

ZRNKO

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

Metodické listy pro animátory KLAS a vedoucí klubů seniorů

Slovo o... Pouť do Santiaga 3

KLASy se představují 5

Stárnutí a pohyb 7

Vydařená akce - tleskáme 10

Pozvánka na Diecézní pouť rodin 11

**Spokojený senior – KLAS:
podzimní nabídka 12**

Téma 1: Zrak a oko 15

Téma 2: Alzheimerova choroba 25

**Téma 3: Brněnská diecéze má
narozeniny 32**

Vážení čtenáři,

léto je v plném proudu, dětem se přehouply prázdniny do druhé poloviny a my k Vám posíláme další metodické listy ZRNKO.

Protože podzim (zejména v Brně) patří různým aktivitám u příležitosti Brněnských dnů pro zdraví, dnů pro seniory atp., připravili jsme v tomto duchu také metodické listy pro využití ve Vašich společenstvích.

Fyzioterapeutka Hanka Filipová pro nás zpracovala obšírný článek o zdravém pohybu v seniorském věku. Určitě zde najdete řadu užitečných rad a tipů a, kdo ví?, třeba i námět na jedno (či více?) setkání Vašeho KLASu ☺.

Problematicke „zdraví“ se věnují i dvě z našich metodických témat: prostor jsme tentokrát dopřáli lidskému zraku, a také, v poslední době bohužel stále častěji se vyskytující, Alzheimerově chorobě.

Co jsme v tomto čísle ZRNKA rozhodně nemohli opomenout, je skutečnost, že naše - brněnská - diecéze slaví 240. výročí. A tak vám o tom podrobně poreferujeme v rámci třetího tématu. „Naše diecéze slaví narozeniny“ je také téma letošní, už čtrnácté Diecézní pouti rodin ve Žďáru nad Sázavou. Pokud na sobotu 2. 9. ještě nemáte pevně stanovený program, moc rádi se s vámi setkáme právě tam.

A rozhodně nepřeskočte vyprávění o pouti do Santiaga, kterou v červenci podnikla vedoucí naší organizace Tereza Kozderová. Člověk by hned vyrazil taky. Máte i Vy nějaký silný cestovatelský nebo přímo poutní zážitek? Napište nám o něm a podělte se s ostatními čtenáři ZRNKA ☺.

Přejeme vám příjemné listování a podnětnou inspiraci a za tři měsíce se těšíme zase na těchto stránkách.

redakce

SLOVO O...



VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

**DOVOLTE MI SE S VÁMI PODĚLIT
O MÉ LETNÍ PUTOVÁNÍ, KTERÉ MNE
PŘIVEDLO DO NOVÝCH MÍST, NOVÉ
KULTURY A DALO MI SPOUSTU
NEOBYČEJNÝCH ZÁŽITKŮ. UŽ PŘED
NĚKOLIKA LETY JSEM VNÍMALA
TOUHU VYDAT SE PĚŠKY NA POUŤ
DO COMPOSTELY VE ŠPANĚLSKU
A LETOS SE MI TENTO SEN SPLNIL.**

V úterý 11. července jsme vyrazily, na zádech každá svůj dvanácti kilový batoh a před sebou 400 km. Skromnou mapu rozdělenou do etap, které bylo třeba zdolat, turistické hole, které nám pomáhaly na každém kroku a v neposlední řadě nadšení, odhodlání a také respekt z toho, co nás čeká.

Každý den jsme měly naplánováno cca 25 km a plán se nám dařilo plnit. Cesta vedla většinou okolo menších měst, loukami a poli, občas nás značka vtáhla do města, kde jsme mohly navštívit místní kostel nebo se občerstvit studeným nápojem a kávou. Teploty povětšinou panovaly vysoké, ale ve volné přírodě to člověk zvládá lépe, než v betonovém městě.

Místní lidé žijí hlavně ze svého skromného zemědělství – na každé zahradě jsme viděly kukuřici, brambory, kedlubny, spoustu další zeleniny, stromy s citrony a pomeranči a na každé zahradě pobíhaly slepice, husy a ovečky. V místech, kde není obchod, funguje rozvážková služba pečiva. Když pak poutník brzy ráno prochází městem, vidí na každé klíče od domu viset papírový sáček s čerstvým pečivem.

Cesta nám ubíhala a za 10 dnů jsme byly v cíli. Otevřelo se před námi velké město, které uvnitř ukrývalo katedrálu, ke které ročně putují tisíce poutníků. Zeptáte-li se deseti poutníků, jaký mají důvod k vykonání takové pouti, uslyšíte 10 různých odpovědí.

Život poutníka rozhodně není jednoduchý a „dovolenkový“. Nese si na zádech celé své vybavení, spí v ubytovnách se spoustou dalších poutníků, nebo ve stanu, vstává za hluboké tmy, aby co největší část cesty ušel v příjemné teplotě bez pálicího slunce, a ať se děje cokoli, ať prší, má puchýř, vymknutý kotník nebo hlad, každé ráno prostě vstane a pokračuje.

To je jedna z věcí, která mne na této pouti opravdu fascinovala a kterou bych si přála, aby každý z nás uměl přenést do běžného života: „Ať se děje cokoli, jdeme dál“. Přěji a vyprošuji každému z nás spoustu odhodlání, sil, nadšení a nadhledu do našich osobních životních poutí ☺.

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.
vedoucí organizace



KLASy se představují...

KLAS Blansko - Dvorská



KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

KLAS Klub aktivních seniorů v Blansku zahájil svoji činnost v prostorách Městského klubu důchodců v roce 2012 potom, co jsem absolvovala odborný kurz pořádaný Centrem pro rodinu a sociální péči v Brně. A považujeme za téměř symbolické, že se tak stalo v roce, který byl vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Jako krédo jsme si zvolily citát dnes již 85letého herce Stanislava Zindulky „Je lepší se utahat, nežli zrezivět.“

Scházíme se dvakrát měsíčně v klubovně městského klubu důchodců, kde máme veškeré zázemí. Klubovna je vybavena variabilními stoly, které si vždy uspořádáme do kruhu. V roce vzniku jsme ani netušili, že KLAS se stane tak populárním a oblíbeným a považujeme za velký úspěch, že z původního počtu pět, se počet rozrostl na současných 22 členek. Z tohoto počtu se schůzek obvykle zúčastňuje 15 seniorek.

Při našich dvouhodinových setkáních dodržujeme stanovenou strukturu. Během tvorby programu je nejobtížnější po tolika letech činnosti zvolit takové hlavní téma, které by všechny zaujalo. Pochopitelně se nechceme opakovat.

V letošním roce mělo velký úspěch téma „Retro“, které přítomné doslova nadchlo, a rozproudila se nevídaná diskuze. Nejprve jsme v přesmyčkách hledaly příjmení tehdejších televizních hlasatelů a hlasatelek a potom jsme postupně probíraly uplynulá léta. A to byla voda na mlýn – děvčata se jedna přes druhou hlásila o slovo jako ve škole a jedna vzpomínka střídala druhou. Hovořily i ty obvykle málomluvné. Vzpomínalo se na jídlo, cukrovinky, účesy, co se v které době nosilo, co jsme sháněly, kde jsme nakupovaly, na spartakiády, rozhlasové hry, chmelové a bramborové brigády atd. Do vyprávění jsme byly tak zaujaté, že jsme vůbec nezpazozorovaly, že nebyla přestávka a ani nedostalo se na další připravené pracovní listy. A při dalším setkání za 14 dnů jsme se k tomuto tématu ještě na chvíli vrátily, protože jsme zjistily, že jsme na některé věci zapomněly – jako například na památníčky,



KLASy se představují...

KLAS Blansko - Dvorská



KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

kteřé přineseme na poslední setkání před prázdninami. Vzhledem k tomu, že jsme se při tomto setkání přesvědčily, jak nás společné vzpomínání rozzářilo, a přestaly jsme vnímat čas, pro další setkání jsme si jako hlavní téma zvolily „Jak si vyvolat a uchovat krásné vzpomínky“.

KLAS se stal místem, kde se díky přátelské a neformální atmosféře seniorky scházejí velice rády, byla zde navázána nová přátelství a společně zde sdílíme nejen radosti, ale i starosti, které přináší život. Není také ničím stanovené, že je třeba svoji neúčast na schůzce omluvit, ale u nás se toto stalo pravidlem. Pro zajímavost chci také zmínit věkové složení členek, které se pohybuje v rozmezí od 62 do 82 let.

V tomto pololetí jsme také hovořily na téma, jak lze dle názoru známého psychiatra Radkina Honzáka, který ještě i ve svých 77 letech působí na dvou klinikách, aktivně a bezbolestně stárnout. Říká, že lidé jsou stvořeni do houfu a ten bychom neměli nechat prořidnout ani ke stáru. Být pospolu něco váží. A o toto naplnění se vlastně staráme také v našem KLASu. Vždyť pocit osamocení patří k těm nejhorším.



Marta Gronová, animátorka KLAS

V Blansku dne 5. 6. 2017

**Rádi byste také u vás v obci,
městské části, knihovně či
domově pro seniory založili
KLAS KLUB AKTIVNÍCH
SENIORŮ® ?**

**Zavolejte nám, rádi Vám
poradíme, jak na to!
A v příštím vydání ZRNKA
může být řeč právě o Vás!**

**Spokojený senior – KLAS z.s.
tel.: 518 328 813
info@spokojenysenior-klas.cz**

POHYB A STÁRNUTÍ

Stárnutí je specifický, nevratný, neopakovatelný proces, který se týká celé přírody. U člověka se proces stárnutí nazývá ŽIVOT. Jeho délka je u všech živých organismů geneticky zakódována. Člověk má ve své základní výbavě zapsáno až 120 či 130 let. V průběhu svého života, tedy během procesu stárnutí, postupně léta ukrajuje a svoji hranici snižuje. Vliv na tento proces mají geneticky podmíněné choroby, prodělané nemoci, stres, sociální zázemí, životní styl, atd.

V dnešní době přestalo být stárnutí výsadou několika vyvolených, ale je dopřáno většině z nás. Ještě nikdy v historii lidstva se totiž tolik lidí nedoživalo vlastního stáří, tedy 80 nebo 90 let. Ruku v ruce s tím ovšem jde velké zatížení vysokou, mnohočetnou nemocností starších osob. Zásadní je zde problematika chronických chorob, zhoršování fyzické zdatnosti a tím i soběstačnosti. Hybný systém totiž reaguje citlivě na všechny patologické procesy v organismu, zvláště pak na nedostatek aktivního pohybu. A naopak nedostatek aktivního pohybu negativně ovlivňuje vnitřní prostředí organismu, psychiku a uzavírá se tak nekonečný bludný kruh. Dalo by se říct,

že pohyb u starších lidí má mnohem větší význam než u mladších, protože činností lze komplikacím předejít a léčebně řízeným pohybem lze choroby příznivě ovlivnit. Naopak nečinnost a nedostatek pohybu je faktorem, který u osob vyššího věku přispívá k urychlení degenerativních procesů tělesných i psychických. Ovšem, jak nám říkaly naše maminky a babičky od útlého dětství: „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“.

Závěrem lze říct, že fyzická aktivita je spolu s duševní aktivitou, vhodnou stravou, stabilním zakotvením na sociální úrovni a s dobrými vztahy a kontakty s okolím jedním z faktorů, ale rozhodně ne nezanedbatelným, které významně ovlivňují délku a kvalitu života a zpomalují tempo stárnutí. Cílem celé společnosti by měl být **senior se třemi „S“ – SOBĚSTAČNÝ, SAMOSTATNÝ a SPOKOJENÝ**. Dostatečná tělesná zdatnost, ovlivněná jak geneticky, tak adaptací, je tak nutným předpokladem pro zachování soběstačnosti a samostatnosti seniora.

„Není důležité přidat roky životu, ale život rokům.“

Prof. Vladimír Janda



FYZIOLOGICKÉ ZMĚNY V PRŮBĚHU STÁRNUTÍ

Fyziologické stárnutí je součástí života a je charakterizováno postupným úbytkem nejen fyzických, ale i psychických sil. Mnoho lidí žije i do vysokého věku spokojeně a v psychické pohodě. Je tedy rozdíl mezi zdravým a kvalitním stářím. Psychika seniora představuje soubor vlivů, které se proplétaly, vzájemně na sebe působily, narůstaly nebo se ztrácely od jeho dětství. O kvalitě stáří tedy rozhoduje celý život!

Pokud se zaměříme na pohybový aparát, pak musíme během svého života počítat s jistými procesy, které postupně potkají nás všechny. Nahlédneme tedy na jednotlivé součásti pohybového aparátu blíže.

KOSTI

V kostní tkáni ubývá minerálů. Ženy ztrácí kostní hmotu rychleji než muži, asi 2-3% proti 1-2% za rok. Kostí se tak stávají křehčími. Velice důležité je aktivní a pravidelné cvičení v adolescenci. Dá se zjednodušeně říci, že více cvičení = více uloženého vápníku v kostech, které to tím naučíme. Vápník nejen prospívá pevnosti kostí v pozdějších letech, ale je i základní hnací jednotkou pro svalovou kontrakci. A pozor! Uvědomme si, že i srdce je sval.

CHRUPAVKY

Postupně ztrácí proteoglykany a vodu. S tím jde ruku v ruce jejich nižší pružnost = větší lomivost. Velice důležitá je dostatečná vnitřní hydratace, kterou zajistíme správnou životosprávu, dostatečným přísunem tekutin a živin ve správném

poměru a v neposlední řadě pohybem, díky kterému dochází k lepší a rychlejší distribuci živin krevním oběhem.

KLOUBY

S věkem přirozeně klesá rozsah pohybu. Především vlivem prodělaných chorob a degenerativních změn, jejichž hlavním zástupcem je artróza.

SVALY

Mezi 30–60 rokem svalová hmota klesne o 25%. Svalová síla roste do cca 25–30 let, mírně klesá do 50 roků, rychleji po 50. roce. Na vině je pokles červených (pomalých) svalových vláken a snižování objemu u bílých (rychlých) vláken - zpomaluje se syntéza bílkovin, ubývá svalová hmota, která je nahrazována tkání pojivovou. A aby to nebylo jednoduché, tak má tento proces zásadní vliv na imunitní složky, které mají bílkovinnou základnu. Právě proto je vedle dětí předškolního a mladšího školního věku druhou k chorobám nejnáchylnější skupinou kategorie seniorů.



VAZY

Vazy jsou často opomíjenou, ale nedílnou součástí pohybového aparátu. Ovšem mají nejtěžší úděl. Ve své výživě jsou vlastně závislé na tom, co jim svaly přepustí. A pokud svaly mají samy málo, pak dochází k narušení vazivové struktury velice rychle. Snadno dojde k jejich zkracování a odchází jejich elasticita, což má v opačném směru vliv na správný tah svalstva, správné postavení kloubů (čímž se prohlubuje proces degenerace) a tím i na kvalitu a komfort při pohybu. Dbejme na hydrataci organismu a správnou výživu, aby měly naše svaly chuť a možnost „krmit“ vazivové struktury.

Existují i další faktory, které ovlivňují naše pohybové schopnosti v procesu stárnutí, aniž by byly přímou součástí pohybové soustavy.

Zpomaluje se látková výměna, což je zásadní podmínka schopnosti regenerace organismu. Díky tomu se snižuje výkonnost, zejména adaptace na zátěž a klesá schopnost regenerace především po zátěži. Tělo potřebuje mnohem víc času a spotřebuje k tomu mnohem více aktivní energie. Bohužel mnohem méně sahá do rezerv v tukové tkáni.

Snižuje se funkční schopnost smyslových orgánů, na což je třeba intenzivně myslet při výběru pohybových aktivit jak z pohledu klienta, tak z pohledu lektora.

Klesá plasticita CNS, což má za hlavní následek snížení paměťových schopností. Neklesejme na mysl, tento proces lze ovlivnit a zpomalit tréninkem!

POHYBOVÉ AKTIVITY V SENIORSKÉM VĚKU

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

Cílem cvičení v seniorském věku je osobní fyzická a psychická zdatnost. Nikoliv sportovní výkony, ale pohyblivost vzhledem k běžným denním činnostem, pro zachování soběstačnosti, samostatnosti, sebevědomí a tím celkové kvality života. K úspěchu cvičení je však nezbytně nutná vhodná motivace, pochopení pozitivního přínosu samotným seniorem a nalezení vhodné pohybové aktivity, která klientovi vyhovuje. Z pohledu mého, jakožto fyzioterapeuta, je zásadní pohled na funkčnost nikoli strukturu. Není výjimkou, kdy člověk s daleko rozsáhlejšími strukturálními změnami má mnohem lepší pohybové schopnosti oproti jedinci s menšími degenerativními změnami pohybového aparátu. Na vině je většinou nedostatek pohybu, špatná životospráva a s tím ruku v ruce jdoucí psychická nepohoda, která je buď důsledkem, nebo podkladem.

Příznivý vliv pohybu nám ukazují tyto parametry:

- zlepšení pohyblivosti a celkové funkčnosti kloubů a snížení jejich bolestivosti
- zvýšení pevnosti kostí (snížení úbytku kostní

hmoty, zvláště u žen po menopauze)

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

Vliv pohybu na kvalitu života je neoddiskutovatelný a všeobecně známý. Ovšem dnešní společnost, způsob, rychlost a styl života není pohybu nakloněn. Velká část společnosti má za to, že pohyb je spojen se značkovým oblečením, lektory, trenéry apod. Mnoho seniorů oponuje, že pohybové aktivity berou čas a peníze. Tak nějak jsme s dobou zapomněli, že ve skrze nejprospěšnější je pro náš organismus ve všech obdobích života, tedy i ve věku seniorském, pohyb související s naší lokomocí. Od plazení a lezení po čtyřech až k chůzi ve všech jejich modifikacích. Jako například chůze s holemi. Přirozený pohyb nám vynahrazují naše vlastní vynálezy – výtahy, eskalátory, auta, prostředky hromadné dopravy a mnohé další. Stále se někam honíme i ve vyšším věku a na prostou procházku, třeba jen do pekárny, nemáme čas.

Pokud si člověk chce udržet psychickou svěžest a funkční pohodu, myslím si, že je dobré řídit

se radou paní psycholožky Renaty Gregorové. „Žádné křížovky nebo sudoku. Věnujte se vnoučatům. Jestliže je nemáte, tak si nějaké adoptujte.“ Existuje několik organizací, které vám s tím pomohou. V Brně například služba Centra pro rodinu a sociální péči Trojlístek. Bytí s dětmi si klade nároky na vaši pozornost, kreativitu, schopnost reagovat což podněcuje náš mozek k aktivitě. Děti vás nenechají sedět a mnohdy jim nepostačí pouze chůze, donutí vás i k běhu. Díky nim aktivujete obě spojitě nádoby nenásilně a současně – duši i tělo. Sama za sebe bych dodala, že pokud děti nejsou variantou pro vás, zkuste si pořídit psa, aby vám vynahradil pohybovou a emoční součást a kvůli podněcení mozku vyhledávejte společnost více lidí.

Pohyb nemusí „bolet“. Jen je třeba k němu přistupovat se selským rozumem, radovat se z něj, neklást si malé ani přemrštěné cíle. Hlavně jej brát jako přirozenou součást ŽIVOTA, tedy procesu stárnutí, a jako jeden dílek skládačky SAMOSTATNÉHO, SOBĚSTAČNÉHO A SPOKOJENÉHO SENIORA.

Hana Filipová

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

Vydařená akce - tleskáme

Moc se to v našich končinách neděje a my si myslíme, že je to škoda. O čem je řeč? Není to nic menšího, než pochvala za dobře odvedenou práci. Určitě není na světě člověka, kterého by upřímné kladné hodnocení za cokoliv nepotěšilo.

A nám se toto poštěstilo v případě programu **Mobilní počítačová učebna**, která v květnu a červnu probíhala v Olomouci. Odbřželi jsme nádhernou zpětnou vazbu a moc rádi se s vámi o ni podělíme.

Jsme nesmírně rádi a velmi nás těší, že naše programy mají smysl, jsou prospěšné a kvalitně odvedené.

Moc si vážíme spokojenosti účastníků a hlavně toho, že každý z nich zakončuje kurz „vyzbrojen“ dostatečnými znalostmi, dovednostmi a hlavně odvahou k práci s počítačem a moderními komunikačními prostředky.

Přikládáme zde tedy v plném znění dopis od pana Jána Šramka, čerstvého absolventa Mobilní počítačové učebny, a doufáme, že i díky jeho vlastní zkušenosti se počítačů bude bát méně a méně seniorů. Děkujeme!



Vydařená akce - tleskáme

Dobrou propagací se k nám seniorům dostalo, že Spojený senior - KLAS bude u nás v Olomouci realizovat vzdělávací program „MOBILNÍ POČÍTAČOVÁ UČEBNA“, o který mezi seniory, kteří se přes svůj věk zabývají počítači, byl zájem.

Tento program proběhl od 5. 5.-9. 6. 2017 v Centru pro rodinný život při Arcibiskupství v Olomouci v délce 12 vyučovacích hodin v šesti přednáškách a vedly jej lektorky paní Michaela Kolářová a Tereza Ferdová. Naše paní lektorky vedly lekce tak, že každá lekce splnila svůj plánovaný program, a to s perfektní profesionální zručností, přizpůsobením našemu seniorskému věku a minimálním znalostem počítače.

A co bylo obsahem přednášek? Díky kvalitní výuce jsme zvládli základní části PC, jeho činnost a základ práce s počítačem. Pak jsme vnikli do tajemství mailování - psaní a odesílání, vyhledávání a uládání obrázků a článků z internetu a korespondence mezi posluchači. Nakonec naše znalosti byly prověřeny zadáním vypracování úkolů z probíraných přednášek.

Na závěr musíme všichni posluchači vysoce ohodnotit přednášející, jak s profesního hlediska, ale také z hlediska lidského, protože k nám seniorům při výuce přistupovaly citlivě, s porozuměním a velkou snahou nás naučit co nejvíce. Trpělivě nám vysvětlovaly danou PC problematiku. Proto konstatujeme, že tento program splnil svůj účel, což dokázal i závěrečný test z probrané problematiky.

Dovolte, abych jménem zúčastněných tohoto programu poděkoval současně i paní Mgr. Markétě Natlochové a Centru pro rodinný život při Arcibiskupství Olomouc za poskytnutí učebny a potřebného sladěného servisu.

Dále děkujeme organizátorovi Spojený senior - KLAS za zorganizování tohoto programu a výborný výběr lektorů.

Milá paní Kolářová a paní Ferdová, moc a moc děkujeme, stále u PC budeme na Vás vzpomínat a v případě dalšího podobného programu se už dnes těšíme. Mnoho zdraví, pohody a pracovních úspěchů Vám přeji Vaši žáci z Olomouce.

Za všechny Ján Šramko

Domov Chráněného bydlení Pohoda, Olomouc Chválkovice

V Olomouci 4. července 2017

14. DIECÉZNÍ POUŤ RODIN • 2. 9. 2017

Žďár nad Sázavou • Klášter

240. výročí založení brněnské diecéze (1777–2017)

Program:

9.20 Ranní duchovní slovo - R. D. Mgr. Roman Kubín

10.00 Pontifikální mše svatá - hlavní celebrant diecézní biskup brněnský
Mons. ThLic. Vojtěch Cikrle

12.00 Program na hlavním pódiu, zámeckých nádvořích a zahradě:

Tomáš Velzel: Divadélko S radostí - pohádka Kiwi vynálezcem
Kapela S radostí - písničky pro každého

Program pro celou rodinu - Zahrada naší diecéze, výtvarné dílničky pro děti,
program pro mládež, zvýhodněné vstupné do Muzea nové generace

Ukázka a představení činnosti Diecézní charity Brno

Příležitost ke svátosti smíření

Adorace s komunitou Emmanuel v bazilice

Přednášky:

- Mons. Mgr. Jiří Mikulášek: I diecéze umí slavit narozeniny
- Bc. Jana Ondráčková: Trénování paměti nejen pro seniory
- Mgr. Terezie Pilátová: Dospívání - území nikoho? Jak být dobrým průvodcem na cestě k dospělosti

15.30 Zakončení pouti, závěrečná modlitba, požehnání na cestu

Motto:

*Naše diecéze slaví
narozeniny*



Biskupství
brněnské



CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI



KLAS
KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ



Erb rodu
Kinských



DIECÉZNÍ CHARITA
BRNO



K obědu je možné zakoupit si občerstvení přímo v areálu zámku. • Před zahájením programu a po jeho ukončení bude mezi nádražím a areálem zámku jezdit kyvadlová doprava. • Pro rodiče s kojenci je k dispozici místnost pro kojení a přebalování. • Informace: www.crsp.cz

Spokojený senior – KLAS: podzimní nabídka

TRÉNINK PAMĚTI PRO SENIORY

test paměti
uvnitř



Spokojený senior – KLAS z.s.

Biskupská 7, 602 00 Brno

tel.: +420 / 730 805 857

e-mail: info@spokojenysejor-klas.cz

www.spokojenysejor-klas.cz



Jihomoravský kraj

B | R | N | O

Cvičení paměti a dalších

poznávacích funkcí, jako je např. pozornost, se postupně stává součástí životního stylu.

Přináší **jistotu, že se člověk může spolehnout na svou paměť**, je to možnost, jak se postavit proti stále se rozšiřující Alzheimerově nemoci a navíc **je zábavné**.

Na kurzu se účastníci seznámí se **základními paměťovými technikami**, v každé lekci jsou také zařazena další paměťová cvičení, trocha teorie a námět na práci „na doma“.

Termín kurzu: **26. 9.–12. 12. 2017**

12 lekcí

vždy v **úterý 13.30–14.30 hod.**

Biskupská 7, Brno

Cena kurzu: 1200 Kč

Kurz povede certifikovaná trenérka paměti **Bc. Jana Ondráčková**.

Udělejte si test a zjistěte, jestli potřebujete paměť trénovat.

Soustředte se a asi jednu minutu si čtete uvedená slova a snažte si je zapamatovat. Pak slova zakryjte a napište všechna, na která si vzpomenete, nejlépe v pořadí, jak jdou po sobě.

**tygr, zámek, pes, loď,
talíř, pila, taška, pivo,
lavice, žárovka, růže,
jablko, dívka, okno, plot**

Výsledek:

12 až 15 slov

skvělý výsledek, gratulujeme

7 až 11 slov

dobrý výsledek, ale neškodí občas paměť trénovat

6 a méně slov

bylo by potřeba začít trénovat paměť pravidelně

TANEC VSEDĚ

VŽDY V ÚTERÝ

10.00–11.00 hod.

10. 10. – 12. 12. 2017

Netradiční forma tance **vsedě na židlích**. Objeďte znovu **radost z tance**, který povzbudí tělo, **a z hudby**, která potěší ducha. Tanec vsedě je **vášní pro srdce**.



Lektorka: Mgr. Karolína Kolářová • Cena: 820 Kč/10 lekcí



Spokojený senior – KLAS z.s.

Biskupská 7, 602 00 Brno

730 805 857 • info@spokojenysenior-klas.cz

www.spokojenysenior-klas.cz

B | R | N | O

Metodické listy

• tipy na témata pro čtvrtletí srpen, září, říjen •

Téma 1 Zrak a oko

**(KLAS Brno-Řečkovice
a Mokrá Hora)**

Trénink paměti - rozcvička (TPR)

Rychle najdi

Trénink kompetencí (TK)

Zrak a oko

Trénink psychohygieny (TPH)

Tance vsedě

Trénink paměti - blok (TPB)

Špagetové čtení • Doplnovačka

Trénink psychomotoriky (TPM)

Oční gymnastika

str. 15–24

Téma 2 Alzheimerova choroba

(Spokojený senior – KLAS z. s.)

Trénink paměti rozcvička (TPR)

Žádné „i“, žádné „o“

Trénink kompetencí (TK)

Alzheimerova choroba, její prevence
a aktivity s ní spojené

Trénink psychohygieny (TPH)

Relaxace s padákem

Trénink paměti - blok (TPB)

Obrázkové sudoku • Přísloví • Dopln tvaru
• Rébusy

Trénink psychomotoriky (TPM)

Hra Přejdi řeku

str. 25–31

Téma 3 Brněnská diecéze má narozeniny

(Spokojený senior – KLAS z. s.)

Trénink paměti - rozcvička (TPR)

Hádání osobnosti

Trénink kompetencí (TK)

Brněnská diecéze

Trénink psychohygieny (TPH)

Diecéze 100× jinak

Trénink paměti - blok (TPB)

Vzpomenu si?

Trénink psychomotoriky (TPM)

Žhavý uhlík

str. 32–38

Téma 1: Zrak a oko

Zpracovaly: Božena Trnková (KLAS Brno-Řečkovice a Mokrá Hora), Mgr. Tereza Kozderová, DiS. (Spokojený senior – KLAS z.s.)

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min.
Úvod	Uvedení do tématu			5
TPR	Rychle najdi	Koncentrace, pozornost	PL_TPR_1	15
TK	Zrak a oko	Poznat důležitý lidský orgán	PL_TK_2, PL_TK_3	50
TPH	Tance vsedě	Uvolnění, protažení, koordinace pohybu, procvičení dlouhodobé paměti	Magnetofon, CD, židle	10
Přestávka				15
TPB	Doplňovačka • Špagetové čtení	Procvičení pozornosti a krátkodobé paměti	PL_TPB_4, PL_TPB_5	20
TPM	Oční gymnastika	Tip na cvičení v domácnosti	PL_TPM_6	5
Závěr a tipy na doma				
Zdroje informací	www.gemini.cz cs.wikipedia.org http://www.lidske-smysly.wbs.cz/Zrak.html			

Úvod

Úvod do tématu

Zrak umožňuje vidět – vnímat světlo, barvy, tvary, orientovat se v prostoru. Pro člověka je to nejdůležitější smysl, protože pomocí něj získáváme až 90 procent informací z okolí. Orgánem zraku je oko.

TPR

Úkolem rozcvičky paměti je očíslovat co nejrychleji podle abecedy vypsaná slova. Účastníci pracují jednotlivě.

TK - Zrak a oko

Účastníkům náhodně rozdáme rozstříhaná hesla (viz PL_TK_2). Účastníci postupně vlastními slovy vysvětlují význam hesel, která dostali. Animátor informace upravuje a doplňuje dle připravených materiálů.

ZRAK = smysl

Umožňuje vnímat: světlo, barvy, tvary, vzdálenosti a umožňuje orientaci v prostoru. Pro člověka je to nejdůležitější smysl – asi 90% všech informací vnímáme zrakem.

OKO

Lidské oko (oculus) – složení:

Oční koule - přibližně kulovitá, tři vrstvy: povrchová (bělma, rohovka)
střední (cévnatka, duhovka)
vnitřní (světločivná sítnice)

Bělma - tuhá blána po povrchu oční koule = bělmo = skléra

Sítnice (obsahuje tyčinky-odstíny šedi, a čípky-barvy)

Rohovka - v přední části, průhledná, nejsou v ní cévy, je vyživovaná slzami

Duhovka (iris) uprostřed má otvor – zornici. Duhovka má noho pigmentu: modré oči nejméně, hnědé a černé nejvíce. Duhovka zabraňuje tomu, aby paprsky vnikaly do oka jinudy než zornicí.

Zornice (také zřítelnice, pupila, panenka) je to otvor, ve kterém je umístěna čočka.

Čočka - láme paprsky a ty dopadají na sítnici.

Sklivec - rosolovitá průhledná hmota vyplňuje oko.

Slzy - vyplavují nečistoty, vyživují oko (voda+sůl 1% + bílkoviny 0,5%)

Barevné vidění

- Barvy vnímají čípky v sítnici, jsou tři druhy a vnímají tři barvy: červenou, zelenou a modrou (=trichromatické vnímání). Takto vidí barvy lidé a primáti. Kdo je barvoslepý, má jen dva druhy čípků, ale existují i lidé se čtyřmi druhy čípků.
- Zajímavosti:
- Většina savců vidí stejně jako barvoslepí lidé,
- Pes vidí dobře červenou a žlutou,
- Kočka nerozliší červenou od zelené
- Kůň nevidí zelenou
- Hlubinné ryby mají citlivost hlavně na modrou barvu, která proniká pod mořskou hladinu nejhluběji.
- Ptáci mají tetrachromatické vidění. Např. orel má dvaapůlkrát větší rozlišení, než má lidské oko.

Šero a tma

Za šera se rozšíří zornice, aby se do oka dostalo co nejvíce světla. Zvyšuje se citlivost na světlo, ale už se hůře rozeznávají barvy.

Někteří živočichové mají za sítnicí buňky, které odrážejí světlo. Proto se nám jejich oči jeví jako svítící.

Vnímání prostoru

Je umožněno polohou očí. Do každého oka dopadá trochu jiný obraz, mozek je zpracuje jako prostorový.

Oční vady:

- Krátkozrakost = MYOPIE tj. řecky „zavřené oči“ z mhouření oka
- Dalekozrakost = HYPEROPIE
- Vetchozrakost = PRESBYOPIE
- Astigmatismus - nepravdělné zakřivení rohovky
- Barvoslepost - úplná (pouze odstíny šedi)
- Poruchy barvocitu (nerozzná červenou nebo zelenou nebo modrou)
- Šeroslepost
- Šilhavost - oči nehledí rovnoběžně
- Tupozrakost - snížena zraková ostrost jednoho oka

Oční choroby:

- Zelený zákal (glaukom) - zvýšený tlak uvnitř oka - poškození zrkového nervu, má za následek špatnou ostrost na periférii zrkového pole
- Šedý zákal (katarakta) - zákal čočky - zastřené vidění - výměna čočky
- Zánět spojivky

Vědy:

- OFTALMOLOGIE - lékařský obor
- OPTOMETRIE - nelékařský obor - měření
- TYFLOPEDIE - výchova osob se zrkovým postižením a se zbytky zraku
Tyflos (řecky) slepý

POMŮCKY

- **Slepecká hůl:** funkce signalizační
ochranná
opěrná
orientační
- **Brýle:**
 - » korekce vidění: rozptylky (krátkozrakost) spojky (dalekozrakost), cylindrické (astigmatismus), bifokální, multifokální
 - » ochrana zraku při práci
 - » ochrana před sluncem
 - » 3D brýle – vyvolání dojmu virtuální reality: každé oko sleduje samostatný obraz
- **Monokl** - jedna čočka s provázkem nebo řetízkem
- **Cvikr** - skřípec binokulární brýle bez obrouček, spínají se na kořen nosu
- **Lorňon** - binokulární brýle s jednou rukojetí
- **Kontaktní čočka** - umísťuje se na rohovku
- **Braillovo písmo** - rozeznatelné hmatem (Pichtův psací stroj) – na jeden řádek pouze 30znaků
- **Vodící pes**
- **Počítače s hlasovým výstupem** (+ další takto upravená technika např. kuchyňské váhy, zařízení v MHD apod.)

OKO ostatních živočichů

Různá zvířata mají různý počet očí, na různých místech, s různými funkcemi.

Zvířecí oči mohou vnímat:

- Světlo bez ohledu na směr - žížala
- Směrové vnímání světla - hlístice, larvy
- Zrak s nízkým rozlišením - hlemýžď, ploštěnci
- Zrak s vysokým rozlišením - člověk i chobotnice

OPTICKÉ KLAMY

= nesprávné vnímání reality – mozek vyhodnotí obraz jinak, než je skutečně zobrazen.

Na základě matení lidského mozku barvou nebo tvarem.

- Iluze tvaru – oko vnímá stejné vzdálenosti jako různé
- Iluze pohybu – obrázky do pohybu uvádí mozek
- Iluze barev (např. černé znaky na bílém pozadí vidíme menší než bílé znaky na černém pozadí)
- Iluze perspektivy
- Nereálné obrazce
- Dvojsmyslné obrázky

Na konci tréninku kompetencí dáme na stůl nadepsané lístečky – kategorie (viz PL_TK-3), do kterých lze pojmy na lístečcích zařadit. Účastníci přiřadí lístečky (PL_TK_2) do správné kategorie. Tuto aktivitu lze dělat ve dvojicích či skupinově.

TPH - Tance vsedě

Dle výběru skupiny. Cílem je protáhnout tělo, procvičit koordinaci těla a dlouhodobou paměť.

TPB - Špagetové čtení a doplňovačka

Účastníkům vytiskneme PL_TPБ_4 a PL_TPБ_5 a necháme je samostatně vypracovat zadaný úkol.

TPM - Oční gymnastika

Účastníkům vytiskneme PL_TPM_6 a v případě dostatečného množství času společně vyzkoušíme.

DIOPTRIE	BRÝLE
SLEPECKÁ HŮL	VODICÍ PES
LORŇON	KONTAKTNÍ ČOČKY
CVIKR	MONOKL
BRAILLOVO PÍSMO	OFTALMOLOGIE
TYFLOPEDIE	OPTOMETRIE
ŠEROSLEPOST	TUPOZRAKOST
DALEKOZRAKOST	ASTIGMATISMUS
ŠILHAVOST	KRÁTKOZRAKOST
BARVOSLEPOST	SLEPOTA
VETCHOZRAKOST	ROHOVKA
SÍTNICE	OKO
ZORNICE	SKLIVEC
BĚLIMA	ČOČKA
DUHOVKA	SLZY
SPOJIVKA	ZELENÝ ZÁKAL (GLAUKOM)
ŠEDÝ ZÁKAL (KATARAKTA)	

OKO A JEHO ORGÁNY

OČNÍ VADY

OČNÍ CHOROBY

POMŮCKY

VĚDNÍ OBORY

**OSTATNÍ K TÉMATU
„OKO, ZRAK“**

OKO A JEHO ORGÁNY

OČNÍ VADY

OČNÍ CHOROBY

POMŮCKY

VĚDNÍ OBORY

**OSTATNÍ K TÉMATU
„OKO, ZRAK“**



Zapamatujte si texty ve dvojicích a na druhé straně doplňte:

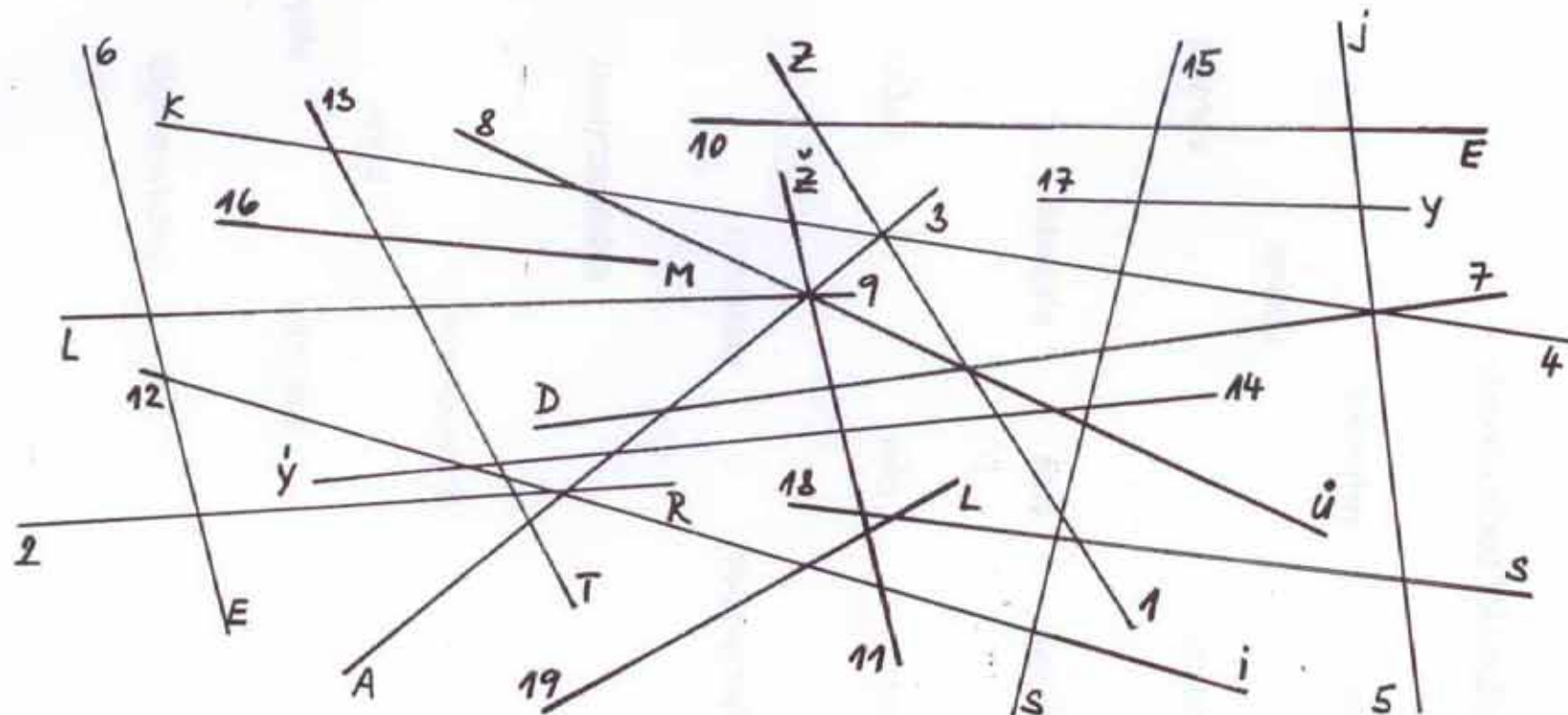
Eliška	Vidí jako ostříž
Zdeněk	Onemocněl zánětem spojivek
Daniela	Používá brýle na čtení
Daniel	Si kazí zrak u počítače
Jakuba	Trápí šeroslepost
Stanislav	Je sportovec a nosí kontaktní čočky
Hana	Absolvovala výměnu očních čoček
Ivana	V dětství nosila okluzor
Liborovi	Pomáhá bílá hůl v orientaci
Filip	Má krásné velké oči
Věra	Ráda nosí sluneční brýle
Marie	Pracuje jako oftometr

Doplňte chybějící údaje:

Eliška	
Zdeněk	
	Trápí šeroslepost
Daniel	
Má krásné velké oči	
	Stanislav
Absolvovala výměnu očních čoček	
V dětství nosila okluzor	
Liborovi	
Věra	
	Používá brýle na čtení
Marie	

KLAS Řečkovice a Mokrá Hora

Přiřadte k číslům písmena a sestavte z nich větu



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

Oční gymnastika

Níže popsané cviky doporučujeme provádět 3× denně. Nejlépe je cvičit oči také pravidelně večer před usnutím. Oční gymnastika oči uvolní a funguje jako přirozená masáž očního orgánu. Lidské oči jsou přizpůsobeny tisíciletým vývojem ke sledování vzdálenějších objektů v různých směrech. Svaly, které okem hýbou, se upínají na oko zevně a při pohybech je oko svými svaly zároveň přirozeně masírováno. Cvičení urychlí metabolismus v oblasti očí, látkovou výměnu v oku a jeho okolí, což má pozitivní účinky na zrak.

Při provádění očních cviků buďte uvolnění, nenásilní, ale snažte se oční pohyby provádět až do krajních poloh. Doporučuje se cvičit, pokud možno, bez brýlí. Mezi cviky vždy oči na 5 až 10 vteřin zavřít a uvolnit.

1. nejdříve 10× zamrkat
2. 10× se podívat nahoru a dolů
3. 10× se podívat doprava a doleva
4. 10× se podívat do úhlopříčky zprava nahoře vlevo dolů
5. 10× se podívat do opačné úhlopříčky – tedy zleva nahoře doprava dolů
6. 10× zakroužit očima doprava
7. 10× zakroužit očima doleva
8. 10× zamrkat

Upozornění pro pacienty po oční operaci – vhodné je začít cvičit až za měsíc po zákroku.

Oční gymnastika

Níže popsané cviky doporučujeme provádět 3× denně. Nejlépe je cvičit oči také pravidelně večer před usnutím. Oční gymnastika oči uvolní a funguje jako přirozená masáž očního orgánu. Lidské oči jsou přizpůsobeny tisíciletým vývojem ke sledování vzdálenějších objektů v různých směrech. Svaly, které okem hýbou, se upínají na oko zevně a při pohybech je oko svými svaly zároveň přirozeně masírováno. Cvičení urychlí metabolismus v oblasti očí, látkovou výměnu v oku a jeho okolí, což má pozitivní účinky na zrak.

Při provádění očních cviků buďte uvolnění, nenásilní, ale snažte se oční pohyby provádět až do krajních poloh. Doporučuje se cvičit, pokud možno, bez brýlí. Mezi cviky vždy oči na 5 až 10 vteřin zavřít a uvolnit.

1. nejdříve 10× zamrkat
2. 10× se podívat nahoru a dolů
3. 10× se podívat doprava a doleva
4. 10× se podívat do úhlopříčky zprava nahoře vlevo dolů
5. 10× se podívat do opačné úhlopříčky – tedy zleva nahoře doprava dolů
6. 10× zakroužit očima doprava
7. 10× zakroužit očima doleva
8. 10× zamrkat

Upozornění pro pacienty po oční operaci – vhodné je začít cvičit až za měsíc po zákroku.



Téma 2: Alzheimerova choroba

Zpracovala: Mgr. Kamila Macíčková, DiS. (Spokojený senior – KLAS z.s.)

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min.
Úvod	Privítání účastníků podáním ruky, zjištění naladění jednotlivců a případné upozornění na významné události (narozeniny účastníků, české významné svátky atp.)	Naladění účastníků		5
TPR	Žádné „i“, žádné „o“	Trénink pozornosti		20
TK	Alzheimerova choroba, její prevence a aktivity s ní spojené	Rozšíření povědomí o problematice Alzheimerovy choroby		30
TPH	Relaxace s padákem	Odlehčení od tématu, uvolnění, navození pozitivní nálady	Padák/prostěradlo z lehké látky	10
Přestávka				15
TPB	Obrázkové sudoku • Přísloví • Doplň tvary • Rébusy	Cvičení pozornosti, dlouhodobé paměti, krátkodobé paměti, myšlení	PL_TP_B_1 • PL_TP_B_2 • PL_TP_B_3 • PL_TP_B_4 • psací potřeby, pastelky	25
TPM	Hra „Přejdí řeku“	Trénink tělesné motoriky, pozornosti a prostorové orientace	Noviny	15
Závěr a tipy na doma	Sudoku • Přemístění předmětů v domácnosti • Provádění běžných úkonů opačnou rukou			
Zdroje informací	Blahutková, M., a kol. Psychomotorika pro tebe. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2017. http://www.vzpominkovi.cz/laicka-verejnost/ http://www.alzheimer.cz/			

Úvod

Dne 21. 9. slavíme Mezinárodní dne Alzheimerovy choroby, který se poprvé slavil v ČR roku 1998. Cílem toho dne je zvýšit podvědomí a této těžké nemoci, kterou ve stáří mnoho lidí podceňuje. Jedná se o velmi aktuální téma, které tíží mnoho seniorů. V tématu se dozvíme nejen něco o nemoci a jejích příznacích, ale také, jaká je prevence nemoci a jak cvičit mozek.

TPR - Žádné „i“ a žádné „o“

Jeden účastník se ptá druhého na to, kde byl o prázdninách. V odpovědích se však nesmí vyskytnout žádné písmeno „i“ a žádné „o“. Jestliže je nutné odpovědět slovi s těmito písmeny, je nutné použít opis. „Lipno“ se dá například vysvětlit jako „největší přehrada na Vltavě“. Vždy se ptá jeden účastník dalšího po své levé ruce, dokud se kruh neuzavře.

TK - O Alzheimerově chorobě

V roce 2015 žilo ve světě odhadem 46,8 milionu lidí s onemocněním demence. Odborníky bylo klasifikováno velké množství typů demence, ale nejčastěji se v populaci vyskytuje demence Alzheimerova typu. Tato nemoc je příčinou demence v 62% případů (Zpráva o stavu demence, 2015). Vzhledem k početnosti skupiny osob trpících demencí Alzheimerova typu se budu dále ve své práci zabývat právě touto cílovou skupinou. Alzheimerova choroba je závažné neurodegenerativní onemocnění mozku, které způsobuje syndrom demence. Ten se u Alzheimerovy choroby rozvíjí nenápadně, zpočátku se projevuje jako mírná porucha poznávacích funkcí. Nejprve můžeme pozorovat poruchy krátkodobé paměti, v průběhu rozvoje demence se pak přidávají poruchy orientace v prostoru a čase. S prohlubováním nemoci se výše zmíněné příznaky zhoršují a přidávají se další symptomy, jako je bloudění, snížení až zánik logického uvažování, snížení slovní zásoby, snížení intelektu a zpomaluje se myšlení nemocného. V těžkém stádiu nemoci pak vznikají poruchy chůze, těžké poruchy paměti a výrazně se mění chování a emoce osoby.

Průběh nemoci lze rozdělit do tří stádií. V prvním stádiu této nemoci klient zapomíná nedávné události a není schopen vybavit si data, jména, trasy. Čím dál častěji dochází k poruchám aktivit denního života a mohou nastat poruchy orientace a nálad. Druhé stádium se vyznačuje zvýrazněním rysů osobnosti, zpomaleným myšlením, potížemi v rozhodování a ztrátou zájmu. Tato fáze se vyznačuje těžkými poruchami paměti a dezorientace v prostoru a čase je zcela běžná. Ve třetím stádiu se pak projevuje úplná dezorientace, ztráta soudnosti, zhoršení sebepečce a poruchy v komunikaci.

Prevence a aktivity

Přesnými příčinami vzniku nemoci si výzkumní pracovníci a lékaři stále nejsou jisti, docházejí k názoru, že Alzheimerova nemoc je komplikované onemocnění způsobené různými faktory. Mezi nejvíce rizikové faktory patří věk a rodinné dispozice. Patří sem však také vzdělání, pohlaví a životospráva. Z řady výzkumů vyplývá, že zdravý životní styl může snižovat riziko rozvoje demence. Základním pravidlem je, že to, co je dobré pro srdce, je dobré také pro mozek. Pokud chceme snížit riziko rozvoje kardiovaskulárních chorob a demence, měli bychom se zajímat o vyrovnanou skladbu jídelníčku a pravidelně se věnovat fyzickému a duševnímu cvičení. Osvojit si zdravější životní styl přitom nemusí být složité a na změny není nikdy pozdě!

Pět způsobů, které mohou pomoci snížit riziko, že se u vás objeví demence:

1. Starejte se o své srdce!

Kouření, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, cukrovka či obezita, to vše ničí cévy. To vše zvyšuje také riziko infarktu a mozkové mrtvice. Z mnoha výzkumů navíc vyplývá, že uvedené zdravotní komplikace zvyšují také riziko rozvoje demence. Těmto zdravotním problémům je přitom do určité míry možné předejít volbou zdravějšího životního stylu.

2. Buďte fyzicky aktivní!

Fyzická aktivita a cvičení pomáhají kontrolovat krevní tlak a váhu, snižují riziko cukrovky druhého typu stejně jako některých forem rakoviny. Navíc existují důkazy, že fyzická aktivita snižuje také riziko rozvoje demence. Další výhodou cvičení je, že se díky němu cítíme lépe. Sport navíc můžeme provozovat společně s rodinou či přáteli.

3. Dodržujte zdravý jídelníček!

Jídlo je pohonem jak pro mozek, tak samozřejmě i pro tělo. Na to, aby obojí dobře fungovalo, přitom stačí mít zdravý a vyrovnaný jídelníček. Některé studie už prokázaly, že středomořská strava s dostatkem obilovin, ovoce, rybami, luštěninami a zeleninou pomáhá riziko demence snižovat. Výhody či užitek konkrétních potravin a potravinových doplňků musíme ale ještě podrobně prozkoumat. Nicméně už teď víme, že jíst mnoho tučných a konzervovaných jídel s vysokými hodnotami nasycených tuků, cukrů anebo soli rozhodně zvyšuje riziko infarktu. Proto je nejlepší taková jídla omezit na minimum, či je z jídelníčku vynechat úplně.

4. Používejte svůj mozek!

Pokud svému mozku nabídnete nové aktivity, pomůžete mu tím s tvorbou nových mozkových buněk a s posilováním nervových spojení. A tím můžete bojovat proti zhoubnému účinku Alzheimerovy choroby

i jiných typů demencí. Když budete dávat svému mozku zajímavé výzvy, můžete se naučit nové skvělé věci. Co byste řekli třeba tomu, začít se učit další cizí jazyk anebo objevit nový koníček či sport?

5. **Užívejte si společenské aktivity!**

Společenské závazky a povinnosti jsou pro zdravý mozek velkým přínosem, protože stimulují naše mozkové rezervy a pomáhají tak snižovat riziko demence a depresí. Zkuste si proto udělat čas na přátele, rodinu, své zájmy a koníčky a někdy i na vše dohromady.

Tyto aktivity jsou pak významné nejen z pohledu primární prevence, ale také u osob již nemocných, kdy mohou mít vliv na zpomalení průběhu nemoci.

TPB

Obrázkové sudoku

Doplňte chybějící obrázky tak, aby v každém sloupci, řádku a malém čtverečku bylo všech 9 různých obrázků. Žádný obrázek nesmí být v jednom řádku, sloupci nebo čtverečku vícekrát a zároveň žádný nesmí chybět. Viz PL_TP_B_1

Příslloví a rčení

Vymyslete co nejvíce různých rčení, úsloví nebo přísloví na téma voda, oheň a dřevo.

Viz PL_TP_B_2.

Dokreslete tvary

Po dobu 3 minut si prohlížejte geometrické tvary. Následně horní řadu zakryjte a doplňte do spodní řady tvary, které zde chybí, spolu s příslušnými barvami. Viz PL_TP_B_3

Rébusy

Rozluštěte česká přísloví. Viz PL_TP_B_4

TPH - Relaxace s padákem

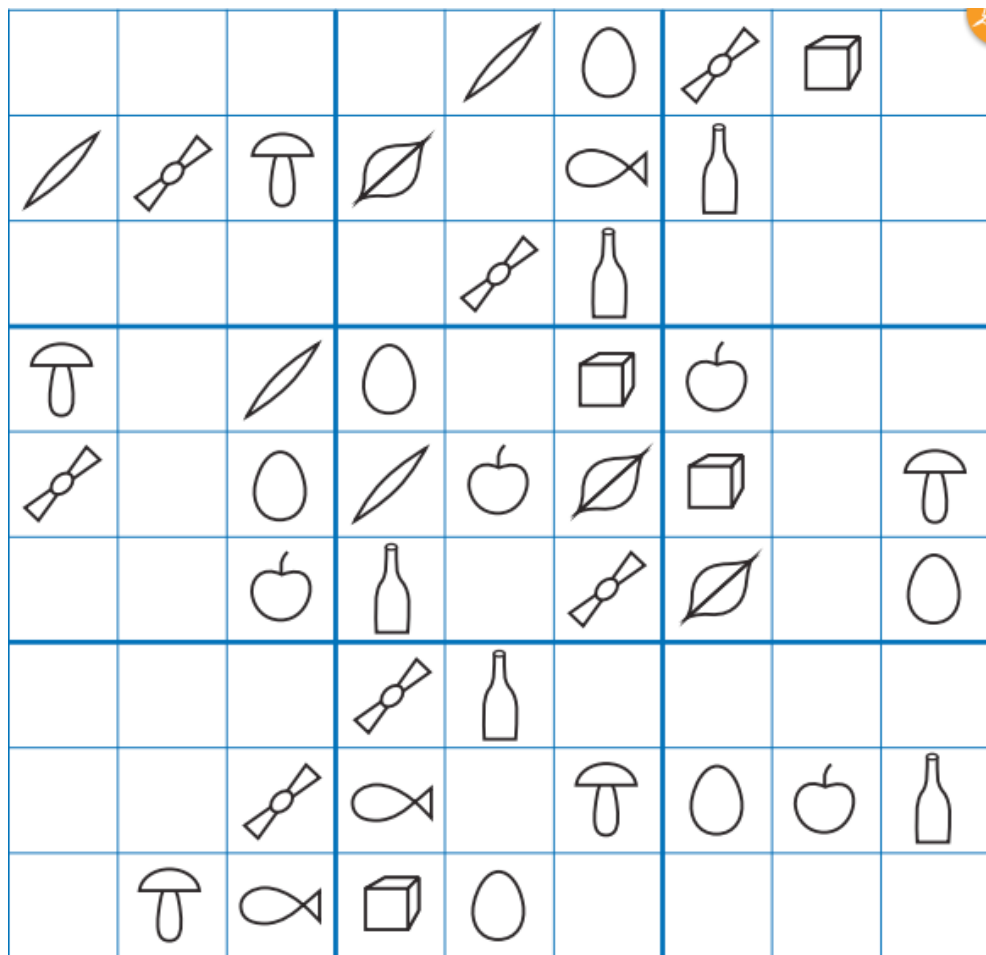
Účastníci se rozestoupí okolo padáku a uchopí jej za lem nebo poutka.

Účastníci pomalu současně s padákem vzpažují a připažují a tím vytvářejí s padákem velké vlny. Pokud je cvičení dostatečně plynulé a pomalé, působí velmi relaxačně. Je vhodné jej využívat i po zahřátí organismu nebo po živějších aktivitách. Obměnou cvičení je pohyb účastníků o krok blíže dovnitř kruhu. Vždy jeden krok při tvorbě jedné vlny.

TPM - Přejdi řeku

Do prostoru rozmístíme novinové dvojlisty na vzdálenost jednoho kroku. Hráči přecházejí místnost, jako by to byla řeka, po novinových listech, jako by to byly kameny, tak, aby se nikdo nedotkl podlahy, tedy nenamočil. Dále můžeme cvičení ztížit tím, že má každý účastník k dispozici pouze dva novinové listy (kameny) a jejich postupným překládáním zezadu dopředu se snaží „řeku“ přejít.

Doplňte chybějící obrázky tak, aby v každém sloupci, řádku a malém čtverečku bylo všech 9 různých obrázků. Žádný obrázek nesmí být v jednom řádku, sloupci nebo čtverečku vícekrát a zároveň žádný nesmí chybět.



Řešení:



Voda např.: Pustit k vodě, Usnout, jako když do vody hodí, Voda na jeho mlýn, Držet se nad vodou, Honit vodu, Vařit z vody, Z jedné vody načisto, Tichá voda břehy mele, Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až se ucho utrhne.

Oheň např.: Zahrávat si s ohněm, Pálit jako oheň, Oheň na střeše, Není kouře bez ohně.

Dřevo např.: Vysázet peníze na dřevo, Roste jako dříví v lese, Mohlo by se na něm dříví štípat, Spí jako dřevo, Tancuje jako dřevo, Nosit dříví do lesa.

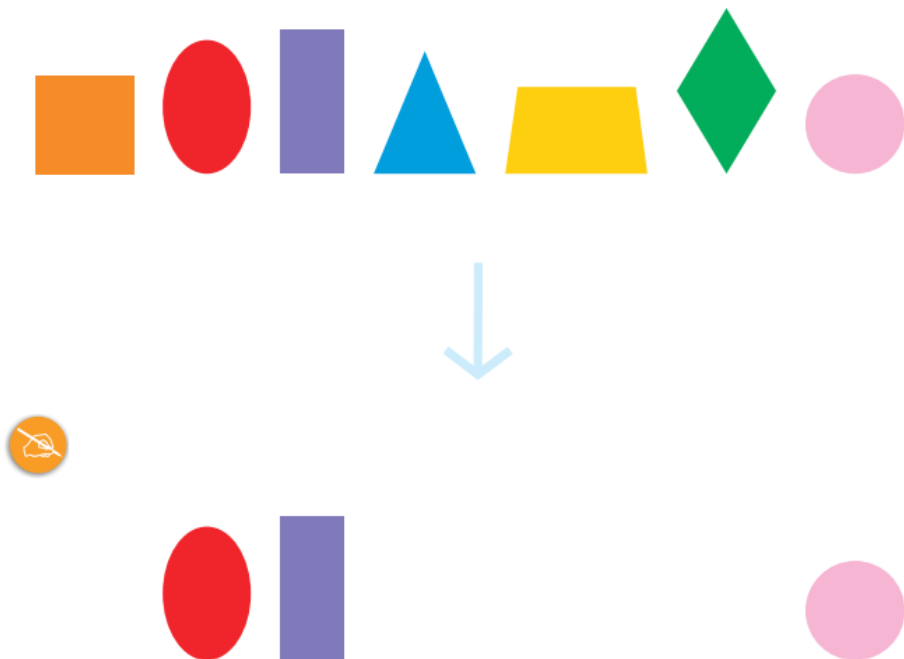
DŘEVO

OHEŇ

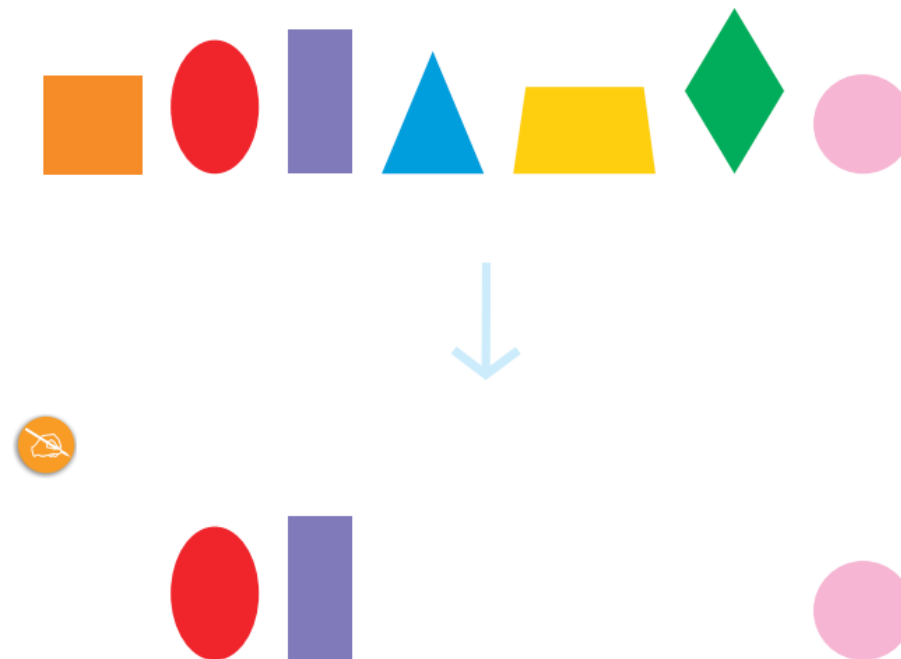
VODA

Vymyslete co nejvíce různých rčení, úsloví nebo přísloví na téma voda, oheň a dřevo.

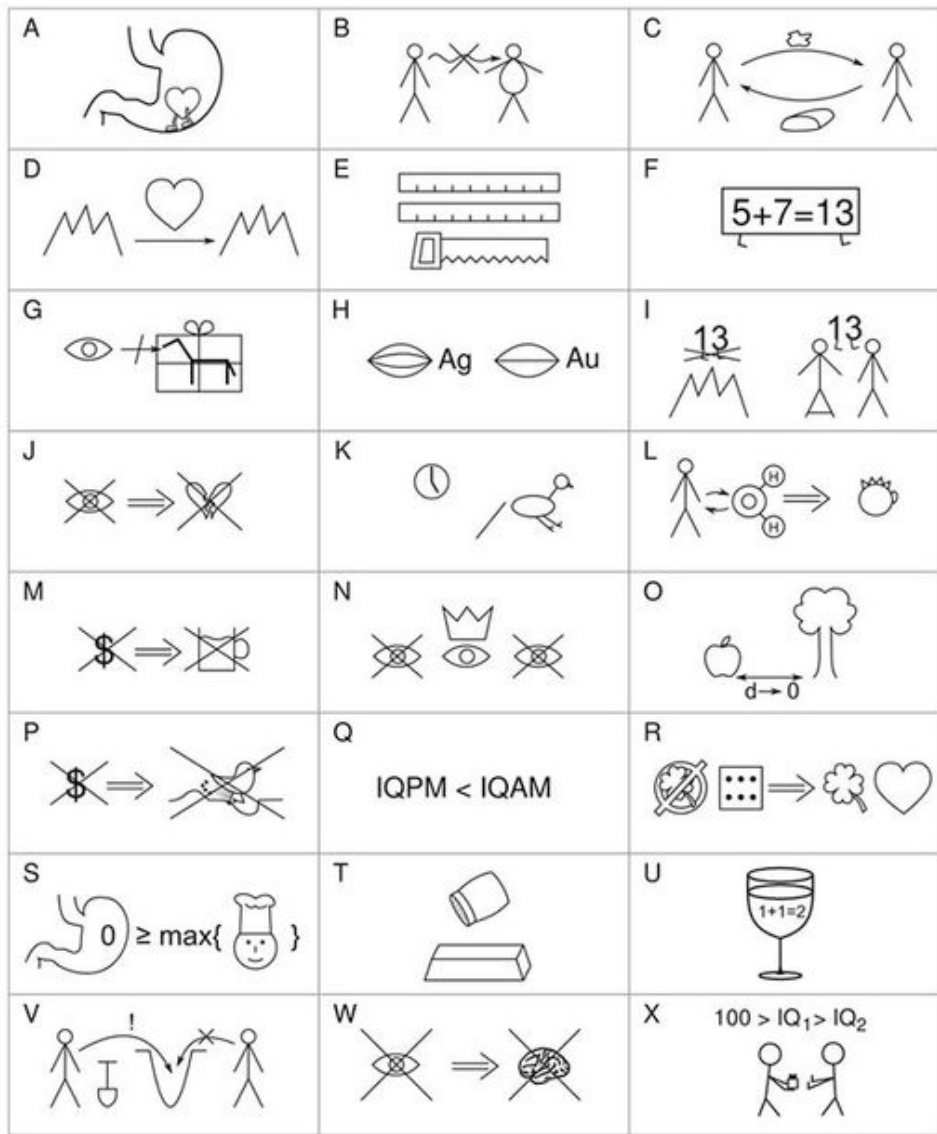
Po dobu 3 minut si prohlížejte geometrické tvary.
Následně horní řadu zakryjte a doplňte do spodní řady tvary, které zde chybí, spolu s příslušnými barvami.



Po dobu 3 minut si prohlížejte geometrické tvary.
Následně horní řadu zakryjte a doplňte do spodní řady tvary, které zde chybí, spolu s příslušnými barvami.



Rozluštěte česká přísloví.



Řešení:

- A - Láska prochází žaludkem
 B - Sytý hladověmu nevěří
 C - Ty po mně kamenem, já po tobě chlebem
 D - Láska hory přenáší
 E - Dvakrát měř, jednou řez
 F - Lež má krátké nohy
 G - Darovanému koni na zuby nehleď
 H - Mluviti stříbro, mlčeti zlato
 I - Neštestí nechodí po horách, ale po lidech
 J - Co oči nevidí, to srdce neboli
 K - Ranní ptáče dál doskáče
 L - Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až se ucho utrhne
 M - Bez peněz do hospody nelez
 N - Mezi slepými jednooký králem.
 O - Jablko nepadá daleko od stromu
 P - Zadarmo ani kuře nehrabe
 Q - Ráno moudřejší večera
 R - Neštestí ve hře, štěstí v lásce
 S - Hlad je nejlepším kuchařem
 T - Sůl nad zlato
 U - Ve víně je pravda
 V - Kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá
 W - Sejde z očí, sejde z mysli.
 X - Kdo rychle dává, dvakrát dává.

Téma 3: Cyril a Metoděj - Soluňští bratři

Zpracovala: Mgr. Tereza Kozderová, DiS. (Spokojený senior – KLAS z.s.)

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min.
Úvod	Úvodní modlitba	Úvod do tématu		10
TPR	Hádání osobnosti	Koncentrace pozornosti		15
TK	Brněnská diecéze	Seznámení s historií diecéze v datech, číslech a názvech		40
TPH	Modlitba za diecézi	Uzavření tématu	PL_TPH_1	5
Přestávka				15
TPB	Diecéze 100× jinak	Procvičení dlouhodobé paměti	PL_TPB_2	10
TPM	Žhavý uhlík	Procvičení koordinace a jemné motoriky	Kolíčky, kamínky, karton	15
Závěr a tipy na doma	Poklady brněnské diecéze			10
Zdroje informací	www.biskupstvi.cz https://www.biskupstvi.cz/2017-01-12-slovo-otce-biskupa-vojtecha-cikrleho-k-zalozeni-dieceze http://www.biskupstvi.cz/poklady2017/info			

Úvod

Úvodní modlitba

Bože, tys mocí Ducha Svatého
poslal své Slovo přinášet chudým radostnou zvěst;
nauč nás mít Krista stále před očima,
naplňovat svůj život upřímnou láskou
a být pro celý svět hlasateli a svědky jeho evangelia.

Úvod do tématu

V letošním roce si brněnská diecéze připomíná 240 let od svého založení. Otec biskup Vojtěch Cikrle při této příležitosti píše:

Milí přátelé,

*brněnská diecéze slaví 240. výročí svého založení. To je velká věc v životě místní církve. V malém dějepisném okénku by se dalo připomenout, že v době vlády Marie Terezie (1740-1780) byla na Moravě jediná diecéze, a to v Olomouci. Patřila mezi největší a nejrozsáhlejší v celém tehdejší mocnářství. Měla 525 farností, a proto byla Morava zvolena jako první k plánované církevní reorganizaci. Tehdejší záměrem bylo vytvořit dvě nová biskupství - v Brně a v Opavě. Dne **5. prosince roku 1777** vydal papež Pius VI. zvláštní bulu, kterou povýšil olomoucké biskupství na arcibiskupství, a jemu podřízené nové Biskupství brněnské s ním mělo vytvořit moravskou církevní provincii. Tehdy rovněž plánované opavské biskupství na své založení z politických důvodů čekalo až do 30. května 1996.*

Co je vlastně diecéze?

Samotné slovo pochází z řeckého dioikéin, což znamená „spravovat dům“. Jak říká Kodex církevního práva, je diecéze částí Božího lidu, která je svěřena do pastýřské péče biskupovi a je vymezena určitým územím tak, že zahrnuje všechny věřící, kteří na tomto území přebývají. Pokud opustíme formulace církevních dokumentů, dá se jednoduše říci, že diecéze je území, na němž všichni žijeme své povolání Bohem a máme ve vzájemné lásce a pomoci vytvářet rodinu, v níž se všichni lidé mohou cítit milováni a přijímáni.

Když slavíme narozeniny blízkého člověka, je jejich nedílnou součástí ohlédnutí se zpět, často nejen k historii rodičů a prarodičů, ale ještě do vzdálenější historie. Při takových slavnostních setkáních jsou vypravovány a sdíleny příběhy, které připomínají důležité či humorné události členů rodiny, a tak jsou posilovány rodinné vazby a jistota vzájemnosti. Toto zakořenění v minulosti otvírá dveře k budoucnosti. Bez této historické paměti je budoucnost člověka omezena na nejbližší, obvykle biologicko-materiální obzor sebe sama, který se pak stává

zdrojem jak přehnaných nadějí, tak strachu a obav. Ve společenství věřících jde o ohlédnutí do mnohem hlubší minulosti.

Když se podíváme v historii naší diecéze trochu nazpět, v kolika lidech se díky existenci věřících mohlo narodit, vyrůst a rozkvést něco krásného? Co všechno dokázala naše pastorační, katechetická, mládežnická centra, centra pro rodinu, charita a další odbory, oddělení a organizace založené pro pomoc věřícím i nevěřícím v jejich starostech?

A co udělat pro budoucnost brněnské diecéze, aby byla i nadále plná naděje? Právě o tom píše svatý Pavel ve svém dopise křesťanům v Kolosách. Jeho dopis by se dal parafrázovat asi takto:

„Tou nadějí jste vy, duchovně i tělesně plodní věřící, kteří projevujete milosrdné srdce, dobrotu, pokoru, mírnost a trpělivost.

Vy, kteří dokážete vzájemně spolupracovat na všem, co je dobré.

Vy, kteří se dokážete i ve své různosti respektovat a navzájem si odpouštět lidská provinění. Tak jako je odpouští Bůh vám.

Jste to vy, kteří jste poznali Boží lásku a radujte se z ní tak, že se stala ústřední hodnotou vašeho života a cestou k dokonalosti.

Jste to vy, kterým v srdci nevládne zdánlivý pokoj bohatství a síly, ale pokoj Kristův. Vy, kteří jste za něj vděční, a vyzařuje z vás.

Vy, kteří se nebojíte slyšet a přemýšlet o slovech, která vám říkají druhí, a žijete v reálném světě, do kterého jste zasazeni.

Jste to vy, kteří se snažíte svým životem zpívat Bohu písně vděčnosti a vším, co říkáte a konáte, se připojujete k tomu, čím opěvoval svého Otce Ježíš Kristus.“

Milí přátelé,

brněnská diecéze slaví 240. výročí svého založení. Kéž je pro ni tím nejvzácnějším darem každý z vás a diecéze ať je darem pro vás všechny.

Ať vám Bůh žehná.

Vojtěch Cikrle
diecézní biskup brněnský

TPR - Hádání osobnosti

Animátor objasní princip aktivity: účastníci se snaží pomocí otázek odhalit animátorem zvolenou osobnost, která je spjata s brněnskou diecézí. Otázky musí být formulovány tak, aby animátor mohl odpovědět pouze ano/ne. Účastníci pak postupně kladou otázky dokud neurčí osobu, kterou si animátor myslí.

TK - Brněnská diecéze

Brněnská diecéze se rozkládá na ploše 10 597 km² a svou rozlohou je třetí největší v České republice.

Založení Biskupství brněnského je spjato s církevními reformami Marie Terezie a Josefa II., které v 70. letech 18. století radikálně zasáhly do života církve v celé habsburské monarchii.

Na přímý podnět císařovny Marie Terezie a na základě buly papeže Pia VI. bylo roku 1777 povýšeno olomoucké biskupství na arcibiskupství a na jihozápadě Moravy došlo k založení biskupství nového, se sídlem v Brně. Stalo se tak 5. prosince 1777. Prvním brněnským biskupem byl jmenován hrabě Matyáš František Chorinský z Ledské, dosavadní probošt brněnské kapituly a pomocný biskup olomoucký. Brněnská diecéze zahrnovala 151 farností v osmnácti správních celcích - děkanátech. V současné době má diecéze 449 farností ve dvaceti - děkanátech.

Nejvýznamnější poutní místa brněnské diecéze

Na území brněnské diecéze je 82 poutních míst, z nichž čtyřicet je zasvěceno Panně Marii.

Nejvýznamnějšími poutními místy jsou: Brno-Tuřany (Tuřanská Matka Boží „v trní“), Hluboké Mašůvky (Panna Maria de Foi), Kostelní Vydří (Panna Maria Karmelská), Křižanov (sv. Zdislava), Křtiny u Brna (Panna Maria Křtinská), Mikulov (Svatý Kopeček), Sloup v Moravském krasu (Bolestná Panna Maria Sloupská), Vranov u Brna (Panna Maria Vranovská), Žarošice (Stará matka Boží Žarošická) a Žďár nad Sázavou (bazilika minor Nanebevzetí Panny Marie a sv. Mikuláše, poutní kostel Zelená Hora).

Řeholní a zasvěcený život

V brněnské diecézi působí šestnáct mužských a dvacet čtyři ženských řádů a kongregací. Mužským řádem nejdéle působícím v brněnské diecézi jsou benediktini, kteří přišli do Rajhradu, resp. na Moravu v roce 1048. Klášter založil kníže Břetislav.

Nejstarší ženskou řeholí jsou cisterciáčky, jejichž klášter Porta coeli v Předklášteří u Tišnova založila již roku 1233 královna Konstancie, matka sv. Anežky České.

Po více než dvou stech letech se roku 1992 vrátili do Vranova u Brna pauláni, v roce 1997 byl v diecézi otevřen první nový klášter, a to Řádu chudých sester sv. Kláry v Brně-Soběšicích, byl založen klášter sester karmelitek v Dačicích, do Brna přišly Učednice Božského Mistra, které vedou prodejnu liturgických předmětů, ap.

Kromě toho zde rozvíjí svou činnost řada sekulárních institutů a desítky

společenství sdružených v hnutích a komunitách různých spiritualit (komunita Emmanuel, Fokoláre, Modlitby matek, Schönstattské hnutí ap).

Historie diecéze v číslech

- 1777 založení Biskupství brněnského se 151 farnostmi v 18 děkanátech
- 1783 rozšíření území diecéze o celou rozlohu kraje brněnského a znojemského
- 1807 založení kněžského alumnátu
- 1817 dle sčítání žije v brněnské diecézi 648 389 obyvatel, z toho 94,7 procent katolíků
- 1863 odstoupení vyškovského děkanství arcidiecézi olomoucké výměnou za děkanství boskovické
- 1891 biskup František S. Bauer konsekroval hlavní oltář katedrály (21.5.), tento den slaví diecéze jako výročí posvěcení katedrály
- 1905 dobudovány dvě věže katedrály, dominanty jihomoravské metropole
- 1909 biskup Pavel Huyn svolal I. diecézní synodu
- 1930 dle sčítání žije v brněnské diecézi 1 260 295 obyvatel, z toho 88,38 procent katolíků
- 1934 biskup Josef Kupka svolal II. diecézní synodu
- 1938 vlivem politických událostí z brněnské diecéze část odtržena, zřízen generální vikariát v Mikulově
- 1941–1946 sedisvakance
- 1945 zrušen generální vikariát v Mikulově
- 1950 zrušení kněžského alumnátu
- 1972–1990 sedisvakance
- 1999 nové územně správní rozdělení diecéze do dvaceti děkanátů a 449 farností
- 2000 dle sčítání žije v brněnské diecézi 1 354 361 obyvatel, z toho 39,4 procent katolíků

Patroni katedrály a brněnské diecéze

Hlavními patrony katedrály na Petrově i celé brněnské diecéze jsou svatí apoštolové-mučedníci Petr a Pavel (liturgická slavnost 29. června).

Za další ochránce jsou na základě rukopisu „Liber erectionis et foundationis altarium 1482-1552“, který je uložen v Zemském archivu Olomouc, mimo jiné považováni:

- **sv. Cyril**, mnich, a **sv. Metoděj**, biskup, hlavní patroni Moravy a spolupatroni Evropy

- **sv. Václav**, mučedník, hlavní patron českého národa
- **sv. Vít**, mučedník, patron Čech a Prahy
- **sv. Vojtěch**, biskup a mučedník, patron Čech
- **sv. Klement Maria Hofbauer**, kněz a mučedník
- **sv. Prokop**, opat
- **sv. Kristin**, mučedník
- **sv. Jan Nepomucký**, kněz a mučedník, patron Čech
- **sv. Ludmila**, mučednice
- **sv. Kordula**, panna a mučednice

Světcí spojení s brněnskou diecí

Připomeňme si osobnosti, které církev během času vyzvedla pro zásluhy jejich života mezi svaté a jež nějakým způsobem vstoupily do dějin brněnské diecéze.

U počátků víry našich předků stojí učitelé a věrozvěstové, bratři svatý Cyril – mnich (cca 826-869) a svatý Metoděj – biskup (cca 815-885), spolupatroni Evropy, jež v naší zemi slavnostně připomínáme 5. července na Velehradě i v Mikulčicích. Ve světě je jejich svátek slaven 14. února. Jeden z jejich žáků, svatý Gorazd (9. stol.), pocházel z Moravy, a proto ho sv. Metoděj určil roku 885 svým nástupcem (jeho památka se slaví 27. července).

A následuje řada dalších:

- Svatý **Klement Maria Hofbauer** (1751–1820), rodák z Tasovic, kněz řádu redemptoristů, patron Vídně - jeho svátek se slaví 15. března, v naší republice 20. května.
- Svatá **Zdislava z Křižanova** (cca 1220–1252), rodačka z Křižanova, patronka českého národa, patronka rodin - její památka se slaví 30. května.
- Blahoslavená **Marie Restituta Kafková** (1894–1943), rodačka z Brna, řeholní sestra- františkánka, mučednice. Její památka je připomínána 29. října.
- Jihomoravskou metropolí prošli také tři jezuitští kněží - mučedníci, a to blahoslavený **Edmund Kampián** (1540–1581) - jeho památka se slaví 1. prosince, svatý **Jan Ogilvie** (1579–1615) - jeho památka připadá na 10. března, a blahoslavený **Melichar Grodecki** (1584–1619) - liturgická památka 7. září, kteří zde prožili svá léta v noviciátě Tovaryšstva Ježíšova.
- S Brnem je spojen rovněž svatý **Jan Sarkander** (1576–1620), kněz - mučedník. V jezuitském kostele Nanebevzetí Panny Marie přijal jáhenské svěcení (1609) a v (tehdy kolegiálním) chrámu sv. Petra a Pavla na Petrově

kněžské svěcení (1609). Jeho památka je u nás slavena 6. května.

- V Jemnici a v Brně na Petrově můžeme najít kazatelny zvané kapistránky, z tradice pojmenované po apoštolovi Evropy, františkánském knězi - svatém **Janu Kapistránském** (1386–1456), který na své misijní cestě Moravou v těchto městech kázal (památka 23. října). Jako vynikající lidový kazatel prošel brněnskou diecí také další františkánský kněz - svatý **Bernardin Sienský** (1380–1444) - památka 20. května.
- Při svěcení klášterního kostela v Brně-Zábrdovicích na počátku 13. století byla přítomná svatá **Alžběta Uherská** (1207–1231), kterou jako děvčátko právě vezli z rodných Uher k určenému manželovi. Památka 17. listopadu.
- Jako představený řádu piaristů za Alpami působil v Mikulově v letech 1638–1641 blahoslavený **Petr Casani**.
- A dejme prostor i legendě, která říká, že dominikánský klášter ve Znojmě zakládali svatý **Hyacint** a blahoslavený **Česlav** při svém návratu z Itálie do rodného Polska.
- O kapli v klášteře minoritů v Jihlavě se zase traduje, že je zbudována z cely, v níž při své vizitační cestě přespával svatý **Bonaventura**.

TPH - Modlitba PL_TPH_1

S vděčností za naši/brněnskou diecí se pomodleme za všechny kněze, jáhny, řeholníky a řeholnice, ministranty, varhaníky, katechetky a všechny, kdo jakkoli slouží:

Všemohoucí Bože, děkujeme ti za všechny dary a milosti, kterými jsi zahrnul nás i předcházející generace naší diecéze.

Prosíme tě, pomáhej nám, ať v rozdílnosti našich služeb zůstaneme věrni tvému poslání stávat se uprostřed dnešní společnosti znamením a darem tvé lásky.

Dej, ať jsme pevně spojeni s Kristem a navzájem mezi sebou, aby tě skrze nás ostatní poznávali – jako Otce a záruku naplnění smyslu života.

Na přimluvu Panny Marie, Matky církve, patronů svatého Petra a Pavla i všech dalších světic a světců spojených s brněnskou diecí i s celou církví o to prosíme skrze Krista, našeho Pána.

Amen.

TPB - Diecéze 100x jinak

Rozdáme účastníkům PL_TPB_2 a ti se snaží vymyslet co nejvíce slov začínajících na uvedená jednotlivá písmena.

TPM - Žhavý uhlík

Předávání kamínku na tvrdé podložce jen pomocí kolíčků.

Postup:

1. Účastníci sedí v kruhu, každý má kolíček na prádlo.
2. V prvním kole si účastníci vyzkouší předávání podložky pouze pomocí kolíčků.
3. V dalším kole již předávají kamínek ležící na podložce.
4. V dalším kole je možné postupně přidávat kamínky.

Závěr a tipy na doma

V sobotu **2. září 2017** oslavíme založení diecéze s brněnským diecézním biskupem Vojtěchem Cikrlem na **XIV. diecézní pouti rodin ve Žďáru nad Sázavou**. Pozvánku na tuto pouť najdete v tomto ZRNKU.

Při příležitosti slavení výročí byla vyhlášena soutěž s názvem **Poklady brněnské diecéze**. Je to příjemný tip na prázdninový čas, ať už pro farní společenství nebo mezigenerační výlety s vnoučaty.

Pro tuto hru je vybráno v brněnské diecézi 61 míst – architektonických, duchovních a dalších „pokladů“. V každém děkanství jde o 3 „poklady“: jedno poutní místo/kostel, jedno místo spojené s životem některé osobnosti a jednu další zajímavost. Počet děkanství v diecézi je 20, a proto je „pokladů“ celkem 60 + brněnská katedrála. To však zdaleka nejsou všechny „poklady“ brněnské diecéze! Proto může každý účastník hry do tabulky v „Cestovní kartě“ dopsat i svoje místo, které objevil, nebo které má rád a osobně ho považuje za „poklad“.

Principem hry je navštívit „poklady“ a získat k nim „klíče“. Klíčem je odpověď na „klíčovou otázku“, která je umístěna vždy na konkrétním místě u daného „pokladu“ (kostelní vývěska apod.). Kdo chce být zařazen do slosování o ceny, musí navštívit minimálně 9 pokladů, a to 3 poutní místa či kostely (v mapě symbol kostela), 3 osobnosti (v mapě symbol figurky) a 3 zajímavosti (v mapě symbol trojúhelníku), získat k nim „klíče“ (dopsat správné odpovědi do své „cestovní karty“) a odeslat kartu organizátorovi (viz další bod).

Pro mnohé z vás to může být tip, kam se během letních měsíců podívat.

Všemohoucí Bože, děkujeme ti za všechny dary a milosti, kterými jsi zahrnul nás i předcházející generace naší diecéze.

Prosíme tě, pomáhej nám, ať v rozdílnosti našich služeb zůstaneme věrni tvému poslání stávat se uprostřed dnešní společnosti znamením a darem tvé lásky.

Dej, ať jsme pevně spojeni s Kristem a navzájem mezi sebou, aby tě skrze nás ostatní poznávali – jako Otce a záruku naplnění smyslu života.

Na přímlovu Panny Marie, Matky církve, patronů svatého Petra a Pavla i všech dalších světic a světců spojených s brněnskou diecézí i s celou církví o to prosíme skrze Krista, našeho Pána.

Amen.

Všemohoucí Bože, děkujeme ti za všechny dary a milosti, kterými jsi zahrnul nás i předcházející generace naší diecéze.

Prosíme tě, pomáhej nám, ať v rozdílnosti našich služeb zůstaneme věrni tvému poslání stávat se uprostřed dnešní společnosti znamením a darem tvé lásky.

Dej, ať jsme pevně spojeni s Kristem a navzájem mezi sebou, aby tě skrze nás ostatní poznávali – jako Otce a záruku naplnění smyslu života.

Na přímlovu Panny Marie, Matky církve, patronů svatého Petra a Pavla i všech dalších světic a světců spojených s brněnskou diecézí i s celou církví o to prosíme skrze Krista, našeho Pána.

Amen.



D

I

E

C

É

Z

E

D

I

E

C

É

Z

E

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

Objednávky:

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

tel.: +420 730 805 857

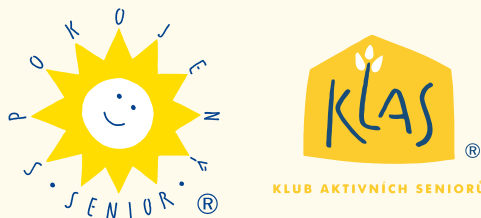
www.spokojenysenior-klas.cz

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.