBK 29. 1. 2015
- [Papež o rodině: Svět bez matek by byl nelidský](#), TS ČBK 8. 1. 2015
- [Před Vánocemi hovořil papež o povolání rodin](#), TS ČBK 18. 12. 2014

Dobrovolnictví mi pomáhá překonat náročné životní období

V minulém čísle ZRNKA jsme vzpomínali na Den pro seniory, který se konal v prosinci 2014. V závěru tohoto setkání seniorů se hrály písničky na přání. Jedna z nich - Život je jen náhoda - byla věnována paní Evě Vlčkové. A nám se podařilo pořídit s ní rozhovor..

Na Dni pro seniory 2014 se pro Vás hrála písnička na přání - jak na to vzpomínáte? Měla jste radost?

Písnička na přání Život je jen náhoda se mi líbila stejně jako zajímavá interpretace mladičkého zpěváka. Prý ji vysílali v Rádiu Proglas.

Zaujalo mě, že písničkou Vás Vaši přátelé z KLASu chtěli ocenit za Vaši obětavou dobrovolnickou činnost ve sdružení Práh - jak se zde jako dobrovolník angažujete?

V Občanském sdružení Práh učím klienty češtinu a němčinu pro pokročilé. Zapojuji se také redakčně – podílím se na tvorbě časopisu Lávká, přepisuji na počítači a podobně.

Co Vás k dobrovolnické činnosti přivedlo, jaká byla Vaše

motivace?

K dobrovolnické činnosti mě přivedly dcery. Protože jsem se ocitla v invalidním důchodu, ptaly se mého lékaře, jak by šlo využít mého vysokoškolského vzdělání. Vzpomněly si na Práh a já zase na dávnou předpověď. Beze zbytku se vyplnila, když jsem po 40 letech potkala ve dveřích Prahu bývalou spolužačku ze Slovákka - koordinátorku volnočasových aktivit Ing. Miroslavu

Hladíkovou. Začala jsem učit jednou týdně němčinu pro pokročilé a zapojila se do redakční rady Lávký.

Co obnáší práce dobrovolníka a co Vám tato činnost přináší?

V současné době učím jednou týdně hodinu češtiny a hodinu němčiny pro pokročilé, píšu nebo přepisuji do Lávký. Účastním se mnoha pražských akcí - navštěvuji např.

akce Týdne duševního zdraví nebo Měsíce bláznovství a píšu o nich do časopisu.

Tato činnost mi přináší mnoho i proto, že sama využívám i klientské služby Podpora bydlení. Nádherná a velmi optimistická byla společenská akce Mosty, kterou uváděl Aleš Cibulka, kde se předávala ocenění firmám a jednotlivcům, kteří něco dobrého vykonali pro zdravotně





postížené. Byl to silný zážitek, jak lidé s handicapem bojují o své místo na slunci a snaží se najít smysl života a rozdávat radost i jiným a ti zdravější jim v tom pomáhají. Veškeré dobrovolnické aktivity, které dělám (patří mezi ně i hodně duchovních aktivit) mi pomáhají překonat náročné životní období.

Máte díky své dobrovolnické aktivitě nějaký nezapomenutelný zážitek?

Jednou se mi stalo, že jsem sama napsala celé číslo vánočního vydání Lávky. Nějak se ze zdravotních důvodů nenašel nikdo další.

Co vlastně pro Vás znamená KLAS - jak naplňuje Váš život?

KLAS pro mě znamená velmi moc - setkávám se seniory plnými životních zkušeností. V naší rodině byla nejstarší generace nejsilnější, mám k ní blízko, i když tam patřím k nejmladším. Líbí se mi program KLASU - cvičení paměti, zajímaví hosté, vystoupení dětí, plno zajímavostí ode všech citlivě a s humorem vedené

setkání jednou za 14 dní koordinátorkou Ivetou Kolářovou.

Kdybyste měla někoho přesvědčit, aby šel také dělat dobrovolníka do nějaké neziskové organizace, co byste mu řekla?

Asi bych hledala nějaký výstižný citát z Bible nebo od nějakého dobrého klasika, jak je dobré pomáhat lidem, zvláště potřebným, velmi to život naplňuje.

Lenka Havrlantová

Medailonek

PhDr. Eva Vlčková

- Vystudovala češtinu a latinu na Filozofické fakultě
- Pracovala mimo jiné také jako dramaturgyně v dabingu České televize
- Čtyři roky působí v občanském sdružení Práh
- Asi dva roky se aktivně účastní KLASu
- Konkurencí všem jejím aktivitám jsou vnoučci – čtyřletý Davídek a tříletá Michalka
- Má dvě dcery, z nichž starší po letech v zahraničí pracuje v Praze v lékárně a mladší (maminka vnoučat) učí a překládá angličtinu

Dobrý nápad

Růženec z klokočí

Pěstování klokočí

Se svým nápadem na výrobu růžence z klokočí se s námi podělila paní Marie ze Znojma.

1. Jako jednoletá rostlina

Pěstuje se podobně jako obilí. Jednotlivá semena, tj. šedé kuličky, se sází na jaře do hloubky 2–3 cm, 10–15 cm od sebe, v řádcích vzdálených 30–40 cm, na slunné místo.

Doba sázení je většinou koncem března a klíčení trvá poměrně dlouho, až 2–3 týdny. Klokoč vyrůstá do výšky 60–70 cm. Ve stoncích se objevují kuličky, které je dobré postupně dle dozrávání sbírat. Ze zelených a měkkých se stávají postupně černé, tvrdé a nakonec po usušení šedé. V půdě rostlina zůstává asi tak do poloviny října.

Takto pěstované klokočí už vyrůstá s dírkou v semeni, nemusí se tedy navrtávat!

2. Jako keř

Keř je podobný černému bezu, semena rostou

v tobolkách, které připomínají čínskou třešni, uzrávají v srpnu.

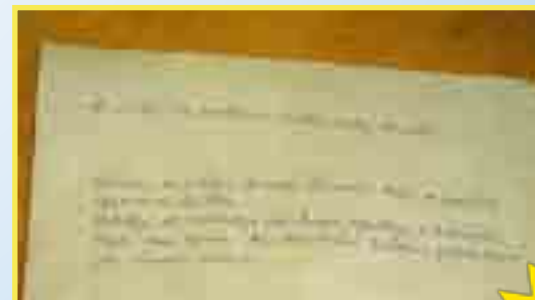
Po sběru se v semenech musí provrtat dírky pro další postup.

Výroba růžence

Potřebujeme štipací kleště, nejlépe se speciálně upravenou špičkou, dále kovové spirály např. z kalendáře, bez barevného potahu drátku.

Semínka navlečeme na drátky spirály, a postupně je uštipáváme, zatáčíme a navazujeme na sebe. Vytváříme samostatné desátky

či celé růžence.



Kalendárium

DUBEN 2015

14.–16. 4., kurz Senior - aktivní občan

Místo: Biskupská 5, Brno

Bližší informace: Dana Žižková, tel.: 730 805 857,
info@spokojenysenior-klas.cz

Kurz je zdarma.

16. 4., od 9:00 hod., Akademie pro třetí věk

Místo: Kostelní nám. 1, Ostrava

Téma: Ochrana života od přirozeného početí,
v průběhu života a důstojnost umírání

Lektor: P. ThLic. Jan Czudek

Bližší informace: M. Göttlicherová, tel.:
731 534 062, L. Kaňoková, tel.: 734 876 497

20.–22. 4., od 9:00 hod., Jarní duchovní obnova

Místo: Frýdlant n. O., Pastorační centrum,
Ostravská 453

Téma: Poznáváme Boha všemi smysly

Lektor: P. Roman Janáč, CSsR

Program: každý den mše sv., přednášky, ztišení,
svátost smíření, možnost přijmout svátost
nemocných, večerní program, odpočinek...

Cena: 860 Kč (zahrnuje ubytování, plnou penzi,
občerstvení během dne a provozní náklady)

Přihlášky: do 15. 4. 2015 – M. Göttlicherová,
tel.: 731 534 062, L. Kaňoková, tel. 734 876 497

KVĚTEN 2015

15.–17. 5., Duchovní obnova pro seniory

Místo: Poutní areál na Svatém Hostýně

Program: přednášky, společné modlitby,
rozjímání, adorace, mše sv. apod.

Bližší informace: Marie Budínová, e-mail:
mabudin@seznam.cz, tel.: 608 407 141

29. 5., 9:00–15:00 hod., Praktický seminář Výtvarné techniky

Místo: Pellicova 2c, Brno

Cena: 1000 Kč

Bližší informace: www.spokojenysenior-klas.cz,
info@spokojenysenior-klas.cz,
tel.: 730 805 857

14. 5., od 9:00 hod., Akademie pro třetí věk

Místo: Kostelní nám. 1, Ostrava

Téma: Život sv. Hedviky Slezské,
patronky diecéze

Lektor: Ing. František Valdštýn

Bližší informace: M. Göttlicherová,
tel.: 731 534 062, L. Kaňoková,
tel.: 734 876 497

19. 5., 9:00–15:00 hod., 8. diecézní setkání seniorů

Místo: Kostelní nám. 1, Ostrava

Program: mše sv. s otcem biskupem
v kostele sv. Václava, vystoupení žáků
Církevní konzervatoře v Opavě, hostem
bude PhDr. Kateřina Lachmanová, Th.D.

Přihlášky: do 10. 5. 2015:

M. Göttlicherová, tel.: 731 534 062,
L. Kaňoková, tel.: 734 876 497

ČERVEN 2015

19. 6., 9:00–15:00 hod., Praktický seminář Aranžování

Místo: Biskupská 5, Brno

Cena: 1300 Kč

Bližší informace: www.spokojenysenior-klas.cz,
info@spokojenysenior-klas.cz,
tel.: 730 805 857

22. 6., 13.00–16.00 hod., Setkání animátorů farních společenství seniorů

Místo: Biskupská 5, Brno

Bližší informace: Dana Žižková,
tel.: 730 805 857,
info@spokojenysenior-klas.cz

Účast je zdarma.

Knižní okénko

Francine Ferlandová: Ať žije babička a dědeček! Prarodiče dnešní doby



Tato kniha se obrací na prarodiče, ale leccos může objasnit i rodičům dítěte. O čem se v knize dočtete? – O charakteristických vlastnostech prarodičů 21. století, o vlivu, který mohou mít na své vnouče, i o tom, jak může vnouče ovlivnit je; jaké nástrahy na ně v souvislosti s jejich novou rolí číhají a o tom, jak se jim vyhnout.

V knize se mluví i o zvláštních situacích: jaké je být prarodičem adoptovaného či handicapovaného dítěte, jak plnit prarodičovskou roli v rodině, v níž došlo k rozvodům a sňatkům s jinými partnery, apod. Nechybí množství návrhů různých

aktivit, jak mohou prarodiče s vnoučaty trávit čas.

Nakladatelství: Paulínky

Dostupné z <http://www.paulinky.cz/obchod/detail/At-zije-babicka-a-dedecek>

Iva Hothová: Komiksová bible

Ilustrace: Andre Le Blanc

První ucelené české vydání snad nejpobulárnější verze Bible v komiksovém zpracování na světě.

Od roku 1978 vychází ve stále nových vydáních a jazykových mutacích. Zahrnuje 233 biblických příběhů, zjednodušených, ale krásně vystihujících podstatu biblické zvěsti. Kniha je určena všem, již od nejmenších čtenářů.

Vydalo: Karmelitánské nakladatelství

dostupné z http://www.bux.cz/knihy/178811-komiksova-bible.html?utm_source=google&utm



Právní okénko

K některým frekventovaným otázkám k exekčnímu řízení

? Jak se mohu chránit, pokud můj dospělý syn, přihlášený k trvalému pobytu na mé adrese, je zadlužený a reálně tedy hrozí exekuce majetku?

Existují dvě varianty:

1. varianta: syn se na adrese trvalého pobytu fakticky nevyskytuje a je ochoten toto potvrdit
2. varianta: syn se na adrese trvalého pobytu skutečně vyskytuje

Popsaná situace je pro Vás rodiče, jako vlastníky domu, bytu nebo uživatele družstevního bytu, ve kterém je Váš zletilý syn přihlášen k trvalému pobytu, skutečně svízelná a může pro Vás mít velmi neblahé právní následky. Proč a jaké vysvětlím následně.

Velmi jednoduchá a stručná rada k takové situaci – využijte všech svých sil a právních nástrojů, abyste tuto situaci změnili. Pokud to

nedokážete sami vlastními silami, vyhledejte ihned kvalifikovanou právní pomoc, nejlépe advokáta. Dlouho neváhejte, peníze, které budete muset zaplatit za právní služby, Vám nepochybně ušetří budoucí stav velké právní nejistoty, budoucí obavy a Vámi nezaviněná finanční vydání.

Pro další výklad budeme nazývat Vašeho syna, proti kterému je vedena exekuce, názvem „povinný“ (je povinen zaplatit nějaký dluh), jeho věřitel, který se v exekčním řízení domáhá zaplacení své pohledávky a podal návrh na zahájení exekuce, se nazývá „oprávněný“, exekuční řízení vede exekutor a soud.

Varianta první: syn se na adrese trvalého pobytu fakticky nevyskytuje a je ochoten toto potvrdit. To, že se syn na adrese trvalého bydliště nevyskytuje, budeme brát jako fakt. Nyní je tedy třeba odpovědět na otázku, zda nějaké potvrzení, případně čestné prohlášení Vašeho syna, tedy povinného, že se v místě trvalého bydliště fakticky nezdržuje a nemá tam žádné věci, které by byly jeho vlastnictvím, by mělo pro Vás nějaké

pozitivní účinky, či zda je zcela irelevantní. Nemělo a vůbec by se k němu nepřihlíželo. Účelem exekučního řízení je zjistit, kde se povinný zdržuje a kde má svůj majetek, aby z něho pohledávka oprávněného mohla být uspokojena, a nikoli kde se nezdržuje a kde majetek nemá. Jednou z prvních otázek, které exekutor po zahájení exekučního řízení vůči povinnému pokládá, je otázka: „Sdělte mi, kde a jaký majetek máte?“ Osobně se domnívám, že Vámi naznačené potvrzení nebo čestné prohlášení Vašeho syna, že se v místě trvalého bydliště nezdržuje a nemá zde žádné věci, aniž by současně splnil svoji zákonnou povinnost a exekutorovi sdělil, kde se tedy skutečně fakticky zdržuje a jaké věci vlastní a kde se tyto věci nacházejí, by ze strany exekutora s největší pravděpodobností bylo chápáno jako bránění ve výkonu rozhodnutí o exekuci na majetek povinného a nebylo by k němu vůbec přihlíženo. Takové řešení Vás tedy před exekucí prodejem movitých věcí neochrání. Protože informace o trvalém pobytu povinného je jednou z prvních informací,

kterou si exekutor o povinném zjišťuje z centrální evidence obyvatel, je skutečně třeba začít se změnou právě zde.

Otázku trvalého pobytu řeší zákon č. 133/2000 Sb. o evidenci obyvatel a rodných číslech a změně některých zákonů ve znění pozdějších právních předpisů (dále jen zákon o evidenci obyvatel). Je třeba zdůraznit, že z přihlášení k trvalému pobytu nevyplývají žádná majetková ani užívací práva k objektu nebo ve vztahu k vlastníkovi. Chcete-li tedy zrušit trvalý pobyt osoby, která se v příslušném objektu již nezdržuje, je třeba postupovat podle ustanovení § 12 uvedeného zákona o evidenci obyvatel. Toto zákonné ustanovení říká, že „...ohlašovna trvalý pobyt zruší, jestliže zanikl právní titul k užívání nemovitosti a neužívá-li občan tento objekt nebo jeho vymezenou část“. Řízení o zrušení trvalého pobytu je řízením správním, které se zahajuje na návrh vlastníka nemovitosti, nájemce bytu atp. Navrhovatel musí doložit skutečnosti uvedené v § 10 odst. 6 písm c) zákona, tj. že zanikl právní titul příslušné osoby k bytu a že tato osoba byt neužívá. K prokázání těchto tvrzení se používají běžné důkazní prostředky (často např. čestná prohlášení sousedů atp.). O zrušení trvalého pobytu vydá správní orgán (ohlašovna)

rozhodnutí ve správním řízení. Po zrušení trvalého pobytu bude mít občan nadále trvalý pobyt v místě ohlašovny (na obecním úřadě). Pokud by se exekutor v průběhu řízení o zrušení trvalého pobytu povinného anebo i po zrušení trvalého pobytu povinného (což se v praxi stává) domáhal vstupu do Vašeho bytu, kde měl povinný trvalý pobyt, je třeba se tomuto postupu bránit písemně (!) k příslušné spisové značce exekučního řízení s tím, že povinný nemá v bytě trvalý pobyt, v bytě se nezdržuje a nemá zde žádný svůj majetek. Písemnou obranu je třeba zaslat do exekučního spisu doporučeně s návratkou (musíte mít doklad, že Vaše písemnost byla exekutorovi doručena).

Varianta druhá: syn se na adrese trvalého pobytu fakticky zdržuje. I zde bych se snažila po dohodě se synem jeho trvalý pobyt v bytě zrušit. Neboť být někde přihlášen k trvalému pobytu je právo, a nikoli povinnost. Je to záležitost úřední, na kterou jsou navázány např. veškeré dávky státní sociální podpory, poplatky, volební právo atp. Je ale třeba si uvědomit, že zrušením trvalého pobytu, pokud by se syn v bytě i nadále zdržoval a měl zde své věci, soudu a exekutorovi jen ztěžuje jeho vypátrání, nebrání jim ale v postupu exekuce.

Soud a exekutor mají v zahájeném exekučním řízení četná práva, která vymezuje občanský soudní řád, cituji:

- „V nařízení výkonu rozhodnutí zakáže soud povinnému, aby nakládal s věcmi pojatými do soupisu.
- Usnesení o nařízení výkonu rozhodnutí prodejem movitých věcí doručí se povinnému až při provádění výkonu. Není-li při provádění výkonu povinný přítomen, doručí se mu usnesení spolu s vyrozuměním o tom, že byl proveden soupis a které věci byly sepsány.
- Vyžaduje-li to účel výkonu rozhodnutí, je ten, kdo provádí výkon, oprávněn učinit osobní prohlídku povinného a prohlídku bytu (sídla) a jiných místností povinného, jakož i jeho skříní nebo jiných schránek v nich umístěných, kde má povinný svůj majetek; za tím účelem je oprávněn zjednat si do bytu nebo do jiné místnosti povinného přístup, popřípadě uzavřené skříně nebo jiné schránky otevřít.
- Povinný umožní tomu, kdo provádí výkon rozhodnutí, přístup na všechna místa, kde má své movité věci umístěny.
- Každý, v jehož objektu má povinný svůj byt (sídlo) nebo jiné své místnosti, je

povinen strpět, aby ten, kdo provádí výkon rozhodnutí, provedl prohlídku bytu a jiných místností povinného. Nesplní-li tuto povinnost, je ten, kdo provádí výkon, oprávněn zjednat si k bytu nebo jiné místnosti povinného přístup.

- Na žádost osoby, která je oprávněna být přítomna při soupisu, se pořídí záznam o průběhu prohlídky bytu a jiných místností. Je-li to potřebné, lze záznam o průběhu prohlídky pořádit i bez návrhu. O tom musí být přítomné osoby poučeny při zahájení prohlídky.
- Soud v bytě (sídle) povinného nebo na jiném místě, kde má povinný své věci umístěny, sepíše věci, které by mohly být prodány, a to v takovém rozsahu, aby výtěžek prodeje sepsaných věcí postačil k uspokojení vymáhané pohledávky oprávněného spolu s náklady výkonu rozhodnutí. Sepsány budou především věci, které povinný může nejspíše postrádat a které se nejsnáze prodají; věci, které se rychle kazí, budou sepsány, jen není-li tu dostatek jiných věcí a lze-li zajistit jejich rychlý prodej mimo dražbu. Sepsány nemohou být movité věci, které tvoří příslušenství nemovité věci.

- Soud sepíše i věci povinného, které má u sebe někdo jiný.“

S ohledem na výše uvedené je třeba zdůraznit, že průběh exekuce není vázán explicitně na trvalý pobyt povinného (viz výše uvedená dikce: Každý, v jehož objektu má povinný svůj byt (sídlo) nebo jiné své místnosti, je povinen strpět, aby ten, kdo provádí výkon rozhodnutí, provedl prohlídku bytu a jiných místností povinného. Nesplní-li tuto povinnost, je ten, kdo provádí výkon, oprávněn zjednat si k bytu nebo jiné místnosti povinného přístup.). Každopádně však absence trvalého pobytu povinného v bytě umožňuje vlastníkov, případně nájemci bytu účinnější procesní obranu jak proti soupisu majetku, tak proti odvozu sepsaných věcí movitých do exekučního skladu a následnému komplikovanému podání vylučovací žaloby.

JUDr. Irena Spitzová

Stáří jako povolání - esej

Jak jistě víte, v minulém čísle byla vyhlášena historicky první „ZRNKOvá“ soutěž, a sice soutěž literární na téma **Stáří jako povolání**. Ať už si pod tímto zadáním představujeme cokoli, senior má v této své životní etapě celou řadu rolí - od té prarodičovské, přes roli tchyně či tchána až po roli moudrého člověka, který má nadhled a dokáže věci správně propojit a pojmenovat. A právě o tom je krásná esej paní **Slávky Tančevy**, které za její text velmi děkujeme a oceňujeme knihou.

SVĚDECTVÍ

Autorka: Slávka Tančeva

Ilustrace: Mgr. Libuše Šuleřová

Navštívila jsem v Praze rodinu mé dcery. Jeden večer jsem zůstala s dětmi sama. Dcera s manželem Honzou odešli do ateliéru, který měli nedaleko. Vnouček šel spát a starší vnučka se koupala. Dívala jsem se na televizi, když vnučka volala z koupelny: „Babi, někdo zvoní!“

Za dveřmi stálo několik statných mládenců. Ptali se mě, jaké máme auto, a podávali mi klíčky. Překvapeně jsem na ně hleděla. Když viděli mou nerozhodnost, nabídli se, ať jdu s nimi, že mi auto zamknou. Bylo zaparkované dál od domu, ve kterém bydlela rodina mé dcery. Stále jsem se nemohla vzpamatovat z překvapení. Vždyť mohli také s autem odjet! A oni pátrali po sousedech, komu auto patří. Moje děkování nebralo konce, a oni se jen smáli.

Musím říct, že jsem se v té době opět modlila. Těžké chvíle v mém životě mě vracely k Pánu Bohu. Vzpomínala jsem na dětství.

Spěchala jsem do ateliéru. „Honzu, máš klíče od auta?“, ptala jsem se. Rozpačitě

prohledával kapsy... „nehledej, já ti je dám,“ řekla jsem. Hleděl na mne překvapeně. Kdo mi je dal? Neznámí mládenci je přinesli. Sousedé jim řekli, komu auto patří.

Honza těžce dosedl na židli. Dcera chtěla něco říct, ale včas se zarazila. Mlčela. Honza vzpomínal. Přijel s nákupy. Odnesl je domů s přesvědčením, že se hned vrátí auto zamknout. Ale doma byly problémy s dětmi a ty se musely řešit. Na auto zapomněl. Klíčky zůstaly v autě až do večera.

Po chvíli ticha, až se Honza vzpamatoval z překvapení, stále opakoval: „To mám za tu kartu! To mám za tu kartu!“

Před několika dny, když vystupoval z auta, uviděl na zemi platební kartu. Přemýšlel, jak zjistit, komu patří. Na ulici si hráli chlapci. Řekl jim, že kdyby viděli, jak někdo něco na zemi hledá, aby mu to přišli říct. Netrvalo dlouho a chlapci opravdu přišli.

Cizinec, který byl ubytovaný v této ulici, byl nesmírně šťastný. Moc a moc děkoval. Měl svou platební kartu a velikou radost.

Také já jsem děkovala a obdivovala Boží řízení.

Díky, Pane!

Vyhlášení nové soutěže

Vážení čtenáři,

protože chceme podpořit vašeho soutěžního ducha, nenecháme vás „zahálet“ ani v průběhu následujícího čtvrtletí.

Další soutěží určitě potěšíme všechny fotografie a milovníky fotografií.

Jistě máte spoustu fotek se svými vnoučky či třeba snímků, na nichž jste vy nebo vaši příbuzní či známí se svými prarodiči.

Téma soutěže totiž zní:

Stáří jako role prarodičů

Vaše fotografie - digitální či oscanované, ty „skutečné“ nebo třeba okopírované - nám můžete posílat **do 31. 5. 2015** na email: info@spokojenysenior-klas.cz nebo na adresu Spokojený senior –KLAS, Josefská 1, 602 00 Brno.

Na Vaše fotografie se upřímně těšíme!

redakce

Metodické listy

• tipy na témata pro čtvrtletí duben, květen, červen •

Téma 1 **Josef Egyptský** **(KLAS Brno-Josefská)**

Trénink paměti - rozcvička (TPR)

12 synů Jákobových

Trénink kompetencí (TK)

Bratři

Trénink psychohygieny (TPH)

Správné držení těla

Trénink paměti - blok (TPB)

Kategorizace

Trénink psychomotoriky (TPM)

Cvičení na správné držení těla

Tipy na doma

Cvičení na správné držení těla

Film

str. 18–22

Téma 2 **Komunikace**

**(Centrum pro rodinný život
v Olomouci)**

Trénink paměti rozcvička (TPR)

Příběh

Trénink kompetencí (TK)

Typy komunikace

Naslouchání

Trénink psychohygieny (TPH)

Tři síta

Trénink paměti - blok (TPB)

Účinné naslouchání

Trénink psychomotoriky (TPM)

Neverbální komunikace

Tipy na doma

Komunikace na principu „tří sít“

Uplatnění zásad účinného naslouchání

str. 23–25

Téma 3 **Léto je tady**

**(Centrum pro rodinu a sociální
péči v Ostravě)**

Trénink paměti rozcvička (TPR)

Slova podle abecedy

Trénink kompetencí (TK)

Význam léta

Trénink psychohygieny (TPH)

Cesta fantazií

Trénink paměti - blok (TPB)

Rozdíly, státy a příběh

Trénink psychomotoriky (TPM)

Lodička

Tipy na doma

Setkání, dopis, prožitky

Závěrečná prázdninová modlitba

str. 26–29

Téma 1: Josef Egyptský

Téma: Můj bráška, moja švica

Cíl pastorage: pomoc v otázce viny

Nebezpečí tématu: velmi citlivé téma rodinných vztahů

Zpracovala: Mgr. Irena Chaloupková, KLAS Brno – Josefská

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod	Modlitba		Cokoliv, co připomíná dvojice či trojice – spletený cop, dvě srostlé ředkvičky, obrázky rodiny, sourozenců, knížka Novéna k PM rozvazující uzly	5
TPR	12 synů Jákobových	Procvičení krátkodobé paměti a pozornosti	Tisk PL_TPR_1 (Gn 35, 23–26), papír, tužky	5
TK	Bratři		Text k zamyšlení (Gn 50,18–21) Příběh Josefa	30
TPH	Správné držení těla	Protažení, relaxace		10
Přestávka				15
TPB	Kategorizace	Procvičení dlouhodobé paměti	PL_TPR_1	20
TPM	Cvičení na správné držení těla	Procvičení celého těla		10
Tipy na doma	Cvičení na správné držení těla Film		Film – viz Zdroje informací	10
Závěr	12 synů Jákobových	Zopakování	Smajlík nebo míček	10
Zdroje informací	Příběh Alvina Straighta, David Lynch, Francie, Velká Británie, USA, 1999, 112 minut, [cit. 2015-3-10], dostupné z http://www.csfd.cz/film/6258-pribeh-alvina-straighta/ Modlitba za odpuštění, Vojtěch Kodet, [cit. 2015-3-13], dostupné z http://www.vojtechkodet.cz/modlitby/ruzne/modlitba-za-odpusteni.html Gn 35, 23–26, Gn 50, 18–21			

Úvod

Úvodní modlitba (Gn 44, 30–34)

Co teď, až přijdu k tvému otroku, svému otci, a chlapec, na němž lpí celou svou duší, s námi nebude? Jakmile spatří, že chlapec s námi není, umře. Tvoji otroci uvalí žal na šediny tvého otroka, našeho otce, a přivedou ho do podsvětí. Tvůj otrok se za toho chlapce, aby ho otec pustil, zaručil takto: „Nepřivedu-li ho k tobě, prohřeším se proti svému otci na celý život.“ „Proto dovol, aby tvůj otrok zůstal u svého pána v otroctví namísto tohoto chlapce, a chlapec ať smí se svými bratry odejít. Jak bych mohl k svému otci přijít, kdyby chlapec nebyl se mnou? Což bych se mohl dívat na utrpení, které by mého otce postihlo?“ AMEN.

Úvod do tématu

Josef je nejmilovanější syn Jákobův. Jákob–Izrael (otec Josefa, vnuk Abrahama) měl dvě ženy a dvanáct synů, od nichž se odvozuje dvanáct kmenů izraelského národa (rozdělení země do doby vlády 1. izraelského krále Saula).

Nejvíce se proslavil Josef a jeho příběh je jeden z nejkrásnějších v celé Bibli. Je to příběh o tom, jak Hospodin dovede neštěstí proměnit ve štěstí, ponížení v úspěch a slávu. V celku biblických dějin je to příběh i o tom, jak se Izraelci dostali do Egypta. Přišli sice donuceni nouzí a hladem, ale díky Josefovi se nemuseli doprošovat u cizích: pomohl jim jejich vlastní bratr, který svou moudrostí zachránil celý Egypt. Takže ne Izrael Egyptu, ale Egypt Izraelcům má být za co vděčen.

TPR – 12 synů Jákobových

Tisk PL_TPR_1 pro každého účastníka setkání.

Úkolem rozcvičky paměti je zapamatování si 12 Jákobových synů a jejich matek z textu bible.

Cílem aktivity je procvičení krátkodobé paměti, pozornosti a koncentrace.

Postup:

1. V určeném čase 1 minuty pročíst text, účastník není předem informován o cíli aktivity – zapamatování si jmen synů Jákobových a jejich matek;
2. po uplynutí doby zakrýt text a zaznamenat na čistý papír co nejvíce jmen Jákobových synů, případně jejich matek;
3. společná kontrola a doplnění.

TK – Bratři

Text k zamyšlení – Gn 50, 18–21

Pak přišli bratři sami, padli před ním a řekli: „Tu jsme, měj nás za otroky!“ Josef jim však odvětil: „Nebojte se, což jsem Bůh? Vy jste proti mně zamýšleli zlo, Bůh však zamýšlel dobro; tím, co se stalo, jak dnes vidíme, zachoval naživu četný lid. Nebojte se už tedy; postarám se o vás i o vaše děti.“

Příběh Josefa

a) nenávist a žárlivost v rodině

Náš příběh začíná u sedmnáctiletého Josefa pastevce ovcí svého otce Jákoba. Protože to byl jeho syn, který se mu narodil ve stáří, byl u něj velice oblíbený. Josef často vypráví bratrům i otci své sny a také jim své sny i vykládá. Poselství snů je, že se bratři i otec a matka sklánějí před Josefem k zemi, takový Josefov výklad však šíří hlubší nenávist a žárlivost bratrů. Navíc mu otec dal utkat i pestrou suknici, což způsobilo ještě větší nenávist bratrů. V této době otec poslal Josefa, aby zkontroloval, zdali bratři pasou ovce v Šekemu, a zdali jim nic nechybí. Když bratři vidí přícházet Josefa v jeho nové suknici, smluví se na něm a chtějí ho zabít. Bratr Rúben, když to slyší, nechce, aby byla prolita krev, chce, aby Josefa hodili do cisterny (nádrž na dešťovou vodu na poušti) a nevztahovali na něj ruku. Rozhodl se potají totiž bratra osvobodit. Když tedy Josef přišel, bratři se na něj vrhli, strhli mu suknici a hodili ho do prázdné cisterny bez vody. Poté se bratři posadili a jedli chléb. Když se rozhlédli, spatřili karavanu Izmaelců, jejich velbloudi nesli koření, pryskyřici a masti, vše nesli dolů do Egypta. V tom Juda, jeden z bratrů navrhuje, aby Josefa prodali. Vytáhli tedy Josefa z cisterny a prodali ho Izmaelcům za dvacet šekelů stříbra. Ti přivedli Josefa do Egypta. Bratři cestou zpět k otci pestrou suknici Josefa omočili v kozlí krvi a vzkázali otci, že je to suknice a krev Josefa, kterého sežrala divoká zvěř. I roztrhl otec Jákob svůj šat, přes bedra přehodil žíněné roucho a truchlil pro syna mnoho dní (roztrhnout šat je výraz zoufalství, žíněné roucho je symbol lítosti, trestání sebe sama).

b) v otroctví

Jako otrok byl Josef v Egyptě prodán faraónovu dvořanu Putífarovi, který byl velitelem stráže. Velitel si Josefa oblíbil a Josefovi se u něj dobře dařilo, Bůh jeho práci žehnal stále. Ale Putifarova žena se do Josefa zadívala a neustále ho sváděla. Jednou ho chytila za šaty a lákala Josefa k sobě, ale Josef jí nechal šaty v ruce a utekl. Žena řekla Putífarovi, že ji Josef obtěžoval a dokládala to jeho šatem. Velitel se rozzlobil a vsadil Josefa do vězení.

c) ve vězení

Tady se Josef setkává se dvěma vysokými egyptskými úředníky a oběma vykládá jejich sny. Nejvyšší pekař bude popraven a nejvyšší číšník se vrátí do svého úřadu, stalo se přesně tak, jak jim Josef sny vyložil. Dva roky na to měl sám farao podivný sen a nikdo mu ho nedovedl vyložit.

„Zdálo se mi, že stojím na břehu Nilu. Pojednou z Nilu vystupuje sedm krav vykrmených a krásného vzhledu a popásají se na říční trávě. A hle, za nimi vystupuje jiných sedm krav, nevzhledných, velice bídného vzrůstu a vychrtlých. Něco tak šeredného jsem neviděl v celé egyptské zemi. A ty vychrtlé a šeredné krávy sežraly prvních sedm krav vykrmených. Dále jsem ve snu viděl, jak z jednoho stébła vyrůstá sedm klasů plných a pěkných. A hle, za nimi vyráží sedm klasů jalových, hluchých a sežehlých východním větrem. A ty hluché klasy pohltily sedm klasů pěkných. Řekl jsem to věštci, ale nikdo mi nedovedl podat výklad.“ (Gn 41, 1–8 upraveno).

Tu si vzpomněl faraonův číšník na vězení a na Josefa i povolal ho k výkladu snu: „Sen je jeden a týž, Bůh faraonovi oznámil, co učiní. Sedm pěkných krav, to je sedm let, také sedm pěkných klasů je sedm let, je to jeden sen. Sedm vychrtlých krav stejně jako sedm prázdných klasů bude sedm let hladu. Přichází sedm let veliké hojnosti v celé egyptské zemi. Po nich však nastane sedm let hladu a všechna hojnost v egyptské zemi bude zapomenuta. Josef doporučil, aby v letech hojnosti shromažďovali potravu pro sedm let hladu, a země nezajde hladem. Tato řeč se faraonovi zalíbila a ustanovil Josefa správcem majetku: „Je to muž, v němž je duch Boží.“

d) povýšení

Faraon dal Josefovi svůj prsten a oblékl ho do šatů z jemné látky, na šiji mu dal zlatý řetěz a dal mu za manželku Asenatu. Tak vzešel Josef nad egyptskou zemí jako slunce. Josefovi bylo třicet let, když stanul před faraonem a dařilo se mu nashromáždit takové množství obilí, jako je písku v moři. Když přišla léta hladu, všichni přicházeli do Egypta a nakupovali u Josefa obilí. (Gn 41, 14–57 upraveno).

Jakmile otec Jákob viděl, že v Egyptě prodávají obilí a jeho rodina trpí hladu, poslal svých deset synů, aby nakoupili obilí. Nejmladší dvanáctý syn Benjamín zůstal doma s otcem.

e) zkoušky

Když přišli bratři před Josefa, poklonili se až k zemi, Josef je poznal, ale nedal se jim poznat a jednal s nimi tvrdě, označil je za vyzvědače. Oni namítli, že jsou synové jednoho muže z kenaanské země. „Nejmladší je teď u otce a jeden – ten už není“ (to mluvili o Josefovi). Josef dal vsadit bratry na tři dny do vězení, poté

je zkoušel a řekl: „Pokud jste poctiví, zůstane jeden z vás spoután ve vězení; ostatní půjdete a donesete obilí domů, aby vaše rodiny nehladověly. Svého nejmladšího bratra přivedete zpět, tak se prokáže pravdivost vašich výpovědí a nezemřete.“ Bratři si řekli navzájem: „Jistě jsme se provinili proti svému bratru; viděli jsme jeho tíseň, když nás prosil o smilování, ale nevyslyšeli jsme ho. Proto jsme přišli do tísně teď my.“ Josef všemu, co mluvili, rozuměl, odvrátil se od nich a zaplakal. (Gn 42, 1–25 upraveno). Josef zkoušel své bratry, když se vraceli k otci, nechal v žocích s obilím i jejich stříbro, kterým zaplatili obilí. Jakmile bratři zjistili, že v žocích s obilím je i jejich stříbro, roztřásli strachy a říkali: „Co nám to jen Bůh učinil?“ Hlad stále těžce doléhal a Jákob znovu vyslal své syny se spoustou darů a stříbra společně s nejmladším a jemu nejmilejším synem Benjámínem do Egypta pro obilí. Josef v Egyptě pozval své bratry ke stolu, a když uviděl svého bratra Benjámina, byl pohnut a znovu se rozplakal. Josef dále zkouší změnu smýšlení svých bratrů, a když se chystají k odchodu domů, nechává opět přeplnit jejich žoky obilím a potravou. Zároveň svůj stříbrný kalich nechává ukrýt do žoku nejmladšího Benjámina. Josef ukládá správci svého domu, ať dožene bratry a nalezne u nich jeho oblíbený kalich. Zmatení Josefovi bratři, když je správce nařkne z krádeže, se domluví, u koho se kalich nalezne, ten ať zemře a my se staneme otroky pána. Správce souhlasí: „Ten, u koho se kalich najde, se stane mým otrokem, vy budete bez viny.“ Kalich se našel v žoku Benjámina. Roztrhli svůj šat a vrací se do města k ještě nepoznanému Josefovi. Josef trvá na svém, že ostatní bratři se mohou vrátit k otci, zůstane v otroctví jen ten, u něhož byl nalezen Josefův kalich. Josefův bratr Juda nabídl svůj život za Benjámínův, aby ušetřil smutek otci, ze ztráty milovaného nejmladšího syna.

f) odpuštění a smíření

Josef se již rozplakal. Nemohl se už více ovládnout a křikl: Jděte všichni pryč!“ A hlasitě se rozplakal. Tu řekl bratrům: „Já jsem Josef. Můj otec vskutku ještě žije? Já jsem váš bratr Josef, kterého jste prodali do Egypta. (Gn 45, 1–5 upraveno)

Otázky k zamyšlení

1. Jsem schopen jako Josef své životní prohry a strádání proměnit v novou životní cestu a na této cestě odpustit svým blízkým, kteří mi ublížili?
2. Co mi brání v tom, abych odpustil? Proměňuji břemena, která mě tíží a brání odpuštění (snaha najít i ve zlém dobré, najít ve špatném zážitku poučení)? Znáš modlitbu k PM rozvazující uzly?
3. Umím odpustit sám sobě? Pokud ne, nebude se mi dařit odpustit druhým.
4. Dovolím si projevit emoce jako Josef (nejen smích, ale i pláč)?

TPH – Správné držení těla

Cílem psychohygienické aktivity je relaxace a nácvik správného držení těla.

Postup:

1. chodidla a kotníky na šířku pánve, chodidla jsou vodorovně, pevně na všech třech bodech (palec, malíček, pata);
2. kolena drží pozici přímo nad kotníky a jsou stabilizovaná;
3. pánev a bederní oblast zad není ani podsazená, ani prohnutá, stažené hýždě;
4. zatažené břicho;
5. ramena a lopatky roztažené do strany, ramena co nejdál od uší (pocit dlouhé šíje) a mírně stažené dozadu a dolů;
6. brada je mírně zasunutá zpět, pohled očí jde vpřed;
7. páteř je vytažená až do temene hlavy (pomůcka – povytažení za vlasy na temeni hlavy);
8. uvolnit a celý postup (bod 1–7) 1 až 2× zopakovat.

TPB – Kategorizace

Práce s textem PL_TPR_1 již použitým v části TPR.

Cílem aktivity je procvičení dlouhodobé paměti metodou kategorizace.

Podstatou metody je zapamatování si množství souvisejících informací v libovolném pořadí rozdělením do kategorií.

Postup:

1. znovu pročíst text PL_TPR_1 a písemně k jednotlivým matkám přiřadit syny (kategorizace,
2. tj. schéma rozdělení jmen do skupin podle matek);
3. zakrýt text PL_TPR_1 i vytvořené schéma a znovu zkusit na čistý papír vypsát co nejvíce
4. z 12 Jákobových synů;
5. diskuze, zda pomohla metoda kategorizace k lepšímu zapamatování si seznamu.

TPM – Cvičení na správné držení těla

Cílem aktivity jsou cviky na správné držení těla.

Opakování jednotlivých cviků 5–10×, pro lepší rovnováhu lze cviky provádět s držením např. za opěradlo židle.

Postup cvičení:

1. chodidla – přenášení váhy (pohupování) ze špiček na paty;
2. kolena a hýždě – propínání kolen a zároveň stažení hýždí s podsazením, mírné podřepy;
3. břicho – při propnutých kolenou a zároveň stažených hýždích stahovat a povolovat břicho;
4. záda – mírné úklony do stran;
5. ramena – krouživé pohyby ramen vpřed a vzad;
6. paže – tlak dlaní proti sobě před hrudníkem, v upažení skrčmo;
7. hlava – mírné úklony, pak rotace hlavy, dále tlak pravou rukou na levou část hlavy do úklonu vpravo a opačně.

Uvedená cvičení lze doporučit jako vhodnou aktivitu ke každodennímu procvičování.

Tipy na doma

Doporučení ke zhlédnutí několika filmů:

1. **Příběh Alvina Straighta**, David Lynch, Francie, Velká Británie, USA, 1999, 112 minut., ([cit. 2015-3-10], dostupné z <http://www.csfd.cz/film/6258-pribeh-alvina-straighta/>)
2. **Bible – Starý zákon: Josef**, Biblické příběhy: Josef/Joseph, Drama / Dobrodružný, Itálie / USA / Německo, 1995, 2x97 min, Režie: Roger Young, Hudba: Ennio Morricone, Marco Frisina

Závěr – 12 synů Jákobových

Účastníci mezi sebou hází libovolně jinému účastníkovi míček (smajlík), před hodem uvedou jméno jednoho z Jákobových synů, případně jejich matek.

Závěrečná modlitba – Modlitba za odpuštění

Pane, rád bych teď v síle Tvého Svatého Ducha odpustil každému, kdo mě v mém životě zranil.

Prosím Tě,

pronikni nyní i do těch oblastí mého nitra,

které ještě nejsou naplněny silou Tvého odpuštění.

Zříkám se pokušení ospravedlňovat se

a hledat důvody, pro které mi bylo ublíženo.

Zříkám se každé touhy po pomstě a odplatě pro ty,

kteří mě zranili.

Ve Tvé síle odpouštím všem,

každé jednotlivé zranění,

jež mi kdo způsobil.

Chci přijmout všechny své bližní

jako bratry a sestry před Tvou Tváří

i s jejich chybami a slabostmi

a odpouštím jim každé slovo i čin,

všechno, čím mě kdy zranili

nebo mi způsobili jakoukoli bolest.

Pane,

prosím o milost odpustit každému,

jemuž odpustit mi připadá velmi těžké.

Pane,

dej mi sílu,

aby moje ochota odpustit stále rostla.

A ještě Tě, Pane, prosím,

aby mně odpustili všichni,

které jsem svým jednáním zranil

a kterým jsem ublížil já.

Amen.

Modlitba za odpuštění, Vojtěch Kodet, [cit. 2015-3-13], dostupné z <http://www.vojtechkodet.cz/modlitby/ruzne/modlitba-za-odpusteni.html>



Téma 2: Komunikace

Téma: Typy komunikace, naslouchání

Nebezpečí tématu: např. zdrženlivost vůči používání internetu

Zpracovala: Mgr. Lucie Cmarová, Centrum pro rodinný život v Olomouci

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod	Význam komunikace v našem životě		Atributy komunikace – PC s připojením na internet, telefon, dopisy...	5
TPR	Příběh	Procvičení koncentrace a pozornosti		5
TK	Typy komunikace, naslouchání			20
TPH	Tři síta	Relaxace a poučení		10
Přestávka				15
TPB	Účinné naslouchání			30
TPM	Neverbální komunikace	Rozvoj kreativity, relaxace a zábava	Lístečky, tužky	15
Závěr a tipy na doma	Komunikace na principu „tři síta“, uplatnění zásad účinného naslouchání	Zopakování		10
Zdroje informací	PTři síta, bezvacity, [cit. 2015-3-10], dostupné z: http://www.bezvacity.cz/kostel/pribehy/cist/19/			

Úvod

Úvod do tématu

Komunikace hraje důležitou roli v našem životě. Je třeba jí věnovat náležitou pozornost, proto se jí budeme zabývat.

Komunikace je prostředkem k vytvoření jednoty / společenství. V komunikaci nejde jen o předávání informací. Prvním důvodem komunikace by měla být láska – to, že chcí druhému přispět k dobru. Když si toto uvědomíme, tak komunikace dostává jiný rozměr. Sáhneme si do svědomí a uvědomme si, kolik slov říkáme s jiným motivem než s tím, že chceme druhému přispět k dobru... Slovo je velmi mocné. Při komunikaci s druhým bychom měli „vážit slova“. Nemluvit bez rozmyslu. Například někdo rychleji mluví, než myslí. Je ale potřeba dávat si na to pozor. Vyřčené slovo je velmi mocné. Může způsobit radost, ale také způsobit bolest.

Arabské přísloví říká: „Rána po ostří meče se zahojí, ale po ostří jazyka se mnohdy nezahojí nikdy.“

TPR – Příběh

Cílem aktivity je procvičení pozornosti a koncentrace, zapojení všech účastníků setkání.

Postup:

1. Účastníci sedí v kruhu.
2. Animátor zahájí příběh první větou.
3. Každý účastník postupně navazuje na předchozího mluvčího další větou.
4. Účastníci se tak snaží vytvořit příběh.
5. Aktivitu lze několikrát zopakovat, lze měnit směr střídání mluvčích.

TK – Typy komunikace, naslouchání

Typy komunikace

Existuje více způsobů komunikace.

Zmíníme si některé z nich: ústní, psanou a online (přes internet).

Ústní a psaná komunikace

Někteří lidé raději píší, než mluví. Někdy je snazší některé věci napsat, než je říct, ale to nemusí být vždy úplně šťastné řešení. Při psaném projevu totiž odpadá to, co dává ústní komunikaci jiný rozměr: gestikulace, tón hlasu, červenání, ... Některé věci může psaná forma komunikace usnadnit a může to

být příjemným zpestřením naší vzájemné komunikace, ale asi by měla převládat ústní komunikace. Víme, že dnes je psaní dopisů spíše přežitkem. Ale o to více můžeme milým dopisem či pohlednicí druhé překvapit.

Online komunikace (přes internet)

Součástí života mladých lidí, ale nejen jejich, se stala také online komunikace. I tato její forma nás může spojovat a může nám pomáhat. Samozřejmě je ale potřeba dát jí určité hranice. Dnes máme výhodu, že můžeme spolu být často v kontaktu, i když jsme od sebe vzdáleni. Dříve, když lidé neměli mobily a počítače, byli odkázáni jen na poštu nebo osobní kontakt. Na druhou stranu asi byli trpělivější. Můžeme si vzpomenout na příběhy mnoha mladých mužů, kteří byli na vojně, a jejich partnerek, které na ně doma čekaly. Byli odkázáni jen na psanou formu kontaktu. Jak to vypadá dnes, když jsme od sebe vzdáleni? Díky internetu spolu můžeme být v kontaktu v podstatě 24 hodin denně, bez ohledu na vzdálenost. Je to určitě výhoda, ale může to být i nevýhodou.

Naslouchání

Stejně důležité jako komunikovat je také naslouchat.

Naslouchání je něco, čím mohou zvláště senioři posloužit druhým.

V Bibli se píše: „Pamatujte si, moji milovaní bratři: každý člověk ať je rychlý k naslouchání, ale pomalý k mluvení, pomalý k hněvu.“ (Jk, 1, 19)

Asi známe přísloví, že „sdílená radost je dvojnásobná radost a sdílená bolest je poloviční bolest. Díky naslouchání se můžeme s druhými radovat, ale můžeme jim také pomoci nést jejich bolest. Základem naslouchání je zájem o druhého a schopnost vcítit se do toho, co ten druhý prožívá.

K účinnému naslouchání nám pomůže, když budeme dodržovat tato čtyři pravidla:

1. budeme věnovat plnou soustředěnost tomu, co ten druhý říká;
2. budeme s druhým udržovat oční kontakt;
3. nebudeme druhému skákat do řeči;
4. budeme dávat najevo porozumění (například tím, že občas pokýveme hlavou na znamení toho, že rozumíme tomu, co nám druhý říká).

Tato čtyři pravidla si zkuste zapamatovat, budeme s nimi později pracovat.

Skrze naslouchání můžeme být druhým užiteční a můžeme jim velmi pomoci.

TPH – Tři síta

Cílem psychohygienické aktivity je relaxace a poučení.

Postup:

1. Účastníci se pohodlně posadí, zavřou oči a provedou hluboký nádech.
2. Animátor klidným hlasem vypráví příběh:

Tři síta

Jednou přišel kdosi celý rozčilený k Sokratovi: „Sokrate, slyšel jsi, co udělal tvůj přítel? To ti musím hned vyprávět.“

„Okamžik, prosím tě,“ přerušil ho mudrc. „Prosel jsi to, co mi chceš říct, třemi síty?“

„Třemi síty?“ podivil se muž.

„Ano, můj milý, třemi síty. Podívej se, zdali to, co mi chceš říct, projde třemi síty.“

První síto je **síto pravdy**. Zkoumal jsi všechno, co mi chceš říct, zdali je to pravdivé?“

„Ne, slyšel jsem to vyprávět a...“

„No vidíš! Ale určitě jsi to zkusil s druhým sítem. Je to **síto dobroty**. Jestlipak to, co mi chceš říci, když už by to neměla být pravda, je alespoň dobré?“

Druhý na to váhavě: „ne, není, naopak...“

„Aha!“ přerušil ho Sokrates. „Použijme tedy aspoň to třetí síto a zeptáme se, zdali to, co mi chceš říci a co tě tak rozčililo, **je užitečné!**“

„Užitečné to právě není...“

„Tedy“, usmál se mudrc, „jestli to, co mi chceš říct, není ani pravdivé, dobré, ani užitečné, nech to být a nezatěžuj tím sebe ani mě!“

3. Animátor nechá účastníky ještě chvíli v klidu, aby příběh mohl „doznít.“

TPB – Účinné naslouchání

Cílem aktivity je procvičení verbální i neverbální komunikace.

Úkolem rozcvičky je praktické uplatnění zásad účinného naslouchání, a to soustředěnost, oční kontakt, neskákat do řeči a dát najevo porozumění.

Postup:

1. Účastníci se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice bude v roli člověka, který se sděluje se svým problémem, druhý bude v roli naslouchajícího.
2. Dvojice si vyzkouší dvě situace. V první situaci se schválně naslouchající

nebude věnovat tomu, co ten druhý říká (může si u toho číst noviny či dělat něco jiného). Ve druhé situaci se naslouchající bude plně soustředit na sdělení toho druhého (za použití čtyř pravidel z hlavního tématu) a bude se snažit účinně naslouchat.

3. Po ztvárnění obou situací ten, který se svěřoval, řekne, jaké měl pocity.
4. Pak se role prohodí.

TPM – Neverbální komunikace

Nekomunikujeme jen skrze slova. Naše pocity často více vyjadřuje mimika (výraz v tváři), gestikulace (pohyby rukou), proxemika (vzdálenost od druhého), haptika (dotyky) a další projevy.

Cílem aktivity je zapojení kreativity.

Úkolem účastníků je zkusit beze slov vyjádřit různé pocity a emoce.

Postup:

1. každý účastník napíše na jednotlivé lístečky název pocitu či emoce;
2. všechny lístečky se smíchají;
3. každý z účastníků si vylosuje lísteček s jedním pocitem a zkusí ho beze slov vyjádřit;
4. ostatní hádají, o jakou emoci či situaci se jedná;
5. postup se opakuje do vyčerpání lístů.

Návrhy pocitů a emocí:

Štěstí, Smutek, Radost, Přivítání, Rozloučení, Zklamání, Svěžest, Únava, Těšení se

Závěr a tipy na doma

Animátor vyzve účastníky ke snaze uplatnit v komunikaci jmenované zásady, tzn.

1. mluvit na principu „tři sít“,
2. uplatnit zásady účinného naslouchání.



Téma 3: Léto je tady

Téma: Letní aktivity, odpočinek, vybočení ze stereotypu

Nebezpečí tématu: citlivé téma pro osamělé

Zpracovala: Mgr. Marie Göttlicherová, Biskupství ostravsko-opavské,
Centrum pro rodinu a sociální péči, středisko Frýdek-Místek

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod	Asociace na slovo „léto“		Atributy léta – mapa, sluneční brýle, krém na opalování, mušle, fotoaparát...	5
TPR	Slova podle abecedy	Procvičení krátkodobé paměti a pozornosti	Tisk PL_TPR_3, tužky	5
TK	Význam léta			20
TPH	Cesta fantazií	Relaxace a vizualizace	tužky	10
Přestávka				15
TPB	Rozdíly, státy a příběh	Postřeh a koncentrace, logika a úsudek, kreativity a slovní zásoba	Tisk PL_TPB_3a Tisk PL_TPB_3b Tisk PL_TPB_3c	30
TPM	Lodička	Procvičení jemné motoriky	Barevné papíry A4, malé papírky na vzkazy, tužky, košík	25
Závěr a tipy na doma	Setkání, dopis, prožitky	Zopakování		10
Závěrečná modlitba	Prázdninová modlitba		Tisk PL_Z_3	5
Zdroje informací	Suchá, J., Jindrová, I., Hátlová, B.: Hry a činnosti pro aktivní seniory (Portál) Portmannová, R., Schneiderová, E.: Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění (Portál) Kniha plná her a hlavolamů (Svojtko) Pereira, A.: Myšlenky a modlitby (Kartuziánské nakladatelství)			

Úvod

Úvod do tématu

Na stole jsou připraveny předměty, které patří k létu, např. mapa, sluneční brýle, krém na opalování, mušle, fotoaparát...

Úvodní aktivita – asociace na slovo „léto“.

Účastníci si v kruhu posílají mušli. Každý co nejrychleji řekne, co se mu vybaví při slově „léto“.

TPR – Slova podle abecedy

Tisk PL_TPR_3 pro každého účastníka setkání.

Úkolem rozcvičky paměti seřadit slova z pracovního listu podle abecedy.

Cílem aktivity je procvičení pozornosti a koncentrace.

Postup:

1. Každý účastník jednotlivě přiřazuje vzestupně číslo pořadí daného slova v abecedě.
2. U aktivity lze zadat časový limit (např. 2 minuty).
3. Následuje společná kontrola a doplnění.

TK – Význam léta

Výklad pojmů k tématu

V **meteorologii** je za léto označováno období měsíců června, července a srpna na severní polokouli a měsíců prosince, ledna a února na jižní polokouli.

Astronomické léto na severní polokouli nastává s červnovým slunovratem, tedy v okamžiku, kdy se Slunce na své zdánlivé pouti po obloze dostane nejseverněji. Obvykle se Slunce do těchto míst dostane okolo 21. června. Astronomické léto končí podzimní rovnodenností.

Léto je nejteplejším obdobím roku, má **nejdelší dny**, je také časem **odpočinku, prázdnin** a dovolených, je dobou **načerpání nových sil**.

Obilí na polích zraje. V lese dozrávají jahody, borůvky a maliny, rostou houby. Den je dlouhý a večery vlahé, jako stvořené na pozdní romantickou procházku. Na nebi plují bílé mráčky tak vysoko, že obzory působí nedozírnou dálkou.

Obzor se tetelí horkem, slunce pálí. Do té pohody se z ničeho nic strhne letní bouřka s pořádným lijákem. A zase z mraků vysvítá sluníčko jako by nic, jen ten vzduch...

Od léta očekáváme, že nám nadělí krásné počasí, teplou vodu na koupání,

odpočinek a také nějaká dobrodružství. **Dobrodružství čeká na každého**, kdo se umí dívat kolem sebe. Ten, kdo to neumí, si proto vůbec nepovšimne, že se kolem děje něco zajímavého, že vedle něj může začínat dobrodružství.

Přestože se toho v přírodě děje po celý rok mnoho, je léto tak trochu **dobou klidu**. Po bouřlivém nástupu jara, se svým probouzením, se starostmi s novými pelíšky a mláďaty, s rašením a kvetením – v létě je největší díl „práce“ hotov. Mnoho jarních květů odkvetlo nebo již úplně zmizelo – zatáhlo. Vyzrávají, shromažďují dostatek zásob na příští rok.

Ovocné rostliny nám v této době poskytují sladké potěšení.

Na které letní ovoce si vzpomenete?

Jahody, třešně, borůvky, maliny, ostružiny, meruňky, broskve, ... ovoce. Můžeme opět seřadit podle abecedy.

Léto lze přirovnat k mládí a zrání člověka.

K létu se vztahují různé pranostiky:

1. Bylo-li léto mokré, bude v roce příštím dražota.
2. Červenec a srpen jsou nejteplejšími měsíci v roce.
3. Červenec, srpen a září muka, ale potom bude mouka.
4. Deštivé léto je horší podzimku.
5. Jaro je přízeň, léto trýzeň.
6. Kdo léto proleží, zimu prochodí s žebráckou mošnou.
7. Kdo se v létě nezapotí, v zimě se nenasytí.
8. Když kvete chrpa, za čtyři neděle chop se srpa.
9. Když se hříby v létě mnoho rodí, ten rok málo chleba plodí.
10. Letní bouřky při úplňku měsíce znamenají dešťů dalece.
11. Lidé se radují létu, včely květu.
12. Pěkné růže v zahrádkách věští pěkný podzimek a pozdní zimu.
13. Slunce peče – déšť poteče.
14. Teplé a suché léto přivádí za sebou mírný podzimek, tuhou zimu a nejlepší víno.
15. Ženci na pole, včely z pole.

Léto je také dobou zavařování, cestování, poutí, táborů... Přesto bychom se neměli honit jen za zážitky, ale pěkně si vychutnat ty slunečné dny, teplo, volné chvíle. I ten, kdo už nechodí do práce, si potřebuje odpočinout a načerpat nové síly. A léto je k tomu jako stvořené.

Diskuze k tématu

1. Jaké to bylo, když jste byli ještě děti, v době svého mládí? Těšili jste se na prázdniny, na léto? Jak jste ho prožívali?
2. Jak jste prožívali tento čas v době, kdy už jste sami měli děti...? Máte nějakou veselou vzpomínku?
3. Jak tento čas prožíváte nyní?

TPH – Cesta fantazií

Cílem psychohygienické aktivity je relaxace a vizualizace.

Postup:

1. Účastníci se pohodlně posadí, zavřou oči a provedou hluboký nádech.
2. Animátor klidným hlasem vypráví příběh, mezi jednotlivé věty vkládá krátké mezery, aby se účastníci mohli přenést do dané situace:
3. „Ležíte na louce. – Slunce vás hřeje do zátylku. – Slyšíte zpívat ptáky. – Vidíte motýla, který usedl na květinu. – Cítíte vůni květiny. – Slyšíte cvrkot cvrčka v trávě. – V dálce zurčí potůček. – Slunce pomalu zapadá. – Musíte se vrátit domů. – Protahujete se a pomalu otevíráte oči.“
4. Animátor nechá účastníky ještě chvíli v klidu, aby příběh mohl „doznít“.
5. Kdo chce, může se s ostatními podělit o vlastní pocity...

TPB – Rozdíly, státy a příběh

Rozdíly

Tisk PL_TPB_3a

Cílem aktivity je procvičení koncentrace a postřehu.

Každý účastník se pokusí samostatně najít 12 rozdílů mezi obrázky.

Následuje společná kontrola.

Řešení: 1. balón místo ptáka, 2. praporek na bójce, 3. ryba plave opačně, 4. vlajka na lodi stočená jiným směrem, 5. světlo na špičce majáku, 6. pruhy na plachtě, 7. puntíky na slunečníku, 8. pruhy na míči, 9. chybí pták u majáku, 10. chybí okno nahoře u majáku, 11. dveře místo okna na majáku, 12. chybějící pruhy na bójce.

Státy

Tisk PL_TPB_3b

Cílem aktivity je procvičení logiky a úsudku.

Každý účastník samostatně se pokusí vyřešit rébusy – názvy států na rozcestníku.

Následuje společná kontrola.

Řešení: Belgie, Česko, Španělsko, Anglie, Francie, Mexiko, Itálie, Japonsko.

Příběh

Tisk PL_TPB_3b

Cílem aktivity je procvičení kreativity a slovní zásoby.

Každý účastník samostatně se pokusí napsat příběh s použitím některých obrázků z PL_TPB_3c.

Následuje společné čtení či vyprávění příběhů.

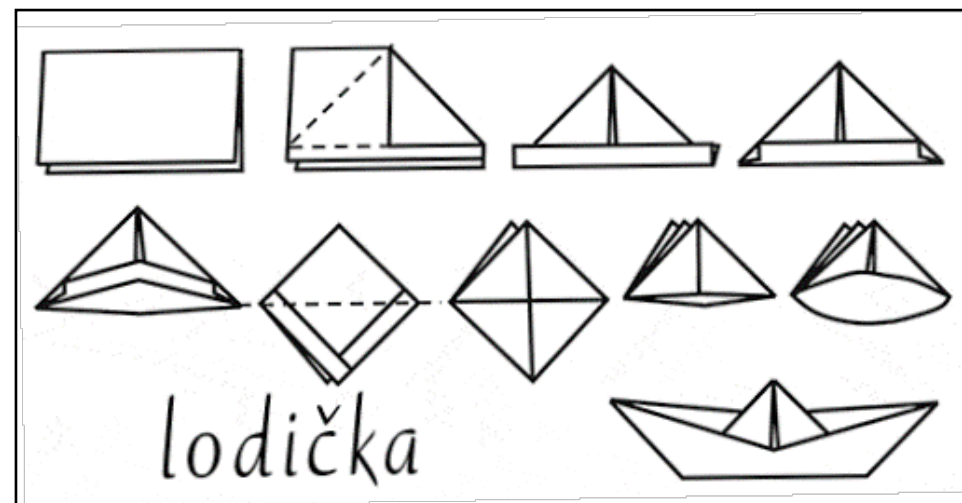
TPM – Lodička

Cílem aktivity je procvičení jemné motoriky, radost z pěkného přání.

Složíme si společně papírovou lodičku, na lístečky napíšeme nějaké pěkné přání nebo vzkaz na prázdniny a lístek vložíme do lodičky. Lodičky pak dáme do košíčku a každý si vytáhne jednu lodičku (ne svoji). Můžeme přečíst přání, které jsme dostali od druhých, vzájemně se takto obdarujeme.

Postup cvičení:

1. každý účastník si složí papírovou lodičku dle návodu od animátora, postup – viz obrázek:



2. každý účastník na lísteček napíše nějaké pěkné přání nebo vzkaz na prázdniny a lístek vloží do lodičky;

3. lodičky se pak vloží společně do košíčku;
4. každý účastník si vytáhne jednu lodičku (ne svoji) a přečte si přání;
5. následuje společné čtení přání, účastníci se takto vzájemně obdarovávají.

Závěr a tipy na doma

Animátor vyjádří závěry plynoucí z daného tématu:

1. navštívit někoho, na koho jsme neměli během roku čas, nebo napsat mu napsat dopis;
2. prožívat volné chvíle s otevřenýma očima a otevřeným srdcem.

Závěrečná modlitba – Prázdninová modlitba

Tisk PL_Z_3 pro každého účastníka.

Ochraň mne před nesmyslnými dny nudy,
před dny bez modlitby a bez myšlenek na Tebe,
před tlacháním a špinavými řečmi, před skleslostí, prostředností,
neovládáním se, před lhostejností.

Prosím Tě, otevři mi oči pro všechno dobré a krásné,
ať má ústa nacházejí slova radosti,
ať jsou mé ruce ochotny dávat a pomáhat,
ať s bdělým duchem přijímám pravdu,
pomoz mi, abych svým životem zvěstoval Tebe.

Pereira: Myšlenky a modlitby



Pozorně si pročtěte následující text:

Jákob měl dvanáct synů. 23Synové Léy: Ruben, Jákobův prvorozený, Šimeon, Levi, Juda, Isachar a Zabulon. 24Synové Ráchel: Josef a Benjamín. 25Synové Bilhy, Rácheliny otrokyně: Dan a Neftalí. 26Synové Zilpy, Léiny otrokyně: Gád a Ašer. To jsou Jákobovi synové, kteří se mu narodili v Padan-aramu.

Pozorně si pročtěte následující text:

Jákob měl dvanáct synů. 23Synové Léy: Ruben, Jákobův prvorozený, Šimeon, Levi, Juda, Isachar a Zabulon. 24Synové Ráchel: Josef a Benjamín. 25Synové Bilhy, Rácheliny otrokyně: Dan a Neftalí. 26Synové Zilpy, Léiny otrokyně: Gád a Ašer. To jsou Jákobovi synové, kteří se mu narodili v Padan-aramu.

Pozorně si pročtěte následující text:

Jákob měl dvanáct synů. 23Synové Léy: Ruben, Jákobův prvorozený, Šimeon, Levi, Juda, Isachar a Zabulon. 24Synové Ráchel: Josef a Benjamín. 25Synové Bilhy, Rácheliny otrokyně: Dan a Neftalí. 26Synové Zilpy, Léiny otrokyně: Gád a Ašer. To jsou Jákobovi synové, kteří se mu narodili v Padan-aramu.

Pozorně si pročtěte následující text:

Jákob měl dvanáct synů. 23Synové Léy: Ruben, Jákobův prvorozený, Šimeon, Levi, Juda, Isachar a Zabulon. 24Synové Ráchel: Josef a Benjamín. 25Synové Bilhy, Rácheliny otrokyně: Dan a Neftalí. 26Synové Zilpy, Léiny otrokyně: Gád a Ašer. To jsou Jákobovi synové, kteří se mu narodili v Padan-aramu.



slunce

opalování

procházka

kopretiny

moře

pohoda
pohoda

uvařování

les

fotoaparát

radost

dovolená

výlety

houby

mapa

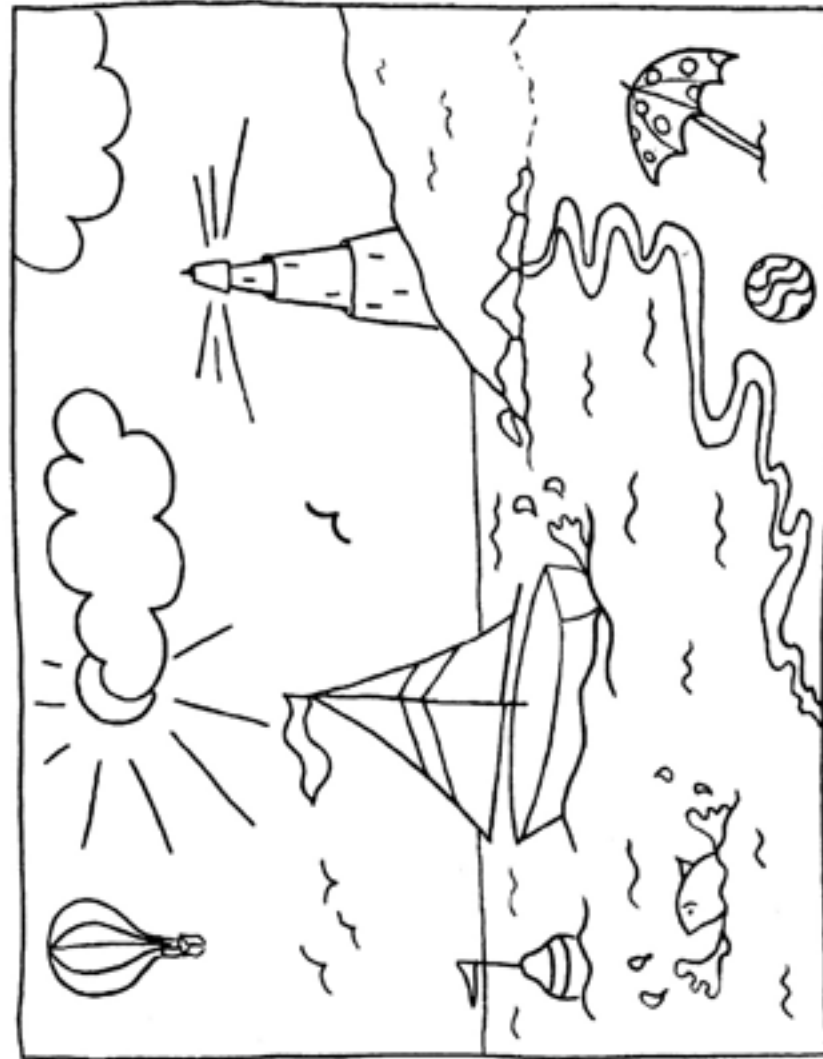
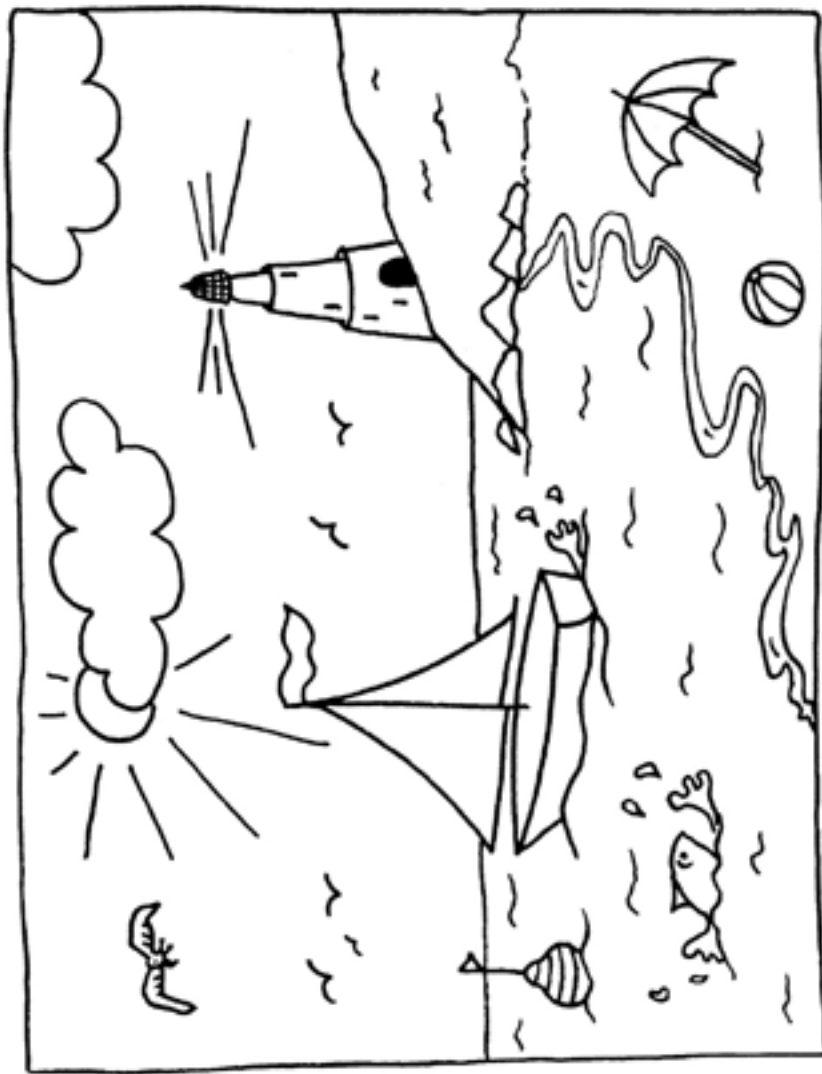
parník

mrzlina



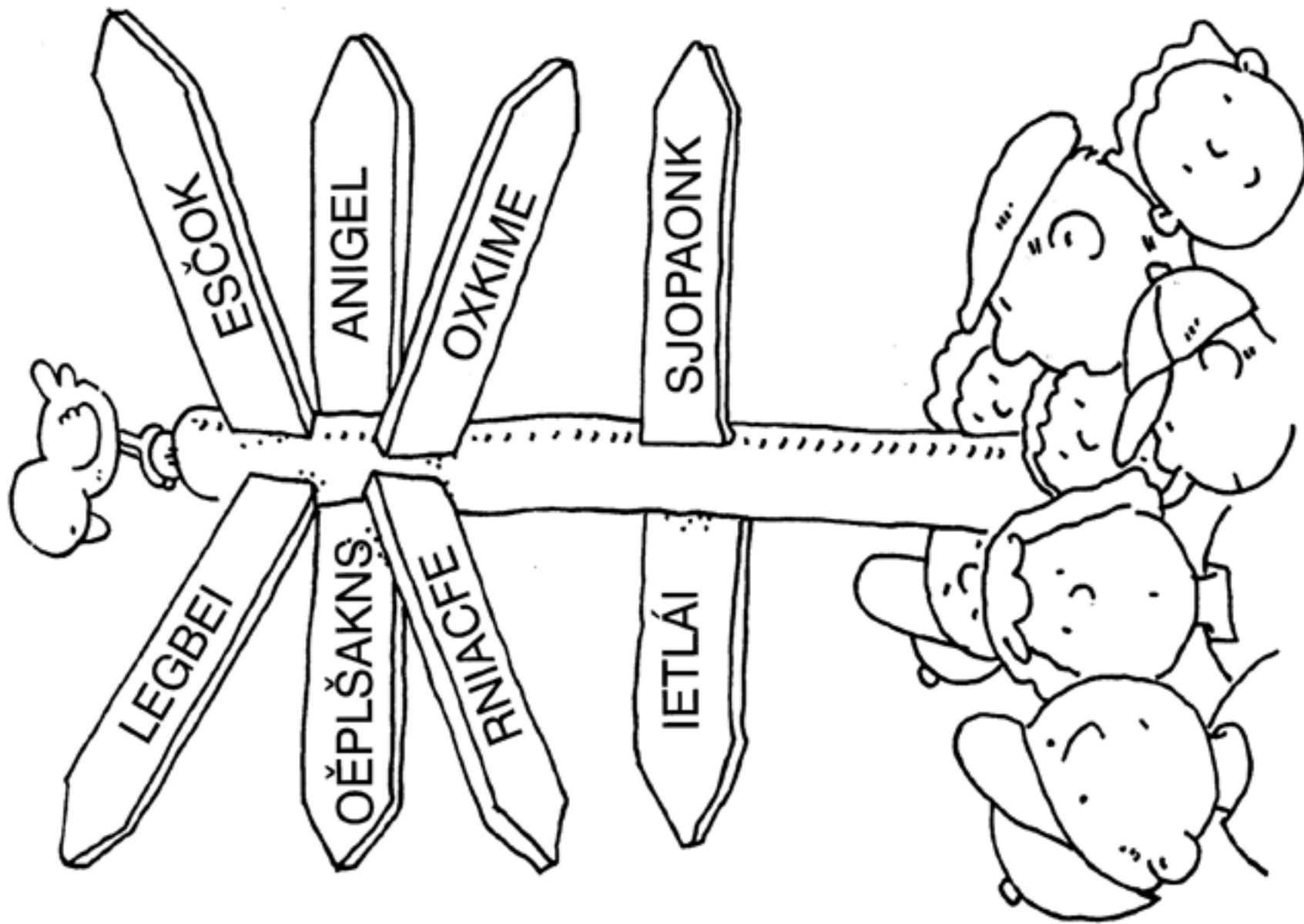
Hledej rozdíly

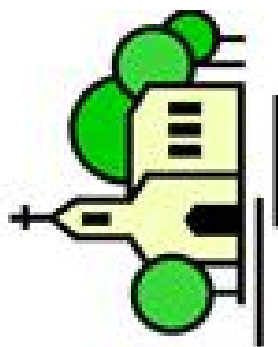
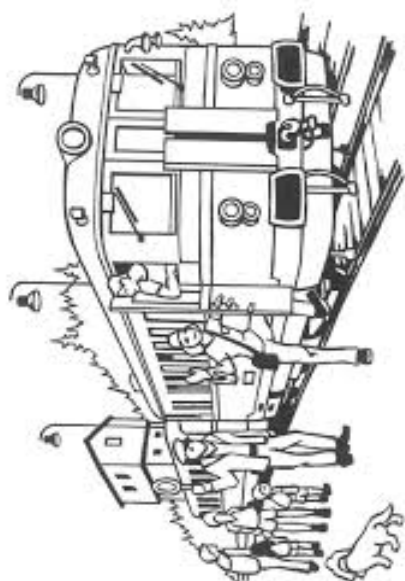
Pozorně si prohlédni oba obrázky. Kolik je mezi nimi rozdílů?



Kterým směrem?

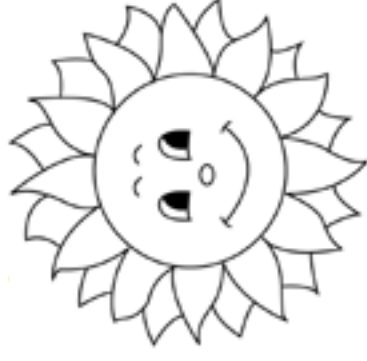
Na ukazateli se nám pomíchala písmena. Rozluštiš názvy států?





Prázdninová modlitba

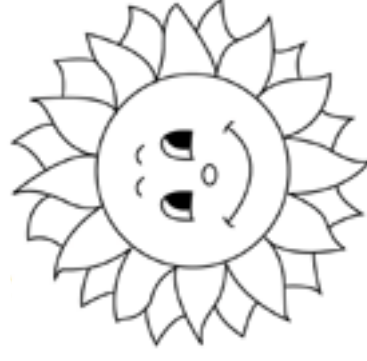
Bože, ochraň mne před nesmyslnými dny nudy,
před dny bez modlitby a bez myšlenek na Tebe,
před tlacháním a špinavými řečmi, před skleslostí,
prostředností,
neovládáním se, před lhostejností.
Prosím Tě, otevři mi oči pro všechno dobré
a krásné,
ať má ústa nacházejí slova radosti,
ať jsou mé ruce ochotny dávat a pomáhat,
ať s bdělým duchem přijímám pravdu,
pomoz mi, abych svým životem zvěstoval Tebe.



A. Pereira: Myšlenky a modlitby

Prázdninová modlitba

Bože, ochraň mne před nesmyslnými dny nudy,
před dny bez modlitby a bez myšlenek na Tebe,
před tlacháním a špinavými řečmi, před skleslostí,
prostředností,
neovládáním se, před lhostejností.
Prosím Tě, otevři mi oči pro všechno dobré
a krásné,
ať má ústa nacházejí slova radosti,
ať jsou mé ruce ochotny dávat a pomáhat,
ať s bdělým duchem přijímám pravdu,
pomoz mi, abych svým životem zvěstoval Tebe.



A. Pereira: Myšlenky a modlitby

Předplatné čtvrtletníku ZRNKO:

Pro spolupracující organizace: 200 Kč / rok

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

Objednávky:

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

tel.: +420 730 805 857

www.spokojenysenior-klas.cz pod odkazem ZRNKO

Způsob placení předplatného:

Platbu můžete provést převodem na účet
Asociace center pro rodinu:

Číslo účtu: 173 192 805 / 0300

Variabilní symbol: 2015

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 informovat se
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 SPOKOJENÝ SENIOR realizují:



Projekt finančně podporují:



Biskupství brněnské

Elektronický čtvrtletník ZRNKO vydává
Asociace center pro rodinu prostřednictvím
spolku Spokojený senior – KLAS z.s.

Je rozesílán 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 Žížková

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.