

ZRNIKO

ÚVODNÍ SLOVO

Jitka Holíková: Speciální ročník

BONUS

KLAS – Pobyt pro seniory v Českém ráji v září 2020

METODICKÉ LISTY

Téma 1: Jak smysluplně využít čas trávený doma

Téma 2: Historie betlémů

Téma 3: Vánoční ozdoba na stromeček – hvězda

Speciální ročník

Když mluvíme o dobrém ročníku, každému přijde na mysl jako první víno. V čase, kdy píšu tyto řádky, právě vrcholí podzim, čas vinobraní. Čas sklizně plodů, a to nejen révy, ale i jablek, hrušek, ořechů a jiných pro podzim typických plodin.

Já jsem však názvem tohoto úvodního slova měla na mysli celý uplynulý rok 2020. Již v tuto chvíli je jasné, že to byl rok výjimečný, nejen pro nás a naši zemi, ale bez nadsázky pro celý svět. Možná bude zapsaný v učebnicích a naši potomci se o něm budou učit? Co si o něm přečtou? Kromě toho, že život na celé planetě prakticky ochromila pandemie nového viru? Určitě si ale nepřečtou o jednotlivých příbězích každého jednotlivce, který v tomto čase žil. O tom, jak jsme se v tomto zvláštním čase cítili, co jsme dělali, jak jsme reagovali a jak jsme se snažili přizpůsobit se nové situaci. Myslím, že by bylo hezké tyto své pocity sepsat. To, jak jsme tento čas prožili my osobně. Možná jen pro sebe do šuplíku. Možná pro naše děti a jejich děti. Aby věděly, jak se žilo v této době. Ne jen podle učebnice, ale také podle dochovaného svědectví svých předků... Mohl by to být dobrý tip pro trávení dlouhých zimních večerů. Ostatně, tipy na to, jak trávit čas doma, přináší právě toto vydání čtvrtletníku ZRNKO. Když už nemáme možnost scházet se osobně, přinášíme alespoň pár doporučení, jak si volné chvíle ukrátit.

Zatímco v minulém úvodníku moje kolegyně rekapitulovala jarní pandemii, v této době se potýkáme s její druhou vlnou. Jsme už v lecčem „zkušeni“ a dokážeme na vzniklé nepříjemné situace lépe reagovat. Cítím, že na rozdíl od jara, kdy převládal strach, nyní převládá zodpovědnost každého jedince a také ochota učit se novým věcem. Mnoho lidí se naučilo v tomto čase používat digitální technologie a pomocí nich být v kontaktu se svými blízkými. Také jsme se snažili všichni smysluplně využívat svůj volný čas. Věnovat se pobytem venku posílení své imunity. Cvičit.

Věřím, že každá doba, ať už je jakkoli složitá, může přinést i něco dobrého a lecčemu nás naučit. Nejinak je tomu, i když se ohlédnou za rokem 2020. Je to bezesporu zvláštní rok. Ale jsme v tom všichni společně. Nezbyvá nám než věřit a doufat, že zase bude lépe a do budoucna si odneseme ponaučení. Protože v každém čase, tento rok nevyjímaje, stále platí některé jistoty. Stále totiž není zakázáno:

- Mluvit s druhými
- Vzpomínat na krásné chvíle
- Mít rád lidi
- Přispět potřebným
- Modlit se
- Telefonovat svým blízkým
- Mít přátele
- Plánovat budoucnost
- Modlit se

A ještě mnoho dalších věcí, každý z nás by jistě vymyslel alespoň jednu další...

Přeji nám všem, ať nás ten následující rok nezaskočí tak, jako ten, který se již chýlí ke konci. Ať si vezmeme ze všech nových situací ponaučení, ať jsme zdraví a ať se můžeme co nejdříve zase potkávat nejen v rámci našich aktivit.

Jitka Holíková

KLAS – Pobyt pro seniory v Českém ráji v září 2020

Prožili jsme týden v hotelu Ort, asi 2,5 km vzdáleném od Sobotky. Počasí nám přálo. Bylo krásné babí mariánské léto, slunečno, příjemné teploty.

Program byl pestrý, promyšlený a dobře sestavený. Střídal se výlety, přednášky, vycházky, duchovní i zábavné programy, ranní rozcvičky. Každý z účastníků si mohl vybrat podle svých možností a zálib.

Z Blanska jsme jely čtyři ženy. Program námi nazvaný „Od jídla k jídlu“, měly jsme plnou penzi, se nám všem líbil, absolvovaly jsme ho celý. Vybrala jsem několik zážitků z vycházek a výletů, o které bych se chtěla podělit:

Vycházkou jsme se vydali do vesničky Vesec, kterou si oblíbili filmaři. Natočili v ní řadu filmů a pohádek, např. „Jak vytrhnout velrybě stoličku“. Dál do údolí Plakánku pokračovala v cestě zdatnější skupina seniorů. Šli jsme hlubokým skalnatým údolím. Cedula připevněná na kmeni stromu oznamovala, že cesta je ve špatném stavu a vstup je možný jen na vlastní nebezpečí. Spíše pěšina než cesta byla lemovaná příkrými skalnatými svahy, byla pokrytá blátem, občas hlubokými kalužemi a popadanými silnými větvemi stromů. Nebylo třeba příliš fantazie, abychom si představili pohádkové víly, skřítky a čerty nebo lupiče a loupežníky, kteří se tu dělí o svou kořist. Prošli jsme všichni až k jezírku Plakánek bez nehody, pouze naše boty a kalhoty byly silně zablácené. Od jezírka jsme pokračovali pohodlnou cestou širokým zeleným údolím až k hradu Kost. Po odpočinku u kávy a zákusku jsme se vrátili jinou cestou zpět do Nepřívěci.

K hradu Kost jsme se vydali ještě jedno odpoledne. Hrad byl obestavěn lešením, vnitřní prohlídkové okruhy byly omezené. Proto jsme si ho obhlédli jen zvenčí. Prodejna

proslavená svými vynikajícími vaflemi však byla i tentokrát zavřena. Pro zpáteční cestu jsme zvolili jinou trasu. Turistická značka nás přivedla ke korytu potoka a šipka směřovala přes potok na druhý břeh. Žádná lávka, žádný můstek, jen blátivé břehy koryta a kameny pod vodou. Při pohledu na nás seniory a na rozblácené břehy a potok, byla má první myšlenka „Jdeme zpět – to nepřejdeme“. Díky





naším šikovným vedoucím a jejich vydatné pomoci jsme po silné větvi přešli přes potok všichni. Nikdo se nemusel vrátit zpět, nikdo nespádl do vody ani do bláta.

Výlet do Prachovských skal se také vydařil. Procházeli jsme je po značené turistické cestě. Vystoupali jsme na tři skalní vyhlídky. Při slunečném počasí byl překrásný pohled na okolní vrcholky skal a vršky stromů. Obdivovali jsme skalní útvary a stromy, rostoucí na jejich úbočích. Vysoké schody vzhůru na skály a vzápětí dolů byly sice namáhavé, ale zvládli jsme je všichni, všichni jsme prošli úzkou škvírou mezi vysokými skálami (rozměr 40 cm). Holey nám občas pomáhaly, občas nám překážely. Na poslední skalní vyhlídce nás udiveně pozorovala skupinka mladých turistů, až se jeden z nich zeptal „Kolik je vám let?“. Vedoucí mu odpověděla, že průměrný věk musí ještě

vypočítat, ale nejstaršímu je 87. Zdá se, že jsme změnili jejich představu o seniorech.

Výlet do Jičína, města pohádek, výhled z Valdické brány na široké okolí, zámecká zahrada, cukrárny s nízkými cenami kávy i výborných místních perníčků, cenami mnohem levnějšími než jsou v Brně nebo i v Blansku, to vše nás příjemně překvapilo.

Z bohatého programu jsem popsala jen některé zážitky a dojmy z několika vycházek a výletů. I když prohlídka loveckého zámku Humprecht a informace o kostele sv. Maří Magdalény v Sobotce přispěly rovněž k částečnému poznání tamní krajiny a její historie.

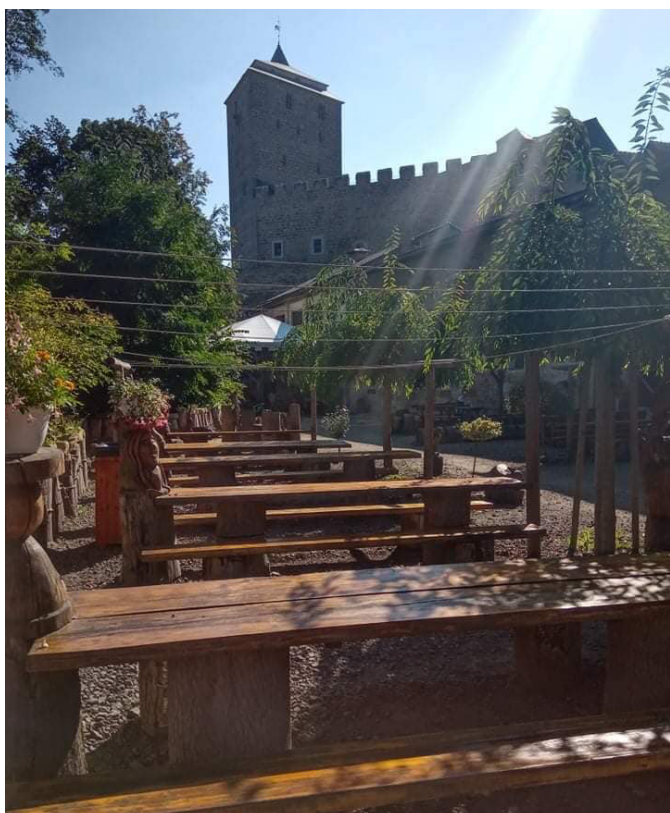
Zajímavé, pro nás odpočinkové a fyzicky nenáročné, byly přednášky účastníků o poutnictví a pouti po „cyrilometodějských cestách“ v naší republice, o cestách na vozíčku do Santiaga de Compostella, na koloběžce do Santiaga de Compostella a do Litvy, o cestě do Irska.

Tyto velmi silné zážitky si připomínáme i doma – TV NOE vysílala koncem září filmy „Pěšky bez hranic“ a „Camino na kolečkách“.

Radost jsme měly z duchovního programu – mší svatých, přednášky i modlitby růžence.

Týden dovolené se nám blanenským líbil, všechny jsme si odnesly množství krásných zážitků.

Děkujeme vedoucím p. Tereze a p. Jitce, že se nám po celé dny věnovaly, i za to, že program dobře sestavily s využitím svých znalostí, organizačních schopností a že na jeho přípravu určitě věnovaly mnoho času.



Jak smysluplně využít čas trávený doma

Zpracovala: Jitka Holíková

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky/ poznámky	Čas/ min.
Úvod	Pozitivní zprávy	Úvod do tématu, tipy na weby s pozitivními zprávami.		15
TPR	Jazykové hry a hříčky	Procvičení slovní zásoby a verbální dovednosti	PL_TPR_1, PL_TPR_2	15
TK	Jak smysluplně využít čas strávený doma			30
TPH	14 věcí, které pozitivní lidé nedělají			10
Přestávka				15
TPB	České vynálezy, Hledání měst	Trénink krátkodobé paměti, trénink koncentrace	PL_TP_B_1, PL_TB2_2	15
TPM	Tipy na domácí cvičení na židli		https://senioremsradosti.cz/cviceni-na-zidli-pro-seniory/ https://www.youtube.com/watch?v=0ENyON4xd2Y	10
Závěr	Pozitivní rozloučení s citáty o optimismu			10
Zdroje informací	Eva SCHNEIDEROVÁ, Jazykové hry a hříčky Jana BÍLKOVÁ, Kognitivní trénink pro třetí věk			

Úvod

Koho by napadlo, že budeme řešit situaci, kdy budeme muset zůstat na nějaký čas uzavření ve svých domovech s možností vycházet jen v nejnnutnějších případech? Z tohoto důvodu jsme zpracovali pár tipů, jak se zabavit ve volném čase. Pravidlo číslo 1 – omezit co nejvíce sledování zpráv, a to především těch negativních. Víte, že existují internetové zprávy, které se rozhodly šířit pouze pozitivní novinky? Zde jsou tipy na některé z nich:

<https://pozitivni-zpravy.cz/> – „Protože den bude takový, jaký si ho uděláte“

<http://www.radostnezpravy.cz/> – Pozitivní zprávy, které povznesou duši a obohatí váš život.

<https://www.lepsinoviny.cz/> – Chceme vidět svět lépe, pozitivní zprávy z domova i ze zahraničí.

<https://www.pozitivni-noviny.cz/cz/> – Ilustrované čtení pro vaše potěšení aneb Oáza pohody a optimismu na síti

TPR

Viz PL_TPR_1

TK

1. Vyzkoušejte něco nového

Jistě je doma aspoň jedna věc, kterou jste chtěli někdy vyzkoušet, ale neměli jste na to čas. Možností je spousta. Ať už se jedná o práci na počítači, malování, šití, cvičení... Vždy se najde něco, co se dá dělat!

2. Uklid'te celý dům

Ale vážně, kdy jindy by byla lepší příležitost k úklidu domu, než tehdy, kdy v něm musíte trávit celé dny? Utřít prach, povysávat, umýt podlahy, vyleštit okna, vytrdit skříně a šuplíky... Taková aktivita by mohla být klidně na celý den a jako bonus budete mít dobrý pocit z odvedené práce! Navíc, v čistém prostředí se Vám doma bude určitě čas trávit lépe, když už tam musíte zůstat pořád.

3. Udělejte si odpočinkový den

Anebo naopak, zkuste nedělat vůbec nic. Představte si, že můžete celý den jen ležet v posteli, odpočívat a hodit se do naprosté pohody. Nemusíte se ani převlékat a celý den zůstaňte jen v pyžamu! Práci, kterou musíte udělat, odložte na zítra a celý den prostě odpočívejte. Uvařte si Váš oblíbený čaj, podívejte se na Váš oblíbený film, nebo seriál, a relaxujte.

4. Nakupujte online

Nakupování je zábava. Najít tu perfektní nabídku ovšem může trvat i několik hodin. Ať už se jedná o elektroniku, nábytek, nebo oblečení, na výběr těchto věcí nyní máte dostatek času. Prozkoumejte celé obchody, všechny nabídky, slevy a najděte tu, která Vám bude pasovat nejlépe! Ostatně vyzkoušet online nákup jídla je také dobrá a praktická zkušenost. Tipy: <https://www.rohlik.cz/>, <https://itesco.cz/sluzby-a-znacky/nakupy/vase-prvni-online-nakupy/>

5. Zlepšete svou kondici

Být zavřený doma a bez pohybu může být těžké. Anebo naopak ve svých všedních dnech nemáte dostatek času pro pohyb. Tak či tak, existuje spousta aktivit, které můžete dělat i doma! Na internetu lze najít spousta cviků a technik posilování, které zvládnete i uprostřed Vašeho obývacího pokoje. Např. zde: <https://www.youtube.com/channel/UCRIoPuR7QRQriUDl05jWuAw>

6. Uvařte si

Obchody jsou naštěstí otevřené, takže jedné, co stačí, je zajít si pro suroviny a můžete se do toho pustit. Můžete se třeba pokusit trochu pozměnit a okořenit ten recept na svíčkovou, který už je několik let pořád stejný. Kdo ví, třeba tak objevíte svůj nový oblíbený pokrm!

7. Sbližte se s rodinou

Ať už se jedná o partnera, manžela, nebo děti, zeptejte se sami sebe, znáte je opravdu dobře? Víte, jaká je oblíbená barva Vašeho syna? Jaké květiny má Vaše partnerka ráda? Je zvláštní, že v každodenním ruchu nemáme čas poznat a trávit čas s těmi nejbližšími. Teď to ale lze změnit! S celou rodinou můžete udělat večeri a povídat si u jídla, uspořádat večer deskových her, nebo si sednout u vína s manželkou a prostě si povídat o životě. Budete překvapeni, co všechno o svých blízkých zjistíte.

8. Zkuste meditovat

Celá situace, která na území nejen České republiky, ale celého světa, právě probíhá, může být velice stresující. Pokud se cítíte frustrovaní, meditace Vám rozhodně pomůže. Jednoduchý a rychlý návod, jak začít:

Nastavte si časovač. Začátku postačí 5 minut.

Posadte se. Nejlépe do tureckého sedu na zem, ale křeslo také postačí.

Uvolněte celé své tělo

Zhluboka dýchejte

Svou mysl soustřeďte jen a pouze na nádech a výdech

Snažte se nemyslet na nic jiného a vyčistěte si mysl.

9. Procestujte svět!

Ačkoliv to zní ironicky, i v karanténě lze cestovat. Díky aplikaci Google Earth, která je zdarma dostupná na internetu, se můžete ocitnou kdekoli na světě během pár vteřin. Zkuste prozkoumat Paříž, New York, nebo krásné Karibské moře z pohodlí svého domova. <https://www.google.com/earth/>

10. Pomáhejte

Zkuste popřemýšlet, zda nemáte někoho blízkého, nebo třeba souseda, kterému by pomohlo, kdyby mu někdo šel nakoupit. A pokud ne, existují organizace, které hledají dobrovolníky pro všemožné účely. Právě těžké časy krize jsou časy, které nás spojují.

11. Zajděte si na koncert...

... do svého pokoje. Stejně tak, jako s cestováním, koncert je v tomto případě také v uvozovkách. Od doby, kdy začala karanténa, bylo spuštěno hned několik nových projektů, které streamují online události. Koncerty, divadelní vystoupení a přednášky lze pohodlně sledovat z Vašeho obývacího pokoje a není vůbec třeba opouštět dům! Na jaře jsme mohli shlédnout online např. festival Pražské jaro: <https://festival.cz/program/>

12. Napište starému kamarádovi

Máte kamaráda, se kterým jste se kvůli nedostatku času nebavili? Teď je ten nejlepší čas to napravit. Vy máte čas a on má čas určitě jakbysmet. Rozhodně může být osvěžující a zábavné se pobavit s někým, koho jste dlouho neviděli a neslyšeli!

13. Přečtěte si knihu

Věděli jste, že to přijde – čtení knih. Čtení je příjemným způsobem, jak si v tomto čase odpočinout. Pokud pracujete s internetem, můžete si stáhnout také elektronickou verzi knihy, a pokud vám oči neslouží, můžete zkusit i audio knihy. Některé jsou k dispozici již zcela zdarma, zde např. Kniha Alchymista od Paola Coelho: <https://www.youtube.com/watch?v=97ow2o00BQY>

14. Vydejte se do přírody

Ačkoliv je vyhlášena celostátní karanténa, omezení vlády se nevztahuje na vycházky do parků a pobyt v přírodě. Vydejte se denně nadýchat čerstvého vzduchu. Nezapomeňte si s sebou ovšem vzít roušku!

15. Ušijte si roušku

Když už jsme u roušek, tak proč si jednu neušít? Šitou roušku určitě využijete, ať na výlet do přírody, nebo na nákup v supermarketu. A pokud ne vy, můžete ji darovat někomu, kdo ji bude nosit. Návodů na ušití roušky je už také plný internet: <https://www.youtube.com/watch?v=bxPQFXuT7Ag>

16. Pište poezii

Zkoušeli jste to někdy? Psaní poezie je skvělý způsob, jak vyjádřit své pocity a zabavit se na celé hodiny. Občas to jde jako po másle, ale občas nastane "tvůrčí krize." V takovém případě udělejte jeden z předchozích bodů a k poezii se vraťte. Kdo ví, třeba se Vám básničky nahromadí a vydáte celou knihu!

17. Zpívejte, zpívejte, zpívejte!

Hudba je lék a navíc zpět roztahuje plíce a zlepšuje dýchání.

18. Trénujte svoji paměť.

Organizace Spokojený senior rozesílá v tomto čase na e-maily zájemců každý týden tréninky paměti. Už je odebíráte?

19. Bonus

A ještě pár tipů na odlehčení. Třeba vás některý z nich zaujme, nebo minimálně pobaví.

1. Složte puzzle: čím více částí, tím lépe. Cítíte se sebevědomě? Zkuste Rubikovu kostku. Jste spíše na slova? Luštěte křížovky!
2. Založte si deník, nebo blog. Ano, samozřejmě, může být o koronaviru, ale také může být o specifickém zájmu nebo hobby od šachů po sýr.
3. Pokud to nebude rušit Vaše sousedy, oprašte ten starý nástroj a cvičte.
4. Podívejte se na všechny opravdu dlouhé filmy, kterým jste se dosud vyhýbali.
5. Napište skutečné dopisy rodině a přátelům. Potom? Pište děkovné poznámky lidem, kteří Vám pomohli.
6. Naučte se kaligrafii. YouTube může pomoci.
<https://www.youtube.com/watch?v=Kv7ymaPBNAE>
7. Konečně si přečtěte pravidla k těm dlouhým hrám, které jste nikdy nehráli. Poté povzbudte rodinu, ať si s Vámi zahrají.
8. Vyzkoušejte si všechno svoje oblečení a rozhodněte se, zda jej prodáte, nebo ještě vydrží pár nošení.
9. Upečte něco sladkého. A potom to s potěšením a bez výčitek snězte!
10. Podívejte se na film, který vyhrál na Oskarech nejlepší snímek. Zde pár tipů:
<https://www.novinky.cz/kultura/filmy-serialy/clanek/10-filmu-ktere-dostaly-oscaru-a-meli-byste-je-videt-40304690>
11. Dívejte se na sebe v zrcadle a pokuste se udělat autoportrét.
12. Dejte si bublinkovou koupel (bonus: sklenice vína.)
13. Omalovánky – nejsou jen pro děti.
14. Napište příběh, nebo začněte psát román.
15. Uspořádejte si alba s fotografiemi.

16. Napište si seznam věcí, za které jste vděční.
17. Udělejte seznam muzeí a koncertů, které chcete navštívit, až karanténa skončí.
18. Zkoušejte věci se svou nedominantní rukou – psát, stříhat... výsledky budou zajímavé.
19. Kolik slov za minutu dokážete napsat?
20. Dělejte origami. <https://www.youtube.com/watch?v=-J39ZorCtJw>

Máte nějaké vlastní nápady, jak si ukrátit čas? Podělte se!

TPH

Je lepší mít pozitivní pohled na svět! Proč? Je to dobré pro naše zdraví.

14 věcí, které pozitivní lidé nedělají

Pozitivně naladění lidé nemají žádnou magickou sílu, kterou vy sami postrádáte. Místo aby se nechali ovládat stresem, dokážou jej kontrolovat a snaží se každý svůj den něčím vylepšit. Podívejte se s námi na to, které věci pozitivní lidé nedělají, abyste mohli být stejně jako oni šťastní a úspěšní.

1. Neočekávají to nejhorší

Je zajímavé, jak velká spousta problémů by vůbec neexistovala, kdybychom si je sami nevytvářeli. Pozitivní lidé vědí, že ukvapené závěry nejsou zrovna ten nejlepší nápad. Místo aby byli vystrašení z nezodpovězené smsky („Neodpověděli mi, tak mě asi nemají rádi.“), dělají si bez obavy svoje („Hm, asi prostě nemají čas.“). Před tím, než někoho označí za nespolehlivého, si o něm snaží zjistit co nejvíce.

2. Nebrání se pravdě

Je jednoduché žít ve lži, protože lži mohou růst tak rychle, jako jsou schopny donutit člověka zapomenout pravdu. Pozitivní lidé však vědí, že je nutné čelit pravdě a žít s ní, protože neustálým omlouváním nikdy nepřijdeme na řešení toho, co jsme udělali špatně.

3. Necítí zášť

Vědí, že zášť a nenávist pouze stále dokola způsobuje bolest, a tak ji raději nechají jít. Vybírají si raději akceptování a odpouštění věcí, které se v minulosti staly, a pokračování dál s ponaučením z oněch minulých incidentů.

4. Nezapomínají na malé věci

Je snadné zapomenout na malé věci? Pochopitelně. Pozitivní lidé z toho však nedělají zvyk. Vyjadřují raději vděčnost za každé požehnání, které dostávají, ať už je malé či velké. Vědí, že je hloupé myslet si, že více znamená lépe. V takovém případě člověk pak nemůže být nikdy šťastný z toho, co má.

5. Nevíní ostatní z vlastních chyb

Pozitivní lidé si jasně uvědomují, že jsou svými vlastními pány a sami jsou zodpovědní za to, jací doopravdy jsou. Neřeknou, že „zůstali trčet v zácpě“, prostě připustí, že „přijeli pozdě.“ Nikdy neřeknou, že jim do toho „něco vlezlo“, jednoduše připustí, že „na to zapomněli.“ Zároveň nebudou tvrdit, že si s něčím „nemohli pomoci“, protože vědí, že mohou dělat přesně to, co jejich vlastní mysl chce.

6. Nevnímají problémy jako „problémy“

Problémy vnímají jako výzvy. Věří, že každá překážka je novou příležitostí. Berou to jako šanci pro sebe samotné a možnost zlepšit svůj život.

7. Nerezignují na „realitu“

Mnoho lidí o realitě mluví jako o nepříjemném místě, kde se sny nikdy nemohou stát skutečností. Pozitivní lidé však vědí, že s důsledností a odhodláním je všechno možné, díky tomu jsou schopni utvářet realitu podle sebe.

8. Neočekávají něco z ničeho

Pozitivní lidé nikdy nebudou příznivci rychlého hubnutí či náhlého zbohatnutí. Vědí, že vše, co za něco stojí, vyžaduje dlouhou a náročnou práci, snahu a píli. Uvědomují si, že cesta k dosažení úspěchu může být o něco delší, než by si úplně přáli (avšak stojí za to).

9. Nenudí se

Nuda je místo, kde umírá kreativita, inspirace a produktivita. Pozitivní lidé jsou však fascinováni vším, co se kolem nich děje. Prozkoumávají svět s nadšením a zvědavostí, pokládají tolik otázek, kolik je jen možné položit. Jeden podobný a vtipný fakt: Víte, že vaše tělo obsahuje atomy, které vznikly před více než 13 miliardami let jako součást hvězdy? Je to pravda. Vidíte? Život není nuda.

10. Nedovolí, aby jim negativní myšlenky unesly vlastní mozek

Nepodřizují se poráženeckým myšlenkám. Pokud jim hlavou proletí negativní myšlenka, řeknou si – pokud nemůžu to samé říct o ostatních, nemůžu to tvrdit ani sám o sobě.

11. Nesrovnávají se s ostatními

Pozitivní lidé si jsou vědomi toho, že každý člověk na světě je jiný, každý se zlepšuje jiným způsobem, a proto je nemožné se s ostatními porovnávat. Jsou spokojeni s tím, jací jsou a co dělají. Nesoustředí se na to, co dělají ostatní, raději svou pozornost věnují tomu, jak vylepšit svůj vlastní život.

12. Netrápí se kvůli sebemenší chybičce

Nedívají se na selhání jako na něco, čemu je nutné se za každou cenu vyhnout. Vědí, že to znamená příležitost zkusit něco nového, jinak. Vidět selhání takové, jaké doopravdy je (poučná příležitost a nic víc), pomáhá pozitivním lidem dosáhnout úspěchu a životního růstu.

13. Nemyslí si, že je život perfektní

Dokonalost neřeší, protože prostě není možná. Kdy jste si naposledy řekli – „Dneska je ideální den na to dostat se do formy!“ nebo „Dneska seknu se svou prací, odstěhuju se do Prahy a budu následovat svou skutečnou vášeň!“? Odpověď je jednoduchá, nic takového jste si nikdy neřekli, protože ideální doba něco udělat jednoduše neexistuje. Pozitivní lidé činí kroky tady a teď, perfektní načasování a ideál ať se klidně propadne!

14. Netráví čas s negativními lidmi

Nenechají se stáhnout negativními lidmi dolů. Raději se obklopují dalšími pozitivními lidmi, se kterými je zábava, a jsou pro ně inspirací. Proč by měl pozitivní člověk trávit čas s někým, kdo si jen neustále na něco stěžuje a ostatní umí jen pomlouvat? Pozitivně ladění lidé vědí, že dobrá odpověď na tuto otázku neexistuje.

Závěr

Na závěr se rozloučíme s myšlenkou, abychom se zase mohli brzy vidět a sdělovat si své vzájemné zážitky. Přidáváme pár citátů o optimismu.

Citáty o optimismu:

„Životní optimismus pramení z přesvědčení, že nás už nic horšího nemůže potkat.“

„Jsem optimista, ale vždy mám sebou plášť do deště.“

„Žádný pesimista nikdy neobjevil tajemství hvězd, neplavil se do neznámých zemí, ani neobjevil nové obzory lidské duše.“

„Pesimista je optimista s životní praxí.“

„Optimista je člověk, který se ožení s vlastní sekretářkou a myslí si, že ji bude moci i nadále upozorňovat na pravopisné chyby.“

„Šetřete pesimismem. Nevíte, kolik ho ještě budete potřebovat.“

„Na otázku, zda jsem pesimista nebo optimista, odpovídám, že mé poznání je pesimistické, ale mé chtění a naděje jsou optimistické.“

„Optimismus je nejpříjemnější forma odvahy.“

„Optimismus a pesimismus se liší pouze v datu konce světa.“

„Kdyby neexistovali optimisté, neexistoval by stav manželský.“

„Optimismus je, když žena večer neumyje nádobí v naději, že ráno do toho bude mít větší chuť.“

„Skutečný optimismus nespočívá v přesvědčení, že všechno půjde dobře, ale v názoru, že ne všechno půjde špatně.“

„Trochu optimismu nám poskytují jen pesimisté – také jejich předpovědi se nesplňují vždy.“

„Optimismus je to jediné, co člověk ještě za života může mít.“

„Optimista prohlašuje, že žijeme v nejlepším možném světě. Pesimista se obává, že je to pravda.“

ČEŠTINA JE KRÁSNÝ A BOHATÝ JAZYK.

Pojďme si zkusit zahrát na spisovatele. Pokuste se napsat krátký příběh tak, aby každá jednotlivá věta začínala postupně různými písmeny abecedy.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

V uvedených větách změňte u každého slova první písmeno a věta hned dostane zcela jiný význam, např. **Les dá chlad** – MPH – **Pes má hlad**. Zkuste vymýšlet další podobné věty (či spojení slov). V nabídce máte písmena zpřeházena.

Jára valí sudy. B D B

Jarek nás nudí. V B M

Dá sladký med. H M L

Dana zapálila sirku. N J H

Máma lije vodu. S P D

Lenku vítá brána. L V V

Co Jenda ztratil. V T U

Hana nepila ráda. Z J L

Přál si prak. D J H

Řešení: Bára balí dudy. Marek vás budí. Má hladký led. Hana napálila sirku. Dáma pije sodu. Venku lítá vrána. To Venda utratil. Jana leplila záda. Hřál ji drak.

Trénování krátkodobé paměti.

České vynálezy

Prohlédněte si následující tabulku s údaji týkajícími se českých vynálezů a snažte se zapamatovat si co nejvíc údajů. Poté doplňte do tabulky na následující straně chybějící údaje, na které si vzpomenete.

Jméno	Rok	Vynález	Využití
Prokop Diviš	1754	bleskosvod	uzemnění blesku
J. E. Purkyně		kinesiskop	zobrazení práce srdce
J. L. Fr. Ressel	1826	lodní šroub	pohon plavidel
František Křižík	1880	oblouková lampa	veřejné osvětlení
Jan Janský	1905	čtyři krevní skupiny	kompatibilita krve
Jaroslav Heyrovský	1924	polarografie	metoda chem. analýzy – koncentrace iontů
Otto Wichterle	1957	kontaktní čočky	korekce zraku

České vynálezy

Jméno	Rok	Vynález	Využití
	1754		uzemnění...
		kinesiskop	
	1826		pohon...
	1880		veřejné...
Jan	1905		
Jaroslav	1924		metoda chem. analýzy – koncentrace iontů
	1957	kontaktní...	

Řešení: Bilina, Beroun, Blatná, Dobříš, Chlumec, Fulnek, Hrádek, Hronov, Chrudim, Kladno, Krásno, Krupka, Melník, Nejedek, Nýrsko, Opočno, Ostrov, Přerov, Příbor, Primda, Říčany, Semily, Sušice, Švihov, Třebíč, Třebon, Turnov, Uničov, Vlašim, Vsetín, Vyškov, Zábřeh, Znojmo, Zacler, Zulovala

Hledejte města.

Hledání měst

Spojte vždy dvě tříslabičné skupiny a najděte 35 českých měst.

BÍL DOB BOR ŘÍČ NOV

KRÁ HRÁ OST BÍČ VSE

SEM BER DNO SNO SKO

HRO NÝR PŘÍ TŘE ZÁB

INA CHLU CHRU NEJ TUR

OUN MEC DIM ICE TÍN

FUL KRU OPO PŘI UNI

BLA ŘÍŠ ANY ILY ŠIM

DEK ROV ROV SUŠ KOV

TNÁ DEK KLA MĚL ČNO

NEK PKA NÍK ŠVI JMO

NOV PŘE MDA ŘEH LÉŘ

HOV TŘE ČOV ŽAC OVÁ

BOŇ VLA VYŠ ZNO ŽUL

Řešení: Bilina, Beroun, Blatná, Dobříš, Chlumec, Fulnek, Hrádek, Hronov, Chrudim, Kladno, Krásno, Krupka, Melník, Nejděk, Nýrsko, Opočno, Ostrov, Přerov, Příbor, Primda, Říčany, Semily, Sušice, Švihov, Třebíč, Třeboň, Turnov, Uničov, Vlašim, Vsetín, Vyškov, Zábřeh, Znojmo, Zlín, Zlatá, Zlín

Historie betlémů

Zpracovala: Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky/ poznámky	Čas/ min.
Úvod		Přivítání, vtažení do tématu		5
TPR	Řekni, kdo jsi...	Procvičení dlouhodobé paměti, představivosti a slovní zásoby		20
TK	Historie tradice betlémů	Dozvědět se, jak se k nám betlémy dostaly, jak vznikaly		30
TPH + TPM	Vyrobte si...	Společná výroba betlému pro KLAS	Nůžky, lepidlo, podložka, špejle	30
Přestávka				15
TPB	Co všechno je betlém a proč třást o Vánocích bezem?	Procvičení dlouhodobé a krátkodobé paměti	PL_TP_B_1	15
Závěr		Doporučením, kam se lze za betlémy vydat.		5
Zdroje informací	http://historie.zasova.info/subdom/historie/wp-content/uploads/2014/05/Tradice-betl%C3%A9m%C5%AF.pdf http://www.krestanskevanoce.cz/?pg=aktuality&id=377			

Úvod

Dodnes jsou betlémy součástí křesťanské vánoční tradice a přinášejí radost dětem i dospělým. V kostelech můžeme vidět rozmanité betlémy – od těch, které jsou složeny z figurek darovaných jednotlivými farníky, až po díla vytvořená mistry řezbářů. Betlémy se stavějí na konci doby adventní, při vigílii Narození Páně (24. 12.) ukládáme do jesliček figurku Jezulátka. Od slavnosti Zjevení Páně (6. 1.) se k zástupu směřujícímu do betléma, připojují také figurky tří králů.

TPR

Řekni, kdo jsi

Účastníci si představí všechny figurky, které v betlému můžeme vidět. Promyslí si, kterou by chtěli být a řeknou ostatním proč. Těžší varianta je, že každý vybranou figurku popíše a ostatní hádají, o kterou figurku se jedná.

TK

Historie tradice betlémů

Ve 4. století po Kristu přinesl papež Liberius do Říma pět prkének z Kristových jesliček a uložil je v chrámu, který podle nich dostal jméno Ad praesepe (U Jesliček) – dnes římská bazilika Santa Maria Maggiore. Roku 1223, po návratu z Betléma, připravil František z Assisi pro účastníky půlnoční mše v jeskyni u vsi Greccio jesle s živým oslem a volem, a tak založil tradici stavění jesliček.

Vůbec první doložený betlém v českých zemích byl v roce 1560 v jezuitském kostele v Praze. Jezuitský řád se zasloužil o další rozšíření – ještě z 16. století máme o zprávy o betlémech i v jiných českých městech.

V barokní době kostelní betlémy procházely velkým rozvojem. Tvořily je figury v životní velikosti, ať už malované na dřevěných deskách nebo vyřezané ze dřeva. Marie Terezie roku 1751 zakázala stavění betlémů a předvádění vánočních her v kostelech a Josef II. vydal tento zákaz znovu, označil zvyk za dětinský a církve nedůstojný. Zákaz se týkal i soukromých domů. Tam se dal ovšem hůře kontrolovat, a tak se zvyk stavě jesličky přenesl do domácností.

Lidové betlémářství se pak rozvíjelo v průběhu 19. století a svého vrcholu dosáhlo počátkem 20. století. Dařilo se mu především v podhůřích a tam, kde byla soustředěna podomácká výroba. Figury se zmenšovaly a objevily se nové materiály pro jejich výrobu: papír, vosk, pálená hlína a těsto. Inspirací pro betlémskou krajinu se stávalo okolí bydliště tvůrců. Specifickým typem z této doby jsou skříňkové betlémy – figurky ve zdobené a prosklené skřínce. S těmito přenosnými skříňkovými betlémy také někdy koledníci obcházel domácnosti a hrávali před nimi vánoční hry.

Betlémářská velmoc

Třebíčské betlémy

Tradiční betlémářskou velmocí je u nás město Třebíč. Klasický třebíčský betlém má papírové ručně malované figurky, rozestavěné na kostře napodobující skalnatou krajinu s několika stavbami. Počet figurek u betlémů dlouhých až několik metrů se pohybuje okolo tisíce. Velké betlémy, které měly až několik set figurek, malovaných na papíře, se stavěly vždy znovu před každými Vánocemi.

Nejstarší třebíčský betlém, zhotovený kolem roku 1760 Papírníkem (figurky a hrady vyřezány ze dřeva, skály imitovaná kůra, uzavřené do zasklené skřínky) shořel při požáru města.

První betlém s figurkami namalovanými na papíře vznikl v Třebíči krátce po roce 1800. Mezi třebíčskými betlémáři Pavlem Papírníkem, Václavem Hartmanem a Richardem Uhlířem vyniká Antonín Čeloud. Tento neškolený výtvarník prvně uplatnil v betlému, zhotoveném r. 1857, estetické hledisko. Antonín Čeloud obcházel třebíčské rodiny a půjčoval si na omalování figurky. Tak postupně nashromáždil to nejlepší, co vytvořili jeho předchůdci.

Právě betlém Antonína Čelouda podnítl třebíčské, aby si vytvořili betlémy vlastní. Tak skoro v každém domě v Třebíči měli betlém, alespoň malý za oknem, ale nebylo dvou stejných v celém městě. Třebíčskou zvláštností jsou velké betlémy, těch město Třebíč uchovává přes šedesát.

Největší lidový mechanický betlém na světě najdete v Jindřichově Hradci

Muzeum v Jindřichově Hradci uchovává ve své sbírce největší lidový mechanický betlém na světě Krýzovy jesličky. Velkolepý betlém jeho tvůrce, jindřichohradecký punčochářský mistr Tomáš Krýza, vytvářel více než šedesát let. Jesličky obsahují 1 398 figurek lidí a zvířat, z nichž se 133 pohybuje. Figurky jsou vyrobeny z kaširovací hmoty a ze dřeva. Betlém je v muzeu k vidění již od roku 1935. Původní mechanismus, který byl zpočátku poháněn ručně, rozvádí pohyb z jediného elektromotoru.

Betlémářův rok

Betlémářův rok třebíčských betlémářů začínal po 4.červenci, to byl nejpříhodnější čas vyhlížet v okolních lesích vhodný mech, musel být hustý a stejně vysoký. K použití pro betlém se mech sbíral v polovině října. V té době betlémář poprvé zaklepal na krabici s figurkami a řekl: „Pastýři připravte se, vaše hodina se blíží.“ Podruhé na krabici zaklepal počátkem adventu: „Pastýři vstávejte, advent začíná.“ Po 8. prosinci se chodilo na jedlové chvojky, neopadávaly a příjemně voněly. Od poloviny prosince připravoval betlémář kostru budoucího betlému, natloukal papírové skály, pokládal mech a stavěl figurky do lahodného uspořádání. Jako poslední se těsně před večerí na Štědrý den umístila do „jeskyně“ Svatá rodina. Postavený betlém lidé ponechávali zpravidla do Hromnic (2. února), někdy až do Velikonoc, ojedinele po celý rok.

TPH + TPM

Vyrobte si do KLASu vlastní betlém.

Viz <http://www.papirove-betlemy.cz/stazeni/betlem-svatava-vizinova.pdf>

TPB

Viz PL_TPБ_1

Závěr

Jsou-li mezi účastníky zájemci, můžeme nabídnout výlet do Třebíče a Třeště, kde lze navštívit domácnosti místních obyvatel a obdivovat jejich krásné betlémy. Dále je možnost vypravit se do Brna, kde za pomoci brožurky „křesťanské Vánoce“ lze navštívit betlémy v kostelích dle vlastního výběru. Za zmínku také stojí každoroční výstava betlému v Betlémské kapli v Praze a také ve Znojmě.

PL_TPB_1: Co všechno je betlém a proč třást o Vánocích bezem?

1. **Čím byl biblický Josef a proč šel s těhotnou Marií do Betléma?**
 - a) královský posel – nesl do Betléma zprávu
 - b) tesař – šli k nařízenému sčítání lidu
 - c) zedník – šel tam stavět chrám
2. **Na Štědrý den rozbalíme dárky, na Boží hod vánoční navštívíme příbuzné a na Štěpána už můžeme nakupovat v povánočních slevách. Dokdy ale potrvají Vánoce pro křesťany v našich končinách?**
 - a) do 1. ledna
 - b) do 6. ledna
 - c) do 10. ledna
3. **Kdo se o Vánocích na zahradě postavil ke keři a říkal: „Třesu, třesu bez, ozvi se mi pes, kde můj milej dnes“?**
 - a) dívka, která milého neměla
 - b) dívka, jejíž milý byl na vojně
 - c) dívka, které milý utekl s jinou
4. **Jaké dárky podle biblického příběhu přinesli tři králové (mudrci) narozenému Ježíši?**
 - a) šperky, trnovou korunu a myrtu
 - b) zlato, kadidlo a myrhu
 - c) mléko, ovčí vlnu a sýr
5. **V ekumenickém překladu Bible najdeme čtyři evangelia líčící Ježíšův život. V kolik z nich je Ježíšovo narození popsáno?**
 - a) v jednom
 - b) ve dvou
 - c) ve všech
6. **Známý Třebechovický betlém je vyroben z/ze:**
 - a) dřeva
 - b) perníku
 - c) cínu
7. **Míst zvaných Betlém najdete na mapě České republiky několik desítek. Ve kterém městě tento název označuje soubor dochované lidové architektury?**
 - a) v Rožnově pod Radhoštěm
 - b) v Rokycanech
 - c) v Hlinsku
8. **Kdo napsal text známé „novodobé koledy“ Veselé Vánoce, začínající slovy Vánoce, Vánoce přicházejí, zpívejme přátelé...?**
 - a) Zdeněk Borovec
 - b) Zdeněk Merta
 - c) Zdeněk Svěrák
9. **Jakými slovy začíná proslulá Česká mše vánoční od Jakuba Jana Ryby?**
 - a) Proč bychom se netěšili...
 - b) Tichá noc, svatá noc...
 - c) Hej, mistře, vstaň bystře...
10. **Který spisovatel je spjatý se založením tradice vánočních stromků na náměstích v Československu?**
 - a) Rudolf Těsnohlídek
 - b) Karel Čapek
 - c) Egon Ervin Kisch

Řešení: 1b, 2c, 3a, 4b, 5b, 6a, 7c, 8a, 9c, 10a

Vánoční ozdoba na stromeček – hvězda

Zpracovala: Jana Duchanová

V loňském roce jsme při vánočním tvoření vyráběli andělíčka z dřevěných špátliček, letos se pokusíme o výrobu vánočních hvězdiček také právě z oněch dřevěných špátlí, které vám určitě od minule zbyly. Díky tomu materiál pěkně zužitkujeme a nebude se nám hromadit ve skříních. Hvězdičkami lze ozdobit stromeček nebo je opět použít do různých vánočních dekorací. Tvoření je velmi jednoduché, ale výsledný efekt stojí za to! ☺

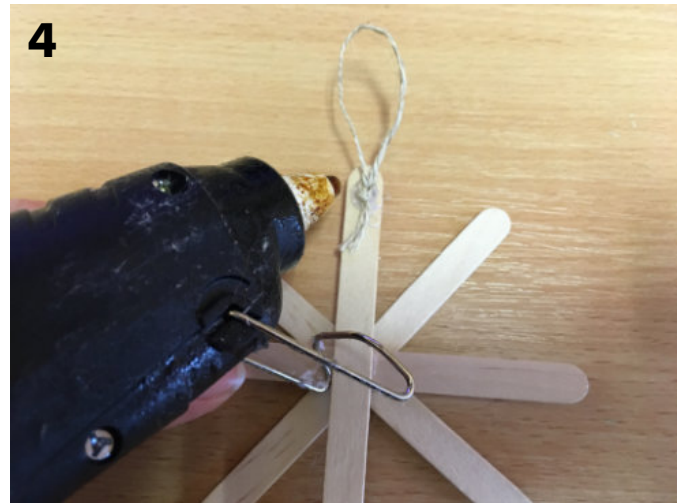
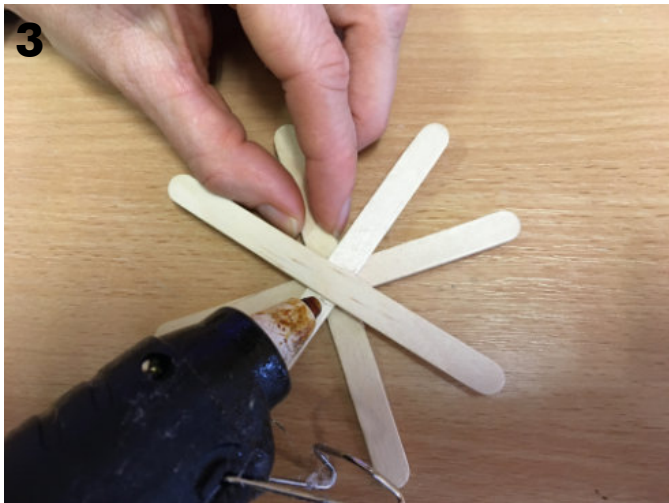
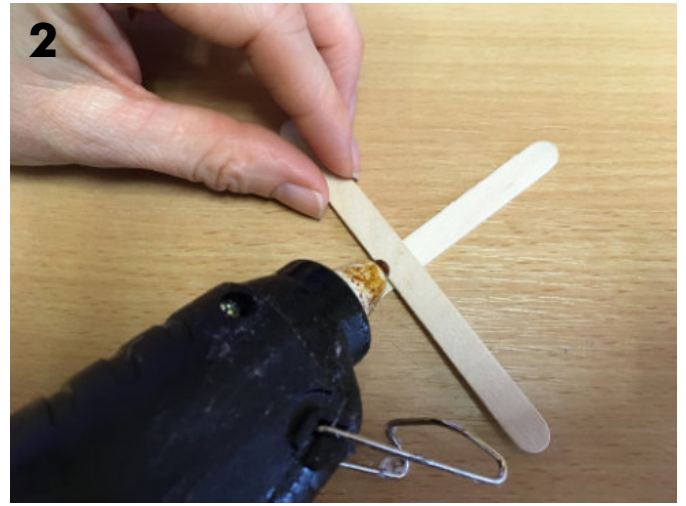
K výrobě jedné hvězdy budete potřebovat: (obr. 1)

- 4 dřevěné špátličky o délce 11 cm
- flitry v různých odstínech o průměru 6 mm (prodává např. e-shop Aurednik)
- malé bambulky o průměru 10 mm (např. e-shop Aurednik, Davona)
- tekuté lepidlo Herkules
- tavná pistole + lepicí tyčinky
- jutový provázek

Postup výroby:

- 1. Nejprve si špátličky slepíme pomocí tavné pistole do tvaru hvězdy. (obr. 2, obr. 3)**
- 2. Z jutového provázku si připravíme malé očko, které přilepíme opět tavnou pistolí k hvězdě (obr. 4)**
- 3. Hvězdu otočíme lícovou stranou nahoru a postupně začneme nanášet tekuté lepidlo. Naneseme nejprve na jednu polovinu špátličky a ihned začneme přikládat barevné flitry. Můžeme použít i pinzetu. (obr. 5, obr. 6)**
- 4. Postupujeme po jednotlivých částech, protože pokud bychom nanesli lepidlo hned na celou hvězdu, tak by nám velmi rychle zaschlo. Tímto způsobem postupně vyzdobíme celou hvězdu. (obr. 7)**
- 5. Na jednotlivé konce hvězdy je také možno nalepit malé bambulky. Fantazii se meze nekladou, jednotlivé hvězdy mohou být i různobarevné. (obr. 8)**
- 6. VŠE MUSÍME NECHAT DŮKLADNĚ ZASCHNOUT, aby nám flitry „nesjely“ dolů. Lepidlo Herkules krásně zprůhlední, takže se stane neviditelným.**

Je to sice trochu „piplačka“, ale věřím, že se Vám hvězdy povedou a přibude Vám doma nová sada vánočních ozdob! ☺



ŠTÁTSNÝ NVOÝ ORK VÁM PEŘJE

Spokojený senior – KLAS



PF 2021

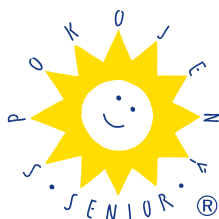


**Čtvrtletník ZRNKO je určen animátorům KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®
a je distribuován ZDARMA.**

**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.