

ZRNKO

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

Metodické listy pro animátory KLAS a vedoucí klubů seniorů

Slovo o ... Českých vánočních tradicích.....3

KLAS v Telnici oslavil 5. výročí.....5

**Pobyty pro seniory a pro prarodiče
s vnoučaty ... jaké to bylo?.....7**

**Nová možnost právního a sociálního
poradenství pro seniory.....9**

**www.spokojenysenior-klas.cz v novém
kabátě 10**

Pozvánka na Den pro seniory 11

Téma 1: Tradiční adventní tvoření 13

Téma 2: Skutky milosrdenství 17

Téma 3: 2. svátek vánoční.....31

Milí čtenáři,

je to skoro neuvěřitelné, ale je to tak - skutečně tímto číslem uzavíráme již třetí ročník metodických listů ZRNKO. Jsme moc rádi, že vaši obdivuhodnou činnost můžeme touto cestou podporovat, a také nás velmi těší, že ZRNKO si našlo u vás svoje místo. Že je opravdovým zdrojem inspirace, nápadů a snad trochu i pobavení nebo nabývání nových poznatků. Tak jak jsme si to na začátku, když tato myšlenka vznikala, představovali a přáli.

Pomineme-li samotné metodické listy - témata, kterými můžete obohatit svůj program v klubech či společenstvích seniorů - je úžasné, kolik nádherných příkladů dobré praxe, kolik báječných tipů na trávení volného času nebo na zamyšlení už ZRNKEM prošlo. Od cestovatelských zápisků otce Jiřího Kani přes ochutnávky z vašich KLASů až po dechberoucí příběhy lidí, kteří se s námi podělili o svou životní cestu.

Ale abychom nekoukali jen do minulosti, představíme si to, co nás čeká. V posledním ZRNKU letošního

roku jsme totiž také nezaháleli a předkládáme vám opět další tři témata na následující čtvrtletí. Za dveřmi je Advent. A k němu neodmyslitelně patří adventní věnec, který si můžete vyrobit hned v prvním tématu. Do svého závěru míří i Svatý rok milosrdenství. Další téma jsme tedy věnovali Skutkům milosrdenství.

Dočtete se také, jak proběhly pobyty pro seniory a pro prarodiče s vnoučaty. Na podzim či v zimě totiž nikdy nezaškodí zahřát se vzpomínkou na léto. A jeden z KLASů oslavil 5. narozeniny. Jakých těch pět roků bylo, o tom nám napsala animátorka z Telnic, paní Marie Fialová.

Takže zase toho máme plnou náruč. A doufáme, že se vám z ní bude dobře čerpat.

Přejeme Vám příjemné prožití adventního času, požehnané Vánoce a šťastný vstup do nového roku 2017.

redakce

SLOVO O ...

ČESKÝCH VÁNOČNÍCH TRADICÍ

Stejně jako u většiny evropských národů i u národů jiných světadílů patří také v České republice Vánoce mezi největší a nejoblíbenější svátky v roce. Český národ si v průběhu staletí vytvořil tak osobitou podobu těchto svátků, že pojem „České Vánoce“ má specifický kulturní význam. Zahrnuje bohatou tradici lidových obyčejů, obřadů a s nimi spojených folklórních projevů.

ADVENT

Již nyní od počátku adventního období začínáme pociťovat vánoční náladu, které začíná první ze čtyř adventních nedělí před Štědrým dnem. V roce 2016 připadá první adventní neděle na 27. 11. Advent (latinsky adventus) znamená doslova „příchod“. Je to doba přísného půstu a zákazu bujarého veselí, tance a zpěvu. Jak tento název napovídá, jedná



adventní věnec

se o období ryze církevního původu. Bývalo však proloženo obchůzkami lidových masek – opět se tu snoubí staré pohanské zvyky s církevním zákazem veselit se. Nesmělo se jíst maso – bylo povoleno pouze rybí. Adventní půst končil s východem první hvězdy na Štědrý den. Zvyk zapalovat postupně čtyři svíčky na adventním věnci je dnes poměrně hojně rozšířen. Světlo svíček symbolizuje příchod Krista. Děti dostávají čokoládový adventní kalendář, který jim usnadní čekání na Štědrý den.

Města jsou v adventní době již slavnostně vyzdobena, výlohy obchodů se třpytí vánoční výzdobou a na mnoha místech jsou již vztyčeny vánoční stromy jako hlavní symboly nadcházejících svátků. Největší vánoční stromy bývají v Praze tradičně na Staroměstském náměstí a na Pražském hradě, kde se po celé adventní a vánoční období zpívají koledy a lidové písně. Pod stromy jsou obvykle umístěny pokladničky, kam lidé mohou přispívat na dobročinné účely. V historických částech měst probíhají vánoční trhy, kde je možné nakoupit typické vánoční zboží – ozdoby na stromček – slaměné, dřevěné, skleněné, perníkové a jiné, svíčky, prskavky, betlémy, adventní věnce, keramiku, vánoční přání, hračky, sladkosti, jmelí, čokoládové kolekce, vizovické pečivo apod. Je zde možné spatřit i ukázky výroby tradičních lidových řemesel – kováře, skláře, rytce, výrobce ozdob.

OBCHŮZKY

V tradici celé řady evropských národů je zakořeněna představa, že za dlouhých zimních nocí se přírodní síly dostávají do divokého zápasu s démonickými



barborky

bytostmi. Slunce jako by bylo v tyto dny poraženo. Po celý prosinec se v lidových Vánocích objevovaly různé tajemné postavy, nesoucí v sobě skrytou symboliku. Pojďme se na některé z nich podívat.

AMBROŽ BARBORKA LUCKY

Obchůzkové Barborky mají se světicí Barborou společné pouze jméno. Chodily v předvečer svátku sv. Barbory po venkovských domech. Jejich přestrojení záviselo na daném kraji – někde měly bílé šaty, okolo pasu modrou nebo červenou širokou pentli s dlouhými převislými konci na levém boku. Vlasy měly rozčesané přes obličej, aby nebyly k poznání, na hlavě květinový věneček nebo korunku, v pravé ruce metlu a v levé uzlík nebo košík s dárky. Jinde mívaly bílou plenu a tylový závoj, ještě jinde šaty černé.

Co však tyto Barborky prováděly? Při vstupu do světnice říkávaly: „My jsme k vám přišly z Dražické kaple, zkoumat dětičky, zdali jsou

hodné. Přijde k vám taky z veliké dálky svatý Mikuláš s hojnými dárky. Řekli však již andělové, kde jsou dívky hodné, nadělí jim Mikuláši dárky velmi skvostné. Teď se zase ubíráme o stavení dále, budete-li dívky hodné, za rok se shledáme.“ Hodné děti se Barborek nebály. Jejich příchod oznamovalo vždy šlehání metel, dopadajících na okna, ozval se cinkot zvonku a Barborky stály ve světnici.

MIKULÁŠ

V předvečer svátku tohoto světce, 5. prosince, chodí po městě Mikuláš v doprovodu čerta a anděla, navštěvuje děti a rozdává jim dárky. Nejdříve se ovšem zeptá, zdali byly hodné, a pokud ne, musí slíbit, že se v příštím roce polepší. Ke spojení postavy sv. Mikuláše (St. Nicolaus, Santa Claus) s vánoční nadílkou, tak jak je tomu v Anglii, USA, Švédsku i jinde, ve střední Evropě nedošlo. Mikulášská tradice vychází z legendy o svatém Mikuláši – biskupovi, který žil ve 4. století v Malé Asii a proslul svým zbožným životem a dobročinností. Mikulášská nadílka se dodržuje ve všech slovanských zemích. Zvyk velmi zlidověl a k postavě Mikuláše, oděného do dlouhého pláště a s berlou v ruce, se přidal ještě čert a anděl jako představitelé protikladu dobra a zla.

LUCIE

Sv. Lucie se narodila v rodině zámožných křesťanů v sicilských Syrakusách. Po otcově smrti jí matka sjednala sňatek s bohatým pohanským mladíkem.

Lucie sňatek odmítla a svoje věno rozdala chudým. Když se to dozvěděl její nápadník, obžaloval ji u soudu jako křesťanku. Chtěli ji odvléci do nevěstince, ale stála jako přikovaná a nikdo s ní nemohl pohnout. Nakonec jí kat vrazil dýku do hrdla rovnou na místě.

Sv. Lucie je uctívána jako patronka švadlen a kočích, český lid ji v minulosti považoval za ochránkyni proti čarodějnicím. Den jejího svátku, 13. prosinec,



typická mikulášská výprava

neopodstatněné, ovšem citujeme ho s oblibou a pravidelně.

Lidová Lucie je zmiňována především v souvislosti s předemím Inu. V den jejího svátku platil přísný zákaz předemí. Na Podluží se věřilo, že přadleně, která by neuposlechla tohoto zákazu, naplní Lucie komínem světnici prázdnými větveny. A běda ženě, která by je nedokázala obratem napříst. Obchůzkové Lucie (Lucky, Lucy, Loucky, Luciny) kontrolovaly domácnosti, zda snad nějaká žena nepředemí. Mívaly bílé pláště a obličej zakrytý maskou ze dřeva a papíru, která se podobala čapímu zobáku. Zobákem klapaly. Zabouchaly na dveře,

býval v době platnosti staršího juliánského kalendáře zimní slunovrat – nejdůležitější okamžik v celém roce. Z této doby pochází známé pořekadlo „Lucie – noci upije, ale dne nepřidá.“ Přijetím jiného kalendáře se zimní slunovrat přesunul o osm dní dozadu a tak je dnes toto pořekadlo zdánlivě

vešly do světnice a pronášely: „jdu, jdu, noci upiju“. V Čechách Lucie nosila veliký nůž a strašila děti, že jim rozpáře břicho, pokud se o adventu nepostí. Na Orlicku chodily Lucie mladé – dívky ve věku 12–14 let, celé zahalené bílým prostěradlem a na navlhčený obličej si nafoukaly bílou mouku, aby nebyly k poznání. Jedna měla kartáč na drnutí, druhá bílila štetkou stěny, další nutila děti modlit se. Někdy je doprovázela maska kněze, který kázal žertovné věci. Jindy je provázel celý průvod – kominík, který vyhazoval z kamen saze, dráteník, který opravoval hrnce, řezník, krajánek a cikánská rodina – ti hádali z ruky, žebraři a kradli. Vše se konalo pro potěšení a zábavu.

Musíme však rozlišovat mezi lidovou Lucií, která vzbuzuje strach a „světlou, bílou“ Lucií – světicí, která zamřela násilnou smrtí. Ta je uctívána především v Itálii a tisíce poutníků se k ní obracejí s nadějí na vyléčení očních nemocí.

LIDOVÉ MASKY PŘEDVÁNOČNÍHO OBDOBÍ

Kromě Barborek, Lucie a Mikuláše byste mohli v adventním čase potkat i jiné masky. Ambrož lákal děti na poházené pamlsky a pak je honil s metlou okolo kostela. Ometačka nemluvila, březovou metlou třikrát ometla plotnu a za malou výslužku jí požehnala. Perchta (Perechta, Peruchta) byla obdobou Lucky. Oblečena byla v obrácený kožíž, na hlavě měla králičí kůži, v jedné ruce dřevěný nůž a ve druhé škopek s hrachovinou. Strašila děti, že jim za nestřídmost provrtá břicho a vycpe ho hrachovinou. Jinde měly Perchty červenou papírovou masku s pohyblivým jazykem. Obdobou Perchty byla Brůna, která mělo podobu koně.

Zdroj: www.praguecitylinetour.com

KLAS v Telnici oslavil 5. výročí

KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® v Telnici byl založen v červnu 2011 pod záštitou Centra pro rodinu a sociální péči (CRSP) v Brně. Právě letos uplynulo 5 let jeho činnosti, za kterými se pro nás ohlédla animátorka telnického KLAS, paní Marie Fialová.

Samostatně vést KLAS jsem byla schopna po proškolení v CRSP od ledna následujícího roku. Scházíme se dvakrát v měsíci. Nejdříve nám k našim setkáním posloužil salonek místní restaurace, záhy nato prostory fary, což umožnil P. L. Kozubík, který nám velmi ochotně vycházel vstříc. Zde také proběhlo setkání



telnického KLAS s KLAS z nedalekých Kobylnic, jehož animátorka Ing. Zdena Karmazínová stála u zrodu toho našeho, byla mi příkladem a oporou. Na oplátku jsme zavítaly my do Kobylnic, a to hned dvakrát.

Zásluhou vedení obce byla zrekonstruována jedna z místností bývalé vinárny „Šatlava“ přímo v budově Obecního úřadu, která se tak od března 2014 stala naší klubovnou. Při každém setkání nás navštíví pan starosta. Už jde vždy o očekávané setkání.

Co se týče počtu účastnic, tak nás každým rokem přibývá – v současné době nás je 25, průměrně se nás schází 14. Bohužel, došlo i na smutnou událost, kdy nás jedna z nás opustila. Den odchodu uctíme vždy tichou vzpomínkou.

Inspirací nám byl, jak jsem se již zmínila, KLAS z Kobylnic, ale také jsme se, samé ženy, setkávaly s odborníky z různých oblastí, ať už pasivně nebo aktivně (např. počítačový kroužek). Velkým přínosem byly tři výstavy



v zámku ve Slavkově u Brna, pracovní beseda s ilustrátorem A. Dudkem u příležitosti jeho návštěvy na Dni dětí. Už dvakrát jsme se zapojili do akce „Den pro celou rodinu“, která se nám moc líbí. Jde totiž o setkávání tří generací. Rády si vzpomeneme na návštěvy (supervize) paní Dany Žižkové z CRSP, její laskavý přístup a užitečné rady.

Za spolupráci s vedením naší obce bylo nám předáno krásné ocenění, které zdobí jednu

Slovo starosty...

Osobně považuji spolupráci s telnickým KLASem za důležitou a současně i velmi příjemnou. Při každé naší společné chvíli se snažíme rozebírat aktuální dění v naší vesnici. Pro mne je to velká příležitost, jak získat zpětnou vazbu na některá rozhodnutí obecního úřadu, poslechnout si názory lidí, kterých si vážím. Navíc se vždy vše odehrává v milé atmosféře, objevím se totiž vždy až v závěru jejich setkávání. Mohu si tak naplno užít dobré nálady a pohody, do které vždy rád přicházím. Děkuji všem členkám KLASu za to, že se jim daří držet výborný kolektiv a že je také stále otevřený nově přichozím. Velké poděkování zaslouží koordinátorka paní Marie Fialová, která do každého setkání dává velký kus sama sebe.

František Kroutil,
starosta obce Telnice

ze stěn naší klubovny. Zajímavou zkušeností byla loňského roku návštěva z Českého rozhlasu, kdy mimo jiné došlo i na natáčení. Měly jsme možnost zazpívat naši telnickou znělku KLAS. Její autorkou je jedna z nás, moje pravá ruka. Kromě toho, že složila znělku, vede se záplem také naši kroniku. Každý, kdo do ní nahlédne, ji hodnotí velmi pozitivně.

Loni, v období kolem adventu, jsme měly možnost setkat se v KLAS s novým knězem naší farnosti. Setkání bylo srdečné a doufáme, že ne poslední. O spolupráci se snažíme také se školou, dvakrát nám bylo umožněno nahlédnout do hodin vyučování, v plánu je společná účast na výstavce v nedalekém Újezdě u Brna.

Tedy pět let je za námi. Právě závěr letošního půlroku se nesl ve slavnostním tónu. Popřát nám přišel sám pan starosta, mne s kyticí poděkoval, společně jsme si pochutnali na dortu symbolicky ozdobeném obilnými klasy. Mimochodem – všem velmi chutnal. A úplně posledním setkáním před prázdninami byl zájezd do Lednicko-Valtického areálu společně s tělesně handikepovanými seniory. I přes velké horko se výlet velmi vydařil.

A na závěr slova jedné z nás: KLAS po pěti letech má nejen svůj šat, ale i svou duši.

Marie Fialová, KLAS Telnice



Pobyty pro seniory a pro prarodiče s vnoučaty ... jaké to bylo?

Pobyt pro prarodiče s vnoučaty

O letních prázdninách se skupina 37 účastníků pobytu prarodičů s vnoučaty setkala v Kuklíku na Vysočině, aby společně prožila týden v přírodě a užila si krásně prosluněný týden ve společnosti dalších dětí a babiček, dokonce nechyběli ani dědečci.

Děti ve věku od tří do osmi let byly v početní převaze a nenechaly mladé babičky ani chvíli odpočívat. Hned po raníčku, posilněné snídaní, vyrážely se svými zkušenějšími průvodci za dobrodružstvím, sportováním, tvořivými aktivitami či výlety do přírody.

Celým pobytem nás provázely písničky Zdeňka Svěráka a Jaroslava Uhlíře, které našly děti v honbě za pokladem. Při ranním duchovním programu jsme využili všechny přivezené hudební nástroje – kytaru, keyboard, ručně vyrobená a vyzdobená štěrchátka, zvonečky i triangl a u táboráku jsme si zasoutěžili o Stříbrného konipáska, kterým se stal každý, kdo něco předvedl.

Pod taktovkou nejstarší účastnice, které bylo 91 let, jsme oprášili plno lidových písní a zavzpomínali na mladá léta. Společně jsme navštívili ekofarmu s koníčky a dalšími zvířaty, podnikali výpravy s poznáváním květín i hub, děti nasbíraly babičkám a dědečkům hrst borůvek a plnily s jejich pomocí různé úkoly.

V areálu Penzionu Kukla si děti užily jak bazén s krásným trávníkem, kde se nám velmi pěkně tvořilo, tak i trampolínu s houpačkami a za svoji snahu při různých hrách si pak vybíraly odměnu od svých starostlivých opatrovníků ve formě zmrzliny. Tříletá Nelinka bavila všechny svou dobrou náladou, neustálou tvořivostí a dospěláckými průpovídkami.

Navštívili jsme i pěkný kostel ve Sněžném na Moravě a památník na Koníkově, kde žili Broučci z pohádky pana Karafiáta. Nechyběla ani stezka odvahy, kterou zvládli statečně téměř všichni.

Některé děti si našly nové kamarády, prarodiče si užili svých vnoučat a věřím, že si i po letech děti vzpomenu na Rafaelu stonožku, podle které se učily každý den tancovat.



Společné zpívání



Plníme úkoly



Pozdrav z Kuklíku ☺

Pobyt pro seniory

V září se konal pětidenní rekreačně-vzdělávací pobyt pro seniory, tentokrát v Hotelu Talský mlýn ve Žďáru nad Sázavou. Léto se právě přechýlilo k podzimu a teploty klesly na příjemných 20 stupňů.



Nordic walking



Momentka z výletu



Pétanque



Jedna skupinová

23 účastníků pobytu si přijelo společně užít výletů v krásném kraji Vysočiny s poznáváním architektury Jana Blažeje Santiniho Aichla, naučit se něco nového při zapojování obou mozkových hemisfér a trénování a za pomoci hravých aktivit protáhnout trochu tělo a osvěžit ducha.

I přes různá zdravotní omezení se většina z účastníků zapojovala do programu a vzájemně se povzbuzovala

a doprovázela.

Po počáteční lekci Nordic walkingu jsme podnikali v menších skupinkách výlety po okolí a navštívili zámek s bazilikou i Zelenou horu. Počasí nám opět přálo, a tak jsme přednášky a duševní rozcvičky prokládali krátkými vycházkami, petanquem či společným zpíváním.

Večery byly jak hravé, tak naučné. Kromě soutěží s tematikou českého filmu a filmových melodií, hádanek a jazykolamů, jsme se dozvěděli něco o bylinkách a zdravém spánku, letních pranostikách i výpravě skupiny lidí s roztroušenou sklerózou na Kilimanžáro.

Příjemné prostředí hotelu zvýraznila i skvělá kuchyně a ochotný personál. Nechyběly ani chvíle zpívání s kytarou a duchovní program.

Při společné cestě autobusem jsme navštívili poutní místo ve Slavkovicích a prohlédli si zámek Lysice.

Příštím rokem se opět chystáme připravit podobný pobyt, a kde to bude, se nechejte překvapit!

Článek do ZRNKA zpracoval organizátor obou pobytů Luboš Herz.

Spokojený senior – KLAS nově nabízí také **sociální a právní** poradenství

 **Spokojený senior – KLAS z.s.**  KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

nabízí seniorům **bezplatné právní a sociální poradenství**

Je pro vás obtížné **vynést se v právních záležitostech**? Potřebujete poradit, jak si **zažádat o příspěvek** na péči? Hrozí vám **exekuce** a nevíte, jak to řešit?

Využijte naši nové služby **bezplatného právního a sociálního poradenství pro seniory.**

Exekuce **Dědictví**
Příspěvek na péči **Darovací smlouvy**
Žádost o umístění do domova pro seniory (vysvětlení procesu) **Dluhové poradenství**
Parkovací průkaz pro osoby se zdravotním postižením **Průkaz osoby se zdravotním postižením (TP, ZTP, ZTP/P)**

Právní poradenství **Sociální poradenství**
JUDr. Zuzana Pechtorová Mgr. Kamila Macíčková, DiS.

Termín schůzky je nutné předem dohodnout:
tel.: 730 805 857 • e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

www.spokojenysenior-klas.cz 

 **Spokojený senior – KLAS z.s.**  KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

Sdílené bydlení pro seniory?

O co se jedná?
Jak se k němu dostat?
Za kolik?

Město Brno připravilo ojedinělý projekt **pro seniory**, kteří se mohou **v oblasti bydlení ocitnout v ekonomické nouzi** a kteří současně chtějí bydlet **ve společnosti dalších lidí**.

V rámci našeho **bezplatného sociálního poradenství Vám vysvětlíme, o co se jedná a jakým způsobem je možné o tuto službu požádat.**

Pro bližší informace je nutné dohodnout si schůzku:
Mgr. Kamila Macíčková, DiS.
tel.: 730 805 857 • e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz
www.spokojenysenior-klas.cz

Projekt je spolufinancován ze státního rozpočtu České republiky prostřednictvím dotace Ministerstva práce a sociálních věcí ČR pro rok 2016. 

 **Spokojený senior – KLAS z.s.**  KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

Co je služba SENIOR BUS?

Komu? Kde? Za kolik? Jak?

Jaké jsou podmínky využití této služby, za jakou úhradu je služba poskytována a další související informace, Vám rádi poskytneme prostřednictvím našeho sociálního poradenství.

DOPRAVUJTE SE LEVNĚ A POHODLNĚ

Kontaktujte nás a domluvte si osobní schůzku:
Mgr. Kamila Macíčková, DiS.
tel.: 730 805 857 • e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz
www.spokojenysenior-klas.cz

Projekt je spolufinancován ze státního rozpočtu České republiky prostřednictvím dotace Ministerstva práce a sociálních věcí ČR pro rok 2016. 

Rádi bychom vás tímto seznámili s novou službou, kterou od podzimu nabízíme široké veřejnosti – **PORADENSTVÍ PRO SENIORY**. Můžete se na nás obrátit s celou řadou dotazů **z právní nebo sociální oblasti**. Může se jednat například o témata dědictví, exekuce nebo dávek státní sociální podpory. Specializujeme se také na problematiku **sdíleného bydlení pro seniory**. Jedná se o unikátní projekt ve městě Brně pro seniory, kteří se vlivem různých okolností ocitli v ekonomické nouzi.

Zajímá-li vás, jak v Brně využít **službu Seniorbus** Dopravního podniku města Brna, určitě nás neváhejte kontaktovat – rádi vám vysvětlíme, jak služba funguje a jak ji využít.

Poradenství v právní oblasti zajišťuje JUDr. Zuzana Pechtorová, s otázkami z oblasti sociální se můžete obrátit na Mgr. Kamilu Macíčkovou, DiS.

Termín konzultace je třeba **předem dohodnout** na e-mailu info@spokojenysenior-klas.cz nebo na tel. č. 730 805 857.



Dovolte, abychom se s vámi podělili o jednu velkou radost, kterou nám způsobil **nový vzhled** našich internetových stránek www.spokojenysenior-klas.cz.

Pěkně přehledně se tu můžete dozvědět o:

- KLAS KLUBU AKTIVNÍCH SENIORŮ®
- naší nabídce vzdělávání a volnočasových aktivit pro seniory
- pobytech, které pořádáme, a mezigeneračních programech
- pastorační činnosti
- možnostech spolupráce se samosprávou

Doufáme, že se vám náš nový web bude líbit stejně jako nám. Budeme vždy rádi za jakoukoli zpětnou vazbu, a proto nás prosím neváhejte kontaktovat, budete-li mít nějakou připomínku či podnět k vylepšení stránek www.spokojenysenior-klas.cz.

Mgr. Tereza Kozderová, DiS., vedoucí organizace
tereza.kozderova@spokojenysenior-klas.cz

Nabídka jednodenních vzdělávacích seminářů pro animátory

Pro seniory, kteří vedou například KLAS, klub seniorů, farní společenství seniorů či jinou seniorskou skupinu, nabízíme na podzim letošního roku tyto kurzy:

- **Cvičení pro seniory**
7. 11. 2016, Brno a 1. 12. 2016 Jihlava
- **První pomoc pro seniory**
24. 11. 2016, Brno
- **Hudba a tanec v seniorském věku**
25. 11. 2016, Brno
- **Trénink paměti**
3. 12. 2016, Kroměříž
- **Aranžování**
6. 12. 2016 (místo bude upřesněno)

Všechny kurzy jsou **zdarma** díky finanční podpoře Ministerstva práce a sociálních věcí ČR pro rok 2016.

Aktuální informace o kurzech a dalších termínech najdete na našich webových stránkách a dále se můžete informovat či přihlásit u koordinátorky kurzů Mgr. Kamily Macíčkové, DiS.
kamila.macickova@spokojenysenior-klas.cz, tel.: 730 805 857

• www.spokojenysenior-klas.cz •



B | R | N | O |

Den pro seniory

na téma Zdraví a bezpečnost seniorů

Pod záštitou 1. náměstka primátora Mgr. Petra Hladíka

Přijměte srdečné pozvání na Den pro seniory, který se bude konat ve významných prostorách města Brna.

Čeká Vás **program zaměřený na Vaši bezpečnost a zdraví** formou krátkých přednášek.

Program bude obohacen **prohlídkou historických sálů**, drobným **občerstvením** a na závěr **malou pozorností** pro každého účastníka z řad seniorů.

Pondělí 28. 11. 2016

zahájení v **10.00 hod.**

**Sál zastupitelstva, Nová radnice,
Dominikánské náměstí 1, Brno**

Program:

9.30 Registrace účastníků

10.00 Zahájení • 1. náměstek primátora,
Mgr. Petr Hladík

- 1) Přednáška Policie ČR o tom, **jak se nestát obětí kriminálního jednání**
- 2) **Přednáška o historických prostorách budovy** - sál zastupitelstva, rytířský sál
- 3) Přestávka s drobným občerstvením
- 4) Přednáška nutričních terapeutek o tom, **jak se správně stravovat v seniorském věku**
- 5) Důležitost pohybu pro zdraví seniora – **netradiční cvičení v domácnosti**

**15.00 Ukončení setkání s drobným
dárkem na rozloučenou**



Čestní hosté:

Mgr. Petr Hladík, 1. náměstek primátora
MUDr. Zora Prosková, vedoucí Odboru zdraví MmB
R. D. Mgr. Roman Kubín, biskupský delegát pro pastorační

Kapacita Dne pro seniory je omezena na 100 účastníků.
Hlaste se prosím **do středy 23. 11. 2016.**

Přihlášky: Mgr. Kamila Macíčková, DiS. • kamila.macickova@spokojenysenior-klas.cz • tel.: 730 805 857, 518 328 813

Metodické listy

• tipy na témata pro čtvrtletí listopad, prosinec, leden •

Téma 1

Tradiční adventní tvoření (Spokojený senior – KLAS z.s.)

Trénink paměti - rozcvička (TPR)

Pamatuji si?

Trénink kompetencí (TK)

Jdeme na to

Trénink psychohygieny (TPH)

Pat a Mat

Trénink paměti - blok (TPB)

Koledování

Tipy na doma

Mezigenerační aktivita

str. 13–16

Téma 2

Skutky milosrdenství (Spokojený senior – KLAS z.s.)

Trénink paměti rozcvička (TPR)

Cvičení na koncentraci

Trénink kompetencí (TK)

Skutky milosrdenství

Trénink psychohygieny (TPH)

Společná písnička

Trénink paměti - blok (TPB)

Zapamatování předmětů • Květnatá mluva

Trénink psychomotoriky (TPM)

Hromnička

Tipy na doma

Nápady konkrétních skutků milosrdenství

str. 17–30

Téma 3

2. svátek vánoční (Spokojený senior – KLAS z.s.)

Trénink paměti rozcvička (TPR)

Koleda

Trénink kompetencí (TK)

Kdo byl svatý Štěpán • Jméno Štěpán
dnes

Trénink psychohygieny (TPH)

Cviky rukou

Trénink paměti - blok (TPB)

Vánoční nákup

Trénink psychomotoriky (TPM)

Hop do kelímku

Tipy na doma

Hop do kelímku

str. 31–35

Téma 1: Tradiční adventní tvoření

Téma: výroba adventního věnce

Zpracovala: Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Nebezpečí tématu: zhoršená jemná motorika seniorů, nezáměr o rukodělné aktivity

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min.
Úvod	Advent - co to vlastně je	Úvod do tématu	Obrázek adventního věnce	10
TPR	Pamatuji si?	Procvičení koncentrace a pozornosti	Připravené otázky	5
TK	Jdeme na to	Výroba adventního věnce	Viz pracovní postup	60
TPH	Pat a Mat	Relaxace a uvolnění	Dataprojektor, reproduktory, notebook	20
Přestávka				
TPB	Koledování	Procvičení dlouhodobé paměti	PL_TP_B_1	10
TPM	×	×	×	×
Závěr a tipy na doma	Navrhnout účastníkům, aby si adventní věnec vyrobili také s vnoučaty	Mezigenerační aktivita		
Zdroje informací	Pat a Mat (https://www.youtube.com/watch?v=ym-TWwGNUM0 , https://www.youtube.com/watch?v=pTbwDgadUoU)			

Úvod

Úvod do tématu

Co je to advent? Přichází každý rok, většinou začíná posledním víkendem v listopadu. Víme, co slovo advent znamená? Slovo advent pochází z latiny a znamená „příchod“. Pro křesťany je vyvrcholením adventu narození Ježíše Krista v Betlémě.

Připomínkou adventu je tzv. adventní věnec, který můžeme vidět v kostele, ale i v domácnostech nejen věřících lidí. Věnec z jehličnatých větví zdobí čtyři svíce, První svíčka ohlašuje začátek nového liturgického roku a zároveň první neděli adventní. Když se nakonec rozhoří i poslední čtvrtá svíčka, znamená to, že štědrý večer se blíží.

PR – Pamatuji si?

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

Postup:

1. Účastníci sedí v kruhu.
2. Animátor pokládá jednotlivé otázky
 - Kolik svíček je na adventním věnci? (čtyři)
 - Z jakého jazyka pochází slovo advent? (latina)
 - Co znamená slovo advent? (příchod)
 - Který den se jednotlivé svíčky zapalují? (každou adventní neděli)
 - Co ohlašuje první svíčka? (začátek nového liturgického roku)
3. Účastníci si zapisují správné odpovědi.
4. Společně vyhodnotíme odpovědi všech účastníků a uvedeme ty, které jsou správné.

TK – Jdeme na to

K výrobě adventního věnce potřebujeme:

- Chvojí – nejlépe jedle, tuje, tis apod.
- Slaměnou kruhovou podložku nebo polystyrenový korpus

- Železný vázací drát, popř. rezný vázací provázek
- Čtyři svíčky
- Hřebíky nebo podložky pod svíčky
- Stuhy, oříšky, usušené ovoce (jablko, pomeranč) a další drobný materiál na ozdobu.

Většinu těchto pomůcek zakoupíme v zahrádkářských centrech, květinářstvích nebo si sami vyrobíme.

Dále budeme potřebovat:

- Nůžky a zahradnické nůžky na stříhání chvojí
- Štípací kleště na drát
- Tavnou lepicí pistoli k upevnění ozdob.

Postup výroby:

1. Na pracovní plochu si připravíme chvojí, korpus, nůžky, kleště, železný vázací drát
2. Nejprve upevníme větvičky ke korpusu drátem. Větvičky je důležité vázat jedním směrem, na závěr případně zakryjeme vzniklá holá místa.



obrázek 1

3. Jakmile máme celý věnec omotaný chvojím, uklidíme si pracovní plochu a připravíme si drobnosti, kterými chceme věnec ozdobit. Nejprve je vhodné umístit podložky pod svíčky a poté pokračovat rozmístěním ozdob. Drobné ozdoby připevníme pomocí tavné lepicí pistole. (viz obrázky 2 a 3 na následující straně)



obrázek 2



obrázek 3

4. Na závěr je dobré uvázaný věnec lehce pokropit vodou pomocí rozprašovače – chvojí tak nasaje vodu a déle nám vydrží.

Dnes můžeme adventní věnce vyrobit také z bílých vatových tamponků (viz obrázek 4), nebo z ruliček toaletního papíru (viz obrázek 5). Fantazii se meze nekladou.



obrázek 4

TPH – Pat a Mat

Cílem psychohygienické aktivity je relaxace a uvolnění. Můžeme si např. pustit tato krátká videa večerníčku Pat a Mat na téma pečení vánočky a zdobení vánočního stroměčku.

TPM – Koledování

Cílem aktivity je procvičení dlouhodobé paměti.

Rozdáme účastníkům list TP_TP_B_1 a necháme je doplnit názvy koled podle úryvků jednotlivých písní.

Závěr a tipy na doma

Účastníkům můžeme navrhnout, aby si adventní věnec vytvořili ještě doma s vnoučaty.



obrázek 5

Doplňte názvy koled...

1. ...O tom, co se vskutku stalo, že se lidem narodilo...

.....

2. ... zdřímli dávno i pastýři stád...

.....

3. ... bude žežulička vyrazet Ježíška, u hlavičky jeho sedávat, líbezně mu bude kukávat...

.....

4. ... kráčím sestro, kráčím do kostela... poslúchat mše, poslúchat mše, svatého Nešpora...

.....

5. ... k němužto andělé z nebe přišli i také pastýři jsou se sešli...

.....

6. ... my zpíváme víme komu, malému děťátku, Kristu Jezulátku...

.....

7. ... a ty, Mikši, na housličky, hudli, tydli, hudli, dá...

.....

- Řešení:
- 1. Veselé vánoční hody • 2. Tichá noc • 3. Já bych rád k Betlému • 4. Byla cesta • 5. Nesem vám noviny • 6. Dej Bůh šěstí • 7. Půjdem spolu do Betléma

Téma 2: Skutky milosrdenství

Téma: Ve vyhlášení plnomocných odpustků pro Svatý rok milosrdenství je Sv. otec vyjmenovává, když jimi rozšiřuje obvyklé podmínky pro jejich získání

Nebezpečí tématu: všednost popsaných skutků, pocit sociální izolace, nefunkční vztahy, soustředěnost na vlastní zdravotní problémy

Zpracovala: Dana Žižková

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min.
Úvod	Úvodní modlitba		PL_KT_2_Korintským	10
TPR	„Když jsem šel/šla nakoupit, cestou jsem potkal/a....“	Cvičení na koncentraci		15
TK	Skutky milosrdenství	Informace, fakta	PL_KT_1_Skutky milosrdenství	20
TPH	Společná písnička	Relaxace a uvolnění	PL_KT_5_Za zvuků hudby	15
Přestávka				15
TPB	Zapamatování předmětů Květnatá mluva	Procvičení zrakové paměti Cvičení koncentrace pozornosti	Šátek, 10–13 různých předmětů, papíry, tužky	15
TPM	Hromnička	Výroba svícnu	Svícný, svíčky - hromničky, štětce, lepidlo Herkules, barevný dekorativní písek	20
Závěr a tipy na doma	Nápady konkrétních skutků milosrdenství		PL_KT_3_Závěrečná modlitba PL_KT_4_Příloha Milosrdenství Boží	10

Úvod

Úvodní modlitba

Rozdat účastníkům PL_KT_2_Korintským a pomodlit se jej společně

TPR – Cvičení na koncentraci

„Když jsem šel/šla nakoupit, cestou jsem potkal/a....“ a každý postupně doplňuje nějakou větu, slovní spojení, které navazuje, na skutky milosrdenství, které probíráme a které si zapamatoval.

TK – Skutky milosrdenství

Rozdat a společně přečíst: PL_KT_1_Skutky milosrdenství:

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 připojuje osvobodovat 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

Vytvořit 2 skupinky, jedna bude uvažovat o skutcích tělesných, druhá o duchovních. V každé skupince se rozdělí do dvojic, každá z dvojice bude přemýšlet o jednotlivém skutku milosrdenství ve třech rozměrech 1. Jak je mohu

naplnit konkrétně já, 2. Jak je může naplnit konkrétně naše společenství, 3., jak je může konkrétně naplnit naše farnost. Ve sdílení se představí jednotlivé nápady a animátor sesbírá písemně zaznamenané nápady, aby je do příštího setkání sepsal a představil ostatním souhrnně.

TPH – Společná písnička

Společná písnička, např. Raduj se vždycky v Pánu, nebo spojená s tancem vsedě, kterou všichni znají a mohou si zazpívat, např. Edelweiss viz PL_KT_5_Za zvuků hudby

TPB – 1. zraková paměť, 2. cvičení koncentrace pozornosti

1. Do dvojic si připravíme šátek a 10–13 maličkostí, předmětů, které vyskládáme na stůl. Následně předměty zakryjeme a napíšeme, jaké předměty jsou pod šátkem ukryty, snažíme se **zapamatovat si co nejvíce předmětů**.
2. **Květnatá mluva** – snažíme si vzpomenout na co nejvíce rčení, kde se vyskytují části těla, např. „vodit někoho za nos“, nebo „vzít nohy na ramena“. Následně Začne animátor a řekne sousedovi – např. chyť se za nos a přitom si drží ucho, další řekne třeba držím si patu a drží si koleno, ten druhý musí prvního napodobit, ale správně, napodobuje dle slovního příkazu, nikoliv dle zrakového vjemu.

TPM – Hromnička

Každému účastníkovi setkání rozdáme svícen, svíčku – hromničku, k dispozici je štětec a lepidlo Herkules, dále různé barvy dekorativního písku. Na svícen malujeme po částech štětcem ornamenty a vysypáváme barevným pískem, vzory různě kombinujeme, i barvy písku. Posvěcená hromnička, tak může mít v našem bytě neobyčejné místo.

Závěr a tipy na doma

Shrnutí a závěr: Společná modlitba dle PL_KT_3_Závěrečná modlitba
PL_KT_4_Příloha Milosrdenství Boží
Sepsané nápady konkrétních skutků milosrdenství z dnešního setkání.



Spokojený senior – KLAS z.s.



1. Korintským 13

<http://www.biblenet.cz/b/Cor1/13>

- ¹Kdybych mluvil jazyky lidskými i andělskými, ale lásku bych neměl, jsem jenom dunící kov a zvučící zvon.
- ²Kdybych měl dar prorockví, rozuměl všem tajemstvím a obsáhl všechno poznání, ano, kdybych měl tak velikou víru, že bych hory přenášel, ale lásku bych neměl, nic nejsem.
- ³A kdybych rozdál všechno, co mám, ano, kdybych vydal sám sebe k upálení, ale lásku bych neměl, nic mi to neprospěje.
- ⁴Láska je trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá.
- ⁵Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nedá se vydráždit, nepočítá křivdy.
- ⁶Nemá radost ze špatnosti, ale vždycky se raduje z pravdy.
- ⁷Ať se děje cokoliv, láska vydrží, láska věří, láska má naději, láska vytrvá.
- ⁸Láska nikdy nezanikne. Prorockví – to pomine; jazyky – ty ustanou; poznání – to bude překonáno.
- ⁹Vždyť naše poznání je jen částečné, i naše prorokování je jen částečné;
- ¹⁰až přijde plnost, tehdy to, co je částečné, bude překonáno.
- ¹¹Dokud jsem byl dítě, mluvil jsem jako dítě, smýšlel jsem jako dítě, usuzoval jsem jako dítě; když jsem se stal mužem, překonal jsem to, co je dětinské.
- ¹²Nyní vidíme jako v zrcadle, jen v hádance, potom však užijme tváří v tvář. Nyní poznávám částečně, ale potom poznám plně, jako Bůh zná mne.
- ¹³A tak zůstává víra, naděje, láska – ale největší z té trojice je láska.



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 připojuje 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



Spokojený senior – KLAS z.s.





Film: **Za zvuků hudby** (Muzikál / Rodinný / Drama / Životopisný USA, 1965, 174min.)

Režie: Robert Wise • **Scénář:** Ernest Lehman • **Kamera:** Ted D. McCord • **Hudba:** Richard Rodgers, Irwin Kostal

Hraji: Julie Andrews, Christopher Plummer, Eleanor Parker, Richard Haydn, Peggy Wood, Heather Menzies-Urich, Nicholas Hammond, Angela Cartwright, Anna Lee, Ben Wright, Bert Stevens, Jeffrey Sayre, Sam Harris, Norma Varden, Gertrude Astor

Obsah filmu:

Mezi mladými novickami salzburského kláštera byste těžko hledali někoho méně vhodného pro poslání jeptišky než je Maria. Vnímavá a činorodá dívka se totiž (přes veškerou snahu) nedokáže vyrovnat se strohou přísností církevního řádu, čarovná krása alpských velehor ji zajímá mnohem víc než klášterní disciplína. Matka představená, moudrá to žena, si našťástí ví rady a pošle ji

jako guvernanku do rodiny ovdovělého námořního kapitána, t.č. ve výslužbě. Úkol, který má Maria před sebou, ale není snadný ani pro někoho tak temperamentního a kurážného jako je ona. Nepřístupný kapitán von Trapp totiž po smrti manželky řídí celou svou domácnost, vč. sedmi dětí, jako námořní loď. Každý den se skládá převážně z plnění rozkazů a striktního dodržování pravidel, na dětské radovánky nezbývá místo. Navíc si ratolesti vynucují otcovu pozornost tím, že se každé chůvy zbaví, jak nejrychleji to jde. Fantazii mají v tomhle směru skutečně velikou, Maria je v pořadí už dvanáctá pečovatelka. Oblíbený muzikál ZA ZVUKŮ HUDBY, dnes označovaný jako „klasický“, byl mimořádně úspěšný už při prvním uvedení do kin v r. 1965, když tehdy překonal všechny kasovní rekordy. Jedná se o téměř tříhodinovou filmovou adaptaci muziklového hitu z Broadwaye (premiéra 1959). Cesta sentimentálního příběhu na jeviště, resp. filmové plátno byla dosti spleťtá. Scénář je založený na knize Howarda Lindsaye a Russela Crousele a tato kniha vznikla pro změnu na motivy autobiografie (1949) skutečné baronky Marii von Trapp (**ta se mimochodem ve filmu mihla v komparzu při večírkové scéně**). První filmová verze



příběhu byla navíc natočena už v r.1956 v Německu (Die Trapp-Familie, pokračování Die Trapp-Familie in Amerika (1958)). Radostná, povznášející a místy i dramatická podívaná chytila za srdce i oscarovou porotu, která film nominovala celkem v 10 kategoriích. Muzikál nakonec získal přesně polovinu těchto cenných sošek, vč. prestižních Oscarů za nejlepší film a režii (režiséru a producentovi Robertu Wiseovi tak přibýly další cenné kousky do sbírky, už v r.1961 slavil triumf s WEST SIDE STORY), dále pak za nejlepší zvuk, hudbu a střih. Jedna z neproměnných nominací patřila herečce v hlavní roli, Julii Andrewsově, která už předtím za ztvárnění Marii dostala cenu kritiku Zlatý Glóbus. Jednalo se teprve o její druhý film, kterým potvrdila svou pozici muzikálové hvězdy v typově podobné roli guvernantky. Co se týče dalšího hereckého obsazení, malou perličkou pro milovníky muzikálu je fakt, že v menší roli sestry Sofie se tu poprvé před kamerou objevila Marni Nixonová, jejíž hlas zaznamenaly v předešlých letech miliony návštěvníků kin. Nazpívala totiž pěvecká čísla místo Natalie Woodové (WEST SIDE STORY, 1961) a Audrey Hepburnové (MY FAIR LADY, 1964). Kromě kvalitního hereckého obsazení, chytlavého příběhu plného emocí a dokonale propracovaných hudebních čísel filmu k úspěchu určitě pomohla i kamera, působivě zachycující svěží krásu rakouských Alp. Natáčelo se skutečně v rakouských exteriérech, takže pocit autentičnosti je dokonalý. Ve věku 99 let zemřela ve Spojených státech poslední členka rakouské hudební rodiny von Trappových, Maria. Útek její rodiny z nacisty okupovaného Rakouska inspiroval tvůrce muzikálu Za zvuků hudby. Maria von Trappová zemřela ve věku 99 let ve svém domově ve Vermontu. Její rodina v roce 1938 utekla před nacisty z Rakouska, koncertovala po Evropě a nakonec se usadila ve Spojených státech. Maria von Trappová byla členkou skupiny Trapp Family Singers, která se skládala z rodinných příslušníků.

Zdroj: (Foto: Reuters) http://www.rozhlas.cz/zpravy/hudba/_zprava/zemrela-maria-von-trappova-podle-jejeho-pribehu-vznikl-film-za-zvuku-hudby--1319172

Píseň pro tance vsedě:**Edelweiss, Edelweiss****Every morning you greet me****Small and white, clean and bright****You look happy to meet me****Blossom of snow may you bloom
and grow****Bloom and grow forever****Edelweiss, Edelweiss****Bless my homeland forever****Edelweiss, Edelweiss****Píseň pro tance vsedě:****Edelweiss, Edelweiss****Every morning you greet me****Small and white, clean and bright****You look happy to meet me****Blossom of snow may you bloom
and grow****Bloom and grow forever****Edelweiss, Edelweiss****Bless my homeland forever****Edelweiss, Edelweiss****Píseň pro tance vsedě:****Edelweiss, Edelweiss****Every morning you greet me****Small and white, clean and bright****You look happy to meet me****Blossom of snow may you bloom
and grow****Bloom and grow forever****Edelweiss, Edelweiss****Bless my homeland forever****Edelweiss, Edelweiss**



Spokojený senior – KLAS z.s.



Modlitba o milost prokazování milosrdenství bližním

Toužím se celá proměnit ve Tvé milosrdenství a být Tvým živým odleskem, Pane, kéž ta největší Boží vlastnost, čili jeho nekonečné milosrdenství, pronikne skrze mé srdce a mou duši na bližní. Pomoz mi, Pane, aby byly milosrdné mé oči, abych nikdy nepodezírala a nesoudila podle vnějšího zdání, ale abych hleděla na to, co je v duších bližních pěkné, a přinášela jim pomoc. Pomoz mi, Pane, aby můj sluch byl milosrdný, abych se skláněla k potřebám bližních, aby mé uši nebyly lhostejné k bolestem a nářkům bližních. Pomoz mi, Pane, aby můj jazyk byl milosrdný, abych nikdy o bližních nemluvila špatně, ale pro každého měla slovo útěchy a odpuštění. Pomoz mi, Pane, aby mé ruce byly milosrdné a plné dobrých skutků, abych dokázala činit bližním jen dobro a sama přijímala těžší a hrubší práce. Pomoz mi, Pane, aby byly milosrdné mé nohy, abych vždy spěchala bližním na pomoc a ovládala svou ochablost a únavu. Mým skutečným odpočinkem je sloužit bližním. Pomoz mi, Pane, aby bylo milosrdné mé srdce, abych měla soucit se všemi utrpeními bližních. Neodmítnu své srdce nikomu. Budu jednat upřímně dokonce i s těmi, o nichž vím, že budou mé dobroty zneužívat, a sama se ukryji do nejmilosrdnějšího Srdce Ježíšova. O vlastních utrpeních budu mlčet. Ať si ve mně Tvé milosrdenství odpočine, Pane můj. (...) Můj Ježíši, proměň mě v sebe, vždyť Ty můžeš všechno. *(Deníček sestry Faustyny str. 163)*

Obraz Božího milosrdenství



Jeho původ je spjat s vizí sestry Faustyny v Płocku 22. února roku 1931, během níž Kristus vyjádřil přání, aby byl takový obraz namalován a opatřen slovy: Ježíši, důvěřuji Ti.

Obraz znázorňuje zmrtvýchvstalého Krista, jehož ruce i nohy nesou stopy ukřižování. Z probodeného Srdce, které na obraze není vidět, tryskají dva paprsky: červený a světlý. Na otázku, co znamenají, Pán Ježíš vysvětlil:

Světlý paprsek znázorňuje vodu, která duše ospravedlňuje; červený paprsek představuje krev, která je životem duší... Tyto dva paprsky vytryskly z nitra mého milosrdenství tehdy, když mé umírající Srdce bylo na kříži otevřeno kopím. (Dn 299) Jinými slovy, paprsky představují svátosti, svatou církev zrozenou z probodeného

Kristova boku a dary Ducha Svatého, jejichž biblickým symbolem je voda.

Šťasten, kdo bude žít v jejich stínu, řekl Ježíš, neboť ho nezasáhne spravedlivá Boží ruka. (Dn 299)

Obraz tedy ukazuje veliké Boží milosrdenství, které bylo plně zjeveno ve velikonočním Kristově tajemství a v církvi se uskutečňuje nejúčinněji prostřednictvím svátostí. Obraz má plnit funkci nádoby k čerpání milosti a znamení, které věřícím připomíná nutnost důvěry k Bohu a milosrdenství k bližním. Postoj důvěry vyjadřují slova napsaná dole na obraze: Ježíši, důvěřuji Ti.

Obraz má připomínat požadavky mého milosrdenství, neboť ani ta nejpevnější víra není bez skutků nic platná, řekl Pán Ježíš. (Dn 742)

Úcta k tomuto obrazu spočívá v modlitbě založené na důvěře, ve spojení se skutky milosrdenství. Takto chápanému kultu obrazu přislíbil Pán Ježíš: milost spásy, velké pokroky na cestě křesťanské dokonalosti, milost šťastné smrti a všechny ostatní milosti a časná dobra, o která Ho budou milosrdní lidé s důvěrou prosit.

Podávám lidem nádobu, se kterou mají přicházet pro milosti k prameni milosrdenství. Tou nádobou je tento obraz s nápisem: Ježíši, důvěřuji Ti, řekl Pán Ježíš sestře Faustyně. (Dn 327) **Prostřednictvím tohoto obrazu budu duším udílet mnoho milostí. Proto ať je všem**

přístupný. (Dn 570) **Slibuji, že duše, která bude tento obraz uctívat, nezahyne. Slibuji také už zde na zemi vítězství nad nepřáteli a obzvlášť v hodině smrti. Já sám ji budu bránit jako svou slávu.** (Dn 48)

Pálí mě plameny milosrdenství, toužím je vlévat do lidských duší. Ach, jakou bolest mi působí, když je nechtějí přijmout. (...) Řekni bolavému lidstvu, ať se přitulí k mému milosrdnému Srdci, a já je naplním pokojem. (Dn 1074) **Lidstvo nenalezne pokoj, dokud se s důvěrou neobrátní k mému milosrdenství.** (Dn 300)

Říkej světu o mém milosrdenství, ať celé lidstvo pozná mé neproniknutelné milosrdenství. Je to znamení posledních časů, po něm přijde den spravedlnosti. Dokud je čas, ať se utíkají k prameni mého milosrdenství, ať čerpají z krve a vody, která pro ně vytryskla. (847)

Dříve než přijdu jako spravedlivý soudce, otevírám nejprve dokořán dveře svého milosrdenství. Kdo nechce projít dveřmi milosrdenství, musí projít dveřmi mé spravedlnosti... (1146)

Svátek Božího milosrdenství

Ve shodě s přáním Pána Ježíše se má slavit o první neděli po Velikonocích, což vyjadřuje těsnou souvislost tohoto svátku s tajemstvím Vykoupení. Liturgie tohoto dne nejplněji oslavuje Boha v tajemství jeho milosrdenství.

Svátek Milosrdenství nemá být jen dnem zvláštní úcty Boha v tomto tajemství, ale také dnem milosti pro všechny lidi a zvláště pro hříšníky. Pán Ježíš totiž obdařil tento svátek velkými přísliby. Ten největší z nich spojil se svatým přijímáním přijatým v tento den: je to příslib „úplného odpuštění vin a trestů“, čili stejné milosti, kterou dostáváme pouze ve svátosti křtu. Velikost tohoto svátku spočívá také v tom, že všichni, dokonce i ti, kteří se obrátí až v tento den, mohou vyprosit všechny milosti shodné s vůlí Boží.

Chci, řekl Pán Ježíš sestře Faustyně, aby ten obraz (...) byl slavnostně posvěcen o první neděli po Velikonocích; tato neděle má být svátkem Milosrdenství. (Dn 49) **Toužím, aby svátek Milosrdenství byl útočištěm a úkrytem pro všechny duše a zvlášť pro ubohé hříšníky. V tento den je otevřeno nitro mého milosrdenství; celé moře milostí vylévám do duší, které se ke zdroji mého milosrdenství přiblíží. Duše, která přijme svátost smíření a svaté přijímání, dosáhne úplného odpuštění vin a trestů; v tento den jsou otevřena všechna stavidla Boží, skrze něž proudí milosti; ať se žádná duše nebojí ke mně přiblížit, i kdyby**

její hříchy byly jak šarlat. (Dn 699) Tento svátek vytryskl z nitra, vytryskl z nitra (mého milosrdenství), aby utěšil celý svět... (1517) a je stvrzen v hlubinách mého slitování. (420)

Přípravou na tento svátek je novéna, která spočívá v modlitbě korunky k Božímu Milosrdenství (začíná na Velký pátek, trvá devět dní). V Deníčku sestry Faustyny je zaznamenána ještě jiná novéna, kterou jí Pán Ježíš nadiktoval pro osobní užitek, s přísliby, jež se týkají pouze jí. Uvádíme ji zde také pro věřící, kteří se ze zbožnosti chtějí modlit i tuto novénu.

Novéna před svátkem Milosrdenství

Toužím, abys během těchto devíti dní přiváděla duše k prameni mého milosrdenství, aby načerpaly síly a osvěžení i všechnu milost, kterou potřebují v těžkostech života, a zvláště v hodině smrti, řekl Pán Ježíš sestře Faustyně. **Každého dne přivedeš do mého Srdce jinou skupinu duší a ponoříš je do toho moře mého milosrdenství. A já všechny tyto duše uvedu do domu mého Otce. (...) Každého dne budeš prosit mého Otce o milosti pro tyto duše pro mé bolestné utrpení.**

První den

Dnes mi přiveď celé lidstvo, zvláště všechny hříšníky, a ponoř je do moře mého milosrdenství. Tím mě utěšíš v hořkém zármutku, do něhož mě vrhá ztráta duší.

Nejmilosrdnější Ježíši, jemuž je vlastní slitovávat se nad námi a odpouštět nám, nehleď na naše hříchy, ale na naši důvěru, kterou klademe ve Tvou nekonečnou dobrotu, a přijmi nás do příbytku svého nejslitovnějšího Srdce a nepropouštěj nás z něj navěky. Prosíme Tě o to pro Tvou lásku, jež Tě pojí s Otcem a Duchem svatým.

Věčný Otče, shlédni milosrdně na celé lidstvo, které je uzavřeno v nejslitovnějším Ježíšově Srdci, a zvláště na ubohé hříšníky, a pro jeho bolestné utrpení nám prokaž své milosrdenství, abychom všemohoucnost Tvého milosrdenství oslavovali na věky věků. Amen.

Modlitba: Korunka k Božímu Milosrdenství.

Druhý den

Dnes mi přiveď duše kněží a duše řeholní a ponoř je do mého nezměrného milosrdenství. Ony mi daly sílu vydržet hořké utrpení, skrze ně jako skrze řečiště splývá na lidstvo mé milosrdenství.

Nejmilosrdnější Ježíši, od něhož pochází vše dobré, rozmnož v nás milost,

abychom uskutečňovali milosrdenství, aby ti, kdo se na nás dívají, chválili Otce milosrdenství, který je v nebi.

Věčný Otče, shlédni milosrdně na ty, které jsi zvláštním způsobem povolal na svou vinici, na duše kněží a na řeholní duše, a uděl jim moc svého požehnání a pro city Srdce svého Syna, Srdce, v němž jsou tyto duše uzavřeny, uděl jim sílu svého světla, aby mohli vést ostatní po cestách spásy, aby společně zpívali ke cti Tvého nevyčerpatelného milosrdenství na věky věků. Amen.

Modlitba: Korunka k Božímu Milosrdenství.

Třetí den

Dnes mi přiveď všechny duše zbožné a věrné a ponoř je do moře mého milosrdenství; tyto duše mě utěšovaly na křížové cestě, byly tou kapkou útěch v moři hořkosti.

Nejmilosrdnější Ježíši, jenž všem udílíš přehojně svých milostí z klenotnice svého milosrdenství, přijmi nás do příbytku svého nejslitovnějšího Srdce a nepropouštěj nás z něj navěky, prosíme Tě o to pro Tvou nesmírnou lásku, jíž plane Tvé Srdce k nebeskému Oci.

Věčný Otče, shlédni milosrdně na věrné duše jako na dědictví svého Syna a pro jeho bolestné utrpení jim uděl své požehnání a zahrnuj je svou neustálou péčí, aby neztratily lásku a poklad svaté víry, ale aby s celým zástupem andělů a svatých oslavovaly Tvé nesmírné milosrdenství na věky věků. Amen.

Modlitba: Korunka k Božímu Milosrdenství.

Čtvrtý den

Dnes mi přiveď pohanů a ty, kteří mě ještě neznají, i na ně jsem myslel ve svém hořkém utrpení a jejich následná horlivost potěšila mé Srdce. Ponoř je do moře mého milosrdenství.

Nejslitovnější Ježíši, jenž jsi světlem pro celý svět, přijmi do příbytku svého nejslitovnějšího Srdce duše pohanů, kteří Tě ještě neznají; nechť je osvítl paprsky Tvé milosti, aby i oni společně s námi oslavovali divy Tvého milosrdenství, a nepropouštěj je z příbytku svého nejslitovnějšího Srdce.

Věčný Otče, shlédni milosrdně na duše pohanů a těch, kdo Tě ještě neznají, které jsou uzavřeny v nejslitovnějším Ježíšově Srdci. Přitáhni je do světla evangelia. Tyto duše nevědí, jak velikým štěstím je Tebe milovat, učiň, aby i ony oslavovaly štědrost Tvého milosrdenství na věky věků. Amen.

Modlitba: Korunka k Božímu Milosrdenství.

Pátý den

Dnes mi přiveď duše heretiků a odpadlíků a ponoř je do moře mého milosrdenství. Hořkým utrpením drásali mé Tělo i Srdce, to je mou církev. Když se vracejí k jednotě s církví, zahojují se mé rány a tak zmírňují mé utrpení.

Nejmilosrdnější Ježíši, jenž jsi Dobro samo, Ty neodpíráš světlo těm, kdo Tě prosí, přijmi do příbytku svého nejslitovnějšího Srdce duše heretiků a duše odpadlíků a přitáhni je svým světlem k jednotě s církví a nepropouštěj je z příbytku svého nejslitovnějšího Srdce, ale učiň, aby i oni oslavili štědrost Tvého milosrdenství.

Věčný Otče, shlédni milosrdně na duše heretiků a odpadlíků, kteří promrhali Tvá dobra a zneužili Tvých milostí zarputilým setrváním ve svých omylech. Nehleď na jejich chyby, ale na lásku svého Syna a na jeho hořké utrpení, které pro ně podstoupil, neboť i oni jsou uzavřeni v nejslitovnějším Ježíšově Srdci. Učiň, ať také oni oslavují Tvé veliké milosrdenství na věky věků. Amen.

Modlitba: Korunka k Božímu Milosrdenství.

Šestý den

Dnes mi přiveď duše tiché a pokorné a duše malých dětí a ponoř je do mého milosrdenství. Tyto duše jsou nejvíc podobné mému Srdci, ony mě posilovaly, když jsem v hořkých mukách umíral, viděl jsem je jako pozemské anděly, kteří budou bdít u mých oltářů, na ně vylévám milosti plnými proudy. Moji milost je schopna přijmout pouze pokorná duše; pokorné duše mají mou důvěru.

Nejmilosrdnější Ježíši, jenž jsi sám řekl – uče se ode mne, neboť jsem tichý a pokorného Srdce, přijmi do příbytku svého nejslitovnějšího Srdce duše tiché a pokorné a duše malých dětí. Tyto duše uvádějí v úžas celé nebe a nebeský Otec v nich má zvláštní zalíbení, jsou kyticí před Božím trůnem, jejich vůni vdechuje sám Bůh. Tyto duše mají stálý přebytek v Ježíšově nejslitovnějším Srdci a neustále zpívají píseň lásky a milosrdenství navěky.

Věčný Otče, shlédni milosrdně na duše tiché a pokorné a na duše malých dětí, které jsou uzavřeny v příbytku nejslitovnějšího Srdce Ježíšova. Tyto duše se nejvíce podobají Tvému Synu, vůně těchto duší stoupá ze země až k Tvému trůnu. Otče milosrdenství a veškerého dobra, prosím Tě pro lásku a Tvé zalíbení, jaké máš v těchto duších, požehnej celému světu, aby všechny duše společně zpívaly ke cti Tvého milosrdenství na věky věků. Amen.

Modlitba: Korunka k Božímu Milosrdenství.

Sedmý den

Dnes mi přiveď duše, které obzvlášť uctívají a oslavují mé milosrdenství, a ponoř je do mého milosrdenství. Tyto duše měly největší soustrast s mým utrpením a nejhluběji pronikly do mého ducha. Jsou živým odrazem mého slitovného Srdce. V budoucím životě budou tyto duše zářit zvláštním světlem, žádná se nedostane do pekelného ohně, každou budu zvlášť bránit v hodině její smrti.

Nejmilosrdnější Ježíši, jehož Srdce je láska sama, přijmi do příbytku svého nejslitovnějšího Srdce duše, které obzvlášť ctí a oslavují velikost Tvého milosrdenství. Tyto duše jsou silné mocí samotného Boha v nejrůznějších trápeních a překážkách, jdou vpřed s důvěrou ve Tvé milosrdenství, tyto duše jsou sjednoceny s Ježíšem a na svých bedrech nesou celé lidstvo. Tyto duše nebudou přísně souzeny, ale ve chvíli skonu je obejmeme Tvé milosrdenství.

Věčný Otče, shlédni milosrdně na duše, které jsou skryty v nejslitovnějším Ježíšově Srdci a které oslavují a uctívají Tvou největší vlastnost, to je Tvé bezedné milosrdenství. Tyto duše jsou živým evangeliem, mají ruce plné milosrdených skutků a jejich duše, přeplněná veselím, zpívá píseň milosrdenství Nejvyššímu. Prosím Tě, Bože, prokaž jim své milosrdenství podle jejich naděje a důvěry v Tebe. Nechť se na nich naplní příslib Ježíše, který řekl: Duše, které budou uctívat mé nevyčerpatelné milosrdenství, já sám budu bránit v životě, a zvláště v hodině smrti, jako svou slávu.

Modlitba: Korunka k Božímu Milosrdenství.

Osmý den

Dnes mi přiveď duše, které jsou v očišcovém vězení, a ponoř je do propasti mého milosrdenství, ať prameny mé krve ochladí jejich palčivost. Všechny tyto duše velmi miluji, splácějí dluh mé spravedlnosti. Je ve tvé moci přinést jim ulehčení. Vezmi z pokladnice mé církve všechny odpustky a obětuj je za ně... Kdybys znala jejich muka, neustále bys za ně obětovala duchovní almužnu a splácela mé spravedlnosti jejich dluhy.

Nejmilosrdnější Ježíši, jenž jsi sám řekl, že si přeješ milosrdenství, přivádím tedy do příbytku Tvého nejslitovnějšího Srdce duše z očišce, které Ti jsou velmi milé, které však musejí splácet dluh Tvé spravedlnosti. Nechť proudy krve a vody, které vytryskly z Tvého Srdce, uhasí plameny očišcového ohně, aby i tam byla oslavována moc Tvého milosrdenství.

Věčný Otče, shlédni milosrdně na duše trpící v očišci, které jsou uzavřeny v Ježíšově nejslitovnějším Srdci. Prosím Tě, pro bolestné utrpení Ježíše, Tvého Syna, a pro všechnu hořkost, již byla zaplavena jeho přesvatá duše, prokaž své milosrdenství duším, které se nacházejí pod pohledem Tvé spravedlnosti, nehleď na ně jinak než skrze rány Ježíše, Tvého nejmilejšího Syna, neboť my věříme, že

Tvá dobrota a slitovnost jsou nekonečné. Amen.

Modlitba: Korunka k Božímu Milosrdenství.

Devátý den

Dnes mi přiveď duše vlažné a ponoř je do propasti mého milosrdenství. Tyto duše zraňují mé Srdce nejbolestněji. Největšího odporu se mé duši v Getsemanech dostalo od vlažných duší. Ony byly příčinou, že jsem řekl: Otče, odejmi ode mě tento kalich, je -li to Tvá vůle. Poslední záchranou pro ně je utéci se do mého milosrdenství.

Nejslitovnější Ježíši, jenž jsi slitovnost sama, přivádím do příbytku Tvého nejslitovnějšího Srdce vlažné duše. Ať se tyto ledové duše, které se podobají mrtvolám a naplňují Tě takovým odporem, rozehřejí v ohni Tvé čisté lásky. Nejslitovnější Ježíši, použij všemohoucnost svého milosrdenství, přitáhni je do samé výhně své lásky a daruj jim svatou lásku, vždyť Ty můžeš všechno. Věčný Otče, shlédni milosrdně na duše vlažné, které jsou uzavřeny v Ježíšově nejslitovnějším Srdci. Otče milosrdenství, prosím Tě pro hořké utrpení Tvého Syna a pro jeho tři hodiny trvající umírání na kříži, dovol, aby také ony oslavovaly propast Tvého milosrdenství.

Modlitba: Korunka k Božímu Milosrdenství. (Dn 1209–1229)

Oslava svátku Milosrdenství

Pán Ježíš si přeje, aby v tento den byl slavnostně posvěcen obraz Milosrdenství a také veřejně, to znamená liturgicky, uctěn; aby kněží mluvili k lidem o tomto velikém a bezedném milosrdenství. (Dn 570)

Mají-li mít věřící užitek z oněch velkých darů, které chce Pán Ježíš dát každému člověku a celému lidstvu, je třeba, aby byli v milosti posvěcující (po dobře vykonané svátosti smíření), aby splnili podmínky úcty k Božímu Milosrdenství (důvěra a činná blízkostní láska) a aby v tento den přistoupili ke „Zdroji Života“ – ke svatému přijímání.

Korunka k Božímu Milosrdenství

Modlí se na obyčejném růženci obdobně jako růženec k Panně Marii.

Na začátku:

Otče náš..., Zdrávas Maria... a Věřím v Boha...

Na zrnkách Otčenáše (1×):

Věčný Otče, obětuji Ti Tělo a Krev, Duši a Božství Tvého nejmilejšího Syna

a našeho Pána Ježíše Krista na smír za hříchy naše i celého světa.

Na zrnkách Zdrávasu (10×):

Pro Jeho bolestné utrpení buď milosrdný k nám i k celému světu.

Na konci (3×):

Svatý Bože, Svátý Silný, Svátý nesmrtelný, smiluj se nad námi a nad celým světem.

Kde se korunka vzala?

Tuto korunku nadiktoval Pán Ježíš s. Faustyně ve Vilně ve dnech 13. až 14. září roku 1935 jako modlitbu na odprošení a usmíření Božího hněvu (viz deníček 474-476).

Ti, kdo se tuto korunku modlí, obětují Bohu Otci „tělo a krev, a Božství“ Ježíše Krista na smír za hříchy vlastní, blízkých i celého světa, a spojující se s Ježíšovou obětí, **odvolávají se na lásku**, jíž nebeský Otec obdarovává svého Syna a v něm všechny lidi.

V této modlitbě také modlící prosí „**o milosrdenství k nám i k celému světu**“, čímž konají skutek milosrdenství. Jsou-li splněny podmínky správné modlitby pokora, vytrvalost, předmět je shodný s vůlí Boží a je-li přednášena s postojem důvěry, věřící mohou očekávat splnění Kristových příslibů, které se týkají zvláště hodiny smrti: milost obrácení a pokojnou smrt. Dosáhnou jich nejen ti, kdo se sami budou korunku modlit, ale také umírající, u nichž se jiní budou slovy korunky modlit. „Když se u umírajícího tuto korunku modlí, usmíruje se Boží hněv a bezedné milosrdenství objímá.“ (Dn. 811), řekl Ježíš. Všeobecný příslib je tento: „**Skrze modlitbu této korunky rád dám všechno, o co mě budou prosit.**“ (Dn. 1541), ... „bude-li to shodné s mou vůlí.“ (Dn. 1731). Všechno, co se neshoduje s Boží vůlí, není pro člověka dobré, zvláště co se týká jeho štěstí na věčnosti. „Lidstvo ke mně přibližuješ modlitbou té korunky.“ (Dn. 929). „Duše, které se tuto korunku budou modlit, obejmeme mé milosrdenství v životě, **ale zvláště v hodině smrti,**“ (Dn. 754) řekl jindy Pán Ježíš.

Kdykoliv uslyšíš, jak hodiny odbíjejí třetí, celá se ponoř do mého milosrdenství, veleb je a oslavuj; svolávej jeho všemohoucnost na celý svět, zvláště na ubohé hříšníky, vždyť v té chvíli bylo pro všechny duše otevřeno dokořán. (Dn 1572) **Je to hodina velikého milosrdenství pro celý svět.** (Dn 1320)

Pán Ježíš touží, aby každý den byla uctěna chvíle, kdy umíral na kříži (tři hodiny odpoledne), v níž, jak řekl, **se dostalo milosti celému světu, milosrdenství zvítězilo nad spravedlností.** (Dn 1572) Přeje si, abychom v této hodině

rozjímal o jeho bolestném utrpení, neboť v něm se nejvýrazněji projevila Boží láska k lidem; máme velebit a oslavovat Boží milosrdenství a pro zásluhy Kristova utrpení prosit o potřebné milosti pro nás i pro celý svět, zvláště pro hříšníky.

Snaž se v tuto hodinu vykonat pobožnost křížové cesty, pokud ti to povinnosti dovolí, dal poučení sestře Faustyně; a nemůžeš-li se pomodlit křížovou cestu, tak alespoň na chvíli vejdi do kaple a ucti mé Srdce, které je plné milosrdenství v Nejsvětější svátosti; a jestliže nemůžeš přijít do kaple, ponoř se do modlitby tam, kde jsi, alespoň na okamžik. (Dn 1572)

Je to hodina, v níž, jak Pán Ježíš slíbil, vyprosíš pro sebe i pro jiné všechno. (Dn 1572) **Nic neodmítnu duši, která mě prosí pro mé utrpení.** (Dn 1320)

Modlitba v hodině Milosrdenství je úzce spojena se třetí hodinou odpoledne; má se obracet k Ježíši a v prosbách je třeba se dovolávat ceny a zásluh jeho bolestného utrpení.

Modlitby v hodině milosrdenství

Ó Krvi a Vodo, která jsi vytryskla ze Srdce Ježíšova jako zdroj milosrdenství pro nás, důvěřuji Ti. (187)

* * *

Ty, ó Ježíši, jsi pro nás podstoupil tak strašné utrpení z čisté lásky. Spravedlnost Tvého Otce by byla odprošena jediným Tvým povzdechem, a všechny Tvé oběti jsou výhradně dílem Tvého milosrdenství a nepochopitelné lásky. (...) Když jsi umíral na kříži, v této chvíli jsi nás obdařil životem věčným; dovoluje otevření svého nejsvětějšího boku, otevřel jsi nám nevyčerpatelný zdroj svého milosrdenství; dal jsi nám to nejdražší, co jsi měl – krev a vodu ze svého Srdce. Hle – všemohoucnost Tvého milosrdenství, z něho nám proudí všechny milosti. (Dn 1747)

* * *

Ježíši, Pravdo věčná, Živote náš, prosím a žebrám o Tvé milosrdenství pro ubohé hříšníky. Přesladké Srdce mého Pána, plné slitování a nevyčerpatelného milosrdenství, prosím Tě za ubohé hříšníky. Nejsvětější Srdce, zdroji milosrdenství, z něhož tryskají paprsky nesmírných milostí na celé lidstvo, naléhavě Tě prosím o světlo pro ubohé hříšníky. Ježíši, vzpomeň si na své hořké utrpení a nedopusť, aby hynuly duše vykoupené Tvou tak drahocennou nejsvětější Krví.

Ó Ježíši, když uvažuji o té veliké ceně Tvé krve, raduji se z její velikosti, vždyť

jedna krůpěj by vystačila pro všechny hříšníky. (...) Jaká radost hoří v mém srdci, když vidím Tvoji nepochopitelnou dobrotu, můj Ježíši. Toužím přivést všechny hříšníky k Tvým nohám, aby po nekonečnou věčnost oslavovali Tvé milosrdenství. (Dn 72)

* * *

Ježíši rozepjatý na kříži, prosím Tě, uděl mi milost, abych vždy a všude ve všem věrně plnila nejsvětější vůli Tvého Otce. Když se mi splnění této Boží vůle bude zdát obtížné a těžké, ať na mě tehdy, prosím Tě, Ježíši, sestoupí z Tvých ran moc a síla a má ústa ať opakuji: Staň se Tvá vůle, Pane.

Spasiteli světa, Milovníku spásy lidí, jenž v tak strašné bolesti a mukách zapomínáš na sebe a myslíš na spásu duší, nejslitovnější Ježíši, dej mi milost zapomenout na sebe, abych plně žila pro duše a pomáhala Ti v díle spásy, podle nejsvětější vůle Tvého Otce. (1265)

* * *

Zemřel jsi, Ježíši, ale pro duše vytryskl pramen života a pro celý svět se otevřelo moře milosrdenství. Zřídlo života, nevyčerpatelné Boží milosrdenství, obejmí celý svět a vylej se na nás. (Dn 1319)

Šíření úcty k Božímu milosrdenství

Duše, které šíří úctu k mému milosrdenství, ochraňuji po celý život jako něžná matka své nemluvně a v hodině smrti nebudu jejich soudcem, ale milosrdným Spasitelem. (Dn 1075) Pán Ježíš, vybízel k šíření úcty k Božímu Milosrdenství tím, slíbil mateřskou péči po celý život i v hodině smrti. Zvláštní příslib dal kněžím, když řekl:

Zatvrzelí hříšníci se budou obracet pod jejich slovy, když budou mluvit o mém nekonečném milosrdenství, o slitování, jež pro ně mám ve svém Srdci. Kněžím, kteří budou hlásat a oslavovat mé milosrdenství, těm dám podivuhodnou moc, pomazu jejich slova a pohnu srdci, k nimž budou mluvit. (Dn 1521)

Základem postoje úcty Božího Milosrdenství i apoštolátu je svědectví života v duchu této pobožnosti, čili v duchu dětinné důvěry v dobrotu a všemohoucnost Boží a činné bliženské lásky.

Všechny duše, řekl Pán Ježíš, které budou velebit mé milosrdenství a šířit jeho slávu tím, že budou vybízet jiné duše k důvěře v mé milosrdenství, nezakusí v hodině smrti zděšení. V tomto posledním boji je ochráním mé milosrdenství. (Dn 1540)

Věčná Lásko, toužím, aby Tě poznaly všechny duše, které jsi stvořil. Chtěla bych

se stát knězem, neustále bych promlouvala o Tvém milosrdenství k hříšným duším, které jsou ponořeny v zoufalství. Chtěla bych být misionářem a nést světlo víry do divokých zemí, aby Tě duše mohly poznat a abych za ně, zcela strávena, zemřela mučednickou smrtí, jakou jsi Ty umřel za mě i za ně. Ó Ježíši, přespříliš dobře vím, že mohu být knězem, misionářem, kazatelem, mohu zemřít mučednickou smrtí skrze úplné sebezmaření a sebezapření z lásky k Tobě, Ježíši, a k nesmrtelným duším. (Dn 302) Velká láska umí malé věci proměnit ve velké. (Dn 303) Mou největší touhou je, aby duše poznaly Tebe – že Ty jsi jejich věčným štěstím, aby uvěřily ve Tvou dobrotu a oslavovaly Tvé nekonečné milosrdenství. (Dn 305)

Před Nejsvětější svátostí

Velebím Tě, Stvořiteli a Pane, skrytý v Nejsvětější svátosti. Velebím Tě za všechna Tvá díla, v nichž nacházím tolik moudrosti, dobroty a milosrdenství. Pane, rozesel jsi tolik krásy po zemi a ona nám vypráví o Tvé krásě, přestože je pouze Tvým slabým odleskem, Kráso nevýstižná. Ačkoli ses schoval a ukryl jsi svou krásu, můj zrak osvětlený vírou Tě vidí a má duše poznává svého Stvořitele, své nejvyšší dobro, a mé srdce je zcela uchváčeno modlitbou chvály. Stvořiteli můj a Pane, Tvá dobrotu mě vede k tomu, abych se osmělila k Tobě hovořit – Tvé milosrdenství působí, že mezi námi mizí propast dělící Stvořitele od stvoření. Rozmlouvat s Tebou, Pane, je rozkoší mého srdce. V Tobě nacházím všechno, po čem mé srdce může zatoužit. Zde Tvé světlo osvětluje mé myšlení a činí je schopným stále více Tě poznávat. Zde na mé srdce stékají prameny milostí, zde má duše čerpá věčný život. Stvořiteli můj a Pane, Ty, jediný nad tyto dary, mi dáváš sám sebe a těsně se sjednocuješ se svým ubohým tvorem. Zde si naše srdce rozumějí bez hledání slov; tady nikdo nemůže náš rozhovor přerušit. To, o čem s Tebou mluvím, Ježíši, je naše tajemství, o němž se stvoření nedozví. Jsou to tajná odpuštění, o nichž ví pouze Ježíš a já – je to tajemství jeho milosrdenství, které objímá zvlášť každou duši. Za tuto Tvoji nesmírnou dobrotu Tě velebím, Stvořiteli a Pane, celým svým srdcem i duší. I když má chvála je tak ubohá a malá, přesto zůstávám klidná, vždy vím, že Ty víš, že je upřímná, i když tak nedokonalá. (Deníček 1692)

O Boží milosrdenství pro svět

Ó Bože velikého milosrdenství, Dobro nekonečné, hle, dnes volá celé lidstvo z propasti své bídý k Tvému milosrdenství, k Tvé slitovnosti, Bože; volá svým mocným hlasem bídý. Laskavý Bože, neodmítej modlitbu vyhnanců této země. Pane, neskonale Dobro, dokonale znáš naši bídu a víš, že vlastními silami nejsme schopni se k Tobě povznést – proto Tě prosíme: předcházej nás svou

milostí a rozmnožuj v nás neustále své milosrdenství, abychom věrně plnili Tvou svatou vůli po celý život i v hodině smrti. Kéž nás chrání všemohoucnost Tvého milosrdenství před střelami nepřátel naší spásy, abychom s důvěrou, jako Tvé děti, očekávali Tvůj poslední příchod v den, o němž víš jen Ty. Očekáváme, že obdržíme všechno, co nám Ježíš slíbil, přes veškerou naši ubohost, vždyť Ježíš je naší důvěrou; skrze jeho milosrdné Srdce vcházíme jako otevřenou branou do nebe. (Deníček 1570)

Modlitba díkůvzdání

Ó Ježíši, věčný Bože, děkuji Ti za Tvé nesčetné milosti a dobrodiní. Ať každý úder mého srdce je novou písní díkyčinění Tobě, Bože. Každá kapka mé krve ať pracuje pro Tebe, Pane; má duše ať je jedinou písní ke chvále Tvého milosrdenství. Miluji Tě, Bože, kvůli Tobě samému. (Deníček 1794)

Modlitba důvěry

Utíkám se k Tvému milosrdenství, laskavý Bože, který jediný jsi dobrý. I když je má ubohost veliká a má provinění mnohá, přesto důvěřuji ve Tvé milosrdenství, neboť jsi Bůh milosrdenství a od věků neslýcháno, ani země, ani nebesa nepamatují, aby duše, která důvěřuje Tvému milosrdenství, byla zklamána. Ó Bože slitování, Ty jediný mě můžeš ospravedlnit a neodmítneš mě nikdy, kdykoliv se zkroušená utíkám do Tvého milosrdného Srdce, které neodmítlo nikoho, i kdyby byl ten největší hříšník. (Deníček 1730)

Modlitba o milost prokazování milosrdenství bližním

Toužím se celá proměnit ve Tvé milosrdenství a být Tvým živým odleskem, Pane, kéž ta největší Boží vlastnost, čili jeho nekonečné milosrdenství, pronikne skrze mé srdce a mou duši na bližní. Pomoz mi, Pane, aby byly milosrdné mé oči, abych nikdy nepodezírala a nesoudila podle vnějšího zdání, ale abych hleděla na to, co je v duších bližních pěkné, a přinášela jim pomoc. Pomoz mi, Pane, aby můj sluch byl milosrdný, abych se skláněla k potřebám bližních, aby mé uši nebyly lhostejné k bolestem a nářkům bližních. Pomoz mi, Pane, aby můj jazyk byl milosrdný, abych nikdy o bližních nemluvila špatně, ale pro každého měla slovo útěchy a odpuštění. Pomoz mi, Pane, aby mé ruce byly milosrdné a plné dobrých skutků, abych dokázala činit bližním jen dobro a sama přijímala těžší a hrubší práce. Pomoz mi, Pane, aby byly milosrdné mé nohy, abych vždy spěchala bližním na pomoc a ovládala svou ochablost a únavu. Mým skutečným odpočinkem je sloužit bližním. Pomoz mi, Pane, aby bylo milosrdné mé srdce, abych měla soucit se všemi utrpeními bližních. Neodmítnu své srdce nikomu. Budu jednat upřímně dokonce i s těmi, o nichž vím, že budou mé dobroty

zneužívat, a sama se ukryji do nejmilosrdnějšího Srdce Ježíšova. O vlastních utrpeních budu mlčet. Ať si ve mně Tvé milosrdenství odpočine, Pane můj. (...) Můj Ježíši, proměň mě v sebe, vždyť Ty můžeš všechno. (Deníček 163)

Modlitby za hříšníky

Ó Bože velikého milosrdenství, jenž jsi nám ráčil poslat svého jednorozeného Syna jako největší důkaz bezmezné lásky a milosrdenství, Ty neodmítáš hříšníky, ale i jim jsi ze svého neproniknutelného milosrdenství otevřel poklad, z něhož mohou hojně čerpat, nejen ospravedlnění, ale veškerou svatost, k jaké jen může duše dospět. Otče velikého milosrdenství, toužím po tom, aby se všechna srdce s důvěrou obrátila k Tvému nekonečnému milosrdenství. Nikdo se před Tebou neospravedlní, nebude-li ho doprovázet Tvé bezedné milosrdenství. Až nám odhalíš tajemství svého milosrdenství, věčnost nebude stačit, abychom Ti za to náležitě poděkovali. (Deníček 1122)

Chvalozpěv na Boží Milosrdenství

Láska Boží je květ, milosrdenství ovoce. Ať pochybující duše čte tyto úvahy a stane se důvěřující.

Milosrdenství Boží, tryskající z lůna Otce

Tobě důvěřuji

Milosrdenství Boží, největší z vlastností Božích

Milosrdenství Boží, tajemství nepostižitelné

Milosrdenství Boží, prameni tryskající z tajemství Nejsvětější Trojice

Milosrdenství Boží, neproniknutelné rozumu lidskému i andělskému

Milosrdenství Boží, z něhož pramení všechn život a štěstí

Milosrdenství Boží, převyšující nebesa

Milosrdenství Boží, zdroji zázraků a divů

Milosrdenství Boží, objímající celý vesmír

Milosrdenství Boží, sestupující na svět v osobě vtěleného Slova

Milosrdenství Boží, jež jsi vytrysklo z otevřené rány Ježíšova Srdce

Milosrdenství Boží, obsažené pro nás a zvláště pro hříšníky v Ježíšově Srdci

Milosrdenství Boží, nevystihlé v ustanovení svaté Hostie

Milosrdenství Boží v ustanovení církve svaté

Milosrdenství Boží ve svátosti křtu

Milosrdenství Boží v našem ospravedlnění skrze Ježíše Krista

Milosrdenství Boží, doprovázející nás po celý život

Milosrdenství Boží, objímající nás zvláště v hodině smrti

Milosrdenství Boží, dávající nám nesmrtelný život

Milosrdenství Boží, provázející nás v každém životním okamžiku

Milosrdenství Boží, chránící nás před pekelným ohněm

Milosrdenství Boží v obrácení zatvrzelých hříšníků
 Milosrdenství Boží, uvádějící v úžas anděly a nepochopitelné svatým
 Milosrdenství Boží, ve všech Božích tajemstvích neproniknutelné
 Milosrdenství Boží, pozdvihující nás z každé nouze
 Milosrdenství Boží, prameni našeho štěstí a veselí
 Milosrdenství Boží v povolání nás z nicoty k bytí
 Milosrdenství Boží, objímající všechna díla jeho rukou
 Milosrdenství Boží, korunující všechno, co je a co bude
 Milosrdenství Boží, v němž jsme všichni ponořeni
 Milosrdenství Boží, sladké uspokojení pro ztrápená srdce
 Milosrdenství Boží, jediná naděje zoufajících duší
 Milosrdenství Boží, odpočinutí srdcí a pokoji uprostřed strachu
 Milosrdenství Boží, rozkoši a nadšení svatých duší
 Milosrdenství Boží, budící důvěru navzdory beznaději

Ó Věčný Bože, jehož milosrdenství je nevyčerpatelné a poklad slitování nepřeborný, shlédni na nás s laskavostí a rozhojni v nás své milosrdenství, abychom v těžkých chvílích nezoufali a neklesali na duchu, ale poddali se s velikou důvěrou Tvé svaté vůli, která je láska a milosrdenství samo. (Deníček 950)

MODLITBA O VYPROŠENÍ MILOSTÍ na přímluvu svaté sestry Faustyny

Ó Ježíši, který jsi svatou Faustynu učinil velkou ctitelkou Tvého nekonečného milosrdenství, rač mi na její přímluvu, je-li to ve shodě s Tvou nejsvětější vůlí, udělit milost..., o kterou Tě prosím. Nezasluhuji si Tvého milosrdenství pro své hříchy. Rozpomeň se však na ducha oběti a oddanosti sestry Faustyny a pro její zásluhy a na její přímluvu vyslyš prosby, které Ti přednáším s dětinnou důvěrou.

Otče náš..., Zdravas Maria..., Sláva Otci...

Svatá Faustyno, oroduj za nás!

ÚKON SVĚŘENÍ SVĚTA BOŽÍMU MILOSRDENSTVÍ

Bože, milosrdný Otče, který jsi zjevil ve svém Synu Ježíši Kristu svou lásku a vylil jsi ji na nás v Duchu svatém, Utěšiteli, svěřujeme ti dnes určení světa a každého člověka. Skloň se nad námi, hříšníky, uzdrav naši slabost, osvobod nás od každého zla, dej, aby všichni obyvatelé země zakusili tvé milosrdenství, aby v tobě, Bože jediný v Trojici, nacházeli vždy pramen naděje. Věčný Otče, pro bolestné utrpení a vzkříšení tvého Syna, buď milosrdný k nám i k celému světu! Amen.

Jan Pavel II.

Téma 3: 2. svátek vánoční

Téma: seznámení s méně známými vánočními svátky

Zpracovala: Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Nebezpečí tématu: křesťanské zaměření

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min.
Úvod		Úvod do tématu		5
TPR	Koleda	Procvičení dlouhodobé paměti	Notebook s přístupem na internet, PL_TPR_1	15
TK	Kdo byl svatý Štěpán Jméno Štěpán dnes	Seznámení s legendou o sv. Štěpánovi		40
TPH	Cviky rukou	Procvičení jemné motoriky, uvolnění a relaxace s hudbou	Relaxační hudba	10
TPB	Vánoční nákup	Procvičení krátkodobé paměti, vizualizace	PL_TPB_1	15
Přestávka				15
TPM	Hop do kelímku	Procvičení jemné motoriky a zábava	Kelímek pro každého účastníka, provázek, korálek s dírkou, nůžky a hřebík	20
Závěr a tipy na doma	Hop do kelímku	Trénování jemné motoriky	Vyrobený kelímek ze setkání	
Zdroje informací	www.svatky.centrum.cz • www.catolica.cz http://www.karaoketexty.cz/texty-pisni/vanocni-koledy/koleda-koleda-stepane-281286			

Úvod

Úvod do tématu

Vánoční svátky? Každému se pod tímto pojmem představí zejména samotný Štědrý den, který je zahalen tajemstvím a kouzlem, které přináší zvláště děti. Jiní si představí spoustu práce s chystáním slavnostní večeře, zdobením stromečku, s úklidem kvůli neustálým návštěvám. Ale neuniká nám tak trochu ta podstata? Známe význam i dalšího svátku – svátku sv. Štěpána?

TPR

Aktivita u stolu

1. Pustíme z notebooku známou písničku *Koleda, koleda, Štěpáne*.
2. Rozdáme účastníkům vytištěný list TP_TPR_1 a ti zkusí doplnit vynechaná slova.
3. Po doplnění vynechaných slov znovu pustíme písničku, text zkontrolujeme a na závěr zazpíváme.

TK – Kdo byl svatý Štěpán a jméno Štěpán dnes

Svátek svatého Štěpána slavíme 26. prosince, jako tzv. druhý svátek vánoční. Svatý Štěpán byl prvomučedník, je považován za patrona kameníků, krejčích, tkalců, pracujících s koňmi, tesařů a zedníků. Věřící lidé jej v modlitbě vzývají proti bolestem hlavy a za dobrou smrt.

Svatý Štěpán byl prvním z Ježíšových následovníků. Jeho horlivost v plnění Boží vůle ho vedla k vydávání svědectví o Kristu a to až k vrcholnému svědectví krve. Štěpán, vyvolený za jáhna, byl totiž kvůli lásce ke Kristu ukamenován za hradbami Jeruzaléma asi kolem roku 35.

Štěpán pocházel pravděpodobně z helénských židů. Stal se mužem pevné víry a apoštolové na něm pozorovali působení Ducha svatého. Proto, když se rozhodli vybrat sedm mužů, kteří by jim pomáhali v péči o chudé a opuštěné vdovy, kázat, křtít a rozdávat eucharistii, byl jako první vybrán Štěpán. Jejich jáhenské ustanovení provázela modlitba apoštolů a vkládání rukou.

Evangelista Lukáš nám ve Skutcích apoštolů o něm napsal toto svědectví:

»Štěpán, plný milosti a síly, dělal mezi lidem veliké divy a znamení. Ale tu zasáhli někteří z tak zvané synagogy propuštěnců s lidmi z Kyrény, Alexandrie, Kilikie

a Asie a začali se přit se Štěpánem. Nemohli však obstát před jeho moudrostí a Duchem, který z něho mluvil. Navedli tedy některé lidi, aby vypovídali: „Slyšeli jsme ho, jak mluví rouhavé řeči proti Mojžíšovi a proti Bohu“ Tím rozbouřili lid, starší a učitele Zákona. Ti ho pak přepadli a násilím ho přivedli do velerady. Přivedli také křivé svědky a ti vypovídali: „Tehle člověk neustále vede řeči proti chrámu a proti Zákonu. Tak jsme ho slyšeli, že říkal: „Ježíš Nazaretský rozboří tento chrám a změní ustanovení, která máme od Mojžíše.““ Všichni, kdo seděli ve veleradě, upřeně se na něho podívali a viděli, že se jeho tvář podobá tváři anděla.« (Sk 6,8-15)

V další kapitole Lukáš uvádí Štěpánovo kázání pronesené k veleradě, když velekněz dal Štěpánovi slovo. Ten začal o historii národa od Abraháma přes Mojžíše, po Šalomounem vystavěný chrám a pak citoval začátek 66 kap. Izaijáše. Zde přešel v hovoru k výtkám, nazval je tvrdošíjnými, s neobřezaným srdcem i ušima, odporujícími Duchu svatému jako jejich otcové. Připomenul, jak zabíjeli proroky, kteří předpověděli příchod Spravedlivého, kterého oni nyní skutečně zradili a zavraždili.

Poté co jim vytkl, že Zákon sice přijali, ale nezachovávali, se Židé rozzuřili a byli rozhodnutí ho usmrтит. Štěpán pohlédl k nebi a v Boží slávě uviděl Ježíše po Boží pravici, proto zvolal: „Vidím nebesa otevřená a Syna člověka po Boží pravici.“ (Sk 7,56).

To, že se postavil za Mesiáše, jehož ukřižování si vyžádali, a svědčil, že Ježíš je po Boží pravici, a tím vyměnil svou roli obžalovaného za svědka těžkých vin žalobců, bylo pro veleradu neúnosné.

Štěpánovou zbraní, kterou všude vítězil, byla LÁSKA, čerpaná z Krista a k němu. S ní získával jako jáhen duše pro pravdu a rozdával almužny. Tuto Lásku nemohli farizeové a zákoníci porazit pro její spojení s Duchem svatým. A tak vyzkoušeli prostředky jako proti Ježíši: lež, pomluvu, křivé svědectví, kamenování. Když tito Ježíšovi nepřátelé, odmítající Boží lásku zuřili proti Štěpánovi, toho láska k nim neopouštěla. Zatímco se do něj trefovali kameny, klesl na kolena a hlasitě se za ně modlil: „Pane nepřičítej jim tento hřích.“ A po těch slovech skonal. (Sk 7,60)

K jeho ukamenování došlo za hradbami, protože rozsudek smrti se nesměl provádět uvnitř města. Významnou postavou při tomto výkonu byl mladý Šavel, u jehož nohou svědkové odložili své pláště. Později se z něj stal sv. Pavel, apoštol národů.

V tradovaném místě mučednické smrti sv. Štěpána a objevení jeho hrobu, dala císařovna Eudoxie v V. století postavit kostel, jehož zbytky byly objeveny při vykopávkách r. 1882. Štěpánovy ostatky údajně našel v r. 417 kněz Lucián po trojím vidění ve snu a pak byly přeneseny do chrámu v Jeruzalémě. Odtud se části ostatků dostaly do Konstantinopole a v roce 560 do římské baziliky sv. Vavřince za hradbami. Zde je zmiňováno legendární vyprávění, že se Vavřinec pohnul ke straně, aby byly k němu uloženy Štěpánovy ostatky. Další jejich části se dostaly do Asie, Afriky, Evropy. S šířením jeho úcty vznikalo i mnoho vyobrazení a uměleckých děl. Kolem 14. století začal být zobrazován ve společnosti dalších dvou jáhnů mučedníků, a to sv. Vavřince a sv. Vincence ze Zaragozy.

Jméno Štěpán dnes

Nositelů jména Štěpán je v České republice cca 141 123 a jméno Štěpán je podle statistiky 59. nejčastěji používané.

U nás se vyskytuje v podobách Štěpán či Štefan. Ženskými variantami jména jsou Štěpánka, Štepánka nebo Štěpána. Domácky se jméno užívá jako Štěpánek, Štěpka, Štěpík aj. Jméno má také mnoho cizojazyčných podob. Významnými nositeli tohoto jména byl český hudební skladatel a dirigent Štěpán Kopíček, kreslíř komiksů Štěpán Marš, sportovní komentátor a novinář Štěpán Škorpil nebo operní pěvec Štefan Margita.

Jméno Štěpán je prastaré jméno s řeckým původem. Jméno vzniklo z řeckého jména Stephanos s významem „věnec“. Přeneseně se tedy vykládá jako „ověnčený, oslavený, vítěz nebo korunovaný“. Ve starém Řecku se totiž vítězové a významní lidé korunovali vavřínovými věnci.

TPH – Cviky rukou

Cílem psychohygienické aktivity je procvičení jemné motoriky, uvolnění a relaxace s hudbou. Po každém cviku uvolníme a protřepeme ruce.

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

TPB - Vánoční nákup

Cílem aktivity je procvičení krátkodobé paměti, za použití např. vizualizace.

Účastníci si dvakrát po sobě přečtou seznam položek nákupu, tj. množství a druh zboží a snaží se co nejvíce položek si zapamatovat. Pak seznam zakryjí

rukou a do dolní části listu se pokusí napsat co nejvíce těchto položek.

TPM – Hop do kelímku

Cílem aktivity je procvičení jemné motoriky při výrobě hry a následná zábava při jejím využití.

Princip hry: snaha o umístění kuličky do kelímku jen rozhoupáním provázku. Hra přispívá k uvolnění, odbourání stresu a zábavě.

Postup:

1. do dna kelímku prorazíme hřebíkem (nůžkami) díрку;
2. na konec provázku (cca 50 cm dlouhý) přivážeme korálek, druhý konec provázku ponecháme prázdný;
3. volný konec provázku provlékneme dírkou dovnitř kelímku a zavážeme na uzlík.

Závěr a tipy na doma

Aktivita Hop do kelímku.



Koleda

Koleda, Štěpáne,
co to neseš džbáně,

nesu, nesu koledu,
upad' jsem s ní

Psi se na mě sběhli,

koledu mi snědli.

Já jsem koledníček,

přišel jsem k vám pro,

pětníček mi dejte,

nic se mi nesmějte,

však já jsem se najedl,

suché neberu.

Co mně dáte to vezmu,

třeba trochu,

vždyť je všechna vaše,

třeba starou,

vezmu ji na kávu,

třeba zlatý,

vezmu do kabele.

Třeba malý,

mám tu na něj,

a to že mi nic nedáte,

hlavně si mě nahněváte,

otluču vám všechny,

co v polici máte.

Řešení

Koleda, koleda, Štěpáne,

co to neseš ve džbáně,

nesu, nesu koledu,

upad' jsem s ní na ledu.

Psi se na mě sběhli,

koledu mi snědli.

Já jsem malý koledníček,

přišel jsem k vám pro pětníček,

pětníček mi dejte,

nic se mi nesmějte,

však já jsem se najedl,

suché řepy neberu.

Co mně dáte to vezmu,

třeba trochu kaše,

vždyť je všechna vaše,

třeba starou krávu,

vezmu ji na kávu,

třeba zlatý tele,

vezmu do kabele.

Třeba malý rohlíček,

mám tu na něj pytlíček,

a to že mi nic nedáte,

hlavně si mě nahněváte,

otluču vám všechny hrnce,

co v polici máte.

Dvakrát po sobě si přečtete následující seznam položek nákupu, tj. množství a druh zboží a snažte se co nejvíce položek si zapamatovat. Pak je zakryjete a do dolní části listu se pokuste napsat co nejvíce těchto položek.

1 litr mléka

20 dkg šunky

6 vajec

½ kg měkkého tvarohu

1 kg rajčat

3 bílé jogurty

2 sáčky skořice

1 máslo

10 rohlíků

1 kg jablek

0,7 litru červeného vína

1 gulášová polévka v prášku

2 l pomerančového džusu

1 balení arašídů

.....

.....

.....

.....

.....

Dvakrát po sobě si přečtete následující seznam položek nákupu, tj. množství a druh zboží a snažte se co nejvíce položek si zapamatovat. Pak je zakryjete a do dolní části listu se pokuste napsat co nejvíce těchto položek.

1 litr mléka

20 dkg šunky

6 vajec

½ kg měkkého tvarohu

1 kg rajčat

3 bílé jogurty

2 sáčky skořice

1 máslo

10 rohlíků

1 kg jablek

0,7 litru červeného vína

1 gulášová polévka v prášku

2 l pomerančového džusu

1 balení arašídů

.....

.....

.....

.....

.....

**Čtvrtletník ZRNKO je
pro animátory KLAS KLUB
AKTIVNÍCH SENIORŮ® ZDARMA.**

Objednávky:

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

tel.: +420 730 805 857

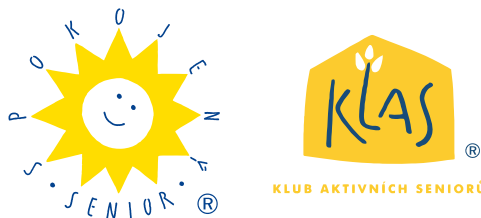
www.spokojenysenior-klas.cz

Na webových stránkách je k dispozici
i archiv minulých čísel.

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: Biskupská 7, 602 00 Brno
www.spokojenysenior-klas.cz



ZRNKO pro vás připravují:

Vedoucí organizace:

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Metodik obsahu:

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

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.

Materiál odráží výhradně názory autora
a MPSV ČR nenese zodpovědnost za žádné užití
informací tam obsažených.