

ZRNKO

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

Slovo o...

O perspektivě zesnulých str. 3

Téma

Zdravotní cvičení str. 4

Louskání v blanenské farnosti str. 7

Kolik jazyků umíš, tolikrát jsi člověkem str. 8

Námořnický pobyt prarodičů s vnoučaty str. 10

Řešení obtížných situací str. 12

Knižní okénko str. 13

Právní okénko str. 14

Kalendárium str. 16

Metodické listy

Témata na čtvrtletí
červenec, srpen, září

1. Aranžování květin

str. 18–22

2. Hantec

str. 23–28

3. Bible

str. 29–35

Milí čtenáři,

léto uteklo jako voda a my jsme moc rádi, že vám můžeme předložit další - tenkorát podzimní - číslo našeho čtvrtletníku.

Když jsme sestavovali náplň tohoto ZRNKA, vyloupil se nám velmi sympatický společný jmenovatel jednotlivých témat – aktivní podzim. A skutečně je to číslo aktivitami a různými dobrými nápady protkané.

Velký díl „spolklo“ zdravotní cvičení, které pro nás připravila Hana Filipová z Centra pro rodinu a sociální péči. Je to velmi inspirativní a poučné čtení, které určitě nevynechejte.

Když už je řeč o inspiraci, pak rozhodně zavítejte na stránku 7, kde najdete krásný článek o louskání v blanenské farnosti.

Jestli se vám ještě trochu stýská po létě, které zmizelo tak rychle, jak horké bylo, pak si zavzpomínáte při ohlédnutí za námořnickým pobytem prarodičů s vnoučaty, který organizovalo Centrum pro rodinný život v Olomouci.

No a aby nebylo málo učení, máme pro vás prima tip – cizí jazyky. Rozhovor s lektorkou angličtiny pro seniory naleznete na straně 8.

Je toho opět opravdu hodně, a to jsme nezmínili metodické listy s obvyklými třemi tématy.

Přejme vám příjemné počtení a těšíme se už na začátek nového roku 2016, ve kterém vám opět přivítáme novým ZRNKEM.

redakce

SLOVO O ...

O PERSPEKTIVĚ ZESNULÝCH

Od okamžiku, co jsme jako děti pobrali trochu rozumu, tak jsme pochopili to, co říká jedno staré latinské přísloví: „Smrt je jistá, její hodina ovšem nejistá.“ Konec října a začátek listopadu je ve znamení dušičkových svátků. Dne 2. listopadu si Evropa, ve které podle sociologických průzkumů jen každý druhý tak nějak věří na posmrtný život, připomíná památku všech věrných zesnulých, lidově dušiček. Otázkou zůstává, proč je důležité si připomínat naše drahé nebožtíky?

Ve starověku byla odpověď na tuto otázku překvapivě jednoduchá: Lidé věřili, že zesnulí jsou komunikačním kanálem se záhrobím. Proto byli nebožtíci v kurzu nejen náboženském, ale i lidském a uměleckém. Dnešní člověk je často tvář v tvář smrti nejistý. Tato rozpačitost vychází z pouze mlhavé představy, co se nachází za branou smrti. Naši prapředci to měli jednoduší, jejich představa byla jasná a konzistentní. Bohužel není tak zcela přenositelná do dnešní doby. Barvitá myšlenka posmrtného života tráveného v pekelné fritéze či nebeském pěveckém sboru chytá za srdce spíše jednodušší 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 naplnit. 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 mrákoť, tak prohlásil: „Je to tam velmi krásné“. Můžeme vynálezci věřit, nebo nemusíme.

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 definuje nebe jako místo, kde: Francouzi vaří, Britové jsou policajti, Bulhaři pěstují zeleninu, Němci vyrábí auta, 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.

To, že jako rozumní tvorové vnímáme čas, je také předpokladem úcty k našim

předkům. Proto neexistovala na světě civilizace, jejichž základem by nebyla také úcta k zesnulým předkům. Ať již máme představu o „životě po smrti“ jakoukoliv, je připomínka našich drahých zesnulých projevem vděčnosti, kdy říkáme, že to co jsme s nimi prožili, má pro nás velkou hodnotu, i když oni již mezi námi nejsou. Správně pochopené „Dušičky“ nejsou jen jakousi charitativní akcí pro mrtvé, ale snaží se také pomoci i našim mezilidským vztahům,

kde smysl pro vděčnost a zodpovědnost překračuje hranice smrti.

Mgr. Ing. Pavel Konzbul, Dr., Římskokatolická farnost u katedrály sv. Petra a Pavla v Brně



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ - STÁRNUTÍ A VÝZNAM POHYBU

„Stárnutí je otrava, ale je to jediný způsob, jak se dožít vysokého věku.“

George Bernard Shaw

Jak řekl Publius Ovidius Naso: „Nic neběží rychleji než léta.“ Což lze chápat tak, že proces stárnutí začíná od samotného početí. Kupodivu již po dosažení sexuální zralosti nastává postupný pokles všech funkcí. Je to zcela normální, zkrátka nutnost. Proti věku není lék a procesu stárnutí se nikdo nemůže vyhnout. Ale jak rychle stárneme, to si do velké míry určujeme sami!

Biologicky starý organismus je méně schopný se přizpůsobovat měnícím se podmínkám vnitřního a vnějšího prostředí, ztrácí své adaptační schopnosti a snadno, i při sebemenších podnětech, dochází k poruše jak orgánové funkce, tak organismu jako celku. V dnešní době přestalo být stárnutí výsadou několika vyvolených, ale je dopráno většině z nás. Ještě nikdy v historii lidstva se totiž tolik lidí nedoživalo vlastního stáří, tedy 80 nebo 90 let. Ruku v ruce s tím ovšem jde i velké zatížení vysokou, mnohočetnou nemocností starších osob. Zásadní je zde problematika chronických chorob, zhoršování fyzické zdatnosti a tím i soběstačnosti. Hybný systém totiž reaguje citlivě na všechny patologické procesy v organismu, zvláště pak

na nedostatek aktivního pohybu. A naopak nedostatek aktivního pohybu negativně ovlivňuje vnitřní prostředí organismu i psychiku a uzavírá se tak nekonečný bludný kruh. Dalo by se říct, že pohyb u starších lidí má mnohem větší význam než u mladších, protože činností lze komplikacím předejít a léčebně řízeným pohybem lze choroby příznivě ovlivnit. Naopak nečinnost a nedostatek pohybu je faktorem, který u osob vyššího věku přispívá k urychlení degenerativních procesů tělesných i psychických. Ovšem, jak nám říkaly naše maminky a babičky od útlého dětství: „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“.

Závěrem lze říct, že fyzická aktivita je spolu s duševní aktivitou, vhodnou stravou, stabilním zakotvením na sociální úrovni a s dobrými vztahy a kontakty s okolím jedním z faktorů, ale rozhodně nenezanedbatelným, které významně ovlivňují délku a kvalitu života a zpomalují tempo stárnutí. Jak uvádí Stejskal (2004), „Aktivní senior, který je schopen ve vysokém věku 90 let udržet nezávislý styl svého života, posunuje nazpátek své biologické hodiny o 15-20 let.“ Dostatečná tělesná zdatnost, ovlivněná jak geneticky, tak adaptací, je tak nutným předpokladem pro zachování soběstačnosti a samostatnosti seniora.

POHYBOVÉ AKTIVITY V SENIORSKÉM VĚKU

Cvičení mnohdy nedokáže zcela odstranit potíže, ale umí podstatně zmírnit jejich další rozvoj. Při výběru vhodné pohybové aktivity je však třeba respektovat funkční stav organismu, přihlížet ke zdravotnímu stavu seniora a dbát na specifické potřeby vyššího věku (obzvláště choroby a problémy spojené s vyšším věkem – degenerativní onemocnění pohybového aparátu, osteoporóza, artrotické změny, kardiovaskulární onemocnění, „cukrovka“ II. typu, apod.).

Cílem cvičení v seniorském věku je osobní fyzická a psychická zdatnost. Nikoliv sportovní výkony, ale pohyblivost vzhledem k běžným denním činnostem, pro zachování soběstačnosti, samostatnosti, sebevědomí a tím celkové kvality života. K úspěchu cvičení je však nezbytně nutná vhodná motivace, pochopení pozitivního přínosu samotným seniorem a nalezení vhodné pohybové aktivity, která klientovi vyhovuje.

Příznivý vliv pohybu nám ukazují tyto parametry:

- zlepšení pohyblivosti a celkové funkčnosti kloubů a snížení jejich bolestivosti;
- zvýšení pevnosti kostí (snížení úbytku kostní hmoty, zvláště u žen

po menopauze);

- Zlepšení funkce kardiovaskulárního systému a naopak snížení rizika cévních poruch;
- zlepšení některých metabolických procesů, příznivé ovlivnění problémů s inkontinencí;
- snížení glykémie, snížení celkového cholesterolu;
- produkce tzv. endorfinů v mozkové tkáni vedoucí při fyzické aktivitě ke zlepšení pohody, tzv. "well-being", antidepressivní účinek, rozšiřování sociálních kontaktů, útlum pocitu vyčerpání a neschopnosti;
- v neposlední řadě zlepšení kvality spánku, schopnosti učení a krátkodobé paměti.

Vhodné pohybové aktivity:

- zdravotní cvičení - s využitím prvků specifických technik a cvičení vedoucích k:
- nácviku správného držení těla, tím snížení bolestivosti, k rozvoji aktivní svalové hmoty a nastavení jejího správného tonu
- zmírnění specifických problémů spojených s vyšším věkem (viz. výše)
- tělesné a duševní relaxaci a celkovému psychickému uvolnění
- pěší turistika (obzvlášť nordic walking s – severská chůze s teleskopickými trekovými holemi)
- jízda na kole, u méně zdatných na bicyklovém ergometru, což zvyšuje aerobní kapacitu

- plavání
- taneční kroky a jiná cvičení pro rozvoj a udržování koordinačních schopností
- psychomotorická cvičení, cvičení na rozvoj rovnováhy (balóny, balanční plošiny, atd.)

Nevhodné prvky cvičení:

- rychlé tempo
- cvičení se zadržením dechu
- prudké změny základních poloh a pohybů
- náročná koordinační cvičení
- náročnější sportovní hry, hlavně spojené s rizikem fyzického kontaktu a tím zvýšeným rizikem zranění
- přeskoky, seskoky, dlouhotrvající poskoky
- záklony hlavy spojené s rotací, dlouhodobé předklony trupu a poloha hlavy dolů

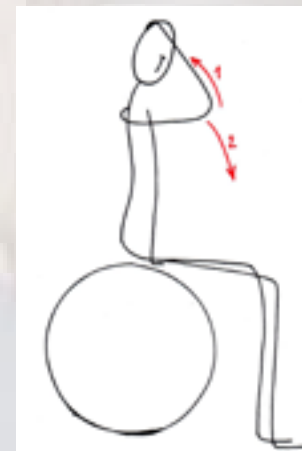
Je třeba počítat s možnými poruchami zraku a sluchu a sníženou citlivostí akustických částí těla!

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Cvičení je zaměřeno hlavně na:

1. pohybový aparát
2. kardiovaskulární a dýchací systém
3. aerobní trénink
4. centrální nervovou soustavu a psychiku
5. udržení či zlepšení motorických schopností (zručnost, koordinace, rovnováha)

POHYBOVÝ APARÁT



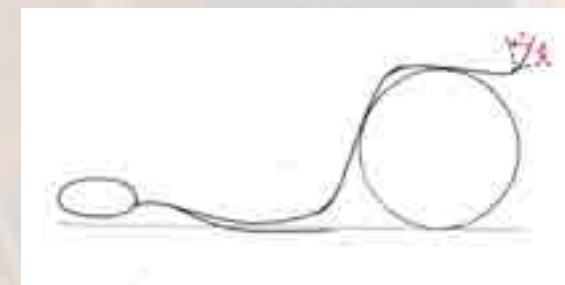
Obr. 1 Protažení zdvihače lopatky

Zde se zaměřujeme na udržení či zlepšení kloubní hybnosti, na zmírnění funkčních poruch pohybového aparátu (vadné držení těla, svalové dysbalance – posilování fyzických svalů X protahování tonických, vadné pohybové stereotypy).

U starších osob převažuje kyfotické držení těla, proto klademe důraz na správné držení těla jako výchozí polohu cvičení a nezapomínáme na cviky posilující oblast pánevního dna.

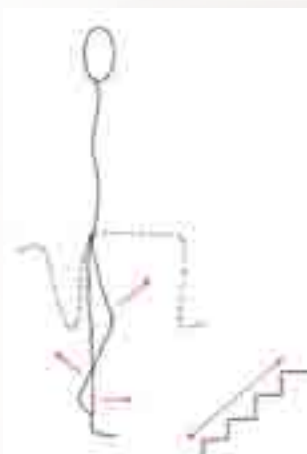
KARDIOVASKULÁRNÍ A DÝCHACÍ SYSTÉM

U skupiny seniorů, kde se dá obecně předpokládat oslabení kardiovaskulárního a dechového systému jsou pro podporu funkční kapacity nejvýznamnější vytrvalostní rytmická cvičení střední intenzity, střídavého



Obr. 2 Cévní gymnastika

tempa, podporovaná pravidelným, prohloubeným dýcháním. K aktivaci cévně-svalové lze dobře využít prvky cévní gymnastiky v různých polohách dolních končetin.



Obr. 3 Krokové variace
Jedná se postupné zvyšování výkonnosti organismu při stejném pocitu zatížení. Je třeba dbát na přiměřenou intenzitu a vhodnou formu. Nabývá na důležitosti již v mladším věku a jeho význam vzrůstá spolu s procesem stárnutí, s ohledem na prevenci civilizačních chorob i jako součást jejich léčby. U seniorů je vhodné této části věnovat až 20 minut z celkového času cvičební jednotky. Důležitým faktorem ovlivňujícím aerobní zdatnost, zvláště u seniorů, je denní doba, stav ovzduší, teplota vzduchu, atd.

Je nutné velice pečlivě a individuálně stanovit přiměřené a optimální zatížení. U některých je třeba spolupracovat s lékařem.

Na obrázku je znázorněno cvičení krokových variací v rychlém tempu, a to zakopávání, „vysoká kolena“ a chůze po schodech.

CNS A PSYCHIKA

Využíváme relaxačních cvičení s prvky harmonizačních cvičení a her zaměřených

AEROBNÍ TRÉNINK

Jedná se postupné zvyšování výkonnosti organismu při stejném pocitu zatížení. Je třeba dbát na přiměřenou intenzitu a vhodnou formu. Nabývá na důležitosti již v mladším věku a jeho význam vzrůstá

spolu s procesem



Obr. 4 Automasáž beder

koordinace či rovnováhy, tak jemné motoriky – projevující se poklesem zručnosti a citlivosti ruky nebo jen prstů. To může vést až k problémům se sebeobsluhou.



Obr. 5 Nošení břemen na hlavě

na rozvoj kognitivních funkcí, dále muzikoterapii, arteterapii, automasáží apod.

MOTORICKÉ SCHOPNOSTI

S věkem se motorické schopnosti snižují, jak na úrovni hrubé motoriky – ve smyslu

Je tedy nutné se věnovat nejen statické a dynamické rovnováze a koordinačním schopnostem, ale nezapomínat také na jemnou práci ruky.

Ztíženou variací nošení břemen na hlavě je provedení cviku se zavřením očí.

Mgr. Hana Filipová

Mgr. Hana Filipová je absolventkou magisterského studia fyzioterapie na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity. V Centru pro rodinu a sociální péči působí jako lektorka a koordinátorka vzdělávacích a volnočasových, především pohybových aktivit.

Louskání

Dobrý
nápad

V roce 2014 se na dvou mohutných ořešácích naší farní zahrady v Blansku urodilo nebývalé množství ořechů. Oč menší byly, o to jich bylo víc. Zahrada je součástí Komunitního centra Martin, které zahrnuje kromě ní i Starou faru s dílnami a klubovny, ve kterých se scházejí a tvoří děti, dospělí i senioři. Farnost tak mimo jiné podporuje a vytváří zázemí pro komunikaci generací, už jen třeba tím, že tvořivé řemeslné kroužky vedou často senioři a zapojují se do nich děti už od prvních tříd. Kromě těchto pravidelných celoročních akcí se konají i další výroční a nebo jednorázové – které nás prostě napadnou jen tak, „po cestě“.

Jednou z takových bylo i farní louskání ořechů. Nápad, který byl inspirovaný vlastně starým zvykem draní peří, které si ještě jako malý pamatuju. Vzpomínám si, že se sedělo kolem stolu plného peří, muselo se mluvit potichu, pomalu a nekýchat. My malí jsme mohli po splnění těchto podmínek sedět a poslouchat vyprávění starých. Díky již

zmíněné úrodě ořechů nás napadlo, navodit podobnou atmosféru, ale při společném louskání ořechů. Zvolili jsme pro tuto akci jedno loňské listopadové nedělní odpoledne. Na velkém sále nedalekého Katolického domu jsme rozmístili stoly a kolem nich dostatečný počet židlí. Na každý stůl se přinesla bednička s vyschlými ořechy a už se jen čekalo na louskače.



S předstihem se rozhlásilo, že od dvou do čtyř odpoledne se koná velké farní louskání ořechů, zváni jsou velcí i malí (i ti nejmenší, kteří – jak se později ukázalo – zvládli roli zametačů skořápek a hlavně ochutnávačů jadérek...), s vlastními louskáčky.

Zájem splnil očekávání, sál se pozvolna zaplnil a u každého stolu se rozproudilo nejen louskání,

ale také živé vyprávění. Čas velmi rychle ubíhal, přibývalo jader i smetí a ještě v pět se nikomu nechtělo domů, takže se končilo až večer, až už opravdu bolely ruce.

Všichni byli s touto akcí spokojeni, pobesedovalo se, každý si nesl domů výslužku loupáných ořechů na vánoční pečení a při loučení se objevovaly dotazy, kdy že se koná pokračování? To muselo celý rok počkat, takže letos na podzim chceme zpracovat ještě loňské zásoby, ale jak se ukazuje, bude úroda i letos a ořechů vyjde možná ještě na další roky. Už se těšíme a ve skrytu uvažujeme, co vymyslíme, až se ořechů neurodí? Asi budeme muset zavést chov husí...



Jiří Kaňa, z farnosti sv. Martina v Blansku



Kolik umíš jazyků, tolikrát jsi člověkem

Tato velká pravda platila, platí a platit vždycky bude. Vyjet si za hranice domoviny a nepřipadat si jako „trdlo“, nezpanikařit, když se mě na „mém“ území cizinec zeptá, kudy tudy kam... To jsou neocenitelné momenty, které jednomu připadnou jako samozřejmost a druhý je na sebe pyšný, jak to dobře zvládl.

Že výuka jazyka klade velké nároky na paměť? To ano, vždyť je také pokládána za skvělý způsob trénování paměti. Všichni víme, jak nutné je občas procvičit celé tělo, stejně nutné je ke cvičení přibrat i mozek.



Zkrátka začít se učit cizí jazyk opravdu lze v jakémkoli věku.

Nikdy přece není pozdě. Pravda, říká se také „čím dřív, tím líp“, ale toto má na stupnici důležitosti nižší hodnotu, než „když se chce, tak to jde“.

Důkazem toho je vcelku bohatá a rozšiřující se nabídka jazykových kurzů pro seniory. Jednou z organizací, která kurzy nabízí, je Centrum pro rodinu a sociální péči v Brně, které realizuje kurzy angličtiny a němčiny v různých stupních pokročilosti. V malých skupinkách se senioři krůček po krůčku zdokonalují ve svých znalostech, díky příjemnému prostředí se cítí

bezpečně a mohou vychutnávat společenství. Co je velmi důležité, důraz není v žádném případě kladen na výkon, ale na kvalitu. Nepostupuje se podle žádné učebnice, využívají se výhradně pracovní listy – materiály šité na míru každé skupince.

To nejzákladnější však představují zkušenosti a oblíbení lektori. A jednu z nich, **Bc. Martinu Šebestovou**, jsme vyzpovídali.



Jak dlouho se zabýváte výukou jazyků a jak dlouho učíte seniory?

Výukou anglického jazyka se zabývám od roku 2007. Seniory učím od podzimu 2011, tedy už 4. rokem.

Jaký je rozdíl mezi mladými studenty a studenty-seniory?

Mladí se učí rychleji :-), nelze popřít. Senioři mají zase výdrž. Také se ale přiznám, že se mi to těžko definuje, protože každý jsme jedinec a máme svoje tempo a styl (který se také často těžko hledá).





Mají senioři něco, co mladí studenti nemají?

Mají životní nadhled a neustále mě překvapují svou energií a chutí se do jazyka pouštět.

Co Vám práce se seniory přináší, čím Vás naplňuje?

Líbí se mi, že lekce angličtiny je pro seniory i příležitost k setkání, povzbuzení. A nesmírně obdivuji jejich chuť k životu i přes to, že je tělo bolí a hlava nefunguje tak, jako když jim bylo 20. Jsou velmi stateční a trpěliví. A také myslím, že právě když v hodině angličtiny vidí, že i ostatní jsou na tom podobně, že je to uklidňuje.

Jak se liší styl výuky cizího jazyka pro seniory? Musíte se třeba na jednotlivé lekce více připravovat?

Liší se třeba v tom, že když konverzujeme, bavíme se o tématech, která jsou jim blízká, když koukáme na film, snažím se vybrat vhodný - myslím, že víc se výuka neliší. Připravuji se obvykle jako na každou jinou

hodinu, spíš vím, že během lekce je potřeba více trpělivosti a klidu, seniory totiž všechno zajímá a bývá pak v hodinách i veselo :-).

O co mají senioři největší zájem - jsou to nová slovíčka, konverzace, nebo nějaká konkrétní témata?

Nejvíce asi konverzace. Ale k tomu jsou potřeba slovíčka i ta gramatika :-).

Lenka Havrlantová

Bc. Martina Šebestová

- Vystudovala bakalářský obor Anglický jazyk a literatura na Filosofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně
- „Vyrůstala jsem u prarodičů, tudíž mám k seniorům velmi blízko a práce s nimi si velmi užívám.“
- Ve volném čase doprovází na varhany při bohoslužbách v Evangelické církvi československé v Brně 2. Mezi další koníčky patří divadlo (včetně oper), čtení knih, chození do muzea, plavání
- Je dva roky šťastně vdaná

ZÁKLADNÍ FRÁZE / ELEMENTARY PHRASES

at home	doma
at school	ve škole
at the end of	na konci (něčeho)
at work	v práci
in bed	v posteli
be afraid of	bát se (něčeho)
be interested in	zajímat se o (něco)
be hungry	mít hlad
be late	přijít pozdě
be thirsty	mít žízeň
please	prosím (žádáme)
thank you	děkuji
you are welcome	není zač
How old are you?	Kolik je ti / vám let?
I am 20 years old.	Je mi 20 let.
Where are you from?	Odkud jsi / jste?
I'm from Brno.	Jsem z Brna.
What's your job?	Jaká je tvá / vaše práce?
I'm a doctor.	Jsem lékař.
How are you?	Jak se máš / máte?
How is your family?	Jak se daří tvé rodině?
I'm well / fine.	Mám se dobře.
I'm bad.	Mám se špatně.
All are well.	Všem se daří dobře.
What's the time?	Kolik je hodin?
I'm sorry, I'm late.	Promiňte, jdu pozdě.

*Příklad
pracovního
listu*



Námořnický pobyt prarodičů a vnoučaty Velké Losiny 2015



V pondělí 10. 8. 2015 odplula skupina více než 40 námořníků na pustý ostrov, který se nacházel nedaleko Velkých Losin na Jesenicku. Úkolem této výpravy, která se skládala z námořníků mladších i starších, bylo naučit se důležitým dovednostem, díky kterým se mohli námořníci stát způsobilými pro opravdovou plavbu na moři. Každodenní úkoly posílal tajnou poštou námořnický kapitán a učitel Guiseppe. Postupně jsme se naučili komunikaci, rozvinuli vzájemná přátelství, postavili lesní obydlí, ulovili potravu a následně jsme ji na ohni opekli. Svou snahou a šikovností jsme Guiseppemu dokázali, že nám může plně důvěřovat a vyslat nás na opravdovou plavbu. Toto nám o ní řekl sám Guiseppe: „Ta plavba se jmenuje ŽIVOT. V obyčejném životě totiž využijete všechno to, čemu jste se učili zde na pustém ostrově.

Zjistili jste, že k životu potřebujete umět dobře se dorozumět s druhými.

Potřebujete mít také dobré přátele, na které se můžete spolehnout. Věřím, že jste tady nějaké získali. Uvědomili jste si také, jak je důležité mít domov – místo, kde se cítíme dobře, bezpečně a kde jsme s lidmi, kteří nás mají rádi. Ukázali jste si také, že potraviny nejsou dostupné jen v obchodě, ale že je možné využít také to, co nám nabízí samotná příroda.

Důležité je, že jsme si uvědomili, že je potřeba přírodu chránit a starat se o ni, aby se nám zde na Zemi žilo dobře a zdravě. Naučili jste se také umění jídlo uvařit. Věřím, že jste z toho měli větší radost, než kdybyste přišli k prostřenému stolu. Může vás to přivést k tomu, abyste, až budete doma a maminka nebo babička vám dá na stůl jídlo, uměli za jídlo poděkovat a abyste si vážili toho, že se o vás někdo stará a učili se starat se také o druhé. Nezapomeňte prarodičům poděkovat také teď za to, že se o vás celý týden starali a byli s vámi. Je to velký dar.

Děkuji, že jste k zadaným úkolům přistupovali zodpovědně a že jste se snažili co nejlépe je splnit. Přeji vám, aby se vám dařilo i nadále a abyste si na tento týden s vašimi prarodiči odnesli co nejhezčí vzpomínky.“

Za organizátory „plavby“ prarodičů a vnoučat můžu dodat, že jsme v podhorském městečku prožili pěkný týden, který se v první řadě vyznačoval pěknými vztahy mezi všemi účastníky. Věříme, že na tento pobyt všichni vzpomínají s láskou a těšíme se, že se příští rok opět setkáme. Příští pobyt prarodičů s vnoučaty je naplánován od 13. do 20. srpna 2016 v Salesiánském středisku „Dům Ignáce Stuchlého“ ve Fryštáku u Zlína.

Za Centrum pro rodinný život v Olomouci
zdraví Lucie Cmarová



Úkolovka

Součástí pobytu prarodičů byla, jak jinak, také „úkolovka“. S laskavým svolení organizátorů pobytu a autorů hry předkládáme jednotlivé úkoly trasy společné pro prarodiče i vnoučata:

Stanoviště 1. Minulost a budoucnost

A) Úkol pro prarodiče:

Zjistěte největší přání svých vnoučat ohledně budoucnosti. Čím chtějí děti být, až budou velké?

B) Úkol pro vnoučata:

Zjistěte, co byla nejoblíbenější hra/hračka babičky nebo dědečka, když byli malí?

Stanoviště 2. Srdce

Najděte v obálce dvě papírová srdce.

Do jednoho, prarodiče, napište, co máte nejraději na vnoučatech, a do druhého zase, děti, napište (nebo řekněte prarodičům, aby to napsali),

Co mám rád/a na svých vnoučatech?



co máte nejraději na prarodičích.

Stanoviště 3. Filmy a knížky (pro větší děti)

A) Úkol pro prarodiče:

Zjistěte od svých vnoučat, jaký je jejich nejoblíbenější film a knížka.

B) Úkol pro vnoučata:

Zjistěte od prarodičů, jestli jim jejich rodiče nebo prarodiče povídali nebo četli nějaké příběhy, když byli malí a pokud ano, jaké.

Stanoviště 4. Pohádky (pro menší děti)

A) Úkol pro prarodiče:

Zjistěte od svých vnoučat, jaká je jejich nejoblíbenější filmová pohádka.

Pro holčičky: Jaká pohádková knížka se jim nejvíce líbí? Která princezna se jim nejvíce líbí?

Pro kluky: Kterou pohádkovou postavou by chtěli být, kdyby mohli, a proč?

B) Úkol pro vnoučata:

Zjistěte od prarodičů, jestli jim jejich

rodiče nebo prarodiče povídali nebo četli nějaké pohádky, když byli malí a pokud ano, jaké.

Stanoviště 5. Jídlo

Úkol pro prarodiče i vnoučata:

Jaké je Tvoje nejoblíbenější jídlo nebo zákusek?

Stanoviště 6. Dětství rodičů

A) Úkol pro vnoučata:

Zlobila Tě někdy moje maminka/tatínek (vaše dcera/syn), když byli malí? Co máš nejraději na mé mamince/tatínkovi?

B) Úkol pro prarodiče:

Řekněte vnoučeti, v čem se podobá své mamince/tatínkovi, když byli malí.

Stanoviště 7. Skutek pro radost

Úkol pro prarodiče i vnoučata:

Zjistěte, čím byste si navzájem mohli udělat radost.

Stanoviště 8. Prázdniny

A) Úkol pro prarodiče:

Zjistěte od vnoučat, jak si představují ideálně strávené prázdniny.

B) Úkol pro vnoučata:

Zjistěte od prarodičů, jak trávili prázdniny, když byli malí. Byli taky někdy u babičky nebo u dědečka na prázdninách? Jaké na mají vzpomínky?



Řešení obtížných situací ve společenství

Jednou z náročných situací, se kterou se musí seniorské společenství vypořádat, je úmrtí svého člena.

Časté otázky, které slychávám při supervizích KLAS (Klub aktivních seniorů) nebo FSS (Farní společenství seniorů) jsou:

- Jak oslovit účastníka, kterému zemřel manžel/manželka? Jak začít rozhovor? Kdy a jak jej opět zvát do společenství seniorů?
- Jak postupovat v případě prázdné židle po zemřelém seniorovi na společenství na kterou si nikdo nechce sednout? Mám ji oddělat? Máme o zemřelém mluvit na společenství?
- Jak pomoci při překonávání těžké situace v rodině? Těžká nemoc? Jak je doprovázet?

Na tyto otázky jsme hledala spolu s animátory společně odpověď na Vzdělávacím setkání animátorů 27. 5. 2015 a nyní je Vám nabízím přímo zprostředkované z praxe:

- Pěkná je nabídka animátora z některého společenství, který při úmrtí manžela/manželky účastníka setkání nabídne seniorovi rozhovor. Ať mu vypráví, jak spolu žili, jak se seznámili, co jim dělalo radost, v čem mu nejvíce bude chybět...

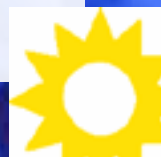
Vyprávění přinese často slzy a úlevu.

- Někde ve společenství mají na zdi jabloň, kterou si namalovali, či jinak vytvořili. Někde využívají i výtvary v rámci Klubu maminek. Každý z účastníků seniorů dostane svoji prázdnou šablonu jablíčka – do ní si napíše jméno a datum narození. Na větve se pak dávají jablíčka pro dané období oslavy narozenin. Pokud někdo zemře, jablíčko se sundá a připevní do ošatky vedle stromu, kde čeká na ostatní.
- V jiném společenství mají tradici, že na židli, kde sedával senior, který umřel, vloží růži. Ta růže je na tomto místě až do pohřbu. Společenství se denně setkává a za zemřelého se modlí. Při pohřbu tuto růži vhodí do hrobu jako modlitby a vzpomínku, Po pohřbu pak již židli používají běžně další účastníci.

Máte-li i Vy ve svém společenství různé těžkosti a mnohé radosti, přijďte se i Vy vzájemně povzbudit, předat si inspiraci a zkušenosti na další **Vzdělávací setkání animátorů**, které se uskuteční **2. 12. 2015, 9.00–12.00 hod., Biskupská 5, Brno.**

S poděkováním a úctou k Vaší práci animátorů

Dana Žižkovská



Knižní okénko

Daniel Keyes: Růže pro Algernon



Růže pro Algernon si poprvé získala čtenáře jako slavná povídka, byla přeložena do mnoha jazyků. Stejně úspěšná byla i jako televizní inscenace – a nakonec jako celovečerní film s názvem Charly. Pak Daniel Keyes svůj znepokojivý příběh rozšířil a zabydlen dalšími postavami, takže vznikl román, který obdržel od asociace Science Fiction Writers of America cenu Nebula za nejlepší science fiction roku. Fascinující příběh o odvážném (snad až příliš odvážném) experimentu s lidskou inteligencí popsal jeden kritik jako „milostný trojúhelník tvořený dvěma lidmi“. Jiné nadchla jeho obraznost, napětí nebo lidskost.

Růže pro Algernon je jeden z nejoriginálnějších a zároveň nejcitlivějších románů naší doby.

Vydavatel: Lucka Bohemia, překlad: Richard Podaný, 2013
(1. vydání originálu: 1966)

Markus Zusak: Zlodějka knih

Mladý australský autor sepsal silný, jímavý a neobyčejně čtivý příběh. Jeho vypravěčem učinil Smrt. Smrt je zdánlivě nezúčastněný divák, s dokonalým odstupem, s osobitou perspektivou; má všechny předpoklady pro to být svědkem a vypravěčem. Ale příběh Liesel Memingerové je tak mimořádný, že i Smrt si musí přiznat zájem o živé lidi, dojetí z jejich utrpení, hořkost a úlevu z konců. I Smrt má srdce. Zusakova kniha se vydává na smutná místa, rozhodně ale není skličující. Kniha se stala záhy po svém vydání mezinárodním bestselerem.



Vydavatel: Argo, překlad: Vít Penkala, 2009
(1. vydání originálu 2005)

Další knihy: Posel

Právní okénko

Průvodce spotřebitele

Sdružení českých spotřebitelů (dále jen SČS) na svých webových stránkách <http://www.konzument.cz/> poskytuje nejednu zajímavou a hlavně užitečnou informaci.

Skvělým počinem je pak tvorba tematických publikací. Tyto jsou vydávány nejen v tiskové podobě, ale jsou také k dispozici ke stažení z internetu ve formátu PDF. Vzhledem k blížícímu se období nákupů vánočních dárků jsme v odkaze Publikace/ Průvodce spotřebitele - <http://www.konzument.cz/publikace/pruvodce-spotrebitele.php> vybrali následující tituly, týkající se tématu financí.

Průvodce pro spotřebitele - seniory: Babi, dědo! Nenechte se okrást!



Jak nenaletět novým trikům podvodných prodejců

Publikace varuje před novými praktikami „šmejdu“, kteří se již nezaměřují pouze na předváděcí akce, ale hledají jiné způsoby, jak oklamat důvěřivé seniory a prodat jim předražené zboží či podepsat nevýhodné

smlouvy. Uvádí, jak jim čelit, jak zjednat nápravu v případě podepsání nevýhodné smlouvy či nákupu zboží a kontakty na organizace, které poskytují bezplatné poradenství.

Autorky: Kateřina Mázdrová, Lenka Bergmannová

Vydání: 1. vydání, květen 2015

Průvodce pro spotřebitele - seniory: Jak nenakupovat zajíce v pytli



Rady a tipy pro bezpečný nákup v e-shopech

Publikace obsahuje informace, tipy a rady pro nakupování on-line, informuje jak rozeznat podvodný e-shop, čeho se vyvarovat při placení, jak je to s dodáním,

vrácením či reklamací zboží zakoupeného on-line, včetně kontaktů na organizace, na které je možné se v případě podvodného jednání při on-line nákupu.

Autorky: Kateřina Mázdrová, Lenka Bergmannová

Vydání: 1. vydání, květen 2015

Odpovědné půjčování, jak nespadnout do dluhové pasti, aneb Podepsat můžeš, přečíst musíš!



V rámci edice Průvodce pro spotřebitele jsme připravili aktualizovanou publikaci Odpovědné půjčování, jak nespadnout do dluhové pasti, vydanou v rámci kampaně „Podepsat

může, přečíst musíš“. Dozvíte se zde informace a tipy na co si dát pozor při podepisování smluv, jak si vybrat věřitele, tipy úvěrů a jejich plusy a minusy, informace o exekucích jako důsledku potíží se splácením závazků a řadu doporučení, která vás uchrání před potížemi.

Autoři: David Šmejkal, Ing. Libor Dupal, Lenka Bergmannová

Vydání: 1. vydání, duben 2015

Manuál rizikových vztahů

Publikace je určena především seniorům, kterým poskytuje ucelené informace o životních situacích, do kterých se mohou senioři dostat. V šesti kapitolách, zaměřených



na smluvní vztahy, nekorektní poskytovatele půjček, problémy se splácením, exekuce, insolvenční řízení, podomní obchodníky s energiemi a předváděcí akce publikace nabízí kromě

návodů na řešení i odkazy na kompetentní organizace, které zdarma poskytují poradenství.

Autorky: Michaela Bonková, Lenka Bergmannová

Vydání: 1. vydání, srpen 2014

Jak postupovat při nákupu a reklamaci - průvodce pro spotřebitele – seniory



Brožura nabízí základní rady, týkající se našich spotřebitelských práv a jejich dosahování při uplatňování reklamací zakoupeného zboží anebo služeb.

Autoři: JUDr. Radomír Machan,

Petr Krejcar

Vydání: 1. vydání, červen 2014

Další důležité naleznete na webové stránce Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace - <http://www.asociace-sos.cz>.

Pod rubrikami s názvy například Šmejdi – Předváděcí akce a podomní prodej, Reklamace, Smlouvy na dálku, Energie, Bydlení a nájemní vztahy, Cestovní ruch, Finance a exekuce, Potraviny a zdraví, Telekomunikace a další naleznete zajímavé a poučné články.

Článek sestavila Veronika Lelková

Mgr. Veronika Lelková, vedoucí sociálně aktivizační služby pro seniory, vysvětluje náplň služby Bok po boku: „Cílem služby je poskytovat pomoc a podporu seniorům, aby prožívali spokojené, aktivní stáří a co nejdéle mohli setrvat ve svých domovech. Služba probíhá celoročně a je zcela zdarma. Nabízí skupinovou a individuální formu spolupráce, zajišťovanou jak ambulantně na adrese Josefská 1, tak v bydlišti klientů.“

A dodává: „NEZŮSTÁVEJTE PŘI PROBLÉMECH A NEJASNOSTECH SAMI! SOCIÁLNÍ PRACOVNÍCI SE VÁM RÁDI BUDOU VĚNOVAT A PROJDOU S VÁMI VAŠE POCHYBNOSTI.“

Více informací o službě naleznete na webových stránkách <http://www.crsp.cz/seniori/110>.



Kalendárium

MALÁ POUŤ ZA VELKÉ VĚCI

Zveme na pouť za víru v rodinách do katedrály svatého Václava v Olomouci do baziliky Navštívení P. Marie na Svatém Kopečku u Olomouce. Cesta je dlouhá cca 8 km a jde zhruba o dvě hodiny chůze.

Termíny a místo konání:

neděle 11. 10., 8. 11., 13. 12. 2015

Sraz vždy ve 13.00 hod. před katedrálou sv. Václava v Olomouci

Kontaktní osoba:

Bc. Marcela Řezníčková,
tel. 587 405 251
e-mail: reznickova@arcibol.cz

MÁME RŮZNÝ VĚK, ALE PATŘÍME K SOBĚ

Výstava fotografií zachycujících společný život různých generací.

Termín a místo konání:

1. 10.–8. 11. 2015, Společenské centrum Brno-Bystrc, Odbojářská 2

Výstavní prostory jsou otevřené v **pondělí** a v **pátek 15.00–18.00 hod.**

DALŠÍ AKTIVITY

Datum	Čas	Akce	Kde (vše v Brně)	Cena	Rezervace
16.10.	16.30	Mini-max a módní přehlídka „Dělají šaty člověka?“	Urban centrum, Mečová 5	Zdarma	Ne
6.11.	17.00	Diskotéka pro všechny	Společ. centrum Bystrc	Dobrovolně	Ne
9.11.	17.00	Hrnem NOČNÍM Brnem	Morový sloup, nám. svobody	30 Kč 10 Kč SaBBa	Ne
5.12.	19.00	Vánoční koncert s tancem Country kapela STETSON	ZŠ Pastviny, Brno-Komín	100 Kč 80 Kč SaBBa	Ne

Sdružení aktivní babička, ale taky dědečci, www.sabba.cz, tel.: 602 766 618



DUCHOVNÍ OBNOVY PRO SENIORY

Během víkendu je příležitost ke společným modlitbám, rozjímání, adoraci, mši sv., svátosti smíření, popř. i svátosti pomazání nemocných a k rozhovoru s knězem a s lektorkami.

Termíny a místo konání:

23.–25. 10. 2015 na Velehradě • 6.–8. 11. 2015 na Sv. Hostýně

Kontaktní osoba:

Mgr. Josef Záboj • tel. 731 402 102 • e-mail: zabojs@arcibol.cz



Metodické listy

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

Téma 1 Aranžování květin

**(Farní společenství seniorů
Bobrová)**

Trénink paměti - rozcvička (TPR)

Vstane ten, kdo...

Trénink kompetencí (TK)

Zásady aranžování rostlin

Trénink psychohygieny (TPH)

Vůně, barvy a tvary

Trénink paměti - blok (TPB)

Pomůcky

Trénink psychomotorikyZ (TPM)

Levá a pravá

Tvorba vlastního květinového aranžmá

str. 18–22

Téma 2 Hantec

**(KLAS Brno-Josefská, Centrum
pro rodinu a sociální péči)**

Trénink paměti rozcvička (TPR)

Překlad

Trénink kompetencí (TK)

Původ a historie brněnského hantecu

Pravidla pravopisu

Trénink psychohygieny (TPH)

Poslech hanáckého nářečí

Trénink paměti - blok (TPB)

Výrazy z argotu, názvy městských částí Brna

Trénink psychomotoriky (TPM)

Posilování s Frantou Koucourkem

Tipy na doma

Domácí posilování

str. 23–28

Téma 3 Bible

**(KLAS Brno-Josefská Centrum
pro rodinu a sociální péči)**

Trénink paměti rozcvička (TPR)

Puzzle

Trénink kompetencí (TK)

Členění Bible

Trénink psychohygieny (TPH)

David a Goliáš

Trénink paměti - blok (TPB)

Přesmyčky

Trénink psychomotoriky (TPM)

Tanec v sedě s lanem

Tipy na doma

Čtení biblických příběhů

str. 29–35

Aranžování květin

Téma: Praktické rady a triky, vytvoření vlastního aranžmá

Nebezpečí tématu: Nedostatek sebedůvěry k tvoření aranžmá

Zpracovala: Danuše Balabánová, Božena Musilová
(farní společenství seniorů Bobrová)

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod	Úvodní modlitba Přivítání hosta – paní Dana Žižkovská		Ukázkové aranžmá k navození atmosféry	5
TPR	Vstane ten, kdo...	Procvičení pozornosti a rozpořádání se		5
TK	Zásady aranžování rostlin		Tisk PL_TK_1	15
TPH	Vůně, barvy a tvary	Relaxace - příjemné vjemy	Pomůcky pro aranžmá	10
Přestávka				15
TPB	Pomůcky	Zapamatování si pomůcek		35
TPM	Levá a pravá Tvorba vlastního květinového aranžmá	Zapojení obou hemisfér mozku Rozvoj kreativity, relaxace a zábava	Vázy a misky na aranžování, florex – aranžovací hmota, ostrý nožik, nůžky, různé druhy květin, trav a zeleně, knihy o aranžování	25
Tipy na doma	Ozdoba - vlastní aranžmá	Ozdoba bytu vlastním květinovým aranžmá		10
Závěr	Závěrečná modlitba, prosby, poděkování			5
Zdroje informací	Aranžování květin: https://cs.wikipedia.org/wiki/Aran%C5%BEOv%C3%A1n%C3%AD_kv%C4%Btin			

Úvod

Úvod do tématu

Úvod obstará samotné rozmístění květin a pomůcek k vytváření aranžmá na stolech.

TPR – Vstane ten, kdo...

Cílem aktivity je procvičení pozornosti a rozpohybování se.

Animátor vyzve účastníky, ať vstane např. ten, kdo...

- Přijel autobusem.
- Přišel pěšky.
- Přijel autem.
- Přijel na kole.
- Rád tancuje.
- Rád pleje zahrádku.
- Rád umývá nádobí.
- Rád vaří a peče.
- Je sběratel.
- Rád čte.
- Rád šije.
- Nenarodil se v Čechách.

TK – Aranžování květin

Hlavní zásady:

1. Méně je více

Nebo také v jednoduchosti je krása

2. Prostor

Vždy musíme vědět, kam květiny umístíme, podle toho přizpůsobíme aranžmá. Jestliže máme **velkou prostornou místnost**, naaranžujeme květiny do **velké vázy** nebo nádoby a naplníme je velkým množstvím sezónních květin. Také záleží, na čem bude váza stát.

Úzké aranžmá dáme do míst, kde máme málo místa do šířky.

Nízké květiny naaranžujeme na jídelní stůl, stolky apod.

Vysoké aranžmá se hodí do vysokých místností. Využijeme vysoké květiny nebo jiné rostliny. I zde platí méně je více.

3. Barvy

Základní barvy jsou červená, žlutá a modrá. Ostatní jsou kombinací těchto barev základních. Světlé tóny navodí jemnou atmosféru, tmavé jsou intenzivnější. Bílá barva je slavnostní, používá se ke slavnostním příležitostem, je elegantní a vždy stylová. Mezi ostatními květinami září, proto ji v barevném aranžmá používáme opatrně. Spíš používáme její tmavší odstíny – do žluta, zelena, béžovou nebo krémovou.

4. Tvary nádob

Každá nádoba, do které dáváme květiny, musí ladit s prostředím, do kterého ji umístíme.

Máme **4 základní tvary: kulovitý, hranatý, sloupovitý a zvonovitý.**

Obecně platí, že váza tvoří 1/3 celkové výšky květiny. Pokud je květina aranžovaná do nízké misky s aranžovací hmotou, miska musí být zakrytá a na výšce květiny nezáleží.

5. Tvary květin

Tvary květin jsou různé, navzájem se kombinují. Některé jsou svým tvarem předurčeny pro určitý typ aranžmá. I listy a různá zeleň je pro tvoření květin velmi důležitá. V přírodě najdeme nejrůznější tvary a odstíny.

6. Péče o květiny

Květiny řežeme ostrým nožem nebo stříháme zahradnickými nůžkami vždy šikmo, aby měly co největší plochu k přijímání vody. Vkládáme je hned do vody. Voda nemá být moc studená. Vlažnější umožňuje květinám přijímat lépe kyslík. Odstraníme spodní listy, aby ve vodě nezahnívaly. Dřevěné stonky naklepeme (šeřík), aby lépe přijímaly vodu. Čistá voda se vyměňuje denně, s výživou za 3-5 dní, s aranžovací hmotou se jen dolévá.

TPH – Vůně a tvary

Cíl aktivity: relaxace.

Pro uvolnění a relaxaci využijeme pomůcky připravené k aranžování – účastníci soustředí svou pozornost na barvy, tvary a vůně připravených rostlin.

TPB – Pomůcky

Cílem aktivity je procvičení postřehu a krátkodobé paměti

Účastníci zavřou oči a společně se pokusí vyjmenovat a popsat (barva, tvar) pomůcky připravené k aranžování. Animátor kontroluje správnost jednotlivých tvrzení.

TPM – Levá a pravá

Cvičení na propojování pravé a levé hemisféry:

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

Chňap: Jednu ruku sevřeme v pěst a pokrčíme na hrudník, druhou předpažíme s dlaní jakoby opřenou o zeď (odtlačujeme). 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.

Pomůcky: Vázy a misky na aranžování, florex, ostrý nožik, aranžovací nůžky, Různé typy květin, trav a zeleně, knihy o aranžování.

Zakončení – modlitba, prosby, poděkování.

TPM - Vlastní aranžmá

Účastníci si vytvoří vlastní aranžmá s uplatněním hlavních zásad aranžování květin.

Tipy na doma

Vytvořeným květinovým aranžmá si mohou účastníci zkrášlit svůj byt.



Hlavní zásady aranžování rostlin:

1. **Méně je více.** Nebo také v jednoduchosti je krása.

2. **Prostor**

Vždy musíme vědět, kam květiny umísíme, podle toho přizpůsobíme aranžmá. Jestliže máme **velkou prostornou místnost**, naaranžujeme květiny do **velké vázy** nebo nádoby a naplníme je velkým množstvím sezónních květin. Také záleží, na čem bude váza stát. Úzké aranžmá dáme do míst, kde máme málo místa do šířky. Nízké květiny naaranžujeme na jídelní stůl, stolky apod.

Vysoké aranžmá se hodí do vysokých místností. Využijeme vysoké květiny nebo jiné rostliny. I zde platí méně je více.

3. **Barvy**

Základní barvy jsou červená, žlutá a modrá. Ostatní jsou kombinací těchto barev základních. Světlé tóny navodí jemnou atmosféru, tmavé jsou intenzivnější. Bílá barva je slavnostní, používá se ke slavnostním příležitostem, je elegantní a vždy stylová. Mezi ostatními květinami září, proto ji v barevném aranžmá používáme opatrně. Spíš používáme její tmavší odstíny – do žluta, zelena, béžovou nebo krémovou.

4. **Tvary nádob**

Každá nádoba, do které dáváme květiny, musí ladit s prostředím, do kterého ji umístíme.

Máme **4 základní tvary: kulovitý, hranatý, sloupovitý a zvonovitý.** Obecně platí, že váza tvoří 1/3 celkové výšky květiny. Pokud je květina aranžovaná do nízké misky s aranžovací hmotou, miska musí být zakrytá a na výšce květiny nezáleží.

5. **Tvary květin**

Tvary květin jsou různé, navzájem se kombinují. Některé jsou svým tvarem předurčeny pro určitý typ aranžmá. I listy a různá zeleň je pro tvoření květin velmi důležitá. V přírodě najdeme nejrůznější tvary a odstíny.

6. **Péče o květiny**

Květiny řežeme ostrým nožem nebo stříháme zahradnickými nůžkami **vždy šikmo, aby měly co největší plochu k přijímání vody.** Vkládáme je hned do vody. Voda nemá být moc studená. Vlažnější umožňuje květinám přijímat lépe kyslík. **Odstraníme spodní listy,** aby ve vodě nezahnívaly. Dřevěné stonky naklepeme (šeřík), aby lépe přijímaly vodu. Čistá voda se vyměňuje denně, s výživou za 3–5 dní, s aranžovací hmotou se jen dolévá.

Farní společenství seniorů Bobrová



Loňského roku 2014 jsem náhodou objevila v Blanenském kostele letáček s nabídkou proškolení na animátorku společenství seniorů. Velmi mne zaujal, sehnala jsem si ještě kamarádku a jeli jsme spíše ze zvědavosti účastnit se tohoto kurzu.

Celý tento týden byl pro nás velmi obohacující a inspirující, proto

jsme se rozhodly, že to také zkusíme.

Většinou tato setkání existují ve velkých městech, ale i na malých vesnicích jsou senioři, kteří touží po společenství svých vrstevníků. Naše farnost je složena z několika obcí a bylo nutné vymyslet, jak by se na toto setkání dopravovali.

Nebylo to ihned, ale v březnu před Velikonocemi se nám podařilo zahájit první setkání.

Místní pan farář nás přijal velmi mile na faře, kde máme stálé útočiště. První setkání bylo naladěno velikonočně, upekly jsme beránka, obarvily vejce a celkově jsme vyzdobily naši místnost, setkání nám zahájil a požehnal náš pan farář Vít Fatěna.



Bůh nás za to velmi odměnil, přišlo 14 seniorů z toho 3 muži. Někteří dojeli autobusem a někteří auty z okolních obcí.

Na velkou nástěnku jsme namalovaly ovocný strom, a každý nový účastník si na něj nalepil jablíčko se svým jménem – ještě jednotlivé větve rozdělujeme podle

měsíců a tak víme všichni, kdo má kdy narozeniny. V současné době máme na stromě 18 jableček.

Scházíme se jedenkrát za čtrnáct dní a proběhlo již 9 setkání, vybíráme si vždy témata, která nás oslovují a jsou nám blízká.

Tak např. Velikonoce a symboly, dalším z témat byl: farář Ladislav Simajchl, kterého jsme všichni znali a mohly jsme si o něm vyprávět a donést téměř všechny jeho knihy.



Všechny velmi zaujalo téma bylinky - vařily jsme bylinkové čaje, hádaly 17 druhů bylinek ukrytých v sáčkích.

Dalšími tématy byla např. Život sv. Zdislavy, která pochází z našeho kraje a na kterou se obracíme ve svých prosbách.

Moc se též líbila - Poutní místa, nebo téma Prarodiče a vnoučata, kde každý přinesl fotografie a obohatil nás zhláškami svých vnoučků.

A co je pro nás charakteristické: jsme dobrá parta, vždy se objeví nějaké občerstvení, máme mezi sebou

dva harmonikáře a tak nechybí i společný zpěv hlavně mariánských písniček.

Líbí se nám, že si můžeme společně sdílet naše zážitky, dozvědět se něco nového, mít nové přátele.

Důvod proč to děláme? Velmi nás toto společenství obohacuje a také se můžeme za sebe navzájem a za vše potřebné společně modlit.

Farní společenství seniorů Bobrová • farář Vít Fatěna • děkanát žďárský • animátorky Danuše Balabánová a Božena Musilová

Téma 2: Hantec

Téma: Původ a historie brněnského hantecu, ukázky, zábava

Zpracovala: Irena Chaloupková, KLAS Brno - Josefská
(Centrum pro rodinu a sociální péči)

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod	Jak odpočíváte?		Historické fotografie Brna, fotografie Franty Kocourka	
TPR	Překlad	Procvičení koncentrace, pozornosti a odhadu		5
TK	Původ a historie brněnského hantecu Pravidla pravopisu			30
TPH	Poslech hanáckého nářečí, případně ukázka videa – viz Zdroje informací	Relaxace	PL_TPH_2	10
Přestávka				15
TPB	Výrazy z argotu, názvy brněnských městských částí Brna	Procvičení dlouhodobé paměti, úsudku a odhadu	Tisk PL_TPB_2 Tužky	20
TPM	Posilování s Frantou Koucourkem	Cvičení s mírnou zátěží	PET lahve s vodou	25
Tipy na doma a závěr	Domácí posilování Písnička s posíláním PET lahve	Zopakování Relaxace, zábava		10
Zdroje informací	Brněnské hantec, [cit. 2015-09-04], dostupné z http://www.hantec.cz/ Hantec, [cit. 2015-09-04], dostupné z https://cs.wikipedia.org/wiki/Hantec Smrť kmotřička, [cit. 2015-09-04], dostupné z https://cs.wikisource.org/wiki/Smr%C5%A5_kmot%C5%99i%C4%8Dka Hantec – reklama, [cit. 2015-09-04], dostupné z https://www.youtube.com/watch?v=1gPK62bIAzU Franta Kocourek vaří hantec s Kojálem a Nekudó, [cit. 2015-09-04], dostupné z https://www.youtube.com/watch?v=Zz66_c89TzQ Hantec, wwwbrno.cz, [cit. 2015-09-04], dostupné z http://wwwbrno.cz/hantec/ Sequens, Jiří. Hříšní lidé města brněnského. Moba, 1999			

Úvod

Atmosféru pro téma lze navodit např. historickými fotografiemi z Brna, fotografiemi Franty Kocourka, knížkami (Hříšní lidé města brněnského – viz Zdroje informací)

TPR – Překlad

Animátor na začátku setkání osloví účastníky např. touto větou s užitím brněnského hantecu:

„Zdarec děcka, hodim čučku z fenstru – zoncna rumpluje. Tož jasná zpráva, lapnem dečmen pod klepeto a hrnem přes Oltec na Rivec lapat bronz!“

Účastníci se společně pokusí větu zopakovat a pak přeložit.

Překlad:

Zdravím, přátelé. Při pohledu z okna vidím slunečné počasí. Navrhuji tedy, vezmněme si deky a pojďme procházkou přes Staré Brno k Riviéře. Budeme se opalovat.

TK – Hantec

Brněnský hantec je směsí:

- Hanáckého (středomoravského) nářečí
- směs spisovné němčiny a rakouských a jihoněmeckých nářečí
- historického středoevropského argotu

Hanácké (středomoravské) nářečí

Malá Haná (Drahanská vrchovina)

Haná (oblast přibližně ohraničená městy Vyškov, Kroměříž, Přerov, Olomouc, Mohelnice, Prostějov)

Záhoří Lipenské (okolí Lipníku nad Bečvou)

Záhoří Hostýnské (okolí Bystřice pod Hostýnem)

Nápis na fasádě prostějovského zámku zní:

V Prostějově na renku

tam je pěkný stání,

stojijó tam na něm

štere koně vraný

Agrot

Argot je žargon užívaný společenskou spodinou (zloději, překupníky, narkomany apod.)

Jeho účelem je utajit obsah sdělení před nezasvěcenými posluchači.

ARGOTOLOGIE – věda zabývající se argotem.

Účastníci mohou jmenovat příklady jim známých výrazů v argotu (fízl, bouchačka...)

Mluvnická pravidla hantecu

1. změna ý > é (býk > bék) a často i ej > é (nejlepší > nélepší)
2. změna é > ý / í (dobré > dobrý)
3. protetické v- u slov začínajících na o- (okno > vokno)
4. -j- po samohlásce a před souhláskou se mění na -n- (přijde > přinde)
5. substantiva skloňovaná podle vzoru předseda mají v instrumentálu singuláru koncovku -em (s předsedou > s předsedem)
6. instrumentál plurálu je většinou zakončen na -(a)ma (s vysokéma chlapama atd.)
7. 3. osoba plurálu indikativu přítomného u sloves je zakončena na -(ij)ó (dělajó, mluvijó, só atd.)
8. 1. osoba singuláru indikativu přítomného u sloves 3. třídy je zakončena na -u (pracuju, chcu, maluju atd.), minulý čas slovesa chtít má tvar chcel

Úkol pro účastníky:

Účastníci společně odhadují význam latinských výrazů a pokusí se převést popis pravidel do všem srozumitelné češtiny.

Pomůcka – seznam českých pádů:

1. nominativ (kdo, co?)
2. genitiv (koho, čeho?)
3. dativ (komu, čemu?)
4. akuzativ (koho, co?)
5. vokativ (oslovujeme, voláme)
6. lokál neboli lokativ (o kom, o čem?)
7. instrumentál (kým, čím?)

Ukázka textu v hantecu

„O křivé věži“, Aleš „Agi“ Bojanovský

Prolítlo už hafo jařin vod dob, co se dával do pucu Oltecové rathaus. To jedná věšky z Rathausu hodili drát jednomu známému borcovi, keré bóchal se šutrma a keré chodil do bódy k jednomu névymakanějšimu a nénabitějšimu mistrovi z Práglu. Sice se mu do Česka moc klapat nechcelo, ale když fotr prolepil náké

škopek, nebylo co řešit. Hodil na sebe mantl a solidní traťovky a vodklapal. Náké jár krmil lepóchy rozumama toho šéfa z Práglu a když už byl skoro hotové, tak se vo něm domákli věsky ze Štatlu a že pré má naklapat do Brniska a helfnót jim s oltecovým Rathausem.

TPH – Poslech

K poslechu lze využít text PL_TPH_1 a dále videa s ukázkou hantecu v podání Franty Kocourka nebo ukázkou reklamy na pivo namluvené v hantecu a s titulky (viz Zdroje informací).

TPB – Výrazy argotu, městské části Brna

Cílem aktivity je procvičení dlouhodobé paměti, úsudku a odhadu.

Tisk PL_TPB_2_Výrazy argotu, městské části Brna

Účastníci se snaží najít význam jednotlivých výrazů:

body 1 – 9 jsou výrazy argotu, body 10 – 18 jsou názvy městských částí Brna

Řešení:

1. stříkačka – pistole
2. raky – hodinky
3. puma – vyšetřovací soudce
4. krochna – pistole
5. bengá – policista
6. bahno – pivo
7. rychna – zápach
8. velryba – manželka
9. skéro – marihuana
10. Oltec – Staré Brno
11. Rivec – Riviéra
12. Prigl – Přehrada
13. MonteBu – Kraví hora
14. Blekfield – Černá pole
15. Kénig – Královo pole
16. Blajkec – Černá pole
17. Majlont – Maloměřice
18. Šrajbec – Pisárky

TPM – Posilování s Frantou Kocourkem

Franta Kocourek byl znám nejen svým vztahem k hantecu, ale také jako velký silák.

K procvičení, protažení a také k mírnému posilování svalů, tak abychom získali fyzickou kondici legendárního Franty Kocourka využijeme pøllitrových PET lahví naplněných vodou.

Můžeme takto procvičit, posílit, a také provést masáž celého těla.

Ke cvičení potřebuje každý účastník ideálně dvě lahve.

Postup:

Posilování rukou – různé varianty pohybu (z připažení do předpažení, z připažení do upažení, z předpažení do upažení, z předpažení do vzpažení či zapažení, kroužky v upažení, atd.)

Posilování nohou – v sedu na židli při skrčených nohou stisknout PET lahev mezi kolena, při natažených nohou držet PET lahev mezi nártý a zvedat nohy

Trup – úklony do stran a mírné předklony při vzpažených rukou s držením PET lahví

Masáž např. koulením PET lahve pod chodidlem, masáž zátylku, atd.

Závěr

Účastníci sedí v kruhu, každý účastník drží jednu PET lahev s vodou.

Účastníci si do rytmu písničky v kruhu předávají PET lahve. Mohou měnit směr, výšku zdvižení paží. Mohou se při pohybu uklánět nebo otáčet tělem.

Tipy na doma

Účastníci se mohou pokusit o pravidelné cvičení s mírným posilováním využitím PET lahví s vodou.



Smrt' kmoťrička

Běl jednó jeden člověk tóze chòdobné na světě. Narodil se mò chlapeček, ale nigdo (nihdo) nechtěl mò jít' za kmotra, že běl tóze chòdobné. Otec si povidá: „Milé Bože, tak sò chòdobné, že mně nihdo nechce poslòžeť v té věce; veznò (vemò) si chlapca, pudò, a keho potkám, toho naptám za kmotra, a nepotkám-lè žádnýho, kostelník mně přece snad' poslòži.“ Šil a potkal smrt', ale nevěděl, co to je za osobò; běla pěkná ženská, jako iná ženská. Ptal jò za kmoťřčkò. Ona se nevěmlòvala a hned' ho převítala kmòcháčkem, vzala chlapca na ròke a nesla ho do kostela. Chasnička pokřtilè jak se patří.

Jak šlè z kostela, kmoťr vzalè kmoťrò do hospodè a chtělè jò trochò octit' jakožto kmoťřčkò. Ale ona im povidala: „Kmocháčkò, nechte toho, ale pod'ťte rač se mnò do myho stánkò.“

Vzala ho do své izbè a tam bělò tóze pěkně. Potom ho vedla do velèkých sklepu a tema sklepama šlè až pod zem v temnosti limbò. Tam hořelè sfickè: maly, hròby, prostředni — trojiho brakò; a kery ešce nehořelè, tè bělè tóze velèky.

Kmotra povidá kmoťrovi: „Hled'ťte, kmòcháčkò, tò mám každýho človèka věk.“ Kmoťr se na to divá, nande tam tóze maličkò sfickò ò samé zemně a ptá se ji: „Ale kmoťřčko, prosím vás, či je ta malá sficka ò té zemně?“ Ona mò povidá: „To je vaša! Jak ta sficka kerákolè zhoři, já mosím pro toho človèka it'.“ On ji povidá: „Kmoťrenko, prosím vás, ešce mně přèdète!“ Ona mò povidá: „Kmòcháčkò, to já òdèlat nemožò!“ Potom šla a temò chlapcovi, co ho okřtilè, rožala novò sficò velèkò.

Zatím co kmotra nevidèla, kmoťr vzalè si taky novò velèkò sficò, rožalè jò a přelòželè tam, hde ta jejich maličká sfica dohořivala.

Kmotra se na něho (na ně) ohlidla a povidala: „Kmoťřèčkò, to ste mně nemoselè dèlat'! Ale dež ste si jòž přèdalè, tedè máte. Pod'me tò odtud' ven a pudeme ke kmoťrence.“

Vzala jakèsè dar a šla s kmoťrem è s dítětem ke kmoťre. Přèšla a položela kmoťre chasnička na lužko a vèptávala se, jak ji je a hde jò co boli. Kmoťřèčka si ji stěžovala, a kmoťr poslal pro pivo a chtěl jò jako kmoťrò octit' ve sfè chalòpè, abè se ji mohl zavdèčit. Pilè a hodovalè. Potom povidá kmotra ke kmoťrovi: „Kmòcháčkò, tak ste chòdobni, že vám nihdo nechtěl f té věce poslòžeť, až já, ale nic si z toho nedèlète, bòdete mnèt po mně památkò! Já bòdò chodiť po hodnèch lèdech a bòdò jich mořèť a vè bòdete hójit' a ozdraovaf'. Já vím tè likè fšèckè povim, já ich fšèckè mám, a vám každè rád dobře zaplati.“ Stalo se. Kmoťr chodilè po nemocnèch, hde kmoťrenka mořela a každýmò pomohlè. Tož běl najednò slavnè dochtor z něho. Òmíral jeden kniže, ale è skonával. Přece ešce poslalè pro toho dochtora. On přèšil, začal ho masťò mazať a sfy práškè mò dáváť — a pomohl. Dež ho òzdravil, dobře mò zaplatilè, ani se neptalè, co sò dlòžni. Potom smrt' řekla kmoťrovi: „Kmòcháčkò, podròhy déte pozor. Kemò já bòdò

stát v nohách, temô každymô pomôžete; ale kemô bôdô stát v hlavách, temô jôž nepomáhéte!”

Ômiral zas jeden hrabě. Zas poslalê pro toho dochtora. Dochtor přende a smrť stojí v hlavách za lužkem. Dochtor křčijó: „Jôž je zle, ale zkôsim to!” Zavolal slôhê a kázal lužko zatočeť nohama ke smrťi a začal nemocnyho masťo mazať a práškê mô podávať do hôbê a pomohl mô. Hrabě mô zaplatil, co mohl ônyšť, ani se neptal, co je dlôžné. Běl rád, že ho ôzdravil.

Smrť, jak se s nim zešla, povidala mô: „Kmôcháčkô, až se vám to zas tak stane, víc mně to neděléte. Třeba ste mô pomohlê, ale enom na chfílkô; já ho přeci mosim odevzdat, hde patří.”

Kmôcháčkovi to tak trvalo nekolêk roku, — jôž bělê tôle staré. Ale k posledkô jôž se zlobilê a sami po smrťi žádale, abê ich vzala. Smrť ich nemohla vzít, protože si sami předalê sfcô dlôhó, moselê čekať, až jim dohoří.

Jednó jelê ešce k jednemô nemocnymô, abê ho ôzdravilê. Pomohlê mô. Potom se jim smrť zjevila a vezla se s něma f kočáře. Začala ho lechtať a šóstla ho zelenó halózkó pod krk, a on se ji svalel do kléna a ôsnôl na věčnosť. Smrť ho ôložela f kočáře a ôtekla pryč. Tô nandó dochtora mrťyho f kočáře ležeť a zavezlê ho dom. Cely město a fšeckê dědinê ho oplakávalê. „Škoda takovyho dochtora, jaké to bělê rozômné dochtor! Dobře pomáhale, takovyho dochtora jôž nebôde!”

Sên jednô šil do kostela, a kmotřčka ho potkala. Ptala se ho: „Milé sênkô, jak se máš?” — On i na to povidá: „Jôž tak ledajak; dokud' mám, co mně tatíček nahospodařelê, dobře je se mnó; ale potom Pámbu vi, jak se mnó bôde.” — Kmotřčka povidá: „Ěnô, sênkô, nebuj se nic; já sô tfá křestná matka: co tatíček tfoji mělê, k temo já sem im pomohla, a ê tobê véževô zaopatřim. Pudeš g'ednemô dochtorovi do ôčeni a tê bôdeš chêtřěši než on, enom se pječně chové.” Potom ho pomastila masťo po ôších a zavedla ho k dochtorovi.

Dochtor nevědělê, co je to za pani a jakyho sênka mô do ôčeni vede. Pani překázala sênkovi, abê se pěknê choval, a dochtora žádala, abê ho dobře ôčel a k dobrymô stavô přivedl. Potom se s nim rozlólêla a odešla.

Dochtor a chasnik šlê spolem zbírat zelênê, a temô ôčňovi každá ta zelênka křčela, jaké lik nese, a ôčeň zbíral. Dochtór taky zbíralê, ale nevědělê žádnê zelênê, jaké lik kerá nese. Ôčňovê zelênê pomohlê v každé nemoce. Tô dochtor povidajó ôčňovi: „Têš chêtřěši než já; lebo hdo přechází ke mně, já žádnymô nevěstíhnô, a tê od každé nemoce znáš zelênê, jak tê to víš? Tê slêšš zelênê, každá zelêna tobê křčí, jaké lik nese, a já neslêšim žádnê zelênê. Víš co, bôdme spolem; já tobê složim sfuj dochtorské lêt a bôdô ô tebe némenšim pomocnikem a chcô s tebó běť až do smrťi.”

Chasnik pomáhal od nemocé a sčasně ôzdraoval, až mô v nebó sfčka dohořela.



Výrazy v argotu, městské části Brna

1. stříkačka	10. Oltec
2. raky	11. Rivec
3. puma	12. Prigl
4. krochna	13. MonteBu
5. benga	14. Blekfield
6. bahno	15. Kénig
7. rychna	16. Blajkec
8. velryba	17. Majlont
9. skéro	18. Šrajbec

Výrazy v argotu, městské části Brna

1. stříkačka	10. Oltec
2. raky	11. Rivec
3. puma	12. Prigl
4. krochna	13. MonteBu
5. benga	14. Blekfield
6. bahno	15. Kénig
7. rychna	16. Blajkec
8. velryba	17. Majlont
9. skéro	18. Šrajbec

Téma 3: Bible

Téma: Historie, souvislosti, příběhy Bible

Nebezpečí tématu: Názorové střety

Zpracovala: Irena Chaloupková, KLAS Brno - Josefská
(Centrum pro rodinu a sociální péči)

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod			Různá vydání Bible, symboly křesťanství	
TPR	Puzzle	Procvičení koncentrace a pozornosti, dlouhodobé paměti	Tisk PL_TPR_3	5
TK	Členění Bible			30
TPH	David a Goliáš	Poslech, zpěv	Tisk PL_TPH_3	10
Přestávka				15
TPB	Přesmyčky	Procvičení dlouhodobé paměti, úsudku a odhadu	Tisk PL_TPB_3 Tužky	20
TPM	Tanec v sedě s lanem	Protažení, relaxace	Lano	25
Tipy na doma	Čtení biblických příběhů			10
Závěr	Asociace na slovo „Bible“			5
Zdroje informací	Bible: dostupné z http://www.biblenet.cz Desatero: obrázky z vyhledávače GOOGLE.CZ, dostupné z https://www.google.cz David a Goliáš (Ježek Jaroslav, Voskovec Jiří, Werich) Texty písní W+V, karaoketexty.cz, dostupné z http://www.karaoketexty.cz/texty-pisni/jan-werich-4213 Video https://www.youtube.com/watch?v=TOF4uhKRj3M			

Úvod

Pro úvod do tématu lze připravit různá vydání Bible.

Uvedení do tématu:

Bible jako nejúspěšnější kniha všech dob

- 2,5 – 6 miliard výtisků (opisů)
- přeložena do více než 2 500 jazyků
- každý rok prodáno 25 miliónů kusů
- příběhy zapisované v rozmezí několika tisíciletí, nesmírně vzdálené současnosti, nesmírně vzdálené už těm, kdo je poprvé zapsali

TPR – Puzzle

Tisk PL_TPR_3a_Puzzle (bud' ve větším formátu viditelném pro všechny, nebo tisk do menších skupinek, či promítnutí obrázku diaprojektorem.

Účastníci společně:

A) odhadují význam obrázku (řešení: desky desatera přikázání – viz PL_TPR_3b_Puzzle_řešení)

B) pokusí se vyjmenovat jednotlivá přikázání, a to v daném pořadí

Řešení:

1. Nebudeš mít jiné bohy mimo mne.
2. Nevezmeš jména Božího nadarmo.
3. Pomni, abys den sváteční světil.
4. Cti otce svého i matku svou, abys dlouho žil a dobře se ti vedlo na zemi.
5. Nezabiješ.
6. Nesesmilníš.
7. Nepokradeš.
8. Nepromluvíš křivého svědectví proti bližnímu svému.
9. Nepožádáš manželky bližního svého.
10. Nepožádáš statku bližního svého.)

C) vytvoří popis historie desatera s užitím pojmů: Mojžíš, vyvedení z Egypta, 40 let putování, Sinaj

(Řešení: Mojžíš vyvedl Izrael z egyptského otroctví, a po 40 letech putování lid dovedl do Moábu – dnešního Jordánska. Skrze Mojžíše dal Bůh Izraeli na hoře Sinaj Desatero a uzavřel s ním smlouvu, díky které se Izrael stal Božím lidem.)

TK – Členění Bible

Starý zákon

- vznik textů - 1. tisíciletí př. n. l. i starší,
- kompletace textů - 597-538 př. n. l. – babylonské zajetí
- poslední „redakční práce“ – 1. st. n. l.

46 knih (39 z nich – Bible židovského náboženství) obsahuje příběhy zrodu lidstva a historie národa Izraele:

- **5 knih Mojžíšových (Genesis, Exodus, Leviticus, Numeri a Deuteronomium):**
 - Abrahám – otec množství,
 - Jacob - vnuk Abrahama – 12 synů – 12 kmenů Izraele
 - Mojžíš – vyvedení z Egypta, desatero
- **Jozue**
- **Království (Soudce Samuel, králové Saul, David a Šalamoun):**

Kniha Soudců, Kniha Rút, První a druhá kniha Samuelova, První a druhá kniha Královská,

 - První a druhá kniha Letopisů, Ezdráš, Nehejháš, Ester, Jób, Žalmy, Přísloví, Kazatel,
 - Píseň písní
- **Proroci – babylonské zajetí**
 - 4 velcí proroci (Izaiáš, Jeremiáš, Ezechiel a Daniel) a 12 malých proroků (předexilní, exilní (597-538 př. n. l.) a poexilní (Ozeáš, Jóel, Ámos, Abdijáš, Jonáš ...)

Nový zákon

- 1. a 2. st. n. l.
- jádrem – evangelia
- písemná podoba v řečtině

27 knih – evangelia, listy, zjevení

Ve čtyřech evangeliích apoštolové nebo jejich žáci podávají to, co Ježíš konal a čemu učil (**Matouš, Marek, Lukáš, Jan**)

Skutky apoštolské vypravují o počátcích života křesťanské církve a jejím rozšíření. **Listy Pavlovy a další apoštolské spisy** potvrzují poselství o Kristu, objasňují jeho učení a hlásají spasitelnou moc jeho díla. **Kniha Zjevení Janova** patří do skupiny apokalyptické literatury, která předpovídá dovršení

Kristova díla a konečné vítězství Boží i těch, kdo věrně vytrvají ve spojení s Kristem.

TPH – Poslech

Tisk PL_TPH_David a Goliáš

Účastníci:

buď poslouchají animátorem čtený text písně David a Goliáš;
nebo dle rozdaného textu společně píseň zpívají;
nebo poslouchají píseň puštěnou z CD či jako video z internetu
(www.youtube.com).

TPB – Přesmyčky

Cílem aktivity je procvičení postřehu, úsudku a odhadu.

Tisk PL_TP3_Přesmyčky

Řešením je 5 nečtností a 5 ctností:

1. NEDŮVĚRA
2. NEPOSLUŠNOST
3. USTRAŠENOST
4. SOBECTVÍ
5. NEVŠÍMAVOST
6. SPRAVEDLNOST
7. MILOSRDENSTVÍ
8. ODPUŠTĚNÍ
9. MOUDROST
10. LÁSKA

TPM – Tanec vsedě

Cílem aktivity je pohyb, procvičení rytmiky i krátkodobé paměti.

Postup:

1. Účastníci sedící v kruhu si zvolí jednu z použitých písniček W+V nebo jinou známou písničku.
2. Uchopí lano svázané do kruhu.

3. Podle návrhů účastníků sestaví animátor společně s účastníky sekvenci pohybů.
4. Celý postup lze zopakovat u další písničky s využitím jiných typů pohybu.

Typy pohybů:

1. Pohyby rukou (předpažování a vzpažování, přehmatávání a posouvání lana).
2. Pohyby nohou (pochodování, podupávání, kroky vpřed a zpět, úkroky do stran atd.).
3. Pohyby tělem (úklony, předklony, kolébání atd.).

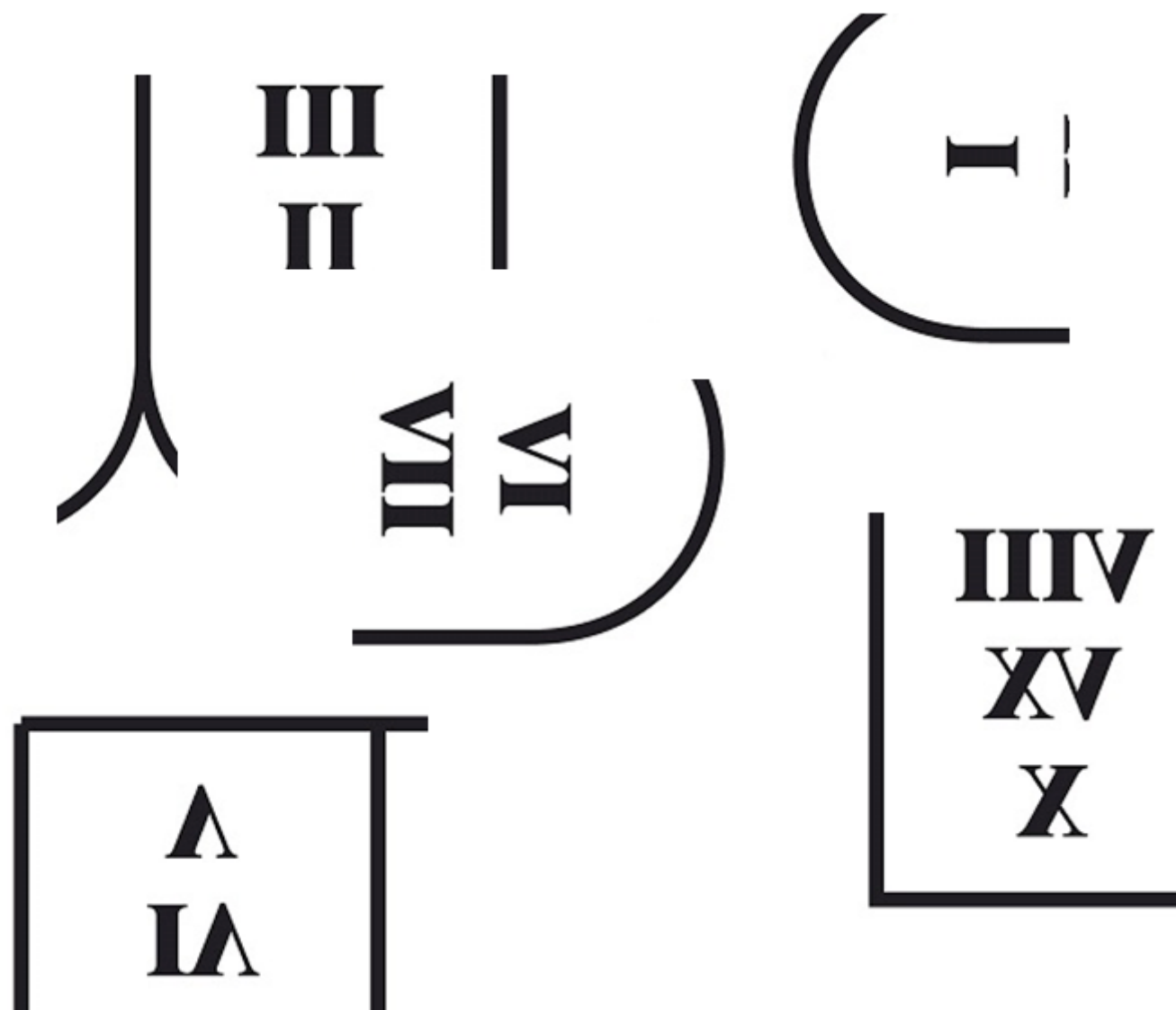
Závěr

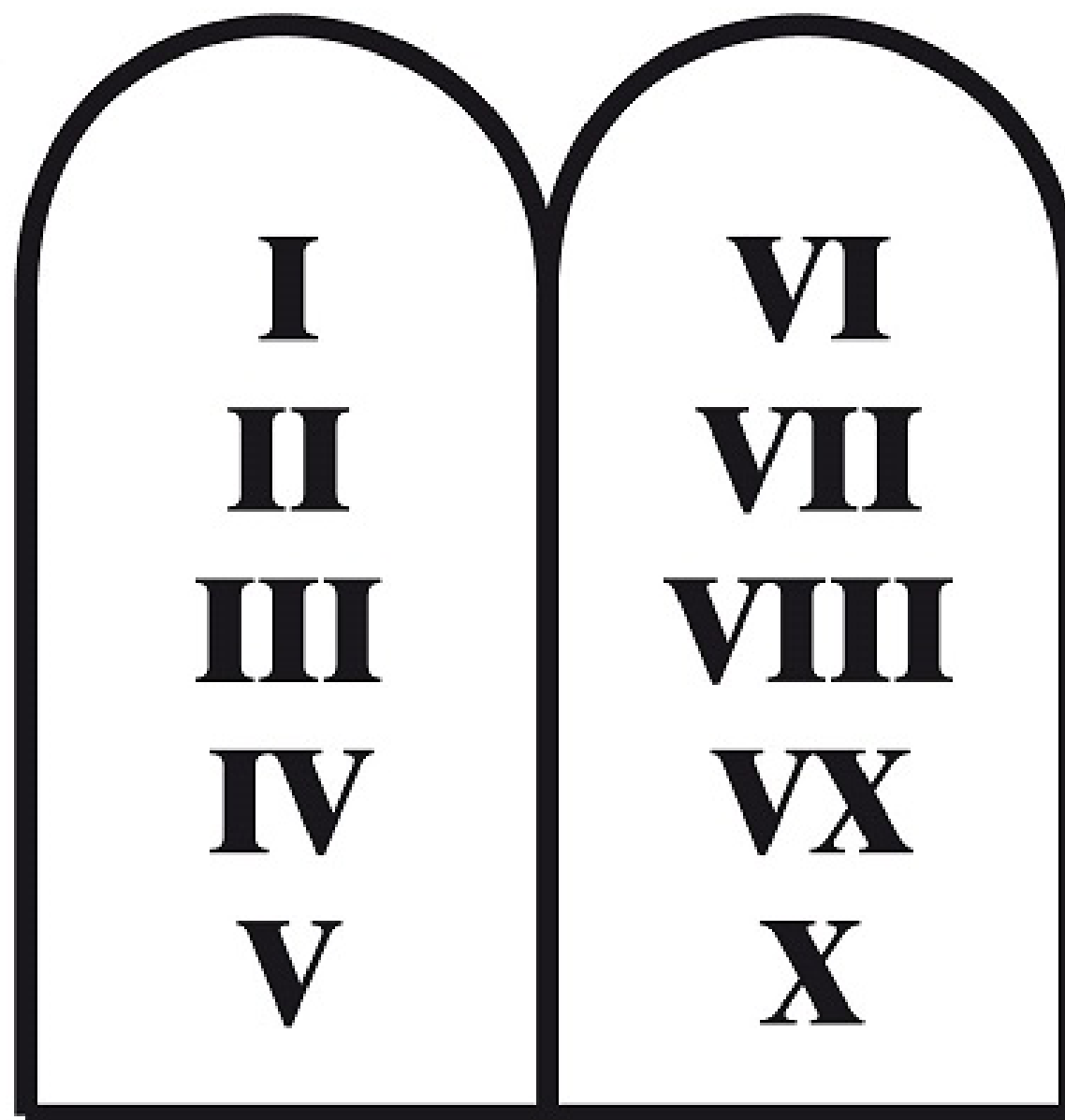
Účastníci sedí v kruhu, každý účastník vysloví svou asociaci na slovo „Bible“.

Tipy na doma

Čtení příběhů z Bible.







David a Goliáš

Lidi na lidi jsou jako saně,
člověk na člověka jako kat,
podívejte se na ně,
musíte naříkat.

Obr do pidimužíka mydlí
domnívaje se, že vyhraje.
Klidně sed'me na židli,
čtěme bibli, tam to všechno je.
Samuelova kniha nám povídá,
jak na žida přišla veliká bída,
jak ti bídní filištíni
vátku vést nebyli líní,
až potkali Davida.

David šel do války volky nevolky,
z velké dálky nesl bratrům
homolky,
v pochodu se cvičil v hodu,
dal si pro strýčka Příhodu
tři šutry do tobolky.
„Hej, hej, kam se valej,
vždyť jsou malej?“
Takhle Goliáš ho provokuje,
David slušně salutuje.
Když mu ale obr plivnul do očí,
David se otočí, prakem zatočí.
Když začínáš, no tak tu máš,
byl jsi velkej, já měl kuráž.
A jakej byl Goliáš?

David a Goliáš

Lidi na lidi jsou jako saně,
člověk na člověka jako kat,
podívejte se na ně,
musíte naříkat.

Obr do pidimužíka mydlí
domnívaje se, že vyhraje.
Klidně sed'me na židli,
čtěme bibli, tam to všechno je.
Samuelova kniha nám povídá,
jak na žida přišla veliká bída,
jak ti bídní filištíni
vátku vést nebyli líní,
až potkali Davida.

David šel do války volky nevolky,
z velké dálky nesl bratrům
homolky,
v pochodu se cvičil v hodu,
dal si pro strýčka Příhodu
tři šutry do tobolky.
„Hej, hej, kam se valej,
vždyť jsou malej?“
Takhle Goliáš ho provokuje,
David slušně salutuje.
Když mu ale obr plivnul do očí,
David se otočí, prakem zatočí.
Když začínáš, no tak tu máš,
byl jsi velkej, já měl kuráž.
A jakej byl Goliáš?

1. RAVĚNEDŮ..... _ _ _ _ _
2. STLUNEŠNOPOS _ _ _ _ _
3. TRASNOSTŠE _ _ _ _ _
4. BÍESCTVO _ _ _ _ _
5. MAVNEOSTVŠÍ..... _ _ _ _ _
6. VEDLOSTSPRAN _ _ _ _ _
7. TVÍLOMISRDENS _ _ _ _ _
8. NÍPUODŠTĚ _ _ _ _ _
9. OSTMOUDR _ _ _ _ _
10. AKSLÁ _ _ _ _ _

1. RAVĚNEDŮ..... _ _ _ _ _
2. STLUNEŠNOPOS _ _ _ _ _
3. TRASNOSTŠE _ _ _ _ _
4. BÍESCTVO _ _ _ _ _
5. MAVNEOSTVŠÍ..... _ _ _ _ _
6. VEDLOSTSPRAN _ _ _ _ _
7. TVÍLOMISRDENS _ _ _ _ _
8. NÍPUODŠTĚ _ _ _ _ _
9. OSTMOUDR _ _ _ _ _
10. AKSLÁ _ _ _ _ _



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 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

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.