

# ZRNKO

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

## **Metodické listy pro animátory KLAS a vedoucí klubů seniorů**

**Slovo o ... Spokojených seniorech .....3**

**Letní pobytové aktivity pro seniory  
a prarodiče s vnoučaty .....4**

**Den pro seniory 28. 11. 2016 .....5**

**Právní okénko: Co předchází podání  
návrhu na exekuci .....6**

**Téma 1: Masopust ..... 9**

**Téma 2: Historie kalendáře ..... 13**

**Téma 3: Sv. Valentin ..... 16**



Milí čtenáři,

tak jsme zahájili nový rok 2017 a zároveň s ním i další ročník metodických listů ZRNKO. Jsme tomu opravdu rádi a těší nás, že váš zájem o ZRNKO stále roste. Svědčí o tom počet tištěných i elektronických objednávek, který nám pěkně bobtná. A zaznamenáváme i zájem o archiv ZRNKA, který je od podzimu nově na našich webových stránkách [www.spokojenysenior-klas.cz](http://www.spokojenysenior-klas.cz) v sekci „KLAS aktivizace seniorů“. Registrace je snadná a vy se pak v pohodlí domova dostanete ke všem číslům, které jsme dosud vydali.

A nyní přicházíme s dalším číslem, které jako vždy obsahuje tři témata jako inspiraci na vaše „KLASová“ setkání – povíme si o masopustu, který nás brzy čeká, a také něco o historii kalendáře. A protože, ač více či méně rádi, musíme připustit, že se mezi našimi „tradicemi“ zřejmě natrvalo zabydlely některé svátky anglosaské kultury, zaostříme zde na život a působení sv. Valtentina.

Po nějakém čase opět přicházíme s tématem do rubriky Právní okénko, v němž se právnička

JUDr. Zuzana Pechtorová věnuje nepříjemnému fenoménu exekucí.

A také pro vás máme pozvánku na naše letní pobytové aktivity. V průběhu léta chystáme jeden pobyt pro prarodiče s vnoučaty a jeden pobyt pro seniory. Jako novinku připravujeme v Brně příměstský tábor pro prarodiče s vnoučaty. Jste z Brna, přijedou vám v létě vnoučata na hlídání a chcete pro vás všechny příjemný a zábavný program? Pak není nač váhat, moc rádi vás u nás na „příměšťáku“ uvidíme.

Tak doufáme, že i toto nové, první letošní, číslo vám v těchto mrazivých dnech udělá radost. Mimochodem, také vám přišlo, že loňský rok byl po dlouhé době „normální“? Bylo normální jaro, léto se vším všudy – s horkem i deštěm, krásný dlouhý podzim a na závěr pořádná zima a bílé vánoce. Tak bychom vám rádi popřáli, aby v tomto relativně ještě novém roce bylo vše tak, jak má být. My v ZRNKU se o to rozhodně budeme snažit ze všech sil.

redakce



# SLOVO O ...

## ... SPOKOJENÝCH SENIORECH

V dnešní společnosti často vyzdvihujeme mládí, jako něco lepšího. Každý chce být mladý a také zdravý – nejlépe až do smrti. Stárí se dnes mnoho lidí bojí a neumíme ho přijmout jako součást života. Stárí je nejen časem umenšování schopností, sil a možností, ale také, přes všechny nemoci, bolesti, nemohoucnosti ... časem zráním, která má v Bohu svůj cíl. Apoštol Pavel ve svém stárí píše: „A proto neklesáme na mysl. Tělo nám sice chátrá, ale duše se den ze dne zmlazuje.“ (2 Kor 4,16). Ježíš přišel, „aby měli život a měli ho v hojnosti“ (Jan 10, 10).

Pastorace seniorů je projevem této lásky ke každému člověku. Chceme pomoci, aby každý mohl poznat Boží lásku a z ní ve svém životě žít, aby v Bohu našel naplnění svého života. Kdysi jsem slyšel radu, „že o babičky v kostele se starat nemusíš, ty už jsou pro očištěn zachráněny“. Myslím, že každý věk má svoje úskalí a proto chceme nabízet pomoc, aby člověk „krásně zestárl“. Občas lidem, s nadsázkou

říkám, že cílem naší činnosti je, abychom z nespokojených mladých udělali spokojené seniory (viz název našeho spolku), kteří budou prožívat s vděčností Bohu každý den svého života a s moudrostí doprovázet svoje blízké na cestě životem.

Péčí o seniory společnosti také ukazujeme, že se církev „nemůže a nechce přizpůsobovat mentalitě nesnášenlivosti a už vůbec ne nezájmu a opovrhování stárím. Musíme probouzet kolektivní smysl pro vděčnost, uznání, přijímání, který dá starému člověku pocítit, že je živou součástí své společnosti. Staří lidé jsou muži a ženy, otcové a matky, kteří šli před námi toutéž cestou, žili v témže domě, bojovali náš každodenní boj za důstojný život.“ (Papež František; katecheze 4. března 2015)

Vzájemné obohacení generací je dalším z cílů, kterému chceme napomáhat. Setkání mladých se starými je důležité „Staří lidé pomáhají pochopit „návaznost generací“ díky „charismatu spravovat



trhliny“. Často jsou to prarodiče, kdo zajišťují předávání významných hodnot svým vnoučatům, (...) Vyprávění starých lidí velmi prospívají dětem a mládeži, protože je spojují s dějinami vlastní rodiny i s dějinami bydliště a vlasti.“ (Amoris laetitia, čl. 192–193).

Základem naší pastorační činnosti je úcta k člověku jako osobě, Bohem stvořené, láska k Bohu, který na každého hledí pohledem lásky.

o. Roman Kubín



# Srdečně vás zveme na naše letní pobytové aktivity pro seniory a pro prarodiče s vnoučaty.

## Moc rádi se s vámi na některém z nich setkáme!

[www.spokojenysenior-klas.cz](http://www.spokojenysenior-klas.cz)

### PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR V BRNĚ PRO PRARODIČE S VNOUČATY

#### Pultanela aneb Arabela se vrací

Příměstský tábor je určen pro prarodiče, kteří si netroufají s vnoučaty vyjet do vzdálenějších míst, popř. jim to fyzická kondice nedovoluje.

Tábor je vhodný pro **vnoučata ve věku 4–10 let**.

Aktivity budou zaměřeny na vzájemnou spolupráci, na posílení komunikačních a sociálních kompetencí.

Na co se můžete těšit?

- vyrazíme na krátké vycházky Brnem a jeho blízkým okolím, navštívíme místa zábavná i poučná
- něco krásného si vytvoříme, zapojíme i moderní technické vybavení
- formou her a činností potrénujeme sluch, čich, hmat a zrak, procvičíme paměť, trpělivost a soutěživost

Vždy **pondělí–pátek**, 9.00–15.00 hod.

|       |                                                                                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kdy:  | <b>10.–14. 7. • 7.–11. 8. 2017</b>                                                                                                    |
| Kde:  | <b>Josefská 1, Brno</b> (prostory Centra pro rodinu a sociální péči)                                                                  |
| Cena: | Senior 1600 Kč<br>1. dítě 1600 Kč • 2. dítě 1300 Kč<br>(záloha 1000 Kč do 31. 5. 2017)<br>Cena zahrnuje vstupné a zajištění programu. |

### PRO SENIORY 55+

#### Rekreačně-vzdělávací pobyt

Těšit se můžete na společné vycházky a hlavně turistické výlety do přírody. Dále na přednášky o zdraví, tréninku paměti a dalších zajímavých aktuálních tématech. Naučíme se, popř. zdokonalíme tzv. severskou chůzi (Nordic Walking), vydáme se za historií a formou her zavzpomínáme na časy minulé.

Využijeme přilehlé sportoviště, kde si vyzkoušíme ve Francii oblíbenou hru Pétanque.

Společné večery strávíme s deskovou hrou, filmem nebo vzájemným sdílením a odpočinkem.

Penzion se nachází v srdci Fryšavy, pokoje jsou 2–4 lůžkové a každý má vlastní sociální zařízení.

|       |                                            |
|-------|--------------------------------------------|
| Kdy:  | <b>11.–16. 9. 2017</b>                     |
| Kde:  | <b>Fryšava</b> , penzion Fryšava           |
| Cena: | 5300 Kč<br>(záloha 3200 Kč do 30. 6. 2017) |

Ceny pobytů zahrnují ubytování, plnou penzi, dopravu\* a zajištění programu.

### PRO PRARODIČE S VNOUČATY

#### Babičko, dědečku, vyprávěj...

Týdenní pobyt v srdci Vysočiny pro prarodiče a jejich vnoučata **ve věku 4–12 let**.

Co pro vás máme připraveno tentokrát? Spoustu her a aktivit zaměřených na prohloubení a posílení vzájemných vztahů, předávání zkušeností a vzájemnou spolupráci ve dvojicích či skupinkách.

V programu samozřejmě najdete také hry a soutěže, výlety do blízkého i vzdálenějšího okolí.

Připraveny jsou také pohybové aktivity, drobné úkoly na posílení paměti a kreativní tvoření.

Každý večer zakončíme společným večerníčkem.

Získejte tipy, jak trávit volný čas společně!

|       |                                                                                                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kdy:  | <b>22.–29. 7. 2017</b>                                                                                           |
| Kde:  | <b>Škrdlovice</b> , penzion Vysočina                                                                             |
| Cena: | Prarodič 5500 Kč<br>(záloha 3300 Kč do 30. 4. 2017)<br>Dítě do 12 let 3800 Kč<br>(záloha 2300 Kč do 30. 4. 2017) |

\*Doprava na pobyt pro prarodiče s vnoučaty je **vlastní**.

# Den pro seniory 28. 11. 2016

Dne 28. 11. 2016 pořádala naše organizace Spokojený senior – KLAS z.s. Den pro seniory, který zaštil 1. náměstek primátora, Mgr. Petr Hladík. Akce se konala v historických prostorách Nové radnice na Dominikánském náměstí 1 a zúčastnilo se jí 89 seniorů.

Pozvání na tuto událost přijala také MUDr. Zora Prosková, vedoucí Odboru zdraví MMB nebo pan Mgr. Roman Kubín RD. Čestným hostem byla také paní Mgr. Eva Rossi, vedoucí Oddělení prorodinné politiky MMB, která se mimo to velmi ochotně podílela na zajištění celé akce. Celým dnem pro seniory nás pak s úsměvem provázela moderátorka Petra Oppeltová.



Mgr. Petr Hladík

Tématem letošního Dne pro seniory bylo Zdraví a bezpečnost seniorů. Akci jsme odstartovali přednáškou policie České republiky na téma Jak se nestát obětí kriminálního jednání. Por. Mgr. Zdeňka Procházková, koordinátorka prevence Policie ČR pro Jihomoravský kraj, se zaměřila



Návštěvnice Dne pro seniory

zejména na prevenci krádeží a podvodů, seznámila posluchače s nejčastějšími metodami a legendami zlodějů a zdůraznila rady a doporučení, jak se nestát obětí.

Po tomto poměrně vážném tématu jsme atmosféru v sále odlehčili přednáškou o historických sálech budovy, kterou nám umožnil Magistrát města Brna. PhDr. Libor Blažek, vedoucí Archivu města Brna, přednášel o Rytířském sále a o Sále zastupitelstva, jehož



Seniři v historických prostorách Nové radnice

prostory nejsou běžně přístupné. Tento bod programu, ač zcela nesouvisel s tematickým zaměřením akce, jsme uvítali jako bonus.

Po příjemné pauze na občerstvení jsme zahájili druhou část programu tématem Jak se správně stravovat v seniorském věku, které nám přednášely Mgr. Jana Eliášová a Mgr. Marie Martiňáková, nutriční terapeutky a pedagožky vyšší odborné zdravotnické školy. S Mgr. Hanou Filipovou jsme rozhýbali tělo, dozvěděli jsme se, proč je pohyb pro zdraví seniora tak důležitý a ukázali jsme si netradiční cviky, které lze provádět v běžné domácnosti seniora. Akci uzavřel otec Roman Kubín požehnáním. Při rozloučení obdrželi všichni účastníci drobný tematický dárek na rozloučenou.

Kamila Macíčková



# Právní okénko

## Co předchází podání návrhu na exekuci

Řada lidí se dostává do situace, že není schopna zaplatit tzv. splatné pohledávky (to jsou platby, které se zaplatit musí, ať se jedná o platby spojené s bydlením, půjčkou, provozem telefonu, kupní cenou za objednané zboží atd.). Může se ale také stát, že na zaplacení nějakého peněžitého závazku člověk zapomene, protože to není pravidelně se opakující platba, nebo si neví rady, jak platbu provést a odkládá řešení, až se z člověka stává dlužník s pohledávkou po splatnosti. Řada z Vás, čtenářů časopisu, se ale může ocitnout v situaci, že někdo dluží Vám a nezaplatil peníze ve lhůtě splatnosti. Pokud Vám zaplacení není, jste v postavení věřitele této nezaplacené pohledávky a máte právo se zaplacení domáhat.

Výše zmíněné situace, jsou pro Vás a Vaše postavení každá jiná, ale pokaždé je potřeba zahájit exekuční řízení návrhem. A to je situace, která předpokládá, že věřitel má tzv. **vykonatelnou pohledávku po lhůtě splatnosti**. Musíte si uvědomit, že než se Váš závazek či pohledávka ocitnou v exekučním řízení, předchází tomu proces začínající nezaplacením ve lhůtě splatnosti a končící tzv. vykonatelným právním titulem tedy vykonatelným rozsudkem

soudu, vykonatelným rozhodnutím rozhodce – tzv. rozhodčím nálezem, vykonatelným rozhodnutím orgánu veřejné moci, notářským zápisem se svolením k výkonu rozhodnutí. Je tedy zřejmé, že žádný dlužník se nedostane do exekuce bez toho, aniž by celému exekučnímu řízení předcházel jiný, zákonem upravený postup, kterým věřitel získá vykonatelnou pohledávku – tedy pohledávku, o níž bylo rozhodnuto takovým způsobem, že ji nelze zpochybňovat. Chci Vám, čtenářům poskytnout alespoň základní informace o tom, co se vlastně musí odehrát, aby exekutor zahájil proti Vám nebo pro Vás exekuční řízení, co je to příslušenství pohledávky, která je předmětem exekuce a zejména Vás upozornit na to, že je potřeba se o svoje

pohledávky, závazky zajímat a starat ještě před tím, než dojde k vlastní exekuci.

Protože se jedná o velmi rozsáhlou a rozmanitou agendu, vybírám z ní tu část, kde jsou podkladem pro exekuci rozsudky soudů o peněžitém plnění.

## 1. Vykonatelný právní titul – rozsudek soudu

Aby mohl věřitel zahájit exekuci, musí mít rozhodnutí soudu, které zavazuje dlužníka k povinnosti zaplatit pohledávku, kterou nezaplatil ve lhůtě splatnosti dobrovolně a toto rozhodnutí je v tzv. právní moci - nelze obsah již zpochybňovat. Aby věřitel rozhodnutí získal, musí zahájit soudní řízení podáním žaloby, kterou musí doložit důkazy o existenci pohledávky.

Po podání této žaloby probíhá soudní řízení. V řízení soud přezkoumává, řeknu – li to zase jednoduše, že tomu žalobci skutečně někdo dluží peníze a ta žaloba je po právu. Soud může vydat platební rozkaz – což je nejtypičtější rozhodnutí o povinnosti zaplatit. Pokud se dostanete do situace, že je platební rozkaz proti Vám vydán, je Vám doručen spolu s žalobou od věřitele a Vy jste si jisti, že platební rozkaz není po právu, máte vše zaplacené, nebo že se jedná o fiktivní pohledávku, tedy po Vás chce zaplatit žalobce něco, co nedlužíte, **musíte včas podat proti takovému rozhodnutí – platebnímu**



**rozkazu odpor.** Včas to znamená, že ho podáte ve lhůtě, o které jste v tom platebním rozkazu dole poučení. Je to 15 denní lhůta a je důležité vědět, že začíná běžet ode dne, který následuje po doručení platebního rozkazu. Pokud se o podání odporu nepostaráte včas, může se stát, že Vaše námitky už nebudou brány v potaz. Platební rozkaz se stane tzv. vykonatelný – nabude právní moci. Pokud v postavení žalovaného odpor podáte, bude o pohledávce probíhat jednání před soudem, kde budete mít možnost všechny své námitky uplatnit. Pokud úspěšní nebudete, můžete se odvolat. Je ale potřeba zvážit, jestli to odvolání může být úspěšné, protože jinak narůstají náklady soudního řízení a podklad pro exekuční řízení se jen odkládá. Musíte si tedy ujasnit, co chcete dosáhnout. Odvolání je potřeba každopádně stihnout podat také ve lhůtě v rozsudku k tomu určené, jinak budou námitky k ničemu. O odvolání rozhoduje odvolací soud. Dopadne – li pro dlužníka věc špatně, výsledkem je vždy ten vykonatelný právní titul, tedy listina, kterou již nelze zpravidla napadnout, je označená doložkou právní moci. **Popisují to zejména z toho důvodu, že se občas v médiích objevují lidé, kteří jsou překvapení z toho, že proti nim byla zahájena exekuce. Jenže to překvapení v době zahájené exekuce není už na místě a je potřeba si uvědomit včas, že musím svá práva uplatňovat včas.**

Je potřeba se nestydět a nebát požádat o pomoc blízkou osobu, vyhledat pomoc pro seniory – třeba vydavatele tohoto časopisu, nebo se obrátit na advokáta – to říkám záměrně, protože řada advokátů v blízkosti Vašeho bydliště Vám je připravena alespoň během cca krátkého sezení poradit, co má a nemá smysl v té konkrétní věci

dělat a je schopna se s Vámi za takovou krátkou poradou domluvit na rozumné a přijatelné ceně této porady. Pokud jste nemajetní, tak Česká advokátní komora – tedy profesní sdružení advokátů pořádá bezplatné porady. Rozhodně ale nezakládejte jakoukoliv žalobu doručenou soudem do zásuvky, pokud je proti Vám vedeno řízení o dlužné peníze. Pokud rozhodnutí je již pravomocné a je z něj zřejmé, že skutečně dlužíte peníze, jednejte s věřitelem, navrhnete splátky, pokud si to můžete dovolit, i toto je možné řešení, jak předejít exekuci. Poohlédněte se po osobě z Vašeho okolí, příbuzném, kterému věříte a požádejte ho o podporu, aby Vám pomohl při jednání, pomohl nalézt řešení.

## **2. Co je příslušenství pohledávky, náklady na získání pravomocného vykonatelného rozhodnutí**

Velmi často se veřejně diskutuje na různých úrovních, že mimo dluhu, člověk zaplatí navíc další peníze - příslušenství pohledávky. Pokud věřitel nedostane včas od dlužníka zaplacení, má právo chtít úroky z prodlení. Ty jsou uvedeny v rozhodnutí (rozsudku), nikoliv částkou ale datem, od kdy se účtují a jak se vypočítávají do data zaplacení. Důležité je si uvědomit, že tyto úroky pořád z dlužné částky přirůstají. **Pokud se tedy dlužník rozhodne alespoň něco zaplatit, měl by věřiteli napsat, že se jedná o platbu dlužné jistiny, aby snížil částku, ze které se úroky počítají, například.**

Věřitel má nárok na náhradu nákladů, které mu s žalobou vznikly, je – li úspěšný, tedy v situaci, kdy může podat návrh na exekuci. Aby soud rozhodoval o žalobě na zaplacení, **musí ten věřitel zaplatit soudní poplatek.** Počítá se z žalované částky.

Je zpravidla 5% (zjednodušují, jde mi o příklad příslušenství). Příslušenství jsou i hotové výdaje věřitele, třeba také cestovné k soudu, třeba náklady na opisy listin i náklady na právní zastoupení, pokud je věřitel zastoupen advokátem, protože si sám v soudním řízení neporadí. U každého sporu o peníze mohou být obsahem příslušenství pohledávky náklady různé, ale měly by být vždy doloženy, že skutečně věřiteli vznikly a neměly by být nedůvodně a uměle navyšované. Ale i o to tzv. příslušenství a co jej vlastně tvoří je potřeba se zajímat včas, po zahájení exekuce je to již pozdě, protože příslušenství je součástí vykonatelného soudního rozhodnutí a exekutor je nepřezkoumává, jen vymáhá

JUDr. Zuzana Pechtorová

### **JUDr. Zuzana Pechtorová**

- Vystudovala Právnickou fakultu Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Brně (dnešní Masarykova univerzita v Brně) v roce 1987
- V advokacii působí 20 let
- Věnuje se občanskému právu, rodinnému právu a trestnímu právu
- Zastupuje účastníky před soudy všech stupňů, a to jak v civilních řízeních, tak v trestních, případně dědických, sepisují žaloby, smlouvy

# Metodické listy

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

## **Téma 1 Masopust**

**(Spokojený senior – KLAS z.s.)**

**Trénink paměti - rozcvička (TPR)**

Vstane ten, kdo...

**Trénink kompetencí (TK)**

Něco málo o masopustu

**Trénink psychohygieny (TPH)**

Výroba masek

**Trénink paměti - blok (TPB)**

Recept na masopustní koblihy

**Trénink psychomotoriky (TPM)**

Tanec rukou

**Tipy na doma**

Výroba masek

str. 9–12

## **Téma 2 Historie kalendáře**

**(Spokojený senior – KLAS z.s.)**

**Trénink paměti rozcvička (TPR)**

Tlesk

**Trénink kompetencí (TK)**

Jak to bylo

**Trénink psychohygieny (TPH)**

Náš kalendář

**Trénink paměti - blok (TPB) +**

**Trénink psychomotoriky (TPM)**

Tanec vsedě

**Tipy na doma**

Vlastní kalendář

str. 13–15

## **Téma 3 Svatý Valentin**

**(Spokojený senior – KLAS z.s.)**

**Trénink paměti rozcvička (TPR)**

Doplňovačka

**Trénink kompetencí (TK)**

Kdo to vlastně byl

**Trénink psychohygieny (TPH)**

Škoda lásky

**Trénink paměti - blok (TPB)**

Skládání slov z písmen

**Trénink psychomotoriky (TPM)**

Ruce

str. 16–20



# Téma 1: Masopust

**Téma:** seznámení s lidovými tradicemi

**Zpracovala:** Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

| Program setkání      | Aktivita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Cíl                                            | Pomůcky / poznámky                  | Čas/ min. |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------|
| Úvod                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Úvod do tématu                                 |                                     | 5         |
| TPR                  | Vstane ten, kdo...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Rozproudění energie, aktivita mozku            | Seznam otázek                       | 10        |
| TK                   | Něco málo o masopustu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Seznámení s historií masopustu, poznání tradic |                                     | 40        |
| TPH                  | Výroba masek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Uvolnění po TK                                 | Výtvarné potřeby, předtištěné vzory | 30        |
| Přestávka            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |                                     | 15        |
| TPB                  | Recept na masopustní koblihy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Procvičení krátkodobé paměti                   | PL_TPB_1                            | 10        |
| TPM                  | Tanec rukou                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                |                                     | 5         |
| Závěr a tipy na doma | Výroba masek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Společná mezigenerační aktivita                |                                     | 5         |
| Zdroje informací     | Kniha Aleny Vondrouškové: České zvyky a obyčeje, 2004<br>Folklorní magazín České televize <a href="http://www.ceskatelevize.cz/porady/10096307226-folklorni-magazin/411236100162004/">http://www.ceskatelevize.cz/porady/10096307226-folklorni-magazin/411236100162004/</a><br>Portál <a href="http://www.vira.cz">www.vira.cz</a> , <a href="http://deti.vira.cz/kalendar/masopust/masopustni-masky/">http://deti.vira.cz/kalendar/masopust/masopustni-masky/</a> |                                                |                                     |           |

## Úvod

### Úvod do tématu

Masopust je třídní lidový svátek, který ve své podstatě sice nemá nic společného s liturgií, ale přesto je podřízen běhu církevního kalendáře. Slavil se ve dnech předcházejících Popeleční středě, kterou začíná 40denní půst před Velikonocemi. Protože datum Velikonoc je pohyblivé, byl pohyblivým svátkem i masopust.

### TPR – Vstane ten, kdo...

Účastníci sedí kolem stolu nebo v kruhu a animátor postupně říká jednotlivé charakteristiky:

- vstane ten, kdo na setkání přišel pěšky
- vstane ten, kdo měl ráno kávu
- vstane ten, kdo se na dnešní setkání těšil
- ...

Pozor na dostatek prostoru při vstávání ze židlí. Pro koho je tento pohyb náročný, může si zvolit např. zvednutí obou rukou.

### TK – Něco málo o masopustu

Masopustní tradice, spojená s průvody maskovaných lidí byla jakýmsi klínem mezi vánočními a velikonočními. O masopustních radovánkách se u nás dochovaly písemné zprávy již ze 13. století. Naši dávní předkové si na bujaré masopustní veselí velmi potrpěli. Tehdy však byl masopust poněkud hlučnější a rozpustilejší než dnes. Každý se snažil užít si masopustní veselí. Veselil se bohatý i chudý, pán i slouha, mistr i tovaryš. Každý jedl masopustní šišky a koblížky, vesele popíjel, zpíval a tančil. Vyvrcholením masopustu bylo úterý. Toho dne procházely vesnicemi průvody maškar.

### Masky:

Jak vypadaly jednotlivé druhy masek v dávné minulosti, víme přibližně. Naše znalosti nesahají hlouběji než do 19. století. Je možné, že některé masky, které jsou dnes základem každého masopustního průvodu, ani neexistovaly nebo vypadaly zcela jinak. Jako důkaz těchto proměn slouží desítky nových masek, které v současné době vznikají. Každá maska má typický způsob chování podle něhož hraje svoji roli. Někdy masky sehrávaly v domech malá divadelní představení podle daného scénáře. Jejich cílem bylo pobavit místní i sebe, způsobit chaos a nepořádek a zatančit si... V každém kraji se tradice vyvíjely jinak, těžko bychom hledali dva stejné masopustní průvody.

**Medvěd** - je snad jediná maska, o níž víme, že patří k nejstarším maskám s mimořádně dlouhou historií. Medvěd většinou nechodí sám, ale spolu s medvěďákem, který ho vodí na řetězu a občas ho „přetáhne býkovcem“. Naoko ho trestá za neposlušnost. Ženy a dívky z každého domu si s ním musely zatancovat – odmítnout nešlo.

**Brůna nebo také kobyla či žirafa, někde klíbná** - důležitá figura na kterou jsou svedeny prohřešky uplynulého roku z celé vesnice. Tato maska je na konci masopustního průvodu odsouzena a také za své prohřešky popravena na znamení smazání všech nesvárů a šarvátok minulého roku.

**Žid** - postava žida měla na hlavě cylindr, obličej kryly dlouhé vousy, přes rameno byl přehozený ranec nebo pytel, mohl mít i hrb. Oblečený byl do dlouhého kabátu nebo do střapatého kostýmu z barevných odstřížků. Židé patřili k maskám, které vytvářely chaos, a jejich chování nebylo zrovna laskavé. Kdysi dávali každému na potkání „šňupnout“ a požadovali za to peníze, kdo nedal, dostal ránu pytle. Také rádi smlouvali a prodávali, často něco, co předtím ukradli. Jinde zase děvčatům prodávali tkanice a pentle.

**Bába** - často chodí s židem, většinou nese v nůši na zádech dítě.

**Nevěsta** - vedle báby patří k nejstarším formám masek z dob, kdy se muži převlékali za ženy.

**Masopust také barevný- strakatý se ženuškou** - v průvodech bývá maska Masopusta centrální postavou. Jeho kostým je zhotovován ze spousty barevných odstřížků látek a růžiček – čím pestřejší, tím lepší. Chodí v doprovodu své družky a bývají vyvolávači a mluvčí celého průvodu.

**Laufr** - představoval biřice s papírovou čepicí a často chodíval před průvodem od chalupy k chalupě a zjišťoval, zda tam budou maškary vítány. Bylo-li zavřeno, práskal žílou nebo holí na vrata, a pokud se neotevřelo, dal ostatním znamení, že tento dům obejdu.

**Pohřebenář neboli slaměný** - bývá oblečen do masky ze slámy nebo hrachoviny. Dříve se mohla vyrábět i ze lnu. V jedné ruce držel rožeň, kam napichoval výslužku, ve druhé karabáč nebo bič. Mívá vyčerněné tváře a v ruce bič, oděv se vyrábí ze slámy.

**Turek** - byli většinou čtyři, dva modří a dva červení. Vysoké čepice s pentlemi mívají ozdobené krepovými růžičkami, oblékají si bílé rukavice, bílý šátek a jezdecké boty. Hodně tancují, a proto se do těchto masek nejčastěji oblékají mladí chlapci.

**Ras** - skuteční rasové byli ještě v 19. století pro každou obec nezbytní. Likvidovali zdechlíny, působili jako dnešní veterinární dohled, někdy léčili i lidi. Ras mívá bílý oblek s červenými knoflíky a doplňky, někdy škrabošku a doktorský fonendoskop. Léčí, rozdává tablety.



**Kat** - mívá podobnou úlohu jako ras, právě tak se v této roli objevuje soudce, případně kněz. Ke konci průvodu popravuje kobyly za její hříchy.

**Smrt** - oblečena do bílého hábitu, na obličeji má strašidelnou masku a v ruce kosu. Při popravě kobyly jí bere život mávnutím kosy a posléze s velkou slávou jí život vrací. Nabízí kobyle pohárek dobrého moku, po kterém kobyla ožije.

**Řemeslníci** - námětem masek bývají běžná profese a povolání. Objevují se řezníci, holiči, kadeřnice, lékaři, dráteníci, báby kořenářky, preclíkáři, pekaři...

**Masky v uniformách** - většinou hasiči, vojáci všech možných podob včetně husarů a dělostřelců, nově strážníci a policajti a kominíci. Pokutují, kárají a dohlíží na „pořádek“. Kominíci mimo to přinášejí štěstíčka v podobě čtyřlístků či rozdávají knoflíky.

**Hudebníci** - průvod doprovázejí muzikanti se svými nástroji.

**Zvířecí masky** - lidi vždy lákalo brát na sebe podobu zvířat a s ní i jejich vlastnosti – sílu, lživost a další, které jim připisovali.

**Další masky** - k dalším maskám patří např. rybníkář, mouřenín, mládenci či šaškové, cikáni, pobudové, tuláci. Objevují se i čerti, hasrmani, čarodějnice, černokněžník, různé příšery a obludy. Také postavy z pohádek. Není možné všechny masky vyjmenovat, protože jejich tvorba nemá žádná závazná pravidla a čím větší překvapení, tím větší je legrace.

#### Masopustní pranostiky

- Masopust na slunci – pomlázka u kamen.
- Svítí-li slunce o masopustě, bude pěkná pšenice a žito podzimní.
- Konec masopustu jasný – len krásný.
- Krátký masopust – dlouhá zima.
- Na ostatky lužky – budou jabka, hrušky.
- Jaké jest masopustní úterý, taková bude Veliká noc.
- Bude-li příjemné povětrí (v masopustní úterý), bude dosti hrachu.
- Teče-li v úterý masopustní voda kolejem, bude úrodný rok na len.

Téměř všude končila masopustní zábava přesně o půlnoci. Tehdy zatroubil ponocný na roh a rychtář či někdo z radních všechny vyzval, aby se v klidu rozešli domů, protože nastala středa a s ní předvelikonoční půst. Někde zakončili o půlnoci muziku pochováním basy (symbol toho, že v postu si hudebníci nezahrají), jinde o půlnoci pochovávali Baccha. Lidé věřili, že pokud budou o masopustu tancovat přes půlnoc, objeví se mezi nimi ďábel, často jako cizinec v zeleném kabátě.

## **TPH – Výroba masek**

Pro nejjednodušší způsob výroby masky potřebujeme: nůžky, pastelky, vodovky nebo tempery, gumičku nebo provázek.

Základní výroba masek je v podstatě stejná. Všechny vytištěné obrázky nejdříve vybarvíme. K vybarvování se nejlépe hodí pastelky. Pokud byste chtěli vybarvovat vodovkami, temperami nebo jinými barvami, je lepší obrázky vytisknout nebo okopírovat na tvrdší papír (polokarton).

Kromě jednoduchého vybarvení je samozřejmě možné si s výrobou masky pohrát a dle fantazie využít jakoukoli výtvarnou techniku nebo materiály.

Vzory masek jsou ke stažení zde:

<http://deti.vira.cz/kalendar/masopust/masopustni-masky/>

## **TPB – Recept na masopustní koblihy**

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

Účastníci si dvakrát po sobě přečtou seznam surovin na výrobu masopustních koblih, tj. množství a druh surovin 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 – Tanec rukou**

Účastníci sedí kolem stolu a procvičují prsty a postupně celé zápěstí:

1. Postupně se dotkne každý prst palce (ukazováček s palcem, prostředníček s palcem, prsteníček s palcem, malíček s palcem), obě ruce procvičujeme zároveň.
2. Zapřeme dlaně proti sobě v úrovni hrudníku. Dotýkáme se pouze konečky prstů a tlačíme proti sobě. Vydržíme 5 vteřin a povolíme.
3. Propleteme prsty obou rukou, položíme si je na klín nebo stůl a točíme palci (zkusíme do obou směrů).
4. Na závěr zakroužíme celým zápěstím.

Každý cvik několikrát zopakujeme.

## **Závěr a tipy na doma**

Výroba masek s vnoučaty, v rámci akce zaměřené na mezigenerační spolupráci.

**Recept na masopustní koblihy**

1 kg hladké mouky

12 dkg cukru moučky

12 dkg másla

6–8 žloutků

6 lžic rumu

8 dkg droždí

asi ½ litru mléka do těsta a ¼ mléka do kvásku

špetka soli

citronová kůra asi z 1 citrónu

vanilkový cukr

povidla

olej na smažení (asi 1,5 litru)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Recept na masopustní koblihy**

1 kg hladké mouky

12 dkg cukru moučky

12 dkg másla

6–8 žloutků

6 lžic rumu

8 dkg droždí

asi ½ litru mléka do těsta a ¼ mléka do kvásku

špetka soli

citronová kůra asi z 1 citrónu

vanilkový cukr

povidla

olej na smažení (asi 1,5 litru)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Téma 2: Historie kalendáře

**Téma:** seznámení s historií vzniku kalendáře, druhy kalendářů

**Zpracovala:** Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

**Nebezpečí tématu:** vzpomínání na smutná výročí

| Program setkání      | Aktivita                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Cíl                                                                                                                                         | Pomůcky / poznámky                    | Čas/ min. |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------|
| Úvod                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Úvod do tématu                                                                                                                              |                                       | 5         |
| TPR                  | Tlesk                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Procvičení pozornosti, krátkodobé paměti, koordinace pohybu, zopakování jmen                                                                |                                       | 15        |
| TK                   | Jak to bylo                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Seznámení s historií vývoje kalendáře                                                                                                       |                                       | 30        |
| TPH                  | Náš kalendář                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Vyrobít si společný kalendář KLAS, naplánovat příjemné společné aktivity či si poznamenat narozeniny přátel a významné události našeho KLAS | Papír, fixy, pravítko, barevné papíry | 30        |
| Přestávka            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |                                       | 15        |
| TPB + TPM            | Tanec vsedě                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Tanec vsedě + pohyb, procvičení krátkodobé paměti                                                                                           |                                       | 20        |
| Závěr a tipy na doma | Vlastní kalendář                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                             |                                       | 5         |
| Zdroje informací     | <a href="http://www.chytros.cz/historie-kalendare/">http://www.chytros.cz/historie-kalendare/</a><br><a href="https://cs.wikipedia.org">https://cs.wikipedia.org</a><br><a href="http://www.kultura21.cz/historie/5617-historie-kalendare">http://www.kultura21.cz/historie/5617-historie-kalendare</a> |                                                                                                                                             |                                       |           |



## Úvod

### Úvod do tématu

Na otázku kolikátého je dnes, je jednoduchá odpověď, stačí mít po ruce kalendář, diář či mobil apod. Už od základní školy si pamatujeme, že rok má 365 dní a že jsou i smolaři, kteří se narodili 29. února a tak mají narozeniny jen jednou za čtyři roky, protože jen jednou za čtyři roky má rok o jeden den více a bralo se to jako fakt. Ovšem proč se Velká říjnová revoluce slavila až v listopadu, to mnohým z nás zamotalo hlavu.

### TPR – Tlesk

Rozdáme účastníkům čísla. Animátor začíná a vyvolávání funguje tímto způsobem: 2 × tleskne do dlaní a řekne své číslo = jedna, jedna. Následně 2 × tleskne do nohou a řekne číslo někoho z přítomných – čtyř, čtyři. Osoba, která má číslo čtyři, pokračuje stejným způsobem. Při tlesknutí dlaněmi řekne své číslo a při tlesknutí do nohou číslo dalšího účastníka, tzn. čtyři, čtyři... osm, osm. Postupně zrychlujeme a dbáme na to, aby se vystřídali opravdu všichni účastníci. Aktivitu lze ztížit zákazem používání čísla bezprostředně přecházejícího a následujícího čísla mému.

### TK – Jak to bylo

Vrátíme-li se proti toku času až do nejstarších dob lidské společnosti, tak zjistíme, že v těch dávných dobách bylo rozdělení času vnímáno jako dar bohů. Lhostejno na kterém území člověk žil, mu zpočátku stačilo rozdělení na den a noc. S opuštěním převážně loveckého způsobu života spojeného s neustálým stěhováním za lovnou zvěří, se začala hledat obživa v začínajícím zemědělství. Tam již nestačily jen znalosti z lovu, ale začaly se sledovat opakuující se přírodní jevy. S rozvojem obchodu pak byla nutnost se domluvit i v čase a začíná rozvoj astronomie, která sleduje hlavně měsíc a jeho fáze, což bylo z hlediska pozorování nejjednodušší.

Odpradáva vnímali lidé pravidelné střídání jednak světla a tmy, jednak teplejších a chladnějších období. Tyto dvě pravidelnosti se staly základem počítání času, kdy základní a nezpochybnitelnou jednotkou je den a dny se dále mohou seskupovat do větších celků. Již nejstarší civilizace zaznamenaly periodicity stavů Slunce a Měsíce, a to vedlo ke třem systémům, podle kterých byly tvořeny kalendáře:

- Lunární, sleduje pohyby Měsíce
- Solární, sleduje pohyby Slunce
- Lunisolární, sleduje pohyby Slunce i Měsíce

Kalendářů je na světě celá řada, liší se počtem a délkou měsíců, počátkem roku a svým „nulovým bodem“. Židovský kalendář má počátek v okamžiku stvoření světa, křesťanský začíná narozením Krista, islámský se počítá od útěku Mohameda z Mekky do Medíny, římský rokem založení Říma atd. Mnoho kalendářů má ale společnou délku týdny, tj. 7 dní, jak to zavedli chaldejští astronomové. Ti zasvětili každé ze sedmi tehdy známých planet (mezi ně počítali i Slunce a Měsíc) jeden den. O stvoření světa v sedmi dnech mluví Bible.

### První kalendáře

Nejstarší solární kalendář ve středomořské oblasti byl egyptský. Jejich astronomové zpozorovali, že letní slunovrat přichází v době heliaktického východu hvězdy Sirius (tj. doby, kdy ji lze poprvé po delší době spatřit nad východním obzorem, těsně před východem Slunce) a současně s východem Siria se začínal rozvodňovat Nil. Sirius patří do souhvězdí Velkého psa, upoutává svou blikající září, není viditelný po celý rok. Rozvodnění Nilu pro Egypťany nejdůležitější událostí roku a kalendář byl hlavně určen k co nejpřesnějšímu stanovení tohoto data. Rok měl 365 dní (12 měsíců po 30 dnech, zbylých 5 dní byly svátky) a dělil se na 3 fáze po čtyřech měsících – záplavy, setbu a sklizeň. Každý měsíc se dělil na tři velké týdny po deseti dnech nebo šest malých týdnů po pěti dnech.

V Babylonii vznikl první kalendář někdy kolem roku 3500 př. n. l. Byl to lunární kalendář, protože pozorování měsíce je snadnější a přesnější. Jednotný babylonský kalendář vznikl za vlády Chamurapiho v roce 747 př. n. l. Měl 12 měsíců po 30 a 29 dnech, rok tedy trval 354 dnů a občas se jeden měsíc přidal. Kalendářní měsíc začínal vždy v době novoluní. Z tohoto kalendáře se nám dochoval až do dnešní doby sedmidenní týden.

Velmi přesný byl kalendář Mayů. Rok měl 365 dní rozdělených do 18 měsíců po 20 dnech, zbývajících 5 dnů bylo nešťastných. Jimi stanovená délka roku (365, 2530 dne) se jen nepatrně liší od skutečnosti.

Dnes používaný kalendář vznikl ve starém Římě a několikrát se měnil. Byl to lunární kalendář, začínal v březnu, původně měl jen deset měsíců a 51 zimních dnů, které nebyly přiřazeny k žádnému měsíci. Název kalendář má původ v latinském slově *Calendarium*, což byla původně kniha pohledávek římských bankéřů.

### Víte, že...?

... na rozdíl od mnoha jiných jazyků, které názvy měsíců přejaly z latiny, je čeština pojmenovala podle sebe? Vznikl tak například leden podle ledu, duben pojmenovaný podle rašících dubů a srpen, jemuž dalo jméno kosení polí srpem ... gregoriánská reforma kalendáře přeskočila ze 4. na 15. října 1582? Lidé vlastně během jedné noci prospali 11 dní

... v českých zemích byl gregoriánský kalendář zaveden nejdříve na Moravě (začátkem roku 1584) a poté v Čechách (v červenci 1584)?

... dříve nebyl přestupným dnem 29. únor, ale den, který se vkládal za 23. únor, takže vlastně 24. únor?

... týden vznikl tak, že lidé rozdělili dobu, po kterou Měsíc nabývá na síle nebo ubývá (14 dnů) na polovinu? Došli tak k sedmi dnům, které mají velký význam v křesťanské symbolice, neboť podle Bible Bůh potřeboval sedm dní na to, aby stvořil svět.

... pro zjištění, zda je daný rok přestupný (má 366 dní) nebo ne, existuje velmi přesné pravidlo? Rok je přestupný, pokud je jeho číslo dělitelné čtyřmi.

Těmito „kuriozitami“ můžeme naše téma ukončit a rozproudit diskusi na téma našich kalendářů.

### Otázky k diskusi

Jaký používáte doma kalendář? Je pro vás jen dekorací nebo si do něj zapisujete důležité informace?

Používáte kalendář např. v telefonu?

Jaké druhy kalendářů znáte? (např. plánovací, jmenný, menstruační, splátkový, očkovací...)

A pokud vás přeci jen zajímá víc, přečtěte si např. článek o historii měření času <http://www.chronomag.cz/clanek/2009-10-10/kratka-historie-lidskeho-mereni-casu.html>

### **TPH – Náš kalendář**

Vytvořte si společně svůj KLAS kalendář, do nějž zaznamenáte důležité události, které vás v tomto roce čekají – výročí založení KLAS, mezigenerační aktivita, kterou realizujete, narozeniny či svátky jednotlivých členů, termíny setkání aj. Vyvěste si jej pak na viditelném místě klubovny.

### **TPB + TPM – Tanec vsedě**

Postup:

1. Účastníci si zvolí známou lidovou písničku s více slokami.
2. Podle návrhů účastníků sestaví animátor společně s ostatními účastníky sekvenci pohybů pro jednu sloku písně.
3. Celá skupina pak použije naučenou sekvenci pohybů ve všech slokách písničky a pohyby může také doprovázet zpěvem.
4. Celý postup lze opakovat u další písničky s využitím jiné sestavy prvků pohybu.

### **Závěr a tipy na doma**

Vytvořte si vlastní kalendář, kam zapíšete události, které jsou pro vás důležité, na které se tento rok těšíte. Můžete zde zaznamenat i příjemné úkoly, které chcete letos zvládnout.

# Téma 3: Svatý Valentin

**Téma:** život sv. Valentina, tradice

**Zpracovala:** Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

**Nebezpečí tématu:** osamění seniorů (úmrtí partnera atp.)

| Program setkání      | Aktivita                                                                                                                                                                                                           | Cíl                                                                           | Pomůcky / poznámky                            | Čas/ min. |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|
| Úvod                 |                                                                                                                                                                                                                    | Úvod do tématu                                                                |                                               | 5         |
| TPR                  | Doplňovačka                                                                                                                                                                                                        | Získání pozornosti na téma                                                    | PL_TB_1                                       | 10        |
| TK                   | Kdo to vlastně byl                                                                                                                                                                                                 | Seznámení se životem sv. Valentina, tradice oslav                             |                                               | 30        |
| TPH                  | Škoda lásky                                                                                                                                                                                                        | Uvolnění, pohyb                                                               | Notebook, CD, radio                           | 15        |
| Přestávka            |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                               |                                               | 15        |
| TPB                  | Skládání slov z písmen                                                                                                                                                                                             | Obohacení slovní zásoby, koncentrace pozornosti, procvičení dlouhodobé paměti | Napsaná/předtištěná písmenka na tvrdém papíru | 30        |
| TPM                  | Ruce                                                                                                                                                                                                               | Procvičení hrubé motoriky a koncentrace                                       | Papíry A4, tužky                              | 15        |
| Závěr a tipy na doma |                                                                                                                                                                                                                    | Rozloučení a informace o příštím setkání (téma + termín)                      |                                               |           |
| Zdroje informací     | <a href="http://www.vira.cz/Texty/Knihovna/Svaty-Valentyn.html">http://www.vira.cz/Texty/Knihovna/Svaty-Valentyn.html</a><br><a href="http://deti.vira.cz/svati/Valentyn/">http://deti.vira.cz/svati/Valentyn/</a> |                                                                               |                                               |           |



## Úvod

### Úvod do tématu

Pro mnohé z nás jsou oslavy spojené s tzv. Dnem sv. Valentína jen dalším uměle importovaným svátkem, který s naší tradicí nemá nic společného. Pro jiné jsou naopak vítanou příležitostí projevit svým blízkým lásku a náklonnost. Jak ale sv. Valentin ke své úloze patrona zamilovaných přišel? A kdo to vůbec byl?

### **TPR – Doplnovačka**

Vytiskneme pro každého účastníka pracovní list (PL\_TB\_1), rozdáme jej a každý sám si zkusí doplnit dříve, než začneme o životě sv. Valentína více hovořit.

### **TK – Kdo to vlastně byl**

Valentýn, americký svátek? Svátek všech zamilovaných má ryze evropské kořeny. Romantický svátek nebo svátek zamilovaných, při kterém slaví hlavně obchodníci? I když se dnes mnozí lidé na svátek sv. Valentýna dívají především jako na zvyk importovaný ze Západu, ve skutečnosti má ryze evropské kořeny.

Odkud se legenda o sv. Valentinu vzala? Valentin, kterého si v polovině února připomínáme, byl podle většiny historiků pravděpodobně biskupem z Terni, který žil ve 3. století. Je po celém světě uctíván jako patron zamilovaných. Na jeho svátek si lidé, kteří se mají rádi, dávají květiny. V jednom starém pořekadle se říkalo, že dívka si vezme za muže toho, koho 14. února ráno uvidí jako prvního. A tak, když se nějaký hoch zamiloval do dívky, čekal už za ranního úsvitu pod okny jejího domu, aby ho spatřila jako prvního.

Ale jak k tomu všemu přišel svatý Valentin a co má společného s květinami? Valentin byl biskupem města Terni v jižní Itálii za císaře Klaudia, kdy byli křesťané velmi pronásledováni. Když šli na bohoslužby, byli často uráženi a napadáni. A biskup to také vůbec neměl lehké. Valentin se ale nebál. Statečně hlásal evangelium na náměstích a ulicích a zval lidi, aby k němu přicházeli. Všechny mladé páry, které se u něj zastavily, obdarovával malými kytičkami ze své klášterní zahrady, aby jim udělal radost. Jednou vyzýval všechny muže, aby raději zůstali u svých žen a dětí místo toho, aby šli dobrovolně do války. Byl proto předveden před císaře a roku 269 byl popraven.

V Itálii byla úcta k Valentinovi tak rozšířená, že hned po jeho smrti mu byla postavena v Římě bazilika. Tento kostel byl sice později zbořen, ale v jeho

ruinách se našly zbytky staré kamenné desky, na níž se písmena dala ještě rozluštit. Byl to dlouhý chvalozpěv na svatého Valentína, který nechal do kamene vytesat papež, který žil ve stejné době jako Valentin.

### Ryze evropské tradice

Se svátkem sv. Valentýna je dnes spojena řada tradic – a rozhodně nejde o žádné výmysly moderní doby. Tak například populární darování květin se odvozuje přímo ze života biskupa Valentýna. Podle legendy totiž obdarovával mladé páry pestrými kyticemi z biskupské zahrady.

Z britských ostrovů pochází starobylý zvyk zasílat na svátek sv. Valentýna milované osobě milostné anonymní dopisy. Např. na začátku 19. století pošta v Anglii doručila 60 tisíc valentýnských pohlednic. Od poloviny 19. století se pak rozšířily poštovní známky, jejich cena klesla a pohledy si mohla dovolit posílat spousta lidí. Díky tomu se tento zvyk rozšířil ještě víc.

V přístavních městech míval Valentýnův svátek ještě zcela jiný význam. Cechy mořeplavců, kupců a řemeslníků i jiná bratrstva se právě 14. února scházely ke společnému stolování.

Náměty pro sdílení:

- Dostali/napsali jste někdy valentínské psaníčko?
- Dali jste květinu někomu, koho máte opravdu rádi?
- Vnímáte oslavy v současné době spíše jako komerční událost?

### **TPH – Škoda lásky**

Animátor si připraví sestavu tance vsedě na nápěv písně Škoda lásky, kterou můžeme pustit přímo z internetu.

### **TPB – Skládání slov z písmen**

Doma si připravíme papírové kartičky, na které rozepíšeme po jednotlivých písmenech slovo KOPRETINA. Účastníky rozdělíme do dvojic či trojic (podle toho je potřeba mít připravený odpovídající počet kartiček). Kartičky si skupinka srovná na stůl tak, aby všichni dobře viděli. Z jednotlivých písmen se pak všichni snaží sestavit co nejvíce dalších slov, kdy nemusí být použita všechna písmena. Akceptujeme všechny slovní druhy, vlastní jména, slovesa. Z připraveného slova KOPRETINA lze vytvořit např. slova kapr, kopr, kap, kat, Tina, ret, trop, tok, tep, ten, rok, nok, nora, nota, nit, ropa, trp, krep, kropit, proti atp.

## **TPM – Ruce**

Cílem aktivity je procvičení koordinace, spolupráce mozkových hemisfér.

### Postup:

1. Na papír položený před sebou si každý účastník obkreslí pravou a levou ruku;
2. Všichni společně procvičují spolupráci obou hemisfér – tlesknout před tělem a položit pravou ruku křížem na levou nakreslenou, tlesknout před tělem a položit levou ruku na pravou nakreslenou, pak tlesknout před tělem a položit obě ruce na nakreslené;
3. Tempo se postupně zrychluje.

## Svatý Valentýn



Svatý Valentýn byl \_\_\_\_\_ a tajně \_\_\_\_\_. Tenkrát totiž mladé páry, které chtěli mít \_\_\_\_\_. Tenkrát totiž zakázal císař, aby se mladí muži před vstupem do armády \_\_\_\_\_. Valentýn je patronem \_\_\_\_\_.

[www.deti.vira.cz](http://www.deti.vira.cz)

## Svatý Valentýn



Svatý Valentýn byl \_\_\_\_\_ a tajně \_\_\_\_\_. Tenkrát totiž mladé páry, které chtěli mít \_\_\_\_\_. Tenkrát totiž zakázal císař, aby se mladí muži před vstupem do armády \_\_\_\_\_. Valentýn je patronem \_\_\_\_\_.

[www.deti.vira.cz](http://www.deti.vira.cz)

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | O | P | R | E | T | I | N | A |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | O | P | R | E | T | I | N | A |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | O | P | R | E | T | I | N | A |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | O | P | R | E | T | I | N | A |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|



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

**Objednávky:**

e-mail: [info@spokojenysenior-klas.cz](mailto:info@spokojenysenior-klas.cz)

tel.: +420 730 805 857

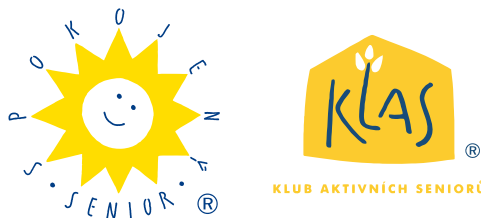
[www.spokojenysenior-klas.cz](http://www.spokojenysenior-klas.cz)

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:**



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](http://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.