

ZRNKO

ÚVODNÍ SLOVO

Tereza Kozderová: Netradiční (k)rok

BONUS

Koronika: nezapomenutelné chvíle s vnoučaty

METODICKÉ LISTY

Téma 1: Rostou? Aneb Češi – národ houbařský

Téma 2: Poutní místo Vranov u Brna

Téma 3: Podzimní rámeček ze sena

Netradiční (k)rok

Milí čtenáři, milí přátelé,

polovina roku 2020 už je za námi a díky pandemii COVID-19 možná bilancujeme dříve, než v letech minulých. Co všechno nám uteklo? Jaké všechny plány jsme museli zrušit? V čem nás karanténa omezila? Kdy to všechno stihneme dohnat? A stihneme to vůbec? Souhlasíte, že takové otázky si většinou klademe na konci kalendářního roku?

Situace, kdy se život svým způsobem z ničeho nic zastavil, rozhodně nebyla lehká pro nikoho, ale je hodně a na každém z nás, jak se k dané chvíli postavíme a jak ten čas prožijeme. Vůbec nechci nikomu z Vás radit, jak na to. Spíš bych s Vámi ráda sdílela alespoň střípek toho, jaký byl tento čas pro mne.

Z dřívějších vydání metodických listů víte, že jsem velká poutnice a téměř každý víkend se snažím vyrazit ven s batohem na zádech. Také na jaro jsme měli v plánu dvě velká putování. Jedno po Cyrilometodějské stezce z Jablunkova na Velehrad a druhé po Východních Čechách přes Broumovsko. A najednou se všechny plány začaly hroutit, pozastavila se služba ubytování, byly zavřeny restaurace, vycházení z domu bylo doporučeno pouze v nutných případech a nám poutníkům začal padat jeden termín za druhým. Březen, duben, květen... a na první pouť jsme vyrazili až v polovině června. Zpětně vidím, jak jsem čas mohla využít najednou jinak, kolik knih jsem přečetla, kolik dokumentů jsem vytřídila, kolik restů jsem smazala ze svého pomyslného seznamu a taky kolik nových míst jsem objevila v blízkosti svého domu...

Velký výlet se dá nahradit malou procházkou, průběžný úklid se dá nahradit poctivým, ale co nenahradíme téměř nijak, je osobní kontakt s druhými lidmi. Věřím tak, že většina z nás využívá letních měsíců k setkání s těmi, které dlouho neviděli. A moc nám to všem ze srdce přeju.

Přeji nám, ať se od září zase můžeme pravidelně setkávat ve svých seniorských společenstvích. Moc Vás každého zvu na pouť do Neratova v Orlických horách, kde společně poděkujeme za ochranu a za možnost být zase spolu.

Kéž z každého setkání odchází každý z nás jiný, obohacený... radostnější, posílenější, optimističtější a s vědomím, že nejsme sami

Tereza Kozderová

**Spolek Spokojený senior – KLAS z.s. a Biskupství brněnské
vás srdečně zvou na**

Pout' seniorů do Neratova v Orlických horách

středa 16. 9. 2020

Kostel, který dostal druhou šanci. Úžasné místo, které nemá obdoby.
Tak nějak se většinou o **kostelu Nanebevzetí Panny Marie v Neratově** hovoří.
Nejde o žádné přehánění a pravdivost těchto slov mohou potvrdit všichni ti, kteří toto
místo navštívili. **Pojed'te se přesvědčit s námi.**

Program

7.30 hod. sraz u Janáčkova divadla

11.00 mše svatá

12.00 společná „Polední neratovská modlitba“

12.15 povídání s otcem Josefem Suchárem o životě v Neratově

Po povídání **individuální program** – prohlídka kostela, možnost výstupu na věž či
do přilehlého muzea, zajít si na oběd, kávu či ochutnat místní pivo PROROK
v Hospodě nebo navštívit Obchod, kde můžete zakoupit neratovské oplatky,
neratovské pivo či výrobky místních chráněných dílen.

15.00 společná modlitba loretánských litaní a odjezd

18.00–18.30 předpokládaný příjezd do Brna

Přihláška se stává závaznou po **uhrazení účastnického poplatku ve výši 350 Kč za osobu**
(v hotovosti na recepci nebo prostřednictvím bankovního účtu č. 2111465213 / 2700).

S sebou doporučujeme pohodlné oblečení a nějaký teplejší svetřík či bundu do kostela.



Přihlášky, platba a informace
do pondělí 31. 8. 2020
info@spokojenysenior-klas.cz
730 805 857 nebo 518 328 813

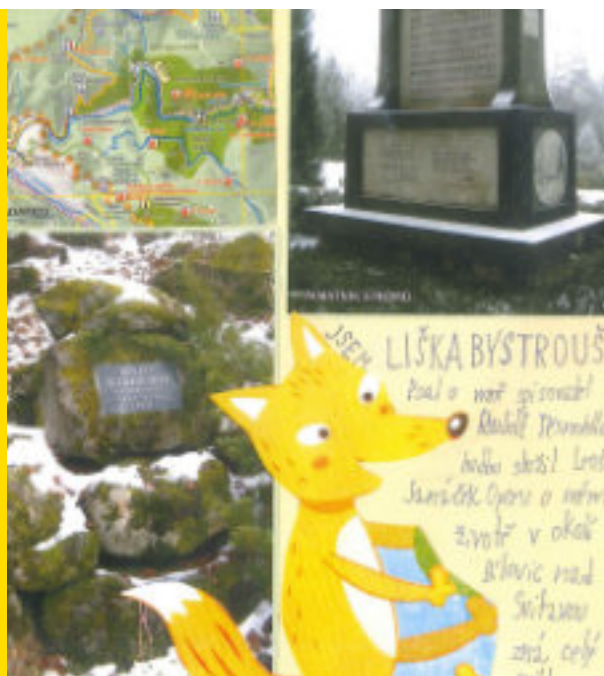


KORONIKA

NEZAPOMENUTELNÉ CHVILKY S VNOUČATY

Aby byly skutečně
nezapomenutelné.

Pro nás i pro ně...



Skvělý nápad, který může inspirovat...

Jak využít čas
strávený s vnučaty
od A do Z

Paní Vlasta, účastnice brněnského KLASu, nám poslala skutečný skvost. Deník, nebo chcete-li kroniku, do kterého se svou vnučkou zaznamenávají zážitky ze společných výletů nebo z událostí, které spolu navštíví.

Deník se rodil už před „koronakrizí“, ale zvlášť v dnešní době, kdy řada babiček a dědečků hlídá svá vnučata, protože jejich rodiče musí do zaměstnání, může být inspirací, jak čas s vnučky využít opravdu naplno.

Nejen, že spolu prožijete krásné chvíle a děti se pak zabaví při zapisování zážitků, ale vznikne tak poklad plný vzpomínek. Zkrátka nezapomenutelný deník.

SENIORŮ A VNOUČATA VIRŮM NAVZDORY

Je polovina března 2020. Nejen u nás, ale na celé zeměkouli se změnil život. Zaútočily na nás viry, učíme se, jak žít v nouzovém stavu.

Zavírají se obchody, restaurace, továrny, muzea, školy,... Doma zůstává i naše vnučka, která v květnu oslaví 10 let.

Rodiče pracují a vnučka u nás bude trávit dobu „korony“ – „No getting up in the morning, no lessons!“

Po prvních dnech strávených v kuchyni vařením a pečením vyrážíme do přírody. Dědeček, babička, vnučka – jako v pohádce O veliké řepě. Je slunečný den, naším cílem je Rakovecké údolí.

V lese u potoka kvetou krásně bledule, v tůňce kuňkají žáby. Jako v ráji! Po návratu se rozhodneme pořídit si album: složku, barevné papíry, lepidlo, izolepu, pastelky, propagační materiál.

Naše další výlety:

Rudice – propadání Jedovnického potoka, větrný mlýn – slunečný den, rodiče s dětmi horolezci si užívají.

Jedovnice – okruh kolem rybníka Olšovec, připomeneme si podzimní výlov.

Křtiny – v okolí zámku je ticho a smutno, na svatbě jsme se tady před 5 lety radovali.

Senetářov a Olomučany – vesnicemi jen projíždíme, obě muzea – perleti a keramiky – jsou také nepřístupná.

Dům Moravského krasu – také zavřeno, vnučka při dřívějších návštěvách plnila různé úkoly, zamilovala si pověsti o Krasu.

Doubravice – v zahradnictví kupujeme sazenice a pozorujeme pštrosy a nechápeme, jak může někdo jíst jejich maso.

Vilémovice – med je jejich regionálním produktem, vnučatům jsme zde již dříve zakoupili koloběžky, podle pověsti zde žila zlá macecha, z pověsti o Macoše.

Blansko – u rybníky voláme: Kačkačka, kačena! Při krmení kačenek a kačerů.

Holštejn – malá vesnice ve středověku vypálená loupeživými rytíři, vyhledávaná

rodinami s dětmi kvůli troskám středověkého hradu, informační letáčky vtipně upozorňují na „nebezpečí“ vstupu bez roušky.

Lesnický Slavín – svým významem překračuje hranice naší vlasti. Památník Rudolfa Těsnohlídka a Karla Hynka Máchy láká k odpočinku. Z údolí pod námi, kde se vine řeka Svitava, slyšíme projíždějící vlak.

Takto bych mohla pokračovat dále: Rájec nad Svitavou, naše letošní velikonoce, rybník Suchý, okolí Lažáněk, kvetoucí jarní louky, stromy,...

Všichni tři jsme viděli spoustu krásných míst, na která jsme my starší tak trochu pozapomněli, ale při výletech s vnučkou jsme je společně znovu objevili.

Nejen naše trojice, ale i spousta dalších lidí si v průběhu nucené karantény uvědomila, v jak krásném kraji žijeme.

A co škola? Každý den plníme s vnučkou úkoly: čeština, matematika, angličtina, přírodověda, vlastivěda, Děti se teď setkávají se svými pedagogy virtuálně. Paní učitelky věnují přípravě úkolů pro a jejich hodnocení hodně času.

Sledujeme UčiTelku. Trénujeme paměť při úkolech z Klasu. V televizi sledujeme cestopisné pořady.

Vracíme se také ke snímku Marcela Pagnola zfilmovaného podle knihy „Jak voní tymián“: Tatínkova sláva a Maminčin zámek. Film vypráví o dětství spisovatele, které prožil v Provence, kde se v roce 1895 narodil.

Všichni tři si uvědomujeme, jak nás „ČAS KORONY“ sblížil a jak jsme si ho užili.

Po létech může naše vnučka otevřít naše „antivirové“ album a zavzpomínat nejen na babičku a na dědu.

VNUČKA SE UŽ TĚŠÍ DO ŠKOLY.

V Blansku, 8. května 2020
Vaše Vlasta



Přišel k nám vojáček,
měl červený zobáček
(kačer)

V Blansku, nedaleko od
nás, je rybník. Někdy
jsem tam krmila
Kačeny a Kačery.

Rozdrobím suchý,
rohlík a volám:
„Kač, Kač!“

Kačky a Kačeři
hned připla-
vou.



Utíká kuře k Červené Hůře, utíká s ním kohout La-
chout, utíká slepička Pepička. Utíkají, utíkají,
potkali kačenu Ančenu, šla k lesu. Kačena se
jich ptala:

„Kam tak honem, co se děje?“

Kuře praví:

„Zle je, zle je! Tamhle padá nebe, spadne i na
tebe. Utíkej, utíkej!“

Kačena Ančena se dala taky na útěk. Utíká kuře
k Červené Hůře, utíká s ním kohout Lachout, utíká
slepička Pepička, utíká kačena Ančena.





Na chlumech jsem byla s rodiči a bratrem. Tátka s Vojtou tam vyjeli na kole. Letos jsme si prohlédli pískovcovou skálu, strany a keře. Výchozím místem je obec Obora. Babička a děda sem chodí na šípky a hložinky (plody hlohu).

Rozhledna Malý Chlum

Devět metrů vysoká celodřevěná rozhledna na kopci Malý Chlum (488 m n. m.) má dvě vyhlídkové plošiny přístupné po žebřících a je celoročně volně přístupná. V blízkosti rozhledny je v pískovcové skále amatéřským sochařem Rolinkem vytesané sousoší husitských bojovníků. Blízká obec Bořítov nabízí také zajímavou naučnou archeologickou stezku.

ČERT A BÁBA

Nad rovinou mezi Lysicemi, Skalicí a Doubravicí jsou 2 kopce - Velký a Malý Chlum, ale jsou známy jako Čert a Bába. Vypráví se o nich pověst.





Senetářov

12

Dům s valbovou střechou krytou došky je sídlem Muzea tradičního bydlení a perletářství. V areálu se nachází také tradiční pírka. V obci najdete také pozoruhodný kostel – kapli sv. Josefa, která svým tvarem připomíná loď. Jedná se o jeden z mála našich kostelů vystavěných v období normalizace.

Vesnici teď jenom projíždíme.
Historické muzeum perletí je
zavřené. Je to škoda, perletí je
moc krásná. S babičkou a dědem
jsme byli na gulešování. Navště-
vnici ochotně vaří a hodují guleš

Jak koldišní je to kraj!

JESKYNĚ VÝPUSTEK

GPS N 49,29187° E 16,72548°

- Vstupte do tajných vojenských objektů v jeskyni!
- Víte jak funguje stroj času?
- Dotkněte se pravěku v první společenské expozici Jeskyně a lidé!

TO VŠE NA VÁS ČEKÁ V JESKYNI VÝPUSTEK



Expozice ve Výpustku



Expozice lovců sobů a koní v jeskyni Balcarce



JESKYNĚ BALCARKA

GPS N 49,37765° E 16,76909°

- Vydejte se s pravěkými lovci na lov sobů!
- Víte co zanechali naši předkové před tisíci lety v jeskyních?
- Myslíte si, že víte, kdo žil v pravěku mezi krápníky?

POSLOUČTE A DÍVEJTE SE POZORNĚ V JESKYNI BALCARKA

SLOUPSKO-ŠOŠŮVSKÉ JESKYNĚ A KŮLNA

GPS N 49,41280° E 16,73553°

- Vydejte se na lov mamuta spolu s neandertálskými lovci!
- Víte co se ukrývá v archeologických vykopávkách jeskyně Kůlna?
- Nahlédněte do sídliště lovců před 100 tisíci lety.

VŠE SE DOZVÍTE A ZAŽIJETE VE SLOUPSKO-ŠOŠŮVSKÝCH JESKYNÍCH



Lov mamuta v expozici v jeskyni Kůlně



Kostra jeskynního medvěda v Kateřinské jeskyni

KATEŘINSKÁ JESKYNĚ

GPS N 49,36110° E 16,71115°

- Víte jak vypadaly tajemné rituály pravěkých lidí?
- Chcete vidět pohřebišťe pravěkých medvědů?
- Procházejte jeskyni opatrně – třeba tam ještě nějaký medvěd spí!

KATEŘINSKÁ JESKYNĚ VÁS ZVE NEJEN DO KRÁLOVSTVÍ MEDVĚDŮ

Jak podivný je to kraj!

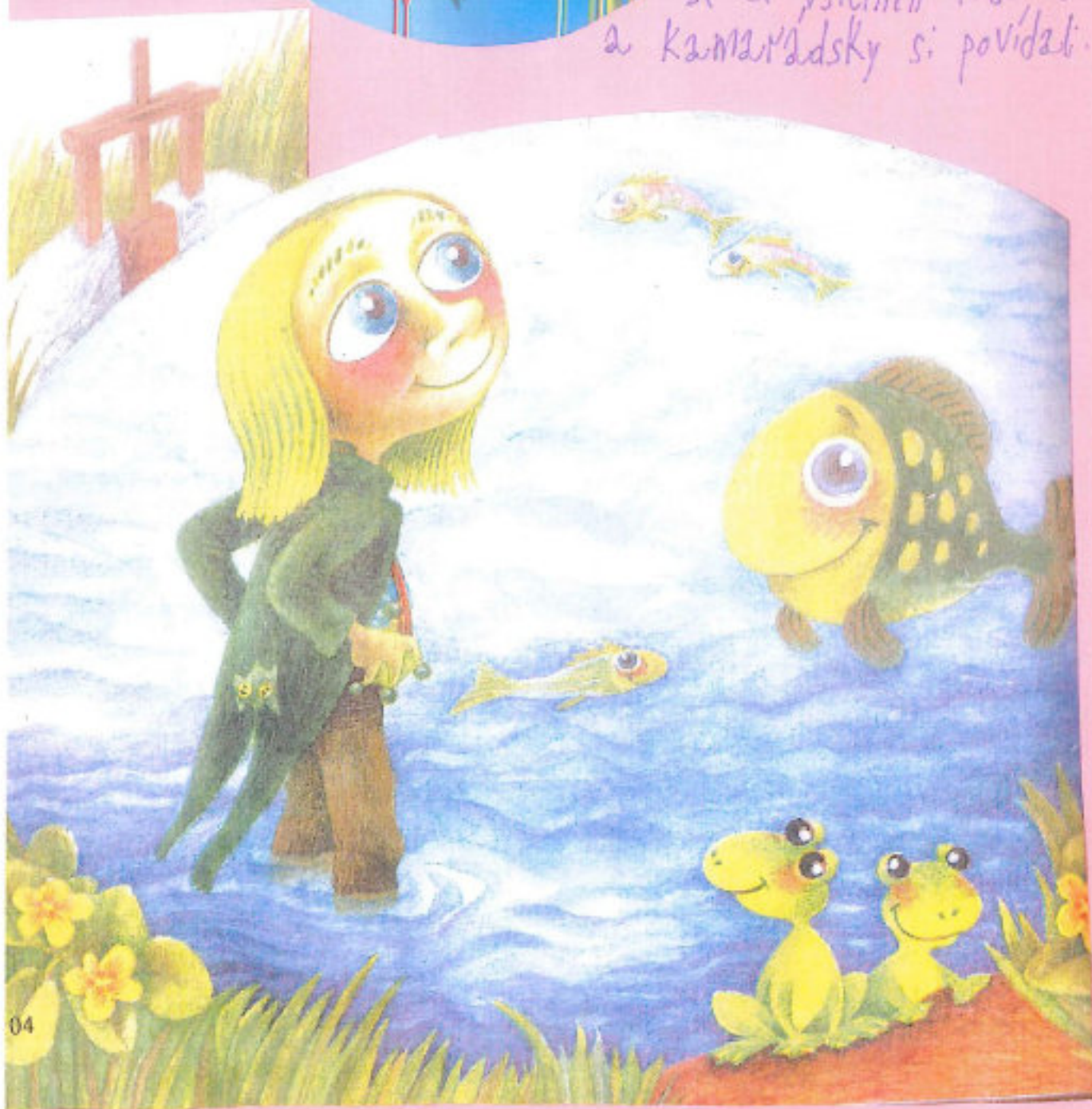
Letošní Velikonoce nebyly moc veselé. Lidé se nemohli navštěvovat, koledníci zůstali doma. My jsme si krásně vyzdobili celý dům. Máme moc pěkné kraslice z jižní Moravy, ale nejhezčí jsou zdobené slámov. S babičkou a dědou jsme pekli perníčky a linecké cukroví.



VÍK SUCHÝ
 660m.n.m.
 rybníka vytéká
 tok Žďárná -
 teko od Boskovic



4.4. jsme si udělali
 výlet na Suchý. Svítalo
 sluníčko, na břehu rybníka
 seděli rybáři. Obešli jsme
 celý rybník. Líbilo se nám
 že se všichni lidé usmívali
 a kamarádsky si povídali.



Příroda nad vesnicí Lazánky
se nám líbí. Kvetou louky, meze,
zelena jí se stromy a keře.
Krásná! Došli jsme k ukazateli
odkud vede cesta k vývěru
punkvy. Je zde velmi přísná ochrana
Přírody



Lazánky - restauraci zdobí veverky.
Dříve se obyvatelům říkalo veverčáci.
Za 1. sv. války obyvatelé jedli
veverky. Ty prý zahrabali do země.





PAMÁTNÍK STROMŮ



PAMÁTNÍK RUDOLFA TĚSNOHLÍDKA

JSEM LIŠKA BYSTROUŠKA
 Psal o mně spisovatel
 Rudolf Těsnohlídek,
 hudbu složil Leoš
 Janáček. Operu o mém
 životě v okolí
 Bělavic nad
 Svitavou
 zná celý
 svět.

Stoleté město Blansko

100
1998 - BLANSKO - 2008



Dny, kdy nejsem ve škole, trávím buď doma nebo v Blansku. V Blansku bydlí babička a děda. S oběma dělám úkoly. Jezdíme taky na výlety na zajímavá místa v okolí.

BLANSKO – BRÁNA MORAVSKÉHO KRASU

Vydáte – li se z Brna proti proudu řeky Svitavy na sever, ocitnete se záhy v údolích, porostlých hustými lesy. V místech, kde se tato zvláštní krajina rozvíjí do šíře, se před vámi na soutoku Svitavy s legendární Punkvou objeví Blansko, víc než dvacetitísíkové město, jemuž se právem říká brána Moravského krasu.

Blansko patří k nejstarším doloženým sídlům v regionu.



Huť Klamovka



Zámek Blanský

Blanensko je rájem milovníků přírody

Pojďte spolu s námi objevovat
přírodní krásy Blanenska.
Moravský kras s tajemnou
propastí Macocha, kouzelnou
podzemní říčkou Punkvou
a jeskyněmi vyzdobenými
krápníky už na vás čekají.


CHATA NA MACO



V dávných dobách lidé
věřili, že je tam vchod do
pekla. Po hrozném činu a tres-
tu Macechy má jméno Macocha.

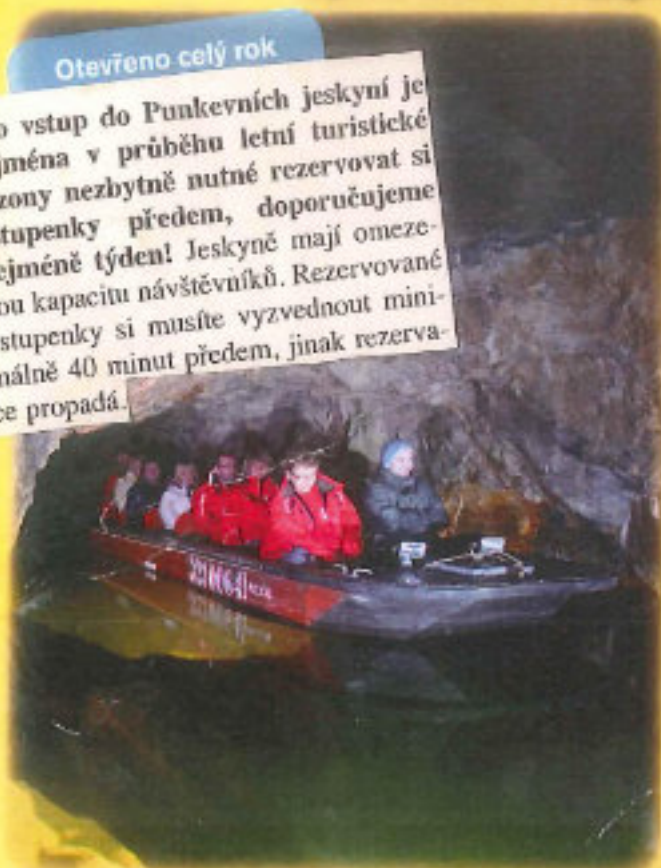


Punkevní jeskyně

Punkva Caves
Punkva Höhlen
Jaskinie Punkvy
Пункевние пещеры

Otevřeno celý rok

Pro vstup do Punkevních jeskyní je zejména v průběhu letní turistické sezony nezbytně nutné rezervovat si vstupenky předem, doporučujeme nejméně týden! Jeskyně mají omezenou kapacitu návštěvníků. Rezervované vstupenky si musíte vyzvednout minimálně 40 minut předem, jinak rezervace propadá.



Zimní kolonie netopýrů velkých



PROPAST MACOCHA

POVĚSTI A POHAĎKY
od SVITAVY, od SVRATKY

Jak krásný je to

JAK MILÝ JE TO KRAJ!

Dům přírody Moravského krasu



V Domě přírody jsem byla už
několikrát s babičkou a dědou.
Ráda zde plním různé úkoly.
Líbí se mi zfilmované pověsti.
Byli jsme na přednášce o motý-
lech a netopýrech. Dům je teď

zavřený.



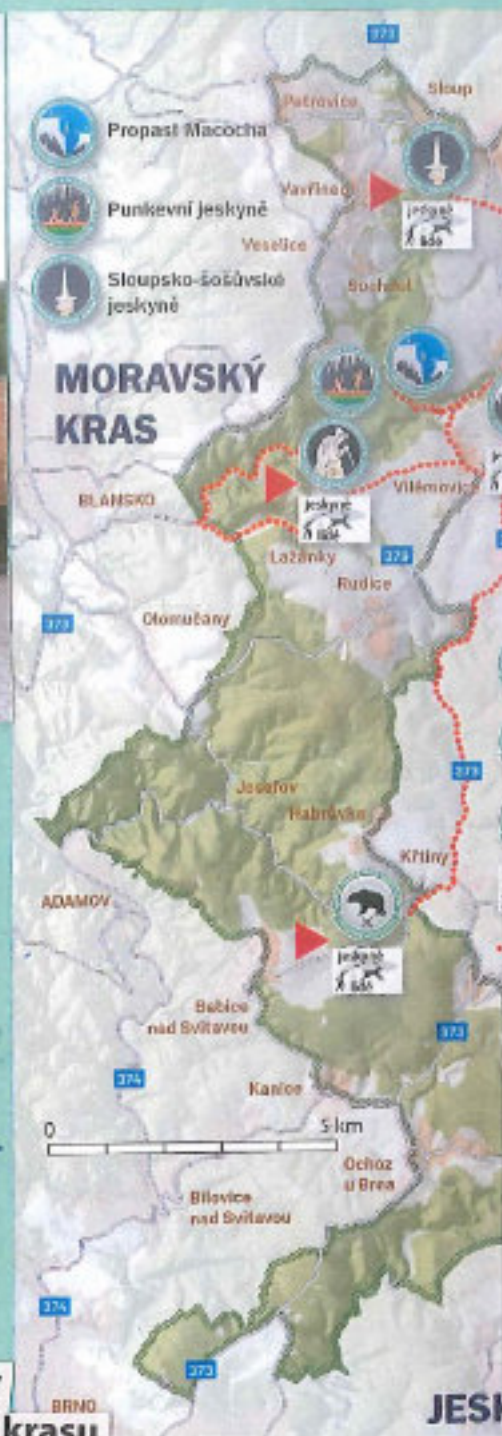
Dům přírody Moravského krasu

Moderní návštěvnické středisko s interak-
tivními expozicemi a 3D kinem seznamuje
návštěvníky s přírodou Moravského krasu.
Připravuje vzdělávací zážitkové programy
a exkurze, zakoupíte zde i regionální pro-
dukty.

SOOPRA
OSTŘED



EVROPSKÝ
FOND ROZVOJE



Jak pamětný šlo

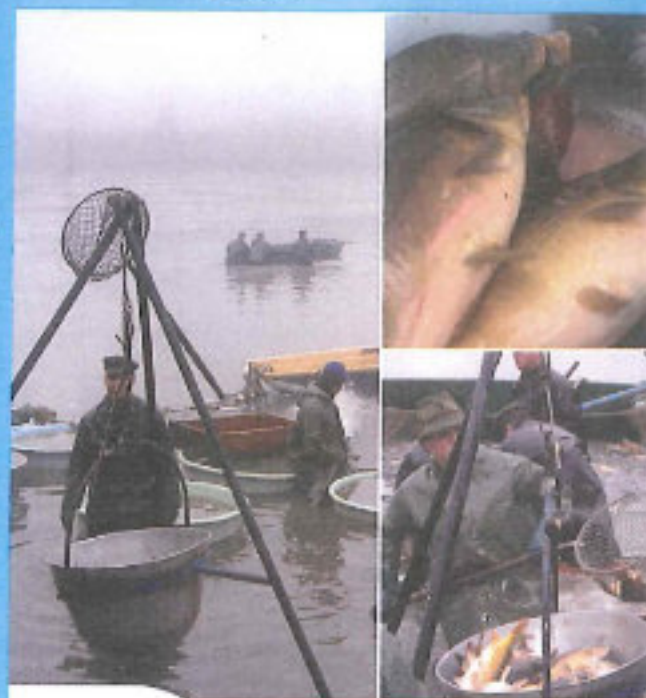


Autokemp Olšovec

Milujete chvíle u vody, se šlapadly, loďkami, zmrzlinou a výlety do širokého okolí? Pak je kemp u rybníka jasná volba. Autokemp Olšovec je vybaven natolik kvalitně, že poskytuje své služby celoročně a díky vytápěným chatkám tak můžete dorazit třeba na podzim, kdy je Kras nejbarvenější.

JEDOVNICE

Jezdíme sem často. Babička a děda a někdy i já zde navštěvujeme dědova bratra. Občas s maminkou chodíme kolem rybníka Olšovce. Já ji doprovázím na kolo běžce. Vřelino chodíme na výlov rybníka. Vždy je tam hodně stánků a lidí. Ráda pozoruji ryby v kádích. Je to tam super. 😊



Jedovnický kapr

Chová a dodává:

Olšovec spol. s r.o.

U Jedovnic najdeme soustavu rybníků, ze kterých největší Olšovec. Chov ryb má v lokalitě dlouholetou tradici, nejznámější rybou je Jedovnický kapr.

Hody, hody, doprovody!

Dejte vejce malovaný,
nedáte-li malovaný,
dejte aspoň bílý,
slepička vám
v komoře v koutku
na zeleném proutku
snese jiný.



Ptáček - technika
paličkování



"Košilka s obrázkem
a všechno je hotovo."

Já jsem malý koledníček,
tetičko,
přišel jsem si pro červený
vajíčko.



Pěkný domek, obílený, ani oken, ani dveří.
(Vajíčko)



REGIONÁLNÍ PRODUKTY

Včela pro Moravský kras, o.s.

Sdružení se zabývá chovem včely medonosné a prodejem výrobků z medu a dalších včelích produktů. Uspořádají pro vás včelařské kurzy, kurzy pečení a zdobení perníků, degustaci medu a medoviny nebo přednášky o včelařství a včelích produktech. V prodejně



ve Vilémovicích jsou k dostání i další regionální produkty Moravského krasu.

nebudu
já chodit
pěšky,
načpak
máme
kolo
běžky?



Ve Vilémovicích kupujeme med.
Před několika lety jsme koupili
koloběžku bratrovi. Teď na ní
jezdím já. Ve Vilémovicích žila
podle pověsti zlá macecha.



PŠTROS s Pštroscí a pšosačaty

Pštroší farma Doubravice nad Svitavou

Na farmě můžete vidět několik druhů pštrošů – pštrosoy africké, nandu pampového a emu hnědého, ale také kozy a ovce. Součástí exkurze je také odborný výklad o životě a chovu pštrošů, často spojený také s ochutnávkou. V areálu se nachází obchod, kde je možné zakoupit veškeré výrobky z pštrošího masa, vajec, kůže i výrobky ze pštrošího peří.



Doubravickému zahradnictví patří také pštroši. Z jejich masa se prodávají různé výrobky. My jsme ale nakoupili sazenice a hlínu. Všechna zahradnictví jsou plná nakupujících.

Pro malé zahradníky

Na zahradě je potřeba zalévat, hrabat listí, zametat chodník, odhazovat sněh a občas i něco přesadit. Pro šikovné děti připravila firma Fiskars kompletní vybavení s kvalitní rukojetí, díky které tě při práci ani nebudou bolet ruce.



Rostou? Aneb Češi – národ houbařský

Zpracovala: Jitka Holíková

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky/ poznámky	Čas/ min.
Úvod	Co Čech, to houbař	Úvod do tématu		10
TPR	Trénink paměti v kruhu	Trénink krátkodobé paměti		10
TK	Houbaření jako český fenomén	Informační část		25
TPH	Recepty z hub – jaký je váš nej?	Sdílení receptů		15
Přestávka				15
TPB	Otestujte se ve znalosti hub	Trénink dlouhodobé paměti	PL_TPB_1	20
TPM	Procvičování prstů	Trénink jemné motoriky		15
Závěr	Tipy na houbařské lokality	Diskuze, sdílení		10
Zdroje informací	Internet: https://zena.aktualne.cz/volny-cas/test-houby/r~i:graphics:3750/ https://www.denik.cz/z_domova/houby-houbareni-rostou-atlas-smotlacha-hriby-muchomurka-otrava-povery.html https://hobby.blesk.cz/clanek/hobby-moje-hobby/137774/houbareni-v-evrope-jsme-nejvic-ulitli.html https://21.stoleti.cz/2019/03/15/10-prekvapivych-zajimavosti-o-houbach/ https://www.apetitonline.cz/recepty/1122-houbovy-kuba.html https://penzista.net/cviceni-pro-seniory/cviceni-prstu-u-ruky-postizene-artrozou/?doing_wp_cron=1593587400.8472800254821777343750			

Úvod

Na úvod můžeme udělat průzkum, kolik máme ve skupině houbařů, kdo má houby rád a kdo ne. Zkusíme se zamyslet nad tím, proč má houbaření u nás takovou oblibu a tradici.

S postupujícím létem slyšíme kolem sebe stále častěji otázku: tak, co? Rostou? A každý Čech přesně ví, čeho se otázka týká. My Češi jsme národem houbařů. Podle výzkumu České zemědělské univerzity v Praze si každá česká domácnost ročně přinese domů průměrně asi 6 kilo hub. Za celou republiku to jsou houby v hodnotě až šesti miliard korun. Není proto divu, že jsme jednou ze světových velmocí ve sběru hub. Ten u nás naštěstí není příliš omezený. Pozor si ale musíte dát, pokud například houbaříte blízko rakouských hranic. Kdyby vás totiž naši sousedé nachytali na jejich území s více než dvěma kilogramy hub v košíku, porušujete jejich zákony. A to jsou stále hodní ve srovnání třeba s nizozemci – tam se na houbaření mimo vlastní pozemky nahlíží jako na pytláčení.

A jaká jsou základní pravidla pro úspěšné houbaření? Vydat se do lesa hned po dešti nemusí být ideální. Houby totiž nejlépe rostou poté, když teplé a suché počasí vystřídá liják a zase se oteplí. Pokud je u toho stálá teplota kolem 20 stupňů, v noci se moc neochladí a od dešťů uplynulo tak deset dní, máte z poloviny vyhráno.

Vždy byste ale měli sbírat jen houby, které dobře znáte. Muchomůrka zelená, která u nás roste a je snadno zaměnitelná s žampionem či růžovkou, je totiž druhou nejedovatější houbou na světě, a už jedna hlavička může zabít dospělého člověka. Ta úplně nejedovatější houba je sice ještě pětkrát nebezpečnější, roste ale až na daleké Jávě. Největší podhoubí zase tvoří václavka smrková v Americkém státě Oregon, kde se jediná kolonie rozkládá na neuvěřitelných 9,6 km², její váha se odhaduje na 35 tisíc tun a její stáří až na 8000 let. Je vidět, že v USA moc houbařů nemají, u nás by taková václavka neměla šanci.

Houby v kombinaci s vínem v břiše kvasí a způsobují žaludeční bolesti, doporučují se tedy jiné tekutiny na zapití. Co by vás ale možná nenapadlo je fakt, že z hub se dají vyrábět užitečné předměty, jakými jsou vysoce kvalitní papír a dokonce textil. Novým trendem je výroba bot z hub, které jsou antimikrobiální, vodotěsné a poté, co doslouží, jsou snadno odbouratelné.

TPR

V kroužku si uděláme rychlý trénink paměti. První osoba řekne svoje jméno a k němu název nějaké houby. Soused zopakuje jak jméno, tak název houby a přidá svoje jméno a jinou houbu. Takto pokračujeme v kruhu až k poslednímu účastníkovi.

TK

Jak je možné, že nás houbaření tolik oslovilo? V čem je ono kouzlo? Nejde o zálibu související jen s jídlem. Je to také skvělá relaxace, procházka v přírodě, pocit soutěživosti, náplň aktivního odpočinku pro rodiny. Tak to nějak cítí snad všichni naši. Zvlášť v létě a na podzim jich s košíky do lesů vyrazí statisíce. Stačí, aby se rozkřiklo mocné slůvko „Rostou!“. S oblibou ho na titulních stranách používají noviny pro zvýšení nákladu. České houbaření je fenomén s dlouhou tradicí. Jeho kořeny jsou zmapovány už od středověku.

„Velkou roli hraje skutečnost, že se přes naše území v minulosti přehnal několikrát války,“ přibližuje inženýr Jiří Baier, známý mykolog, nadšenec a zároveň autor knih o houbaření. „Armáda vyhubila zvěř a panovala velká bída. Lidem nezbyvalo, než chodit do lesů a sbírat, co se dalo. Podobně tomu tak bylo i na území Slovenska, Polska, Ukrajiny a Ruska. Je to tedy skutečně typické hlavně pro slovanské národy. Zkoušely se jíst houby všemožné a nutno podotknout, že za to řada lidí zaplatila životem. Ale třeba Rusové dokázali upravit některé nejedlé houby tak, že je nakládali do speciálních nálevů, aby v nich nebezpečnou látku odbourali.“ Tehdy se ale zdaleka nedalo hovořit o houbaření. Jiří Baier se domnívá, že lidé zkoušeli jíst houby už od pradávna. Rozhodně se před 2 000 lety konzumovaly třeba v Číně, Indii, Koreji, Japonsku a Vietnamu. Tam šlo hlavně o kulinářské speciality a výrobu koření.

Středověk ve většině zemích západní civilizace houbám moc nepřál. Lidé, kteří je požívali, byli považováni za čaroděje. Tvrdilo se, že houby pocházejí z hniloby a špíny země. Někde byl jejich sběr dokonce trestán. Angličané ani Francouzi by se stejně ke konzumaci volně rostoucích hub jen tak nesnížili. Snědí jedině tak žampiony či lanýže. O skutečnost, že se v Čechách začalo hromadně chodit do lesů na houby, se velmi zasloužil František Smotlacha, který ve 20. letech minulého století založil Českou mykologickou společnost. Podařilo se mu lidi přesvědčit, že většina hub je jedlých, a postaral se o vydání jejich atlasu. Sám vyzkoušel nejméně 1 700 druhů, dokonce před zraky lidí pojídal muchomůrku citronovou! Za jeho největší dílo je považován právě Atlas hub jedlých a nejedlých, vlastně první publikace s barevnými fotografiemi. „Postaral se zkrátka o masovou popularizaci,” říká k tomu Jiří Baier. „František Smotlacha třeba zvládl uspořádat během roku po republice třicet výstav! Do té doby něco nevídaného. Vždyť ještě pár let předtím platila povinnost dodávat hříby vrchnosti. Odváděly se jako desátek.” Jiří Baier ovšem také připomíná, že o vědomosti kolem hub se přičinil lékař a mykolog Vincenc Julius Krombholz (1782–1843), zhruba před 170 lety rektor Karlovy univerzity. V roce 1831 popsal kačenku českou, označil ji za jedlou houbu a pojmenoval ji latinsky *Verpa bohemica*. V té době vydal své stěžejní dílo o houbách, ve kterém popsal na 310 druhů. Kniha měla tři díly a byla doplněna 76 nádhernými ručně kolorovanými ilustracemi. Šlo bezesporu o světovou raritu! Atlasy hub ale začaly vznikat ještě předtím spolu s prvními botanickými herbáři, nebyly však zdaleka tak zpracované.

Kdy je zle?

Otrava se projeví bolestí břicha, průjmem, poruchami vidění a následně sliněním. Tepová frekvence snižuje, můžou přijít mdloby. Co dělat? **Ihned k lékaři!**

Zbylé houby, popřípadě zvratky vzít do nemocnice s sebou. Lékaři můžou provést toxikologický rozbor a zvolit vhodnou léčbu.

Snažit se vyvolat u nemocného zvracení.

Existují různé rady jako požití mléka, živočišného uhlí apod., ale pozor: každá otrava může mít různý průběh, a tak je skutečně nejlepší okamžitě volat tísňovou linku.

Růst hub velmi ovlivňují přírodní podmínky, jako jsou vláha, správný biotop, nadmořská výška a složení lesů. To je další faktor, proč jsme se právě my stali národem houbařů. Podle mykologů jsou na území České republiky ideální, možná i nejlepší podmínky.

„Největší sen mnoha mykologů z celého světa je navštívit třeba Karlštejsko,” potvrzuje Jiří Baier. „Tam se totiž vyskytuje abnormálně mnoho druhů, což souvisí s vápencovým podložím v oblasti. Široké paletě hub nahrává v naší zemi různorodost podloží, jsou tu nížiny i podhůří, bažiny i suchá místa. Důležitá je právě příhodná pestrost biotopu. Český národ má o houbách značné vědomosti, a hlavně k nim chová lásku, což asi jinde zaznamenat nelze.”

Dobrá zpráva: podle odborníků se dá předpokládat, že díky skleníkovému efektu houby v budoucnu porostou stále víc. Takže lásce k fešákům na nožkách neudělá přítrž ani měnící se klima.

Tomuhle raději nevěřte aneb Pověry, které můžou stát život

- Jedovaté houby chutnají odporně: Není to pravda, muchomůrka zelená je naopak výtečná; alespoň to říkají ti, co měli štěstí a přežili.
- Dlouhým vařením a smažením se jed zlikviduje: Není to pravda, většinu toxinů var neničí!
- Jedovaté houby poznám, jsou nádherné a pěkně zbarvené: Není to pravda, právě muchomůrka zelená je nenápadná a krásou zrovna neoplývá.
- Houba člověka neotráví, když ji ožírají slimáci: Není to pravda, tvrzení vzniklo nejspíše pod dojmem toho, že řada jedlých hřibů bývá okousaných, zatímco prašivky zůstávají častěji netknuty.
- Stoprocentní jistota: Každá houba je jedlá, ale některá jen jednou!

A jak jsou na tom se vztahem k houbaření v jiných zemích?

Slovensko:

Pouze naši bývalí „spolubratia“ jsou na tom podobně, jako my. Chodí na houby rádi, ale Čechy přece jen nepředstihnou. I oni ale mají pro „své“ houby poetické názvy. Víte třeba, jak říkají špičce? Tanečnica – a čirůvka je zase pôvabnica...

Rusko:

Jsou to holt Slované. Na houby chodí, dokonce vypravují v létě i speciální houbařské vlaky. Zatímco my ale preferujeme především hříby, Rusové jsou blázni do ryzců! Na rozdíl od nás, kteří bereme houbaření jako národní sport, se ale spousta Rusů vydává do lesa za přivýdělkem.

Polsko:

A podobně tak Poláci, kteří houby sbírají především na kšeft. V tom jsou praví mistři! Takže Němec, který si od nich koupí koš hřibů v polském příhraničí netuší, že je prodejce před chvílí nasbíral v „jeho“ německém lese!

Německo:

Tady se do houbaření při své příslovečné opatrnosti moc nehrnou, houby raději nakupují v obchodech. Snad jen s výjimkou Bavorska, kde si na houby zajdou rádi. Ale rozhodně jejich houbaření nelze označit za vášeň. Za zmínku také stojí, že jsme houbařit naučili spoustu Němců z bývalé NDR, kteří k nám jezdili na dovolenou.

Velká Británie:

Angličané jsou k houbám jak jinak, než chladní. I krásný pravý hřib označí klidně za potravu leda tak pro žáby! Jejich absolutní neznalost hub dokonce řadu z nich stála za 2. světové války život. V dobách nouze se totiž vydávali do lesů a sbírali všechno – včetně muchomůrek zelených! Angličanům však nelze upřít slabost pro žampiony, které také sami vášnivě pěstují...

Francie:

Zvláštní národ. Do lesa plného krásných hub si sice Francouz zajde, ale jako správný labužník dá raději přednost hledání lanýžů a pěstování žampionů. Ty už tady znají od roku 1 600 n. l. a umí je udělat na tisíce způsobů! Recepty na jejich pěstování a přípravu si střeží jako oko v hlavě a dědí se s generací na generaci.

Itálie:

Země, kde jídlo bez hub považují za nemyslitelné! Ano, Italové jsou na houbách přímo závislí... Ale do lesa na ně chodí málokdo. Proč taky, když si je nechávají po tisících tun dovážet z Polska a Skandinávie? Ale abychom jim nekrivdili – i oni ve velkém pěstují žampiony a hlívu ústřičnou. To ale není žádné houbaření, že ano...

Skandinávie:

České houbařovo srdíčko při návštěvě skandinávských zemí na jednu stranu zaplesá, na druhou pláče. Lesy jsou neuvěřitelně plné nádherných hub, a přitom je tu nikdo nesbírá! Inu, je to tak. Skandinávci jsou k houbám absolutně neteční. A tak je tu sbírají jen ruské menšiny a pracovníci firem, které je ve velkém vyvážejí do jižní Evropy.

10 ZAJÍMAVOSTÍ O HOUBÁCH

1. Největší království na světě

Čeho je na světě nejvíc? Bez nadsázky by se dalo říci, že hub. Podle týmu biologů, geografů a matematiků z univerzity v kanadském Halifaxu a v Honolulu na Havaji se na planetě Zemi vyskytuje 8,7 milionu druhů. Více než polovina z nich jsou právě houby. Tvoří až 30 % veškeré půdní hmoty a na každý metr kořene stromů připadá kilometr podhoubí.

2. Staré a obrovské

Houby jsou jedny z nejstarších organismů na Zemi. Na naší planetě se objevily již ve starohorách před téměř miliardou let. A co se týče velikosti, bez problémů strčí do kapsy i třeba plejtváka myšoka. Dřevokazná václavka smrková (*Armillaria ostoyae*) v oregonských Blue Mountains zabírá téměř 965 hektarů půdy, což odpovídá 1930 fotbalovým hřištím.

3. MUDr. Houba

Řada hub má velice pozitivní účinky na lidské zdraví. Vřeckovýtrusný štětičkovec dal vzniknout penicilinu. Ale už Hippokrates používal dřevokazného troudnatce kopytového jako protizánětlivý lék. Nemalý potenciál se skrývá například ve verpáníku lékařském, který je velmi účinný proti chřipce a zdá se, že zabírá i na její nejagresivnější druhy.

4. Syrové nebrat

Byť řada plodnic hub má léčivé účinky, jedno platí: neměly by se jíst syrové. Jejich buněčné stěny obsahují vysoké procento chitinu – stejné látky, která tvoří exoskelet hmyzu, a tak nevařené houby jsou de facto nestravitelné. Kromě toho i jedlé houby obsahují řadu patogenů a toxických látek, které varníčí.

5. Papír, oděv i boty

Češi jsou bezesporu národem houbařů, avšak v jiných končinách světa se houby zdaleka nevyužívají jen jako chutný pokrm. Mimo jiné se z nich vyrábí vysoce kvalitní papír a také textil. Novým trendem je výroba bot z hub, které jsou antimikrobiální, vodotěsné a poté, co doslouží, jsou snadno odbouratelné.

6. Netradiční osvětlení

Houby zvládají bioluminiscenci. Třeba takový pařezník obecný. Tento choroš je přes den nenápadný, ovšem v noci je schopen vyzařovat světlo. Je známo až 80 druhů hub, které v noci svítí. To není samoučelné, houby tak přitahují hmyz, který poté rozšiřuje jejich spory. V laboratořích již probíhají pokusy, jak tuto vlastnost hub využít třeba ve sféře pouličního osvětlení.

7. Rostliny? Kdepak...

Když něco vypadá jako husa, chodí to jako husa a kejhá to jako husa, obvykle to bývá husa. A tak by se chtělo říci, že když některé houby vypadají jako rostliny, rostou jako rostliny, tak jimi i budou. Zdání ovšem klame. Z přírodovědeckého hlediska mají houby blíže k živočichům než k rostlinám. Podobně jako my dýchají kyslík, vypouštějí oxid uhličitý a k rozmnožování nepotřebují sluneční svit.

8. Vynálezci internetu

Půda v lese i na loukách je protkána kilometry a kilometry vláken, ze kterých občas vykukne nějaká plodnice. Tato síť, zvaná podhoubí, je mnohem zajímavější, než by se mohlo zdát. Experimenty ukázaly, že v síti jsou posilována vlákna, kterými proudí nejvíce živin, naopak slepá vlákna postupně mizí. Skrze vlákna také proudí informace o okolním prostředí a o výskytu potravy (například padlých větví).

9. Dobrý vliv na mozek?

Konzumace čerstvých hub příznivě ovlivňuje činnost mozku. Jedna z evolučních hypotéz praví, že právě konzumace některých druhů hub přispěla ke zvětšení objemu mozku předků člověka. Zajímavou látkou je psilocibin, alkaloid, který některé houby obsahují. Několik experimentů naznačilo, že by mohl léčit depresi či podporovat růst neuronů.

10. Zachránci planety

Lidská civilizace se na tváři planety podepsala více než dost. Prostředí je zamořené jedy a toxickými látkami, které negativně působí na vše živé. Právě houby však mají jedinečnou schopnost si s toxickým odpadem poradit. Zejména s tím, který ničí včelstva, a právě tento hmyz je pro udržení života na Zemi velmi důležitý.

TPH

Máte nějaký oblíbený houbový recept, o který se podělíte s ostatními?

Recept na houbového Kubu:



K přípravě houbového kuby je naprosto nezbytné vepřové sádlo. Pokrmu dodá charakteristickou chuť a vůni. Pokud máte možnost, seženejte si pravé domácí!

Ingredience:

- 3 hrsti sušených hub
- mléko na namočení hub
- 300 g středních krup
- 3 lžíce sádla + trocha na vymazání pekáčku
- sůl
- 2 velké cibule, najemno nakrájené
- 5 stroužků česneku, prolisovaných
- mletý pepř
- 3 lžíce majoránky
- 1 lžička mletého kmínu

Příprava jídla:

1. Houby na půl hodiny namočte do mléka, pak pět minut povařte a slijte; krupky propláchněte vodou. Část sádla rozpalte v hrnci a krupky na něm krátce osmahněte. Podle návodu na obalu přilijte vodu, osolte a krupky uvařte doměkka.
2. Cibuli osmahněte v pánvi na zbytku sádla, přidejte houby, kmín a asi pět minut duste. Směs zamíchejte k uvařeným krupkám, přidejte česnek, majoránku a pepř, dosolte a zapékejte na 180°C ve vymazaném pekáčku asi dvacet minut.

TPB

PL_TP_B_1

TPM

PROCVIČOVÁNÍ PRSTŮ

Toto cvičení je vhodné především pro prsty postižené artrózou. Ale je vhodné i jako prevence.

Hra na piano ve vzduchu

Můžete provádět ráno ve sprše, nejlépe nad hlavou.



Pro malé a velké pěsti

Provádějte postupně tato cvičení/tyto různé polohy s ohnutím kloubů ruky, postupně s jednotlivými prsty. Poté v obráceném směru.



Znamení rukou

Všechny prsty postupně spojujte s palcem

ruky. Až dojdete k maličku, pak postupujte v obráceném pořadí, zase k palci. Proveďte alespoň pětkrát za sebou.



Rozevírejte a svírejte prsty

Prsty ruky oddalujte od sebe a pak zase zpátky k sobě. Opakujte alespoň desetkrát za sebou.



Tahání prstů

Tahejte velmi jemně za jednotlivé prsty u postižených kloubů. Zvětšíte tak mírně štěrby mezi prsty.



Závěr

Správný houbař „svoje“ místočko nikdy neprozradí. Ale přesto – máte tipy na zaručené houbařské lokality? Podělte se. Můžeme navrhnout i společný výlet s houbařením.

POKUSTE SE ZODPOVĚDĚT SPRÁVNĚ NÁSLEDUJÍCÍH 20 OTÁZEK O HOUBÁCH.

1. Velmi rozšířená houba, lidově se jí říká babka nebo praskáč, protože klobouk bývá v dospělosti silně rozpraskaný.



- a) Hřib borový
- b) Hřib kovář
- c) Hřib žlutomasý

2. Krásná oranžová houba, co se trochu z lesů vytratila, ale v posledních letech jí zase přibývá...



- a) Liška obecná
- b) Ryzec smrkový
- c) Klouzek obecný

3. Pod břízami se skrývá tato krásná houba z čeledi hřibovitých...



- a) Hřib sametový
- b) Kozák březový
- c) Křemenáč březový

4. Tato houba roste ve velkých trsech na dřevě stromů zejména na podzim. Její kloboučky jsou vynikající a dají se upravit na mnoho způsobů. Třeba takový guláš z této houby je excelentní!



- a) Václavka obecná
- b) Pýchavka obecná
- c) Smrž obecný

5. Jak se jmenuje hřib s bílým sametovým kloboukem a načervenalou nohou? Dnes je již vzácnější, vyhovuje mu teplejší klima a vápencovitý podklad. Zasyrova je jedovatý!



- a) Hřib dutonohý
- b) Hřib satan
- c) Hřib kaštanový

6. Když mluvíme o houbách, jednoduše řekneme, že mají klobouk a nohu. Jak se ale správně odborně nazývá noha houby?



- a) Třeň
- b) Dřík
- c) Nosnice

7. Houba s důlkovitě prohýbaným kloboukem a bílou nohou, z kulinářského hlediska opravdu výtečná...



- a) Lanýž
- b) Pýchavka
- c) Smrž

8. Jak se jmenuje věda zabývající se studiem hub?



- a) Entomologie
- b) Kynologie
- c) Mykologie

9. V lese prosvítají červenooranžové klobouky, velmi chutné, ale poněkud tuhé houby...



- a) Březovník obecný
- b) Křemenáč březový
- c) Kozák habrový

10. Znáte tvarem miskovité houby přirostlé většinou ke dřevu bezu? Této houbě se také často říká čínská houba či černá houba. Vyskytuje se právě hojně v čínské kuchyni.



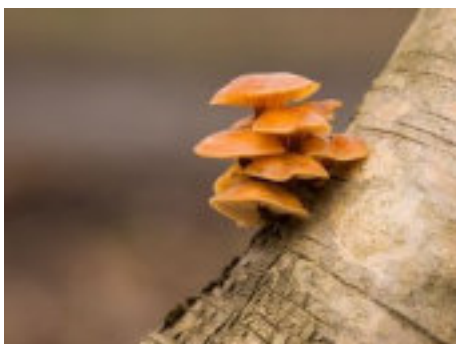
- a) Čirůvka májovka
- b) Choroš oříš
- c) Ucho Jidášovo

11. Král listnatých lesů, říká se mu pravák, banar nebo kamenáč, třen nahnědlá, okrová či našedlá...



- a) Hřib koloděj
- b) Hřib dubový
- c) Hřib sametový

12. Pokud vyrazíte na houby v zimě, můžete si domů přinést ve svém košíku trsy žluto-okrových či žlutohnědých hub, které rostou i pod sněhem. Této houbě se také říká vánoční houba.



- a) Mechovka obecná
- b) Ryzec smrkový
- c) Penízovka sametonohá

13. Která z našich hub je nejjedovatější?

- a) Muchomůrka červená b) Muchomůrka zelená c) Muchomůrka tygrováná

14. Už první pohled na tento hřib je zážitek. Krásný hnědý klobouk (u mladších hřibů lemovaný bílou linkou) a masivní baňatý třeň...



- a) Hřib strakoš
b) Hřib sametový
c) Hřib smrkový

15. Další těžko přehlédnutelná houba, 10 až 30 cm vysoký třeň s prstenem, klobouk pokrytý hnědými šupinami...



- a) Pečárka polní
b) Bedla vysoká
c) Holubinka mandlová

16. Tvarem připomíná obrácenou hrušku. Barevně se proměňuje od bílé přes krémovou až po hnědou. Když na zralou plodnici šlápnete, pořádně se zapráší.

- a) Hnojník obecný b) Kotrč kadeřavý c) Pýchavka obecná

17. Tato velmi atraktivní drobná jedlá houba vypadá jako malé žluté keříčky. (Pozor na záměnu s jejími jedovatými příbuznými.) Kromě roztomilého vzhledu má také velmi půvabné jméno...



- a) Mechovka obecná
b) Kačenka česká
c) Kuřátka žlutá

18. Tato houba roste pod modříný, na klobouku vylučuje specifickou hmotu, na tření vzrostlých hub zůstává prsten jako zbytek plachetky...



- a) Holubinka vrhavka
- b) Klouzek sličný
- c) Ryzec peprný

19. Jak se jmenuje houba, která se vyznačuje poněkud erotickým tvarem a velmi silným zápachem?



- a) Chorošovec sírový
- b) Hadovka smrdutá
- c) Ryzec peprný

20. A na závěr otázka k jedné krásné, ale jedovaté houbě – Muchomůrce červené. Věděli byste, jak muchomůrky přišly ke svému jménu?



- a) lidová pověst – zlá lesní bytost proměněná v houbu, která vše umoří
- b) zkomolení latinského názvu
- c) používaly se v domácnostech k hubení much

1c, 2a, 3b, 4a, 5b, 6a, 7c, 8c, 9b, 10c, 11b, 12c, 13b, 14c, 15b, 16c, 17c, 18b, 19b, 20c

Poutní místo Vranov u Brna

Zpracovala: Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky/ poznámky	Čas/ min.
Úvod	780 let poutního místa Vranov u Brna	Úvod do tématu		10
TPR	Církevní řády	Trénink dlouhodobé paměti	PL_TPR_1, tužka	10
TK	Historie kostela Narození Panny Marie ve Vranově, Pauláni	Informační část		30
TPH	Cesta sedmi radostí Panny Marie	Tip na výlet	www.sedmiradostnacesta.com	15
Přestávka				15
TPB	František z Pauly	Trénink krátkodobé paměti	PL_TP_B_1, tužka	15
TPM	Kamínky	Trénink jemné motoriky	Kamínky různých velikostí	15
Závěr	Pozvánka na vranovské poutě k Panně Marii	Sdílení, rozloučení	Letáček	10
Zdroje informací	http://www.dc-vranov.cz/ https://sedmiradostnacesta.com/ https://www.cirkev.cz/cs/aktuality/190129rady-radu-a-jak-se-v-tom-vyznat https://cs.wikipedia.org/wiki/Kostel_Narození_Panny_Marie_(Vranov)			

Úvod

V letošním roce slaví poutní místo Vranov u Brna 780 let. Na počátku vzniku většiny poutních míst stojí určitý Boží zásah, milost obrácení, zázračné uzdravení, přímluva Panny Marie, apod. Není tomu jinak i u vranovského poutního místa. Přestože zpráva o událostech kolem jeho vzniku roku 1240 je z pera paulánského řeholníka Františka Talberta psaná až v roce 1652, patří k nejstarším záznamům a legendě:

„Nejsvětější Panna se zjevila jakémusi šlechtici Vilémovi, který byl nejvyšším maršálkem království moravského. Již dlouho trpěl slepotou a péčí lékařů nemohl být uzdraven. Řekla mu: „Chceš být zdrav?“ Na to on: „Kdo jsi, že se mnou mluvíš?“ Na to ona: „Já jsem ta, která nepoznala hříchu, a proto dohlíží na duše křesťanů.“ A on: „Ó matko milostiplná, uč mě láskou k tobě kráse lásky a respektu před tvým Synem. Uč mne myslí, která je pro mne zrakem darovaným tvým Synem, poznávat, co je správné a svaté a s doufáním v pomoc uchovávat si v něm naději.“ A ona: „Pokusíš se vystavět na Vranově kostel ke cti a slávě Krista, mého Syna.“ On to hned s důvěrou slíbil a pospíchal splnit. Sehnal dřevo potřebné na stavbu a uložil ho na vrcholku zmíněné vesničky naproti, než měl stát kostel. Následující noci však bylo dřevo zázrakem přemístěno na místo mezi ty duby. Ihned poté, co byl postaven základ dřevěného kostela se tomuto muži plně navrátil zrak. Toto se stalo v neděli, v den Vtělení, Léta Páně 1240. A od té doby se mnohým, stíhaným neštěstím, úzkostmi a nemocemi dostalo prostřednictvím nejslavnější Panny plné útěchy a stále se jí dostává.“

(Franciscus Talbert: Vranovium seu Aula Virginis, hoc est Miracula. Viennae 1652.)

TPR

PL_TPR_1

TKP

Kostel Narození Panny Marie je římskokatolický poutní kostel ve Vranově v okrese Brno-venkov, jedno z nejvýznamnějších poutních míst na Moravě. V letech 1617–1633 nechal Maxmilián z Lichtenštejna na původním místě dřevěného kostela postavit raně barokní kostel dle plánů jezuita J. Maria a brněnského stavitele Giovanni Giacoma Tencally. Pod chrámovou lodí se nachází krypta rodu Lichtenštejnů. Kostel i hrobka jsou společně se zbytkem původního kláštera chráněny jako kulturní památka České republiky outní místo Vranov u Brna.

Podle legendy se zde roku 1240 zjevila Panna Maria jednomu moravskému šlechtici Vilémovi, který (stížen oční vadou) zabloudil v hlubokém lese. Když se v úzkosti modlil k Matce Boží a prosil o záchranu, zjevila se mezi dvěma duby Svatá Panna a nejenže mu ukázala cestu, ale i uzdravila jeho oči. Soška Panny Marie v podobě, v jaké se zjevila, měla zůstat po zázraku mezi duby; Vilém pak nechal na místě postavit dřevěný kostelík, v němž sošku umístil. Místo rychle dosáhlo věhlasu, proto zde byl postaven zděný gotický kostel. Ani ten však poutníkům nedostačoval, proto roku 1630 majitelé panství, knížata z Lichtenštejnu, nechali vystavět kostel nový včetně klášterního komplexu paulánů.

Gotická plastika Panny Marie je jednou z nejvýznamnějších památek tohoto druhu na Moravě. Je naprosto mimořádná i svým provedením – nejde o klasickou Madonu s Ježíškem, ale Svatá Panna je vyobrazena bez dítěte jako dívka líbezného tváře v modrém šatě, v postoji pokorné modlitby, s ne zcela sepnatými rukama.

Betlém

V boční kapli chrámu je vystaven celoročně přístupný betlém akademického sochaře Františka Bartoše (1911–1981) z Hradce Králové. Rozsáhlý skříňový betlém vyřezal z lipového dřeva v letech 1946–1950. Vedle ústřední scény Narození s klaněním pastýřů a Tří králů je ve skříni rozmístěno osm dalších menších scén ze života Krista: útěk do Egypta, obětování v chrámu, Ježíškovo

dětství v rodině, diskuse s kněžími v chrámu, scéna „Nechte maličkým přijít ke mně“, Ježíšův křest Janem Křtitelem, ukřižování a zmrtvýchvstání.

V roce 1957 elektromechanik Pavel Vošahlík upravil pohyb kolébání Ježíška v kolébce, střídavé rozsvěcování jednotlivých scén, osvětlení scény Narození a kukačku nad betlémem, která děkuje za vhozenou minci. V letech 1958–1967 byl betlém postupně vystavován v kostelích v Komárově u Žlutic, Vejprtech a Mníšku pod Brdy. V roce 1970 daroval betlém vranovskému poutnímu chrámu arciděkan František Janů, který zde byl v letech 1933–1935 kaplanem a je zde také pochován. Ctihodné sestry sv. Františka z Ameriky darovaly do betléma Ježíška, zhotoveného Josefem Saumem z Mnichova, který se po skončení cyklu rozsvěcování scén objeví ve skřínce nad betlémem a žehná přihlížejícím. Poslední úpravu udělal Miroslav Plšek v roce 1977 nainstalováním přehrávání 52 koled

Sv. František z Pauly

Chceme-li vědět něco o řádu, který se k nám vrátil po dvou stech sedmi letech na své původní místo Vranov u Brna, je třeba nejdříve vědět něco o zakladateli tohoto řádu, o svatém Františkovi z Pauly. Jeho následovníci jsou ve světě známí jako Nejmenší bratři sv. Františka z Pauly, říká se jim také Pauláni, a mají svou vlastní řeholi a originální spiritualitu.

Svatý František z Pauly se narodil 27. března 1416 v jihoitalském městečku Paula chudým, skromným a zbožným rodičům Jakubovi Martolillovi a Vienně z Fuskalda. Přišel však na svět s vážnou oční vadou, a proto ho rodiče svěřili v modlitbě sv. Františkovi z Assisi a slíbili, že když bude syn uzdraven, dají ho na votivní rok do františkánského kláštera. František byl skutečně zázračně uzdraven a v roce 1429, když mu bylo 13 let, ho doprovodili rodiče od konventu s. Marco Argentano, kde pak žil a pracoval jeden rok s bratry františkány.

Ti si zbožného a pracovitého chlapce velmi oblíbili a chtěli, aby zůstal s nimi. On ale řekl, že to není vůle Boží, a po tom roce s rodiči odešel. Vydali se pak společně na pouť do Říma a Assisi a v Loretě mladý František odevzdal svůj život Pánu slibem čistoty. Cestou se setkával s různými poustevníky, jejichž způsob života se mu velmi líbil, a cítil, že ho k takovému životnímu stylu Bůh volá. Proto když se vraceli domů do Pauly, zůstal v lese za městem a začal tam poustevničit. Věnoval se modlitbě, rozjímání, obdělával půdu, rozmlouval s lidmi, kteří k němu přicházeli. K sobě byl náročný a přísný, Pánovu volání citlivě věrný a postupoval stále od dobrého k lepšímu. Aby se však mohl ještě více a nerušeně věnovat modlitbě, odešel dál od města do paulánských kopců do jedné jeskyně. Celé roky takto přebýval v samotě a ve skrytosti a usiloval o naprosté obrácení svého srdce k Bohu.

Původně nechtěl založit nějaký řád ani reformovat církev, nikdy a na nikoho nepoukazoval a nikoho nekritizoval, chtěl prostě žít s Pánem a pro něho. Kolem roku 1435 se však k němu začali přidávat první společníci, sepsala se první pravidla života a stavěly se první konventy v Paule, potom v Paternu, Spezzanu a na dalších místech Kalábrie.

Svatý Archanděl Michael mu v jednom zjevení předal znak CHARITAS, a tak se zrodili poustevníci sv. Františka. Roku 1470 bylo jeho poustevnické hnutí schváleno na úrovni diecéze a r. 1474 bylo potvrzeno papežem Sixtem IV. Dlouho se již vědělo o Františkově svatosti a o zázracích, které dělal. Putovaly za ním velké zástupy lidí z celé Kalábrie. Všechny s láskou přijímal a sloužil jim, uzdravoval jakkoliv nemocné, chromé, vyháněl zlé duchy, křísil mrtvé, dával dobré rady. Na svém plášti přeplul přes moře na Sicílii, aby tam v Milazzu postavil konvent, znamením kříže zastavil padající balvany, bez újmy na zdraví opravil rozpálenou pec na vápno, při modlitbě se vznášel nad zemí a jeho cela zářila jasně. Beze strachu se zastával chudého lidu u tvrdých panovníků a vymahačů daní, zázračně sytil hladové dělníky, pracoval společně se všemi celé dny na stavbách konventů, kázal evangelium, četl v lidských srdcích a všichni přichozí od něj vždy odcházeli spokojeni a s pevným přesvědčením polepšit se.

Jen jedno jim František s láskou kladl na srdce: „Vyčisti nejdříve svůj dům, to je svědomí, a žij jako dobrý křesťan.“ Často bral do rukou oheň a ukazoval tak, že „pro toho, kdo miluje Boha, není

nic nemožné.“ s m na sobě ukazoval s velkou láskou a pokorou cestu obrácení, proměny života a pravého pokání. Byl na blízku každému, od nikoho se neodvracel, nikým nepohrdal, považoval se za služebníka všech, na všechny měl čas, a proto byl s takovou oblibou nazýván „dobrý otec“.

Roku 1483 byl papežem Sixtem IV. vyslán do Francie ke dvoru krále Ludvíka XI., do zámku v Tours, aby mu vyprosil zdraví těla, ale sv. František mu vyprosil to důležitější, totiž zdraví duše – smíření s Bohem, s lidmi a křesťanskou smrtí.

I na královském dvoře žil věrně svým kajícím životem v poustevně ve veliké zahradě nebo ve skromné cele spolu se svými bratry. Do Itálie se již vrátit nemohl a jeho řád se tak rozšířil i do dalších zemí – Francie, Španělska, Německa i do země České.

Tento muž Boží, který jídával jednou denně kousek chleba nebo zeleniny, spával na zemi a chodil bosý, který celé noci promodlil, neúnavně stavěl kostely a kláštery, věnoval se velkým zástupům lidí a byl rádcem papežů i králů, zemřel v Tours na Velký pátek 2. dubna 1507 ve věku 91 let.

Jeho řád byl schválen papeži Alexandrem VI. a Juliem II. jako „Řád Nejmenších bratří sv. Františka z Pauly“ (Ordo Minimorum) s vlastním znakem CHARITAS (Boží láska). Sv. František přepracoval celkem čtyřikrát svoji řeholi – pravidla života pro svou řeholní rodinu. Poslední verze byla schválena roku 1506 a byl v ní definitivně zakotven slib trvalého postního života (půst od masa a derivátů, vajec a mléčných výrobků).

Tento světec byl církví prorocky označen jako „světlo k osvětlení kajících“. Roku 1519 byl svatořečen papežem Lvem X., Pius XII. ho ustanovil patronem italských námořníků a Jan XXIII. patronem Kalábrie. Roku 1562 jeho dosud neporušené tělo spálili kalvinisté a zbylo jen několik zlomků kostí, které jsou nyní v řádu cennými ostatky. Úcta k němu se rychle rozšířila a byl vzýván jako „svatý lásky, ohně a zázraků“. Kéž nás všechny provází jeho láskyplné napomenutí: „Pro lásku Boží, něco se sebou dělejte“ – s jistotou, že „tomu, kdo miluje Boha, je všechno možné“.

Pauláni

Posláním bratří paulánů je žít evangelní výzvu k obrácení, přinášet plody hodné pokání a snažit se přivádět lidi k touze po obnově svého života a k hlubokému přátelství s Bohem. Proto se paulánští řeholníci postí a nejedí maso, jako vnější znamení neustálého pokání a jako oběť za všechny lidi. V brněnské diecézi mají Nejmenší bratři na starosti mariánské poutní místo Vranov u Brna. Chtějí zde společnými silami vytvořit místo přijetí a načerpání pro všechny, kdo touží po ztišení, zastavení se a po setkání s Bohem. Proto řád buduje na Vranově nové a dostatečně velké Duchovní centrum k pořádání různých akcí převážně duchovního charakteru – exercicií, obnov, kurzů, přednášek nebo modlitebních setkání – pro různé věkové kategorie a životní stavy. Tímto dílem chce paulánský řád přispět k nové evangelizaci našeho národa a k jeho mravní a duchovní obnově. Paulánský komunitní život je založen na svobodném rozhodnutí následovat společně Ježíše Krista. I přes všechny obtíže, jež se sebou nese každé vzájemné nažívání, se může vytvořit ve světě bratrské spoluzití. Lidé mohou žít ve vzájemném společenství jako bratři, jsou-li schopni se vymanit z pout sobectví, touhy po blahobytu za každou cenu a po ovládnutí druhých.

Spolu se svým Zakladatelem, sv. Františkem z Pauly, který se v raném dětství rozhodl pro poustevnický život, chtějí pauláni navrátit sobě samým i druhým schopnost užasnout a radovat se nad krásou přírody, Božího díla, jako naši prarodiče před prvním hříchem. I to je smyslem pokání, neboť ekologická katastrofa je jen důsledkem nezřízené touhy člověka uspokojit bezohledně všechny své „potřeby“. Svět se může znovu stát onou zahradou stvořenou pro štěstí všech, kdo v ní přebývají.

TPH

Seznámení s poutní cestou „Sedm radostí Panny Marie“, vedoucí z Lelekovic na Vranov. Bližší informace na webových stránkách: <https://sedmiradostnacesta.com/>

TPB

PL_TPB_1

TPM

Každému účastníkovi rozdáme několik kamínků různých velikostí. Úkolem cvičení bude bez použití zraku, jen hmatem určit pořadí jednotlivých kamínků od nejmenšího po největší. Cvičení je vhodné na procvičení jemné motoriky a soustředění se.

Závěr

Na závěr předložíme účastníkům leták s termíny poutí na Vranov.



Pokuste se dle popisu určit, o jaký řád se jedná.

1. Nejstarší existující mnišský řád západního křesťanství, který se řídí řeholí sv. Benedikta z Nursie z počátku 6. století. Mottem řádu se stalo heslo „Ora et labora” – česky „Modli se a pracuj”.
2. Mnišský řád ze 12. století, zakladatelem je sv. Robert a jejich zásluhou byly kolonizovány mnohé do té doby pusté oblasti západní a střední Evropy.
3. Řád řeholních kanovníků. Jejich hlavní činností je kazatelství, práce v duchovní správě, vědě a školství. V ČR jsou společně se salesiány největším mužským řeholním institutem.
4. Řídí řeholí sv. Augustina, která je na rozdíl od řehole sv. Benedikta stručnější a poskytuje řeholníkovi možnost větší míry vnější činnosti.
5. Nejpočetněji zastoupené řeholnice v celé ČR a patří do Kongregace Milosrdných sester svatého Karla Boromejského, založené v 17. století Emmanuelem Chauvenelem. Soustřeďují se na péči o nemocné, chudé a lidi na okraji společnosti.
6. Řád menších bratří založený sv. Františkem z Assisi v roce 1209 a později rozdělený na další tři větve: observanty, kapucíny a minority. Základ řehole vychází ze společného života, fraternita (bratrství) je jedním ze základních prvků spirituality, a chudoby.
7. Jsou spolu s premonstráty nejpočetnější a nejvíce zastoupenou kongregací v ČR, působí v ní 18% všech mužských řeholníků v naší zemi. Kongregaci založil italský kněz sv. Jan Bosco v roce 1859 a za heslo si zvolil slova „Dej mi duše, ostatní si vezmi”. Salesiáni se primárně věnují výchově mládeže a misiím.
8. Řád Nejmenších bratří sv. Františka z Pauly a byli založeni sv. Františkem z Pauly v 15. století. Základem jejich spirituality je pokora, láska k Bohu a kajícnost a snaha o smíření.

A) Salesiáni

B) Boromejky

C) Benediktini

D) Pauláni

E) Františkáni

F) Cisterciáci

G) Augustiniáni

H) Premonstráti

1C, 2F, 3H, 4G, 5B, 6E, 7A, 8D

Řešení:

Doplňte do textu o svatém Františkovi z Pauly vynechaná slova, dle informací, které jsme si pověděli v informační části.

Svatý František z Pauly se narodil 27. března 1416 v jihoitalském městečku Paula chudým, skromným a zbožným rodičům Jakubovi Martolillovi a Vienně z Fuskalda. Přišel však na svět s vážnou vadou, a proto ho rodiče svěřili v modlitbě sv. Františkovi z a slíbili, že když bude syn uzdraven, dají ho na votivní rok do františkánského kláštera. František byl skutečně zázračně uzdraven a v roce 1429, když mu bylo 13 let, ho doprovodili rodiče od konventu s. Marco Argentano, kde pak žil a pracoval jeden rok s bratry františkány.

Původně nechtěl založit nějaký řád ani reformovat církev, nikdy a na nikoho nepoukazoval a nikoho nekritizoval, chtěl prostě žít s Pánem a pro něho. Svátý mu v jednom zjevení předal znak CHARITAS, a tak se zrodili poustevníci sv. Františka. Roku 1470 bylo jeho poustevnické hnutí schváleno na úrovni diecéze a r. 1474 bylo potvrzeno papežem Sixtem IV. Dlouho se již vědělo o Františkově svatosti a o zázracích, které dělal. Putovaly za ním velké zástupy lidí z celé Kalábrie. Všechny s láskou přijímal a sloužil jim, uzdravoval jakkoliv nemocné, chromé, vyháněl zlé duchy, křísil mrtvé, dával dobré rady.

Jen jedno jim František s láskou kladl na srdce: „Vyčisti nejdříve svůj dům, to je svědomí, a žij jako dobrý křesťan.“ Často bral do rukou a ukazoval tak, že „pro toho, kdo miluje Boha, není nic nemožné.“

Tento muž Boží, který jídal denně kousek chleba nebo zeleniny, spával a chodil, který celé noci promodlil, neúnavně stavěl kostely a kláštery, věnoval se velkým zástupům lidí a byl rádcem papežů i králů, zemřel v Tours na Velký pátek 2. dubna 1507 ve věku let.

Jeho řád byl schválen papeži Alexandrem VI. a Juliem II. jako „Řád bratří sv. Františka z Pauly“ (Ordo Minimorum) s vlastním znakem CHARITAS (Boží láska). Sv. František přepracoval celkem čtyřikrát svoji řeholi – pravidla života pro svou řeholní rodinu. Poslední verze byla schválena roku 1506 a byl v ní definitivně zakotven slib trvalého postního života (půst od masa a derivátů, vajec a mléčných výrobků).

Tento světec byl církví prorocky označen jako „světlo k osvětlení kajících“. Roku 1519 byl papežem Lvem X., Pius XII. ho ustanovil patronem italských námořníků a Jan XXIII. patronem Kalábrie. Roku 1562 jeho dosud neporušené tělo spálili kalvinisté a zbylo jen několik zlomků kostí, které jsou nyní v řádu cennými ostatky. Úcta k němu se rychle rozšířila a byl vzýván jako „svatý lásky, ohně a zázraků“. Kéž nás všechny provází jeho láskyplné napomenutí: „Pro lásku Boží, něco se sebou dělejte“ – s jistotou, že „tomu, kdo miluje Boha, je všechno“

oční, Asissi, Archanděl Michael, oheň, jednu, na zemi, bosý, 91, Nejménších, svatořečen, možné

Vranovské poutě k Panně Marii

780 let poutního místa



5. září SOBOTA

- 11.00 mše sv., pauláni - mše je sloužena za dobrodince a dárce
- 18.00 mše sv., P. Jiří Kaňa farář v Blansku s poutníky
- 20.00 růžencové procesí od Myslivny: Za školáky, studenty, učitele, vychovatele, katechety.

6. září NEDĚLE - ZA ŠKOLÁKY, STUDENTY, UČITELE, KATECHETY, LÉKAŘE A ZDRAVOTNÍKY

- 8.00 mše sv., bratři pauláni
- 9.30 mše sv., P. Jaroslav Čupr, sekretář brněnského biskupa
- 11.00 mše sv., Mons. DOMINIK kardinál DUKA, arcibiskup pražský
- 14.00 adorace a požehnání, P. Pavel Kopecký, farář v Čebíně s poutníky
- 15.00 mše sv., P. Jan Pavlíček, novokněz, kaplan u sv. Tomáše v Brně, a cyklo-pout z Kuřimi

8. září ÚTERÝ - SLAVNOST NAROZENÍ PANNY MARIE - ZA OCHRANU DĚTÍ, RODIN, ZA NEMOCNÉ

- 18.00 mše sv., Mons. JAN GRAUBNER, arcibiskup olomoucký

12. září SOBOTA

- 12.00 mše sv., P. Jiří Bůžek, farář v Brně-Žebětíně s poutníky
- 15.00 mše sv., P. Pavel Svoboda, farář v Brně-Bystrci s poutníky
- 18.00 mše sv., bratři pauláni a P. Zdeněk Fučík, farář z Protivanově a Vysočanech s poutníky
- 20.00 růžencové procesí od Myslivny: Za odpuštění, usmíření a mír ve světě

13. září NEDĚLE - ZA EVROPU, NÁROD A MÍR VE SVĚTĚ

- 8.00 mše sv., bratři pauláni
- 9.30 mše sv., Mons. VOJTĚCH CIKRLÉ, diecézní biskup brněnský, zpívá sbor Magnificat. Přenáší Radio PROGLAS
- 10.45 beseda s o. biskupem v sále DC
- 11.00 mše sv., Mons. Jiří Mikulášek, emeritní generální vikář brněnské diecéze
- 14.00 adorace a požehnání
- 15.00 mše sv., P. Vojtěch Libra, novokněz, kaplan v Moravských Budějovicích

19. září SOBOTA

- 16.00 mše sv., P. Jan Nekuda, farář ve Šlapanicích s poutníky
- 18.00 mše sv., P. Bogdan Patrik Rygiel OFMConv, novokněz, kaplan u Minoritů v Brně
- 20.00 růžencové procesí od Myslivny: Za ochranu a obnovu přírody.

20. září NEDĚLE - ZA PRONÁSLEDOVANÉ KŘESŤANY, VĚZNĚNÉ, UPRCHLÍKY A LIDI V NOUZI

- 8.00 mše sv., bratři pauláni
- 9.30 mše sv., Mons. TOMÁŠ HOLUB, biskup plzeňský, zpívá SBM Brno
- 10.45 beseda s o. biskupem v sále DC
- 11.00 mše sv., Mons. Václav Slouk, děkan brněnský
- 14.00 adorace a požehnání
- 15.00 mše sv., P. Martin Mokřý, novokněz, kaplan v Hodoníně

26. září SOBOTA

- 18.00 mše sv., bratři pauláni; od 20:00 růžencové procesí od Myslivny: Za kněze, zasvěcené a dar povolání

27. září NEDĚLE - ZA KNĚŽSKÁ A ŘEHOLNÍ POVOLÁNÍ

- 8.00 mše sv., bratři pauláni
- 9.30 mše sv., Mons. JOSEF NUŽÍK, pomocný biskup olomoucký, zpívá vranovský sbor
- 10.45 beseda s o. biskupem v sále DC
- 11.00 mše sv., P. Tomáš Koumal, farář v Brně na Petrově
- 14.00 adorace a požehnání
- 15.00 mše sv., P. Vojtěch Radoch, novokněz, kaplan ve Valašských Kloboukách

3. října SOBOTA

- 11.00 mše sv., bratři pauláni - mše je sloužena za dobrodince a dárce
- 15.00 koncert pěveckého sboru Janáček z Boskovic
- 18.00 mše sv., P. Jan Kotík, farář v Brně-Řečkovicih s poutníky
- 20.00 růžencové procesí od Myslivny: Za mládež, snoubence, manžele a rodiny

4. října NEDĚLE - ZA MISIE A ŽIVOU VÍRU V RODINÁCH A FARNOSTECH

- 8.00 mše sv., bratři pauláni
- 9.30 mše sv., Mons. ZDENEK WASSERBAUER, pomocný biskup pražský, zpívají "Vranovští andílci"
- 10.45 beseda s o. biskupem v sále DC
- 11.00 mše sv., P. Pavel Glogar SDB, administrátor v Brně-Žabovřeskách
- 14.00 adorace a požehnání
- 15.00 mše sv., P. Milan Maštera, novokněz, kaplan v Hranicích

Svatost smíření v poutní neděle je od 7.30 do 12.00 a od 14.30 do 15.00
v boční kapli kostela. Vstup průjezdem. Těšíme se na vás



Podzimní rámeček ze sena

Zpracovala: Jana Duchanová

Dnešní výtvarné tvoření bude trochu neobvyklé – budeme tvořit ze sena. Zkusíme si vyrobit jednoduchý rámeček zdobený suchými květinami, makovicemi a modřínovými větvíčkami se šiškami. Rámeček si můžete pověsit na dveře či do místnosti.

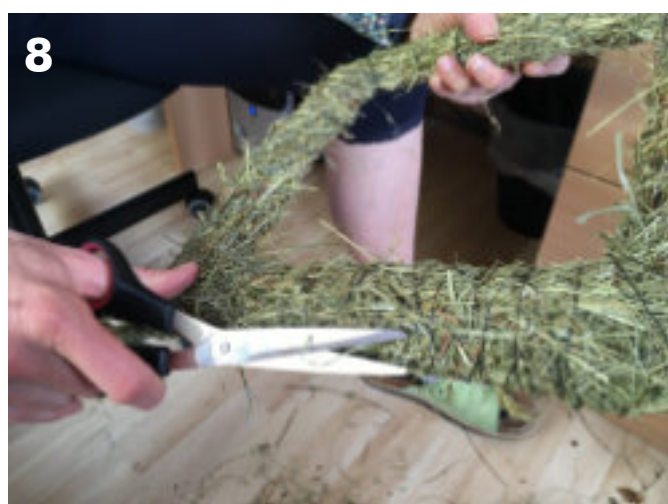
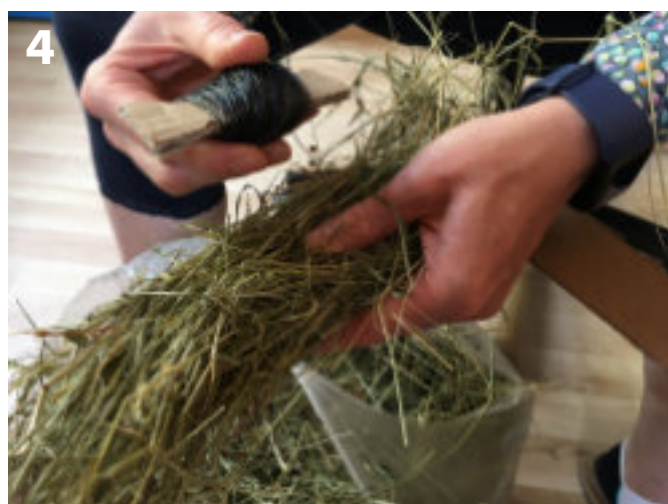
Pokud by se někomu tvoření ze sena zalíbilo, z kartonu je možno vyříznout jakýkoliv libovolný tvar (např. srdce, hrušku, hříbek, ježka...) a omotat jej senem úplně stejně, jako rámeček. Je dobré pamatovat vždy na to, že čím složitější tvar, tím složitější je i fixování sena na karton. Proto doporučuji začít vždy velmi jednoduchými motivy, získat jistou zručnost a pak se postupně propracovávat k tvarům náročnějším... Je to i dobrý trénink trpělivosti! ☺

K výrobě rámečku budete potřebovat: (obr. 1)

- seno (buďto z vlastních zdrojů nebo lze koupit v chovatelských potřebách)
- středně silný karton (např. z nějaké balíkové krabice)
- větší nůžky
- zalamovací nůž
- obyč. tužka
- tenký vázací drátek
- barevné lýko
- suché květiny z louky (např. řebříček obecný, pryskyřník prudký, vratič obecný, kokoška pastuší tobolka atd.), makovice, sušené levandule, modřínové větvíčky se šiškami atd.
- provázek na zavěšení
- tavná pistole + lepicí tyčinky

Postup výroby:

1. Na karton si pomocí pravítka namalujeme tvar libovolně velikého rámečku a vystříhneme po obvodu většími nůžkami. Vnitřek vyřízneme zalamovacím nožem. Rámeček na obrázku má rozměr 30 × 30 cm a šířka rámečku je 5 cm. (obr. 2)
2. Nyní si vezmeme připravený rámeček, vázací drátek a seno, ze kterého vytváříme snopek. Onen snopek přiložíme na rámeček a pomocí vázacího drátku ho pevně přifixujeme k rámečku (drátek má oproti fixování provázkem tu výhodu, že se nerozmotává). (obr. 3, obr. 4)
3. POSTUPNĚ přidáváme snopky ze sena po celém obvodu a dobře utahujeme. (obr. 5, obr. 6)
4. Když už máme seno po celém obvodu, ještě jednou vše dobře obmotáme drátkem a přitom hodně utahujeme, aby byl rámeček co nejméně „střapatý“. (obr. 7)
5. Trčící konce sena ostříháme = začistíme do pěkného tvaru. (obr. 8 a obr. 9)
6. Ze suchých květin, makovic a větvíček vytvoříme malé kytice, které svážeme drátkem a pomocí drátku je také připevníme k rámečku. (obr. 10, obr. 11, obr. 12)
7. Na dozdobení uvážeme mašličky z barevného lýka z jutového provázku vytvoříme závěsné očko. (obr. 13, obr. 14)
8. Pomocí tavné pistole přilepíme na květiny lýkové mašličky a zezadu závěsné očko. (obr. 15)
9. A je hotovo! Rámeček pověsíme na zeď či na dveře! ☺ (obr. 16)





Přehled kurzů v 2. pololetí 2020

NÁZEV KURZU	ČAS	TERMÍN A CENA
Angličtina II	Středa 17.00–18.30 hod.	2. 9.–16. 12. (nekoná se 28. 10.) 1800 Kč / 15 lekcí
Angličtina III	Čtvrtek 16.15–17.45 hod.	10. 9.–17. 12. (nekoná se 29. 10.) 1680 Kč / 14 lekcí
Angličtina IV	Pátek 9.00–10.30 hod.	4. 9.–18. 12. 1920 Kč / 16 lekcí
Angličtina V	Pátek 10.45–12.15 hod.	4. 9.–18. 12. 1920 Kč / 16 lekcí
Němčina – mírně pokročilí	Středa 9.00–10.30 hod.	2. 9.–16. 12. (nekoná se 28. 10.) 1800 Kč / 15 lekcí
Němčina – pokročilí	Středa 10.45–12.15 hod.	2. 9.–16. 12. (nekoná se 28. 10.) 1800 Kč / 15 lekcí
PC kurz pro začátečníky	Pondělí 9.30–11.00 hod.	7. 9.–14. 12. (nekoná se 28. 9.) 1680 Kč / 14 lekcí
PC kurz pro pokročilé	Pondělí 12.45–14.15 hod.	7. 9.–30. 11. (nekoná se 28. 9.) 1440 Kč / 12 lekcí
Tablet krok za krokem I.	Čtvrtek 8.30–10.30 hod.	17. 9.–26. 11. (nekoná se 29. 10.) 1500 Kč / 10 lekcí
Tablet krok za krokem II.	Čtvrtek 10.45–12.45 hod.	17. 9.–26. 11. (nekoná se 29. 10.) 1500 Kč / 10 lekcí
Trénink paměti pro začátečníky	Úterý 13.30–14.30 hod.	22. 9.–8. 12. (nekoná se 17. 11.) 1000 Kč / 10 lekcí
Trénink paměti pro pokročilé	Úterý 14.45–15.45 hod.	22. 9.–8. 12. (nekoná se 17. 11.) 1000 Kč / 10 lekcí
Rehabilitační cvičení	Úterý 12.15–13.00 hod.	8. 9.–15. 12. (nekoná se 17. 11.) 1190 Kč / 14 lekcí
Zdravotní cvičení I.	Pátek 9.15–10.15 hod.	4. 9.–18. 12. (nekoná se 25. 9.) 1275 Kč / 15 lekcí
Zdravotní cvičení II.	Pátek 10.30–11.30 hod.	4. 9.–18. 12. (nekoná se 25. 9.) 1275 Kč / 15 lekcí



Spokojený senior – KLAS z.s.
www.spokojenysenior-klas.cz • Biskupská 7, Brno
 730 805 857 • info@spokojenysenior-klas.cz

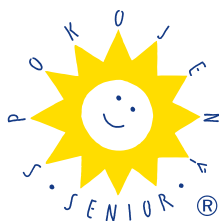


**Čtvrtletník ZRNKO je určen animátorům KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®
a je distribuován ZDARMA.**

**Na webových stránkách vydavatele je k dispozici i archiv minulých čísel.
www.spokojenysenior-klas.cz**

**Na níže uvedeném kontaktu je 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.**



Spokojený senior – KLAS z.s.

tel.: +420 730 805 857

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

www.spokojenysenior-klas.cz

Projekt podporují:

jihom**oravský kraj**



BISKUPSTVÍ
BRNĚNSKÉ

B | R | N | O

Elektronický čtvrtletník ZRNKO vydává organizace Spokojený senior – KLAS z.s. • Je rozeslán animátorům KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®. • Adresa vydavatele: Biskupská 7, 602 00 Brno • www.spokojenysenior-klas.cz • Metodik obsahu: Mgr. Tereza Kozderová, DiS. • Sazba: Bc. Lenka Havrlantová • Čtvrtletník ZRNKO, ani žádná jeho část, nesmí být reprodukován a zveřejňován bez písemného souhlasu vydavatele a uvedení zdroje. • Komerční využití je vyloučeno. • Články publikované v tomto čtvrtletníku a přebírané z praxe od animátorů nemusí vyjadřovat oficiální stanovisko redakce a vydavatele. • Redakce metodických listů si vyhrazuje právo upravovat příspěvky. • Materiál odráží výhradně názory autora a nenese zodpovědnost za žádné užití informací zde obsažených.