

ZRNKO

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

Metodické listy pro animátory KLAS a vedoucí klubů seniorů

Slovo o... „Milosrdní jako Otec“ 3

Do klubu důchodců mohou přijít také děti: Do klubu deskových her 4

Právní okénko 5

Téma 1: Svatý rok milosrdenství 10

Téma 2: (Ne)aktivita seniorů..... 24

Téma 3: Kvalitní spánek..... 27

Milí čtenáři,

velmi nás těší, že s vámi můžeme zahájit již třetí „sezónu“ metodických listů ZRNKO, které slouží jako podpora pro vaši činnost v Klubech aktivních seniorů KLAS, farních společenstvích nebo v seniorských klubech.

Hned úvodem bychom vám všem chtěli vyjádřit poděkování za vaši práci a obdiv k vašemu nasazení a k vaší energii, kterou nejenže vašim klubům a společenstvím dáváte, ale kterou zároveň nabíjíte všechny kolem sebe. Dělá nám velkou radost, že vás můžeme ve vašich aktivitách podporovat.

Jako již tradičně v ZRNKU naleznete tři kompletně vypracovaná témata pro setkání seniorů – tentokrát se zaměříme na Svatý rok milosrdenství,

(Ne)aktivitu seniorů a také na Kvalitní spánek.

Všechna tři témata jsou velmi zajímavá a každé z nich nás může v nějakém směru obohatit.

Kromě témat na setkání seniorů ve vašich klubech přinášíme i tip v podobě příkladu dobré praxe, o který se s námi podělili senioři z klubů důchodců v Blansku.

Nechybí ani Právní okénko, kde vás seznamujeme se změnami v našem právním řádu.

Za vlídné úvodní „Slovo o...“ děkujeme R. D. Mgr. Romanu Kubínovi, delegátovi pro pastorační, církevní školství a vzdělávání v brněnské diecézi.

Věříme, že i tentokrát vás ZRNKO zaujme, inspiruje i pobaví.

redakce

SLOVO O ...

MILOSRDNÍ JAKO OTEC

Vzpomínám si na jeden příběh katechetky, která se snažila přiblížit dětem, jak velké je Boží milosrdenství. Během hodiny jim také začala vykládat podobenství o milosrdném otci (o marnotratném synu). Protože někteří kluci během hodiny vyrušovali a skoro nedávali pozor, tak přestala ve vyprávění podobenství a poprosila jednoho z nich, aby pokračoval ve vyprávění příběhu, jak to pokračovalo. Katechetka skončila povídání právě ve chvíli, kdy se otec rozběhl ke svému vracejícímu mladšímu synu. Kluk, který neznal ani toto podobenství a asi ani neznal nějaké milosrdenství, pokračoval v příběhu: Otec, když uviděl svého mladšího syna, jak se vrací domů, vzal hůl a běžel mu naproti. Když ho otec doběhl, tak syna zbil holí, co se do něho vlezlo a křičel na něho, jakou udělal rodině ostudu a vyhnal ho pryč. Toto jeho vyústění příběhu ukazuje na nepochopitelnost milosrdenství.

Tento rok máme na to, abychom pronikali do Božího milosrdenství a učili se z něho žít. Když papež František vysvětloval cíl Roku milosrdenství, napsal, že můžeme zakusit lásku Boha, který potěšuje, odpouští a dodává naději. Svatý Jan XXIII. při zahájení II. vatikánského koncilu řekl: „Nyní ale Kristova nevěsta místo tvrdosti upřednostňuje lék milosrdenství.“ Podobnou zkušenost

máme udělat i my v našem životě. Když zakusíme Boží milosrdenství, když budeme o něm rozjímat, bude to pro nás zdrojem radosti, pokoje a vyrovnanosti. Můžeme se setkat s Bohem v Božím slově, především ve třech podobenstvích o milosrdenství v Lukášově evangeliu v 15. kapitole: o ztracené ovci, o ztracené minci a o marnotratném synu. Můžeme objevit znamení Brány milosrdenství a poutě, která je znamením našeho životního putování. Můžeme burcovat naše ukolébané srdce konáním skutků tělesného a duchovního milosrdenství. Můžeme se jedinečným způsobem setkat s Bohem ve slavení svátosti smíření a s tím také souvisejícími odpustky. To vše jsou jen možnosti, jak nechat nově Boha působit v našem životě.

Otec biskup Vojtěch Cikrle píše: „Svatý rok milosrdenství, který se před námi otevírá, je naší velkou šancí. Nebojme se prosit Boha a nebojme se očekávat zázrak proměny našeho života. Zázrak, který z nás sejme okovy a pouta, jimiž jsme drženi v otroctví zla. Zázrak, který zasype propasti mezi mnou a Bohem, zboří zdi mezi mnou a druhými, a který mně umožní lépe přijímat a naplňovat



mé poslání, ať už je jakékoliv.

Nebojme se Bohu říct: Chci ti zcela patřit, všechno, co mám, je tvé, nalož s tím podle své vůle. A on do našich nejistot, obav a strachu vstoupí se svou láskou a odpuštěním. Závislost na něm - na rozdíl od jakýchkoliv jiných závislostí, které člověka dne zotročují, vede ke svobodě. Ke svobodě Božích dětí.“

Kéž inspirace, kterou můžete najít také v ZRNKU, je především pro vás inspirací a povzbuzením, „jak být nástrojem Otcova milosrdenství“ (papež František).

Roman Kubín

Do klubu důchodců mohou přijít také děti: Do klubu deskových her

První schůzka klubu deskových her se uskutečnila ve středu pátého srpna v Městském klubu důchodců v Blansku. V rámci projektu „Kdyby mládí vědělo, kdyby stáří mohlo“ senioři hráli různé stolní hry s dětmi. Pravidla se učili jedni od druhých.

Projekt vznikl za podpory Městského úřadu Blansko a financován je z dotací z Jihomoravského kraje. Ten na účely zakoupení stolních her a variabilních hracích stolů uvolnil třicet tisíc korun. Hlavní myšlenkou nového kroužku je podpora rodinných aktivit na úrovni obce v souladu s připravovanou koncepcí rodinné politiky. „Cílem tohoto projektu je mezigenerační propojení, aby si senioři hráli s dětmi. Je to zábava prospěšná jednak tak, že senioři tráví čas se svými vnoučaty, a jednak tak, že při každé hře se bystří paměť a člověk se udržuje v kondici a v pohodě,“ popsal blanenský místostarosta Jiří Crha (ODS).

K dispozici jsou různé stolní hry, mezi nimi klasické, jako Člověče, nezlob se, šachy,

dáma, karty, ale i hry nové, například Kris Kros, Double, Aktivita, Osadníci z Katanu, Carcassonne a další. Na základě vlastního výběru si tedy mohou hrát hry babičky a dědečkové se svými vnoučaty, ale také



(Klub deskových her v MKD Blansko)

senioři nebo děti mezi sebou. „Klub je sice určen primárně k tomu, aby přišli senioři se svými vnoučaty, ovšem vnoučata rozhodně nejsou vstupenkou do kroužku. Mohou přijít i senioři bez dětí,“ podotkla předsedkyně

samosprávy městského klubu důchodců Marta Gronová.

„Projekt se mi moc líbí. My hrajeme deskové hry i doma s dcerou a vnoučaty,“ řekla

Růžena Markusová, která se ve stolních hrách skutečně vyzná, a to i v těch novějších, proto ji vedení klubu důchodců jmenovalo do funkce vedoucí kroužku deskových her. Podle ní je hraní stolních her velkým přínosem především pro možnost kontaktu členů rodiny. A pokud je někdo doma sám, je důležité, aby chodil mezi lidmi. Odložit stud a pobavit se s ostatními – to vše pomáhá zahnat trudné myšlenky, které samota často přináší.

Vedení klubu důchodců věří, že se na těchto setkáních budou prolínat zkušenosti seniorů s bystrostí mladé generace.

Simona Maulisová, vedoucí Městského klubu důchodců v Blansku

Příklad
dobré
praxe

Právní okénko

Doporučujeme Vaší pozornosti: Připravovaná novela Občanského zákoníku

Dne 3. 9. 2015 schválila vláda
návrh novely zákona č. 89/2012 Sb.
Občanského zákoníku.

Zřejmě není třeba připomínat, že nový občanský zákoník je účinný od 1. ledna 2015 a je zcela zásadní normou v oblasti civilního práva, která se dotýká každodenního života každého z nás. Při aplikaci norem nového Občanského zákoníku v právní praxi se od počátku jeho účinnosti vyskytovaly různé nejasnosti při výkladu některých jeho ustanovení, kritizované jak laickou, tak i odbornou veřejností. Proto již po roce jeho působení se začalo uvažovat o jeho novelizaci, která měla být provedena v širokém měřítku, včetně zcela nového přeformulování některých celých částí. Od toho bylo po široké diskusi upuštěno a bylo přistoupeno k tzv. „malé technické novele“.

Návrh aktuální novely zpracovalo ministerstvo spravedlnosti a byl předložen s následujícím komentářem: „Novela je

snahou o řešení některých zásadních problémů, s nimiž se praxe po účinnosti nového Občanského zákoníku potýká. K novelizaci byly vybrány především takové oblasti, jejichž stávající právní úprava může výrazně omezit, znepříjemnit, či nenávratně změnit život lidí, kterých se povinnosti, plynoucí z nového Občanského zákoníku a Zákona o obchodních společnostech a družstvech přímo dotýkají.“

Návrh novely obsahuje celkem 25 bodů, z nichž nejzásadnější jsou následující:

Svéprávnost:

Nový Občanský zákoník zrušil institut zbavení způsobilosti k právním úkonům. Nadále bylo možno svéprávnost člověka pouze omezit, a to maximálně na dobu tří let. Po té musely být důvody omezení a jejich případné trvání soudem přezkoumány.

Nyní je novelou navrženo prodloužení lhůty ze tří na pět let. Důvodem je to, aby pro krátkost lhůty nedošlo k přetížení soudů v této oblasti, které by pak následně mohlo vést k tomu, že přezkum důvodů by byl jen formální

a nebyla by mu věnována potřebná pozornost. I nadále je soud oprávněn svým rozhodnutím omezit svéprávnost člověka jen na nezbytnou dobu. To znamená, že v praxi bude nejdelší doba omezení (pět let) směřovat jen k osobám s nejtěžším, zejména mentálním, postižením. V takových případech novela nově navrhuje možnost neopatřovat nový nákladný znalecký posudek a opřít nové rozhodnutí soudu o aktuální zprávu lékaře. Nově má být zpřesněno ustanovení o omezení svéprávnosti jen ve vztahu k určité záležitosti – omezení svéprávnosti bude možné jen na dobu nezbytně nutnou pro vyřízení této jednotlivé záležitosti.

Účast manžela v obchodní korporaci (společnost s ručením omezeným, akciová společnost apod.):

Podle předchozí právní úpravy byl právní stav takový: Jestliže se jeden z manželů stal společníkem obchodní společnosti, stal se jeho obchodní podíl na této společnosti součástí společného jmění manželů, avšak druhý z manželů se automaticky nestal společníkem této společnosti. Právní úprava podle nového

Občanského zákoníku vyvolala o této otázce značné pochybnosti a výklad nebyl jednoznačný. Nebylo možno vyloučit právní názor, že po nabytí obchodního podílu na korporaci jedním z manželů se automaticky druhý z manželů stane společníkem společnosti – takový výklad by však v praktickém životě společnosti vyvolal značné problémy (např. nezbytný souhlas druhého manžela s převodem obchodního podílu, nezbytná účast druhého manžela při jakémkoli rozhodování společnosti apod.).

Proto novela navrhuje doplnění § 709 odst. 3 takto: „Nabytí podílu nezakládá účast druhého manžela na této společnosti nebo družstvu s výjimkou bytových družstev“. Z toho vyplývá, že obchodní podíl, respektive jeho majetková hodnota bude po novele součástí společného jmění manželů, avšak druhý z manželů se společníkem nestane. Z obchodního podílu na společnosti, který některý z manželů nabude za trvání manželství bude mít druhý manžel pouze majetková práva, práva a povinnosti společníka mu nebudou náležet a nebude je tudíž vykonávat.

Předkupní právo spoluvlastníků

Nový občanský zákoník zrušil předkupní právo spoluvlastníků k nemovitostem. Novela navrhuje jeho opětovné zavedení

a možnost spoluvlastníků odkoupit spoluvlastnický podíl za obvyklou cenu, a to i v případě, že spoluvlastník hodlá převést spoluvlastnický podíl na nemovitosti bezúplatnou formou. Důvodem tohoto návrhu je zamezení vstupu třetích nežádoucích osob do spoluvlastnictví.

Veřejná evidence svěrenských fondů

Z důvodů velkého počtu připomínek a podnětů ze strany různých orgánů včetně Vrchního státního zastupitelství v Praze je navržena rozsáhlá novela právní úpravy svěrenských fondů, což by mělo vést k zamezení jejich zneužívání a nezákonnému ukrývání majetku. Svěrenské fondy by měly být nadále zapisovány ve veřejném rejstříku podle zákona č. 304/2013 Sb. O veřejných rejstřících právnických a fyzických osob. Zápis v rejstříku bude mít konstitutivní účinky (vznik fondu bude vázán na okamžik zápisu). Ve smlouvě o vytvoření svěrenského fondu, jakož i v návrhu na jeho zápis do veřejného rejstříku musí být identifikovány osoba zřizovatele a osoba beneficianta (nebudou tedy již nadále anonymní, jak tomu bylo dosud). Bude zapisován počet a osoby správců a způsob jejich jednání. Svěrenské fondy budou mít povinnost ukládat do sbírky listin veřejného rejstříku zásadní dokumenty, jako: Smlouvu

o vytvoření svěrenského fondu, statut, rozhodnutí o jmenování správce. Právní úprava pro svěrenské fondy zřízené poslední vůlí bude modifikována.

Sjednávání práce osobami nad 15 let

Novela navrhuje právní úpravu, podle které by si osoby nad 15 let věku (tedy dosud nezletilé, které nejsou plně svéprávné) mohly samostatně sjednat práci.

Podmínky pro prodloužení pobytu dětí v Klokáncích apod.

Novela stanoví, zda vůbec a v jakých odůvodněných případech je možno prodloužit pobyt dětí v Klokáncích a podobných zařízeních.

Vzhledem k výše uvedenému a také vzhledem k tomu, že rozsah novely Občanského zákoníku bude širší než je výše uvedeno, doporučuji sledovat legislativní proces a seznámit se s obsahem přijatých změn po té, co novela bude schválena poslaneckou sněmovnou.

JUDr. Irena Spitzová

působila v letech 1990–2012 jako advokátka

*v současné době působí jako právník
Centra pro rodinu a sociální péči v Brně*

NABÍDKA MANUÁLU VYPRACOVANÝCH 20 TÉMAT PRO SENIORSKÁ SPOLEČENSTVÍ VE FARNOSTI PRO ROK 2016 V PRODEJI!



Spokojený senior – KLAS z.s.



Vážený otče, vážená animátorko, animátore,

ráda bych Vás všechny upozornila na **prodej nového manuálu** s vypracovanými tématy pro farní seniorská společenství v roce **2016**. Objednávat jej můžete již nyní, na níže uvedených kontaktech, doručení manuálu je dle domluvy (mohu je přivést na supervizi, jak pojedu do společenství, nebo si je můžete vyzvednout na recepci). V souvislosti s tím, Vás chci upozornit, na **přestěhování** spolku Spokojený senior – KLAS z.s., stejně jako Centra pro rodinu a sociální péči z ulice Josefské na ulici **Biskupská 7**.

Manuál roku 2016: **BIBLICKÉ POSTAVY**

Obsah jednotlivých témat pro setkání:

Abraham, Sára, Josef egyptský, Mojžíš, Noemi a Rút, David, Šalamoun, Jób, Izajáš, Ámos, Jonáš, Zachariáš, Alžběta, Jáchym a Anna, Josef, Panna Maria, Simeon a prorokyně Anna, Žena u studny, Ježíš Kristus, Apoštol Petr

Každé setkání obsahuje vypracované téma společně s pracovními listy, které si můžete pro účastníky nakopírovat.

Počet stran: 185

Cena za manuál: 300 Kč

OBJEDNÁVKY:

Spokojený senior – KLAS z.s. Biskupská 7, Brno 602 00

Kontaktní osoba: Dana Žižkovská

E-mail: dana.zizkovska@spokojenysenior-klas.cz

Mobil: 739 020 886

www.spokojenysenior-klas.cz



Informace:

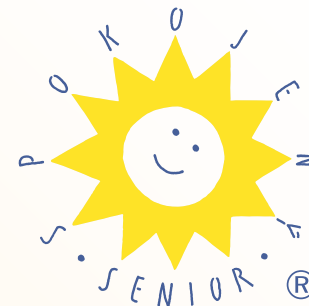
Centrum pro rodinný život Olomouc zpracovalo **nová skripta na téma: Svatý rok milosrdenství se svatými řeholníky**.

Na každý měsíc je kompletně zpracováno jedno setkání.

Více informací o skriptech naleznete na: <http://www.rodinnyzivot.cz/?q=node/6#skripta>



CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI



STĚHUJEME SE

od 29. 2. 2016 Biskupská 7, Brno

Centrum pro rodinu a sociální péči
společně se spolkem

Spokojený senior – KLAS z. s.

se budou v průběhu měsíce
února 2016 stěhovat do nových,
modernějších a útulnějších prostor
na ulici **Biskupská 7**.

Věříme, že se vám u nás bude líbit
a že i nadále budete spokojeni s naší
nabídkou programů a služeb.

www.crsp.cz

www.spokojenysenior-klas.cz



Zastávka MHD Šilingrovo náměstí

tramvaje č. **5, 6, 11, 12**



Metodické listy

• tipy na témata pro čtvrtletí únor, březen, duben •

Téma 1

Svatý rok milosrdenství (Spokojený senior – KLAS z.s.)

Trénink paměti - rozcvička (TPR)

Říct své křestní jméno a dárek, který jsme druhým darovali k Vánocům

Trénink kompetencí (TK)

List papeže • Modlitby, prosby • Sváté brány • Plnomocné odpustky

Trénink psychohygieny (TPH)

Fazolky dobrých vlastností

Trénink paměti - blok (TPB)

Špagety • Slovní zásoba

Trénink psychomotoriky (TPM)

Přání do nového roku

Tipy na doma

Pracovní list na doma - rok milosrdenství

str. 10–23

Téma 2

(Ne)aktivita seniorů (KLAS Brno-Josefská, Centrum pro rodinu a sociální péči)

Trénink paměti rozcvička (TPR)

Otázky cílené na vzpomínky na aktivitu a povinnosti vyplývající ze sociálních rolí v produktivním věku

Trénink kompetencí (TK)

Změny organismu způsobené nečinností
Povinnost, denní stereotyp – základ

Trénink psychohygieny (TPH)

Cviky rukou

Trénink paměti - blok (TPB)

Hra s kostkami

Trénink psychomotoriky (TPM)

Praktický blok cvičení

Tipy na doma

Prevence změn z nečinnosti • Možnosti aktivity u seniorů

str. 24–26

Téma 3

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

Trénink kompetencí (TK)

Kolečko • Informace • Cviky podporující spánek

Trénink paměti rozcvička (TPR) + Trénink psychomotoriky (TPM)

Tance vsedě (W. Matuška)

Trénink paměti - blok (TPB)

Doplňování textu • Položky v diáři • Čtyřsměrka

Trénink psychohygieny (TPH)

Kolečko - sny

Tipy na doma

Tipy na akce

str. 27–32

Téma 1: Svatý rok milosrdenství

Téma: informace – svatý rok milosrdenství; 8. 12. 2015 vyhlásil Svatý otec František Svatý rok milosrdenství, který má motto: „Milosrdní jako Otec“. Jsou otevřeny svaté brány, dostupné po celém světě.

Nebezpečí tématu: neutuchající těžkosti v rodině, zvláště ve vztazích, ztráta víry v rodině, připustit si dávný hřích

Zpracovala: Dana Žížková

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod	Úvodní modlitba	Úvod do tématu	PL_KT_1_1_modlitba	10
TPR	Říct své křestní jméno a dárek, který jsme druhým darovali k Vánocům	Procvičení krátkodobé i dlouhodobé paměti	Míček smajlík	10
TK	List papeže • Modlitby, prosby • Svaté brány • Plnomocné odpustky		PL_TK_1_2_list_papeže PL_TK_1_3_modlitby_prosby PL_TK_1_4_svaté_brány PL_TK_1_5_plnomocné_odpustky	25
TPH	Fazolky dobrých vlastností			10
Přestávka				15
TPB	Špagety • Slovní zásoba	Procvičení krátkodobé paměti	PL_TPB_1_6_špagety PL_TPB_1_7_slovní_zásoba	15
TPM	Přání do nového roku	Každý napíše – vytvoří přání do nového roku	A3 papír, nůžky, lepidlo, letáky/ časopisy	15
Tipy na doma	Pracovní list na doma - rok milosrdenství		PL_TK_1_8_rok_milosrdenství	10
Závěr	Sdílení Diskuze – odpovědi na otázky			10

Motto témat FSS pro rok 2016

„Nechme se během tohoto roku milosrdenství Bohem překvapovat. Nikdy jej neunaví otevírat dokořán bránu svého srdce, aby nám opakoval, že náš má rád a že chce s námi sdílet svůj život.“

(Sv. otec František, 11. 4. 2015, při příležitosti vyhlášení Svatého roku milosrdenství v bule Misericordiae Vultus tj. Tvář milosrdenství.

Úvod

Úvodní modlitba: rozdat účastníkům a pomodlit se společně PL_KT_1_1_
modlitba k Svatému roku milosrdenství.

TPR

Říct své křestní jméno, ale tak, jak nejněžněji je nám říkali a k němu přidat jedno slovo, co jsme druhým darovali k Vánocům, i v minulosti. Použít míček Smajlík.

TK

Tisk PL_TK_1_2_list_papeže

Otevřít diskuzi:

- Co mne oslovilo právě z tohoto listu? Která slova mne zasáhla? Na co jsem myslel/a při čtení těchto vět?
- Možná se nám vybavuje, že naše modlitby již roky nejsou vyslyšeny, zde je zrcadlo, podle kterých můžeme zpytovat, zda v prosbě postupujeme v souladu s Božím úmyslem.

Tisk PL_TK_1_3_modlitby_prosby

Otevřít diskuzi:

- Našel/našla jsem v těchto doporučeních skulinu, kterou mohu zlepšit? Víme, kde jsou otevřeny Svaté brány v ČR? Jaké jsou podmínky k získání plnomocných odpustků?

Tisk PL_TK_1_4_svaté_brány a PL_TK_1_5_plnomocné_odpustky

Otevřít diskuzi:

- Už jste některou ze Svatých bran navštívili? Při jejím otevření? Jakou máte zkušenost? Víte, že je možné získat plnomocné odpustky i pro zemřelé? Víte, že je možno do plnomocných odpustků vkládat i hříchy, které spadají pod exkomunikaci, např. potrat? Víte, že kněží v České republice mohou udělovat i rozhřešení z těchto hříchů? Víte, že toto zvláštní rozhřešení má

udělen v letošním roce SRM každý kněz? Sledoval někdo otevření Svaté brány na Svatém Hostýně na NOE na Silvestra, vlastně v prvních minutách Nového roku?

Účastníkům na doma rozdáme PL_TK_1_8_rok_milosrdenství, ze kterého budeme vycházet na dalším setkání a hledat, jak konkrétně se naše společenství může zapojit pro farnost a obec právě v letošním roce.

TPH

Aktivita: fazolky dobrých vlastností

TPB

Tisk PL_TPB_1_6_špagety (řešení Milosrdní jako otec)

Tisk PL_TPB_1_7_slovní_zásoba

TPM

Každému účastníkovi setkání rozdáme nůžky, staré noviny nebo letáky či časopisy a lepidlo. Úkolem je najít ve většině negativních slov a zpráv v tisku slova, která, dobře poskládaná mohou mít pozitivní náboj.

- Velký A3 papír nadepsat – Drahý Nový roku 2016 přejeme Ti ... nebo Milá farnosti v roce 2016 přejeme Ti --- Nebo Milé Farní společenství seniorů v novém roce 2016 přejeme Ti...
- Nůžkami jednotlivá slova vystříhnout a nalepit je. Dohromady slova skládá na listu buď animátor nebo je k sobě řadí sami senioři. Nakonec poskládaná, nalepená slova přečteme a vystavíme si je v prostoru setkávání.

Tipy na doma

Tisk PL_TK_1_8_rok_milosrdenství

<http://tisk.cirkev.cz/aktualni-temata-rb/jubileum-milosrdenstvi/>

Závěr

Co nám účast ve farním společenství dává? Jak nás posunul? Osobně? Jak posunul společenství jako celek? Jak sloužíme farnosti? Co my můžeme dát ostatním?

Modlitba papeže Františka pro Svatý rok milosrdenství

Pane Ježíši Kriste,
učil jsi nás být milosrdnými,
jako je milosrdný nebeský Otec,
a řekl jsi nám, že kdo vidí tebe, vidí Otce.
Ukaž nám svou tvář a budeme spaseni.

Tvůj láskyplný pohled
osvobodil Zachea a Matouše z otročení
penězům, cizoložnici a Marii Magdalénu
od hledání štěstí jen ve stvořených věcech,
přiměl Petra plakat, když tě zradil,
a zaručil kajícímu zločinci
ráj. Dej, ať každý z nás
slyší tvá slova určená samaršské
ženě, jako bys je říkal nám:
»Kdybys tak znala Boží dar!«

Ty jsi viditelnou tvář neviditelného Otce,
Boha, který projevuje svou všemožnou
nejvíce odpouštěním a milosrdenstvím:
dej, ať je církev pro svět tvou viditelnou tvář,
tvář svého Pána, vzkříšeného a oslaveného.

Modlitba papeže Františka pro Svatý rok milosrdenství

Pane Ježíši Kriste,
učil jsi nás být milosrdnými,
jako je milosrdný nebeský Otec,
a řekl jsi nám, že kdo vidí tebe, vidí Otce.
Ukaž nám svou tvář a budeme spaseni.

Tvůj láskyplný pohled
osvobodil Zachea a Matouše z otročení
penězům, cizoložnici a Marii Magdalénu
od hledání štěstí jen ve stvořených věcech,
přiměl Petra plakat, když tě zradil,
a zaručil kajícímu zločinci
ráj. Dej, ať každý z nás
slyší tvá slova určená samaršské
ženě, jako bys je říkal nám:
»Kdybys tak znala Boží dar!«

Ty jsi viditelnou tvář neviditelného Otce,
Boha, který projevuje svou všemožnou
nejvíce odpouštěním a milosrdenstvím:
dej, ať je církev pro svět tvou viditelnou tvář,
tvář svého Pána, vzkříšeného a oslaveného.

Tys chtěl, aby také tvoji služebníci
byli podrobeni slabosti,
a tak mohli soucítit s těmi,
kdo se potýkají s nevědomostí a omylem:
dej, ať každý, kdo se s jediným z nich setká,
zakusí, že ho Bůh očekává, miluje a odpouští mu.

Sešli svého Ducha
a posvěť nás všechny jeho pomazáním,
aby se Svatý rok milosrdenství
stal rokem Hospodinovy milosti
a aby tvá církev s obnoveným nadšením
mohla přinášet radostnou zvěst chudým,
vyhlásit svobodu zajatým a zdeptaným a
navrátit znak slepým.

Na přímluvu Panny Marie, Matky milosrdenství,
o to prosíme tebe, jenž žiješ a kraluješ
s Otcem a Duchem Svatým na věky věků.

Amen.

Tys chtěl, aby také tvoji služebníci
byli podrobeni slabosti,
a tak mohli soucítit s těmi,
kdo se potýkají s nevědomostí a omylem:
dej, ať každý, kdo se s jediným z nich setká,
zakusí, že ho Bůh očekává, miluje a odpouští mu.

Sešli svého Ducha
a posvěť nás všechny jeho pomazáním,
aby se Svatý rok milosrdenství
stal rokem Hospodinovy milosti
a aby tvá církev s obnoveným nadšením
mohla přinášet radostnou zvěst chudým,
vyhlásit svobodu zajatým a zdeptaným a
navrátit znak slepým.

Na přímluvu Panny Marie, Matky milosrdenství,
o to prosíme tebe, jenž žiješ a kraluješ
s Otcem a Duchem Svatým na věky věků.

Amen.

LIST PAPEŽE FRANTIŠKA PŘEDSEDOVI PAPEŽSKÉ RADY PRO NOVOU EVANGELIZACI PŘED BLÍŽÍCÍM SE MIMOŘÁDNÝM SVATÝM ROKEM MILOSRDENSTVÍ

Ctihodnému bratru, arcibiskupu Rino Fisichellovi, předsedovi Papežské rady pro novou evangelizaci

Blížící se mimořádný Svatý rok milosrdenství mi dovoluje zaměřit se na několik otázek, které, jak věřím, vyžadují zvláštní pozornost, aby oslava svatého roku byla pro všechny věřící skutečným setkáním s Božím milosrdenstvím. Je mojí touhou, aby se tento rok stal živou zkušeností s blízkostí Otce, jehož něhu je možné téměř hmatatelně vnímat, a aby se tak posilovala víra každého věřícího a on aby o tom dokázal ještě účinněji vydávat svědectví.

Mé myšlenky se především obracejí ke všem věřícím, kteří zakusí milost tohoto svatého roku – ať už ve své diecézi, nebo jako poutníci do Říma. Toužím po tom, aby se ke každému z nich dostaly odpustky související s tímto svatým rokem jako ryzí zkušenost s Božím milosrdenstvím, jež vychází každému vstříc s tváří Otce, který vítá a odpouští a úplně zapomíná na spáchaný hřích. K tomu, aby věřící mohli zakusit shovívavost a získat odpustky, jsou povoláni vykonat krátkou pouť ke Svaté bráně, jež se otevře v každé katedrále a v kostelech stanovených diecézním biskupem a ve čtyřech papežských bazilikách v Římě – má to být znamení jejich hluboké touhy po skutečném obrácení. Zároveň stanovuji, že odpustky je možné získat ve svatyních, kde je otevřena Brána milosrdenství, a v kostelech, které jsou tradičně označovány jako „jubilejní“. Je důležité, aby tato příležitost byla spojována zejména se svátostí smíření a slavením eucharistie se zamyšlením na téma

milosrdenství. Slavení těchto svátostí bude třeba doplnit vyznáním víry a modlitbou za mě a na úmysly, které nosím v srdci pro dobro církve a celého světa.

Myslím dále i na ty, kdo se z nejrůznějších příčin nebudou moci ke Svaté bráně vydat sami, zejména na nemocné a na ty, kdo jsou staří a žijí sami, takže mnohdy nemohou opouštět svůj domov. Těmto všem velice pomůže, pokud budou nemoc a trápení prožívat jako zkušenost Pánovy blízkosti. On nám tajemstvím svého utrpení, smrti a zmrtvýchvstání ukázal jedinečnou cestu, jež dává bolesti a samotě smysl. Když budou tyto chvíle zkoušky prožívat s vírou a radostnou nadějí a přitom přijímat eucharistii nebo se účastnit mše svaté a společné modlitby, a to i prostřednictvím nejrůznějších sdělovacích prostředků, mohou tak i oni získat odpustky tohoto svatého roku. Mé myšlenky se obracejí rovněž k vězněným, kteří zakoušejí omezení své svobody. Rok milosrdenství byl vždy také příležitostí k velké amnestii, která se má týkat těch, kdo si sice zaslouží trest, ale zároveň jsou si vědomi spáchané nespravedlnosti a upřímně si přejí zapojit se znovu do společnosti a být pro ni skutečným přínosem. Kéž se jich všech konkrétním způsobem dotkne milosrdenství Otce, který chce být nablízku každému, kdo jeho odpuštění zvláště potřebuje. Tito lidé mohou získat odpustky ve vězeňských kaplích a vždy, když s myšlenkou na Otce a modlitbou k němu přejdou přes práh své cely, kéž jim to připomene průchod Svatou branou, neboť Boží milosrdenství, které dokáže proměnit srdce, může také proměnit mříže a z pobytu za nimi učinit zkušenost svobody.

Prosil jsem, aby církve v tomto Roce milosrdenství znovu objevila bohatství skryté ve skutcích duchovního i tělesného milosrdenství. Zkušenost s milosrdenstvím lze totiž nejlépe poznat právě prostřednictvím

konkrétních projevů, jak nás to naučil Ježíš. Vždy, když některý věřící osobně vykoná jeden či více z těchto skutků, bezpochyby tak získá i odpustky spojené s tímto svatým rokem. Z toho plyne úkol žít podle milosrdenství, a tak obdržet milost úplného a naprostého odpuštění z moci Otcovy lásky, která nikoho nevyjímá. Odpustky svatého roku se tím naplní a stanou se plodem této události, která se slaví a prožívá s vírou, nadějí a láskou.

Odpustky spojené s Rokem milosrdenství lze dále získat i pro zemřelé. Jsme s nimi spojeni svědectvím víry a lásky, které nám předali. Jako na ně pamatujeme při slavení eucharistie, tak se můžeme za ně, účastní nezměrného tajemství společenství svatých, modlit a prosit, aby milosrdná tvář Otcova osvobodila každého z nich od všech pozůstatků viny a mohla je přivínout k sobě v nekonečné blaženosti.

Jedním z nejzávažnějších problémů naší doby je bezpochyby proměna vztahu k životu. Je rozšířena mentalita, která vede k tomu, že se vytrácí náležitá osobní i společenská citlivost k přijetí nového života. Drama potratu prožívají někteří jen povrchně, jako by si neuvědomovali nesmírné škody, které působí takový čin. Mnozí další sice tento skutek vnímají jako prohru, jsou ale přesvědčeni, že nemají jinou možnost. Zvláště myslím zejména na všechny ženy, které se uchýlily k potratu. Znam dobře okolnosti, které je přivedly k tomuto rozhodnutí. Víím, že prožívají těžké existenční i mravní drama. Setkal jsem se s řadou žen, které ve svém srdci nosí šrám tohoto mučivého a bolestného rozhodnutí. To, co se stalo, je hluboce nespravedlivé; a přece může být člověku umožněno neztrácet naději, ale jen tehdy, když pochopí tento svůj čin v pravdě. Boží odpuštění nelze upřít nikomu, kdo činí pokání, a to zejména tehdy, když přistupuje ke svátosti smíření s upřímným srdcem, aby dosáhl usmíření

s Otcem. Také z tohoto důvodu jsem se rozhodl, bez ohledu na veškerá opačná ustanovení, svěřit všem kněžím po dobu Roku milosrdenství pravomoc udělit rozhřešení od hříchu potratu těm, kdo ho vykonali a kdo s kajícím srdcem prosí o odpuštění. Ať se kněží na tento veliký úkol připraví a dokážou ho konat slovy vyjadřujícími skutečné přijetí, doplňují je zamyšlením, které pomůže pochopit spáchaný hřích a ukázat cestu pravého obrácení, aby dospěli k přijetí pravého a štědrého odpuštění od Otce, který svou přítomností všechno obnovuje.

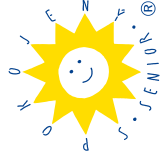
Závěrečná úvaha se týká věřících, kteří se z nejrůznějších důvodů rozhodli navštěvovat kostely spravované kněžím z Bratrstva svatého Pia X. Tento Rok milosrdenství nikoho nevyklučuje. Někteří spolubratři biskupové z nejrůznějších míst mě zpravili o jejich dobré víře i svátostné praxi, ale také o jejich situaci, která je z pastoračního hlediska nesnadná. Důvěřuji tomu, že v blízké budoucnosti bude nalezeno řešení, jak obnovit plné společenství s kněžím a představenými tohoto bratrstva. Do doby, než se tak stane, veden potřebou péče o dobro těchto věřících, ze svého vlastního rozhodnutí stanovuji, že ti, kdo během Roku milosrdenství vyhledají kněze náležející k Bratrstvu svatého Pia X., aby přijali svátost smíření, přijímají rozhřešení svých hříchů platně a dovoleně.

S důvěrou v přímluvu Matky milosrdenství svěřuji přípravu tohoto mimořádného roku do její ochrany.

Dáno ve Vatikánu 1. září 2015

FRANTIŠEK

Překlad připravili P. Jan Šlégr, sekretář liturgické komise České biskupské konference, a jeho spolupracovníci.



Proč nejsou naše modlitby vyslyšeny

Indický jesuita Anthony de Mello v duchovních cvičeních o modlitbě pro kněze (vydané pod názvem Spojení s Bohem, Cesta 1999) rozebírá, proč naše modlitby nejsou vyslyšeny a jaká jsou pravidla prosebné modlitby:

1. pravidlo - Víra

Člověk musí především pevně věřit, že to, oč prosí, dostane. Jenže my často už ani neočekáváme, že v našem životě bude Bůh viditelně a přímo působit. Čím více budeme mít víru, tím více se otevřeme Boží přítomnosti a tím více si budeme uvědomovat, že pro něj není nic nemožné.

2. pravidlo - Odpuštění

Hlavní důvod, proč modlitba tolika lidí nemá sílu, tkívá v tom, že v sobě živí zášť.

„Přinášíš-li tedy svůj dar na oltář a tam se rozpomenesh, že tvůj bratr má něco proti tobě, nech svůj dar před oltářem a jdi se nejprve smířit se svým bratrem; potom teprve přijd' a přines svůj dar.“ (Mt 5,23-24) Můžeme se sami přistihnout, že jsme plni zloby na sebe, na své bližní, na Boha, že ji třeba v sobě potlačujeme, ale máme daleko udělat krok k odpuštění a smíření.

3. pravidlo - Nebýt světský

Nemůžeme čekat, že se Bůh stane „dodavatelem“ našich potěšení. V modlitbě

„Otčenáš“ se prosí o chléb, o každodenní živobytí, nikoli o luxus. Ten kdo miluje věci, přestává milovat Boha.

4. pravidlo - Být velkorysý

Kdo očekává, že dostane od Boha, musí být velkorysý v dávání bližním. Jestliže jsme sami skoupí, nelze očekávat Boží štědrost.

5. pravidlo - Modlit se ve jménu Ježíše Krista

Položme si při modlitbě otázku: Prosil by Ježíš o tuto věc? Prosit „ve jménu

Ježíšově“ znamená, že nebudeme Otce žádat o nic takového, o co by Ježíš nikdy neprosil.

6. pravidlo - Být vytrvalý

Ježíš sám nekolikrát zdůrazňoval, že nestačí prosit jednou, ale máme v modlitbě vytrvat (Lk 11; Lk 18; Mt 15).

Zkousíme své prosby pod opíkou těchto pravidel. Možná přijdeme na to, proč jsme se (zatím) nedočkali odpovědi.



Spokojený senior – KLAS z.s.



SVATÉ BRÁNY V ČESKÉ REPUBLICE

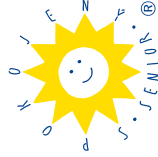
aktualizováno k 11. prosinci 2015

Českobudějovická diecéze	České Budějovice, katedrála sv. Mikuláše	
	Tábor – Klokoty	
	Dobrá Voda u Nových Hradů	
Pražská arcidiecéze	Praha, katedrála sv. Víta, Vojtěcha a Václava	
	Praha, kostel Nejsvětějšího Srdce Páně	zvláštní poutní program vždy v první pátek od 5. února 2016, mše svatá od 18.00, adorace, svátost smíření
	Praha, kostel Panny Marie Vítězné a sv. Antonína Paduánského (Pražské Jezulátko)	
	Stará Boleslav, kostel Nanebevzetí Panny Marie	
	Hrádek u Vlašimi, kostel sv. Matouše Slaný, klášterní kostel Nejsvětější Trojice	
	Svatá Hora u Příbrami, bazilika Nanebevzetí Panny Marie	
	Zvláštní jubilejní chrám: Kostel Panny Marie a sv. Benigny (Svatá Dobrotivá v Zaječově) poutní kostelem ustanoven na období 1. července – 31. srpna 2016.	
Litoměřická diecéze	Litoměřice, katedrála sv. Štěpána	
	Liběšice u Žatce, poutní kostel sv. Martina a Navštívení Panny Marie	
	Jablonné v Podještědí, bazilika sv. Vavřince a sv. Zdislavy	
	Bozkov, poutní kostel Navštívení Panny Marie	Na těchto místech, obdařených odpustkovými dobrodiními, budou též k dispozici „misionáři milosrdenství“ s papežskými zpovědními pravomocemi.

Plzeňská diecéze	Plzeň, katedrála sv. Bartoloměje	
	Ostrov, kostel sv. Michaela Archanděla	
	Mariánské Lázně, kostel Nanebevzetí Panny Marie	
	Klatovy, kostel Narození Panny Marie	
	klášter Teplá, opatský kostel Zvěstování Páně	
	Loket	
Královéhradecká diecéze	Hradec Králové, katedrála Svatého Ducha	
	Luže, Poutní kostel Panny Marie Pomocnice na Chlumku	
	Želiv, kostel Narození Panny Marie	
Brněnská diecéze	Brno, katedrála sv. Petra a Pavla	http://www.biskupstvi.cz/rok-milosrdenstvi . Zpovědní služba: úterý 18.30–19.00, středa 17.00–17.30, čtvrtek 16.30–17.30, pátek 17.00–17.30, 20.00–22.00, neděle 7.00–7.30, 8.30–9.00, 10.00–10.30 V blízkosti Svaté brány na Petrově, v kostele sv. Maří Magdaleny (Masarykova ulice) bude nadále ve všední dny dostupná stálá zpovědní služba.
	Žarošice, kostel sv. Anny	Zpovědní služba: pondělí 6.00–6.25, úterý zimní období 17.30–17.55 hodin, letní období 18.30–18.55, středa zimní období 17.40–17.55 hodin, letní období 18.40–18.55, čtvrtek 6.00–6.25 hodin, pátek zimní období 17.40–17.55 hodin, letní období 18.40–18.55, sobota (mimo 1. So v měsíci) 6.00–6.25 hodin, ne 7.30–7.55, 10.40–10.55, 15.00–17.00 h. (s možností adorace) V případě většího zájmu kněz poslouží svátostí smíření i po večerní bohoslužbě. 1. So v měsíci Zimní období 17.00–19.00, Letní období 18.00–20.00 (více zpovědníků), třináctý den v měsíci (13. 5., 13. 6., 13. 7., 13. 8., 13. 9., 13. 10.) 16.00–20.00 hodin (více zpovědníků) poutní Zlatá sobota 10. 9.–celý den Se žarošickým farářem R. D. Mgr. Josefem Pohankou je možné na tel. 608 257 183 domluvit i termíny mimo řádnou dobu.

	Kostelní Vydří, kostel Panny Marie Karmelské	Zpovědní služba: pondělí, středa, pátek 17.30–17.50, neděle 7.30–8.00 (podle potřeby i déle) První soboty v měsíci 16.00–18.00 (v Roce milosrdenství je to 2. ledna, 6. února, 5. března, 2. dubna, 7. května, 4. června, 2. července, 6. srpna, 3. září, 1. října, 5. listopadu) ostatní soboty 9.00–11.30 Je možné se domluvit i na jiném termínu na telefonu 384 420 119, nebo napsat na mail: kostelni.vydri@karmel.cz.
	Znojmo, kostel sv. Kříže	Zpovědní služba: pondělí 17.00–18.00, úterý 17.00–18.00, středa 7.30–8.00, 17.00–19.00, čtvrtek 17.00–18.00, pátek 16.00–18.00, sobota 17.30–18.00, neděle 7.30–8.00, 9.30 - 10.00
	Žďár nad Sázavou, bazilika Nanebevzetí Panny Marie a sv. Mikuláše	Zpovědní služba: pondělí, středa, pátek 16.30–17.15, čtvrtek 17.00–17.45 - po celou dobu během adorace, neděle 8.30–9.00 V blízkosti Svaté brány ve Žďáru nad Sázavou bude zpovědní služba také v poutním kostele sv. Jana Nepomuckého na Zelené hoře sobota 16.00–16.30, 16. den v měsíci při Nikodémově noci 20.00–22.00
Olomoucká arcidiecéze	Olomouc, katedrála sv. Václava	
	Svatý Hostýn	
	Velehrad	
Ostravsko-opavská diecéze	Ostrava, katedrála Božského Spasitele	
	Opava, konkatedrála Nanebevzetí Panny Marie	

Papež František k otevření Svatých bran napsal: „Kéž je v tomto Svatém roce církev ozvěnou Božího slova, které zní mocně a přesvědčivě jako slovo a úkon odpuštění, opory, pomoci a lásky. Ať neúnavně nabízí milosrdenství a je vždy trpělivá v poskytování útěchy a odpuštění.“ tisk.cirkev.cz. (zdroj: diecézní tiskový mluvčí; ilustrační foto: českobudějovická katedrála sv. Mikuláše)



Odpustky vázané na Svaté brány

Svatý rok milosrdenství je velkou příležitostí k získávání odpustků pro sebe nebo pro duše zemřelých. Papež František uvádí běžné podmínky pro získání odpustků, které známe např. z modliteb za zemřelé, ale připojuje ještě další dvě podmínky.

- vykonat svátost smíření
- účastnit se mše svaté a přijmout svaté přijímání
- pomodlit se za Svatého otce a na jeho úmysly, které nosí ve svém srdci
- pro dobro církve a celého světa (např. Otče náš a Zdrávas Maria)

Tyto tři výše uvedené podmínky lze vykonat řadu dní před tím či po tom, kdy je vykonán předepsaný odpustkový úkon, nicméně je vhodné, aby svaté přijímání a modlitba na úmysl nejvyššího velekněze byly vykonány v tenýž den jako odpustkový úkon (Enchiridion odpustků P20 § 3).

- Na daném místě se pomodlit modlitbu Otče náš a Vyznání víry

Papež ale do podmínek vložil **ještě další dva body**:

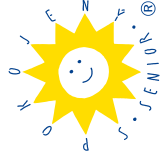
- jako projev své hluboké touhy po skutečném obrácení vykonat krátkou pouť ke Svaté bráně (podle fyzických možností každého člověka)
- zamyšlení či rozjímání na téma milosrdenství

Odpustky vázané na skutky milosrdenství

Svatý otec ale touží rozšířit možnost získat odpustky i na další okamžiky našeho života. Proto je možné získat odpustky Svatého roku také při konání skutků milosrdenství! Papež ve svém dopisu Rino Fisichellovi píše: „Prosil jsem, aby církev v tomto Roce milosrdenství znovu objevila bohatství skryté ve skutcích duchovního i tělesného milosrdenství. Zkušenost s milosrdenstvím lze totiž nejlépe poznat právě prostřednictvím konkrétních projevů, jak nás to učil i Ježíš. Vždy, když některý věřící osobně vykoná jeden či více z těchto skutků, bezpochyby tak získá i odpustky spojené s tímto Svatým rokem.“

Mezi **skutky tělesného milosrdenství** se především počítá:

- dát najíst tomu, kdo má hlad
- napít tomu, kdo trpí žízní
- hostit toho, kdo nemá střechu nad hlavou
- obléci ty, kdo nemají, co na sebe
- navštěvovat nemocné a vězněné
- pohřbívat mrtvé
- tradičně se také připouje osvobozovat zajaté



A ke **skutkům duchovního milosrdenství** počítáme:

- učit nevědomé
- radit především pochybujícím
- těšit zarmoucené
- posilovat klesající či napomínat hřešící
- trpělivě vše snášet odpouštět ubližujícím
- modlit se za živé i za mrtvé

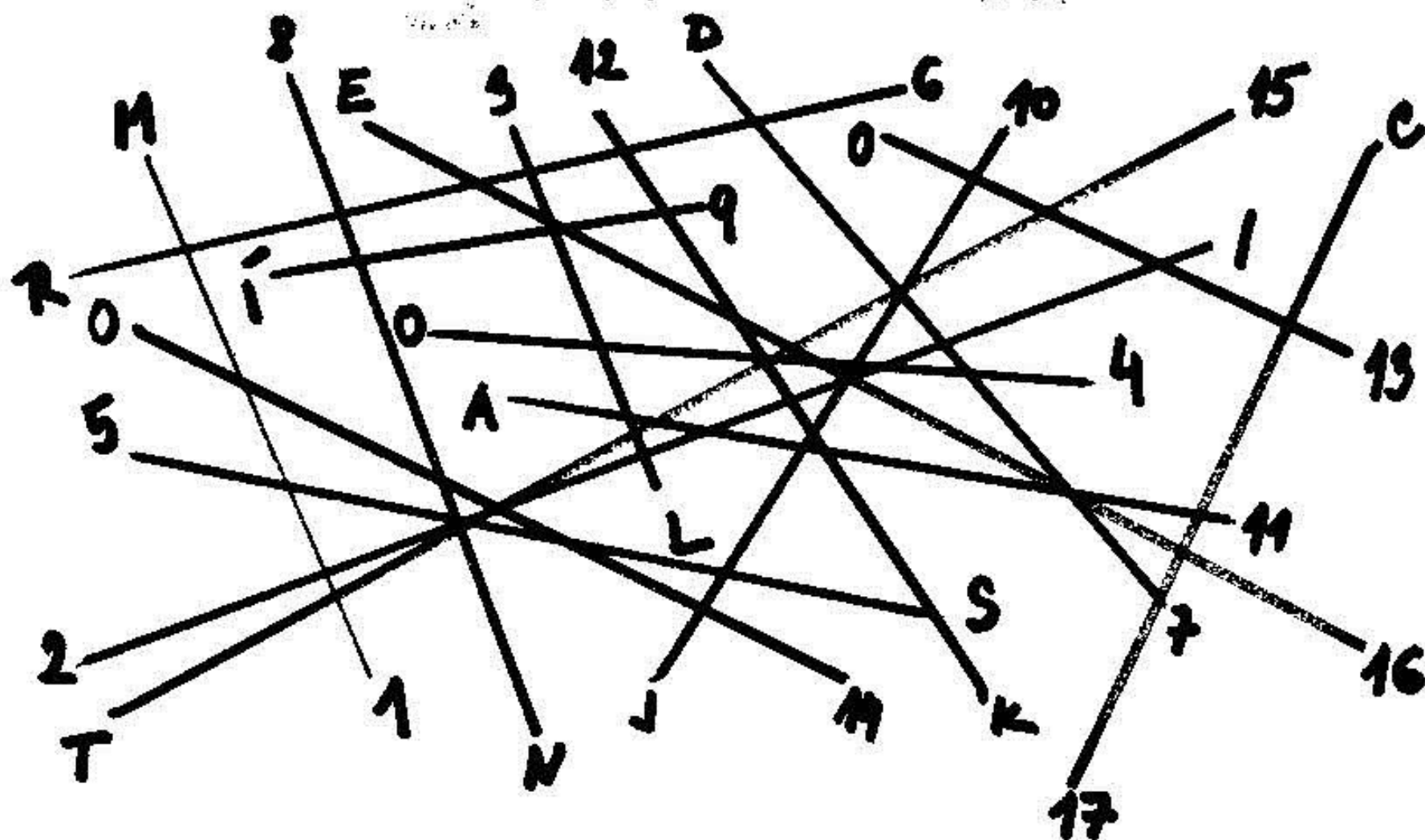
Více to popisuje Katechismus katolické církve v článku 2447: „Skutky milosrdenství jsou činy lásky, kterými pomáháme svému bližnímu v jeho tělesných nebo duchovních potřebách. Učit, radit, těšit, posilovat — to jsou skutky duchovního milosrdenství, stejně jako odpouštět a trpělivě vše snášet. Skutky tělesného milosrdenství spočívají obzvláště v tom, že dáváme najíst tomu, kdo má hlad, že hostíme toho, kdo nemá střechu nad hlavou, že odíváme toho, kdo nemá co na sebe, že navštěvujeme nemocné a vězněné, že pohřbíváme zesnulé. Dávat almužnu chudým je mezi těmito skutky jedno z hlavních svědectví bratrské lásky; je to také úkon spravedlnosti, který se líbí Bohu: „Kdo má dvoje šaty, ať se rozdělí s tím, kdo nemá žádné. A kdo má něco k jídlu, ať jedná stejně“ (Lk 3,11). „Raději dejte to, co je v mísách, jako almužnu a pak vám bude všechno čisté“ (Lk 11,41). „Když bratr nebo sestra nebudou mít do čeho se obléci a budou mít nedostatek denní obživy, a někdo z vás jim řekne: ‘Tak s Pánem Bohem! Zahřijte se a najezte se’ — ale nedáte jim, co potřebují pro své tělo, co je (jim) to platné?“ (Jak 2,15-16).“

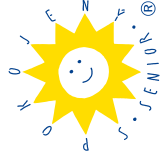
(převzato z webu www.apha.cz)

1 2 3 4 5 6 7 8 910 11 12 1314 15 16 17

Spokojený senior – KLAS z.s.

KLAS





M
I
L
O
S
R
D
E
N
S
T
V
I

A SLOVA SLOŽENÁ Z PÍSMEN MILOSRDENSTVÍ

.....
.....
.....

Papež: Církev si nesmí nalhávat, že má své vlastní světlo

6. 1. 2016, 12:10



Papež František 6. ledna 2016 sloužil mši svatou v bazilice sv. Petra v Římě u příležitosti slavnosti Zjevení Páně. V homilii zdůraznil především poslání církve, kterým je misionářství: nechat se osvěcovat Bohem a odrážet toto světlo do celého světa.

Vatikán: Dnes si církev připomíná Slavnost Zjevení Páně, nebo také svátek Tří králů.

Papež František uvedl svou promluvu při mši svatě k této příležitosti slovy svatého Ambrože, který přirovnal církev k měsíci. Totiž ani on sám od sebe není schopen vyzařovat žádné světlo. „Církev si nesmí nalhávat, že má své vlastní světlo,“ zdůraznil František, „nesvíí vlastním světlem, ale světlem Kristovým.“ Kristus je tím pravým světlem, světlem spravedlnosti, které září. Jím se má nechat církev osvěcovat a toto světlo pak odrážet na celý svět. Přesně to je posláním církve, řekl papež.

Mudrci, již se vydali do Betléma za Ježíšem, představují podle papeže lidi, kteří přicházejí ze všech koutů země a jsou bez rozdílu přijímáni do Božího domu. Ježíš nerozděluje podle jazyků, náboženství nebo rasy: „V tomto dítěti nalézáme jednotu,“ podotkl František a pokračoval: „V jednoduchosti Betléma spočívá syntéza církve. Tady je zdroj onoho světla, které k sobě přitahuje každého člověka světa a národům ukazuje cestu k pokoji.“

Papež František ukončil kázání výzvou k napodobování upřímného hledání mudrců, kteří se vydali na cestu za králem: „Zvláště v naší době jsme vybízeni začít hledat znamení, které nám nabízí Bůh; s vědomím, že vyžadují naši snahu rozluštit je, a tak pochopit jejich vůli. Jsme vyzýváni odebrat se do Betléma. Následujeme světlo, které nám Bůh nabízí.“

(foto: MightyPirateThreepwood / CC BY); Autor: Zuzana Lášková

Téma 2: (Ne)aktivita seniorů

Téma: Motivace seniorů k psychické a fyzické činnosti

Zpracovala: PhDr. Radomila Štěpánková

Nebezpečí tématu: různá fyzická a psychická kondice – více variant cviků

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod	Představení cvičebních pomůcek doma dostupných	Úvod do tématu	Cvičební pomůcky	10
TPR	Otázky cílené na vzpomínky na aktivitu a povinnosti vyplývající ze sociálních rolí v produktivním věku	Povinnost = motivace k činnosti		10
TK	Změny organismu způsobené nečinností - tělesné, duševní Povinnost, denní stereotyp – základ	Nebezpečí plynoucí z nečinnosti, aktivní přístup	Prezentace, notebook, dataprojektor	25
TPH	Cviky rukou	(pohyb – cvičení s hudbou)	Prezentace s hudbou, notebook, dataprojektor	10
Přestávka				15
TPB	Hra s kostkami	Počítání – soutěž, procvičení krátkodobé paměti	Tužky, papír, kostky	30
TPM	Praktický blok cvičení	Cvičit lze i na lůžku		
Tipy na doma	Prevence změn z nečinnosti Možnosti aktivity u seniorů	Zopakování cvičení – aktivita doma	Prezentace, notebook, dataprojektor	10
Závěr	Rozloučení s masážními míčky – jak se cítíte po cvičení?		Jeden či více masážních míčků	10

Úvod

Představení cvičebních pomůcek a ukázky použití.

TPR – vzpomínky na téma povinnost = motivace k činnosti

Postupné oslovení jednotlivých přítomných - otázky cílené na vzpomínky na aktivitu a povinnosti vyplývající ze sociálních rolí v produktivním věku.

TK – změny ve stáří

Úbytek povinností (dospělé děti, odchod do důchodu, ztráta partnera ...) vede ke změnám v životním stylu - sklon k pohodlnosti, postupné snížení motivace k aktivitě.

Změny zdravotního stavu:

Fyzické:

- vysoká hladina tuků a cukrů v krvi
- srdečně cévní choroby (sklerotické změny cév, vysoký krevní tlak, choroby srdce)
- alergie, snížení imunity
- změny na kloubech a páteři
- chronická onemocnění...

Psychické změny

- myšlení – snížení výbavnosti, pružnosti, rychlosti
- pozornost – zhoršení koncentrace
- paměť – zhoršení krátkodobé, -uložení věcí, zapomnětlivost,...DEMENCE
- emoce – náladovost, přecitlivělost, plačtivost, úzkost, podrážděnost, deprese
- chování - vztahovačnost, nerozhodnost, podezřívavost
- osobnost – egocentrismus, sobeckost

Sociální změny

- změny rolí (matka – babička - prababička),
- sociální kontakty,
- společenské postavení

Imobilizační syndrom

- Klid na lůžku (pacient nechce obtěžovat personál nemocnice, pohodlí, nedostatek jiné činnosti)

• Postihuje systémy:

- » svalový, kloubní - úbytek síly, úbytek hmoty, ztuhlost a zkrácení šlach, rozsah pohybu...
- » srdečně cévní - nízký / vysoký krevní tlak, funkce systému, trombembolické příhody
- » dýchací - špatná výměna plynů, špatné vykašlávání - okysličování krve - zápal plic...
- » vylučovací - ! zadržování močení, zbytková moč - kamínky, infekce, zahuštění moči, cévkování...
- » zažívací - nechut' k jídlu, zácpa...
- » kožní - proleženiny
- » metabolismus kostí - osteoporóza z nečinnosti

Prevence

- Fyzická a psychická aktivita
- Životaspráva
- Dostatek tekutin
- Citová stabilita (vědomě si (dle možností) vytvářet důvody k radosti, libosti, odměnit se, dívat se, co je kolem pěkného, udržovat příjemné kontakty, doteky, pěstovat vztahy – chválit, dbát na sebe, POCHVÁLIT SEBE

TPH – cvičení s hudbou

Procvičení jemné motoriky, uvolnění a relaxace s hudbou.

Po každém cviku uvolnění protřepáním rukou.

1. Stisknutí rukou v pěst × napětí při široce roztažených prstech
2. Postupný dotek palce s ostatními prsty
3. Tlak prstů na desku stolu
4. Tlak dlaní proti sobě v upažení
5. Tlak prstů proti sobě v upažení

TPB – hra s kostkami

Rozdělení účastníků do dvojic či trojic – každá skupina má 2–3 kostky. V daném časovém limitu musí členové skupiny postupně provést hod kostkami, sečíst hodnoty jednotlivých kostek a zapsat je na papírek. Po uplynutí limitu se sečtou zapsané hodnoty. Vítězí skupina s nejvyšším skóre.

Obměna: vyšší počet kostek ve skupině, jiné početní úkony než sčítání

TPM – cvičit lze i na lůžku

1. Hluboké dýchání – viz Psychohygiena – aktivity
2. Pohyby hlavy – mírné úklony a rotace hlavy, tlak pravou rukou na levou část hlavy do úklonu vpravo
3. Procvičení paží – svírání prstů v pěst (nebo též kroužení rukou) v předpažení, upažení a ve vzpažení,
4. Procvičení břišních svalů - mírné nadzvedávání hlavy a ramen při pokrčených nohou
5. Procvičení zad - mírné nadzvedávání pánve (případně pouze stažení hýždí) při pokrčených nohou
6. Zatlačení dlaní při napnutých rukou podél těla do lůžka
7. Procvičení nohou - střídavé zvedání levé a pravé nohy ohnuté v kolenu, to samé s napnutou nohou

Tipy na doma

Zopakování hlavních změn ve stáří a způsobů prevence proti úbytku aktivity.

Závěr

Účastníci svírají v rukou masážní míčky a postupně se vyjadřují k otázce: „Jak se cítíte po dnešním cvičení?“



Téma 3: Kvalitní spánek

Téma: seznámit účastníky s tím, jak mohou pozitivně ovlivnit svůj spánek, praktický nácvik

Nebezpečí tématu: Usnutí ☺, problémy se spánkem

Zpracovala: Mgr. Blanka Krotká

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod	Přivítání	Naladění na téma spánku	Předměty k tématu	5
TK	Kolečko • Informace • Cviky podporující spánek	Naladění na téma, povídání o tom, jak jsme se vyspali; předání informací o kvalitním spánku a co pro to můžeme dělat; nácvik konkrétních cviků	Kniha viz zdroje, informace z literatury a internetu	40
TPM + TPR	Tance vsedě (W. Matuška)	Rozvoj psychomotoriky, protažení, uvolnění, navození příjemné atmosféry, trénink paměti	Notebook, reprobedny, flashdisk	15
Přestávka				10
TPB	Doplňování textu • Položky v diáři • Čtyřsměrka	Logické uvažování, čtenářská gramotnost; krátkodobá paměť	PL_TPB_3_1_Doplňování_textu PL_TPB_3_2_Položky_v_diáři PL_TPB_3_3_Čtyřsměrka	30
TPH	Kolečko - sny	Uvolnění, o čem bychom chtěli snít	Míček	10
Tipy na doma	Tipy na akce	Akce Family Pointu – Vážíme si svých vrásek – před.	Letáčky	5
Závěr	Shrnutí • Rozloučení			5
Zdroje informací	Bez spánku žít nejde [2015_09_13] dostupné z http://www.seniortip.cz/?module=article&id_article=2126 CROOS-MÜLLER, Claudia. <i>Sladké sny!: knížka o přežití : okamžitá pomoc při nespavosti, špatném spaní a nočních můrách</i>. Praha: Grada, 2014. SUCHÁ, Jitka. <i>Cvičení paměti pro každý věk: testy na paměť a logiku</i>. Praha: Portál, 2012. SUCHÁ, Jitka. <i>Zábavné kvízy pro každý věk</i>. Praha: Portál, 2015. MOSER-WILL, Ines a Ingrid GRUBE. <i>110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci</i>. Praha: Grada, 2010.			

Úvod

Naladění na téma spánku.

TK – Informace o spánku, praktický nácvik

Cílem bloku je naladění na téma, povídání o tom, jak jsme se vyspali; předání informací o kvalitním spánku a co pro to můžeme dělat a na to navazující nácvik konkrétních cviků.

Kolečko

Sdílení s ostatními jak jsme se dnes vyspali.

Desatero spánkové hygieny

Jako první (a co můžeme udělat sami) je třeba začít dodržovat tzv. desatero spánkové hygieny

1. Od pozdního odpoledne (4–6 hodin před usnutím) nepijte kávu, černý či zelený čaj, kolu nebo různé energetické nápoje a omezte jejich požívání během dne. Působí povzbudivě a ruší spánek.
2. Vynechejte večer těžká jídla a poslední pokrm zařadíte 3–4 hodiny před ulehnutím.
3. Lehká procházka po večeři může zlepšit Váš spánek. Naopak cvičení 3–4 hodiny před ulehnutím již může Váš spánek narušit.
4. Po večeři již neřešte důležitá témata, která Vás mohou rozrušit. Naopak se snažte příjemnou činností zbavit stresu a připravit se na spánek.
5. Nepijte večer alkohol, abyste lépe usnuli – alkohol kvalitu spánku zhoršuje.
6. Nekuřte, zvláště ne před usnutím a v době nočního probuzení. Nikotin také organismus povzbuzuje.
7. Postel i ložnici užívejte pouze ke spánku (odstraňte z ložnice televizi, v posteli nejezte, nečtěte si a přes den ani neodpočívajte).

8. V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo a zajistěte vhodnou teplotu (nejlépe 18–20° C).
9. Uléhejte a vstávejte každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu $\pm$ 15 minut.
10. Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu. V posteli se zbytečně nepřevalujte, postel neslouží k přemýšlení.

U déle trvající poruchy spánku je nutno vždy navštívit lékaře. Je nezbytné totiž vyloučit jiná onemocnění, jež vedou k nespavosti. Seznámení s nejčastějšími poruchami spánku, viz zdroje informací.

Cviky podporující spánek

Dle knihy CROOS-MÜLLER, Claudia. *Sladké sny!: knížka o přežití: okamžitá pomoc při nespavosti, špatném spaní a nočních můrách*. Praha: Grada, 2014.

- a) Houpání sem a tam
- b) Masáž čela
- c) Zívání
- d) Rozpažit a obejmout
- e) Hodit věci za hlavu
- f) Pomalu pokyvovat hlavou
- g) Krátké zdřímnutí
- h) Čepice na spaní
- i) Přitulit se k obláčkům
- j) Mlaskání a srkání
- k) Odstrkování
- l) Pomalé tempo
- m) Dotýkat se čela a srdce

Praktický nácvik dle knihy a ukázka obrázků, vysvětlení přínosu jednotlivých cviků a propojení s nejnovějšími informacemi o výzkumech mozku.

Zajímavosti o spánku

„Jako dítě jsi byl skutečným spánkovým přeborníkem. Novorozenci spí 18 hodin. V období mateřské školky potřebuje mozek 11 až 13 hodin spánku. Mozek mládeže potřebuje 9 až 10 hodin spánku, aby zvládl učení. Dospělí potřebují pro dobrou kondici mozku i těla 6 až 8 hodin spánku. Pouze mimozemšťanů, koním a žirafám stačí 2 až 4 hodiny spánku.“ ☺ (Cross-Muller 2014, str. 8)

Další zajímavosti dle knihy.

TPM, TPR - Tance vsedě

Cílem bloku je rozvoj psychomotoriky, protažení, uvolnění, navození příjemné atmosféry, trénink paměti a prevence usnutí po předchozích cvicích ☺

Tance vsedě na písni Waldemara Matušky.

TPB – Trénink paměti, pracovní listy

Cílem bloku je rozvoj logického uvažování, krátkodobé paměti a čtenářské gramotnosti.

K využití pracovní listy PL_TP3_1_Doplňování_textu,
PL_TP3_2_Položky_v_diáři a PL_TP3_3_Čtyřsměrka

Cvičení viz pracovní listy:

- Doplňování textu
- Položky v diáři
- Čtyřsměrka

TPH – Kolečko sny

Každý účastník se vyjádří k tomu, o čem by chtěl snít.

Doplňování textu

Spánek – co je třeba vědět

Přibližně třetinu strávíme ve spánku. Často je ale den na všechny naše úkoly a zábavu krátký, a máme sklon fázi o nějakou tu hodinku zkrátit. Naše tělo a ovšem tyto „vypnutí“ potřebují k odpočinku a k novému roztržení a uložení daného dne do paměti. Při častém nebo pravidelném zkracování fáze spánku vznikají zdravotní, psychické a sociální problémy. Kolik ale vlastně potřebujeme?

Tým japonských vědců se dotázal více než 100 000 Japonců na zvyklosti při spánku a deseti let sledoval jejich zdravotní stav. Z výzkumu jednoznačně vyplynulo, že sledované osoby, které v průměru sedm hodin denně, žily déle, než osoby, které spaly více méně než sedm hodin. Ke stejnému výsledku dospěli již v roce 2002 britští ve studii s více než milionem účastníků. Nejisté ovšem je, zda rozhodující hraje délka spánku nebo rozdílný životní styl spavců a nespavců. Tyto výsledky odporují doporučením, že máme spát každou noc alespoň osm hodin.

Fáze probuzení má svá ! Na univerzitě v Coloradu (USA) objevili vědci při experimentu s dobrovolníky, že v deseti minutách po probuzení je delší reakční doba a nižší duševní výkonnost než po noci. Dokonce i u velmi jednoduchých početních úkolů dopadly zkoušené osoby po probuzení mizerně. Výsledek prokazuje, jak důležitá je pro mozkou krátká „zahřívací fáze“.



Doplňování textu - ŘEŠENÍ

Spánek – co je třeba vědět

Přibližně třetinu **života** strávíme ve spánku. Často je ale den na všechny naše úkoly a zábavu **příliš** krátký, a máme sklon fázi **spánku** o nějakou tu hodinku zkrátit. Naše tělo a **mozek** ovšem toto „vypnutí“ potřebují k odpočinku a k novému roztržidění a uložení **událostí** daného dne do paměti. Při častém nebo pravidelném zkracování fáze spánku vznikají **vážné** zdravotní, psychologické a sociální problémy. Kolik **spánku**, ale vlastně potřebujeme?

Tým japonských vědců se dotázal více než 100 000 Japonců na zvyklosti při spánku a **během** deseti let sledoval jejich zdravotní stav. Z výzkumu jednoznačně vyplynulo, že sledované osoby, které **spaly** v průměru sedm hodin denně, žily déle, než osoby které spaly více **nebo** méně než sedm hodin. Ke stejnému výsledku dospěli již v roce 2002 britští **vědci** ve studiu s více než milionem účastníků. Nejisté ovšem je, zda rozhodující **roli** hraje **pouze** délka spánku nebo rozdílný životní styl spavců a nespavců. Tyto výsledky doporučím, že máme spát každou noc alespoň osm hodin.

Fáze probuzení má svá **úskalí**! Na univerzitě v Coloradu (USA) objevili vědci při experimentu s dobrovolníky, že v **prvních** deseti minutách po probuzení je delší reakční doba a nižší duševní výkonnost než pro **probdělé** noci. Dokonce i u velmi jednoduchých početních úkolů dopadly zkoušené osoby **hned** po probuzení mizerně. Výsledek prokazuje, jak důležitá je pro **rozjezd** mozku krátká „zahřívací fáze“.



Položky v diáři

Během 4 minut se pokuste zapamatovat si níže uvedené položky v diáři i s časy, ve kterých se mají uskutečnit. Pak horní část listu zakryjte, vzpomeňte si na co nejvíce položek i se správnými časy a zapíšte je do volných řádků.

8:00 kadeřnice

10:30 vyzvednout auto v servisu

11:00 čistírna

12:00 oběd s Evou – U Bílého lva

14:30 zubař

15:30 banka

16:00 knihovna

18:00 cvičení

20:00 vyvenčit psa

21:00 zavolat Jirkovi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Čtyřsměrka

V následující písemné mřížce najděte výrazy vztahující se k času – mohou být čteny vodorovně zleva doprava i zprava doleva, nebo svisle shora dolů či zezdola nahoru. Měli byste jich objevit 18.

X	B	C	S	T	O	L	E	T	Í
Q	R	P	A	Ý	R	É	P	E	Ř
P	V	O	D	D	A	T	E	S	Á
Ů	T	N	V	E	J	O	C	M	Z
L	E	D	E	N	A	F	O	Z	O
R	Ř	E	N	A	T	U	N	I	M
O	I	L	T	H	O	G	Á	M	Á
K	N	Í	J	Ň	B	O	V	A	J
Š	A	N	I	D	O	H	Ž	Ý	Ť
A	D	E	Ř	T	S	R	P	E	N

Čtyřsměrka

V následující písemné mřížce najděte výrazy vztahující se k času – mohou být čteny vodorovně zleva doprava i zprava doleva, nebo svisle shora dolů či zezdola nahoru. Měli byste jich objevit 18.

X	B	C	S	T	O	L	E	T	Í
Q	R	P	A	Ý	R	É	P	E	Ř
P	V	O	D	D	A	T	E	S	Á
Ů	T	N	V	E	J	O	C	M	Z
L	E	D	E	N	A	F	O	Z	O
R	Ř	E	N	A	T	U	N	I	M
O	I	L	T	H	O	G	Á	M	Á
K	N	Í	J	Ň	B	O	V	A	J
Š	A	N	I	D	O	H	Ž	Ý	Ť
A	D	E	Ř	T	S	R	P	E	N

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
organizace Spokojený senior – KLAS z.s.:

Číslo účtu: 2111465213 / 2700

Variabilní symbol: 2016

Zpráva pro příjemce: ZRNKO + příjmení

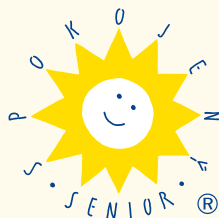
Výtěžek za předplatné bulletinu ZRNKO bude využit
pro zdokonalování a rozšiřování metodického vedení
a podpory pro vaši práci se seniory.

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 realizuje organizace

Spokojený senior – KLAS z.s.



Projekt podporují:



Jihomoravský kraj



Biskupství brněnské



Elektronický čtvrtletník ZRNKO vydává
organizace 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



ZRNKO pro vás připravují:

Vedoucí spolku:

Bc. Tereza Kozderová, DiS.

Metodik obsahu:

Mgr. Tereza Vychopňová

Sazba:

Bc. Lenka Havrlantová



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.