

# Je v pořádku cítit strach, nejistotu, obavy, hněv a lítost, ale je důležité SI PŘIPOMENOUT:



Projevujte podporu a pomoc dle svých možností = nic není málo.



Řekněte si o pomoc, sdílejte své obavy a přání v této situaci (doma, v rodině, klubech seniorů, farních společenstvích...).



Dělejte to, na co jste byli zvyklí doposud.



Jděte na procházku a držte se svých aktivit.



Neopouštějte každodenní zaběhnutou rutinu.



Buďte mezi lidmi.



Omezte sledování zpravodajství.



Pokud se několik dní necítíte dobře, obraťte se na svého lékaře.



Hledáte-li ztišení, navštivte kostel a neostýchejte se požádat kněze o rozhovor nebo jen tak zůstaňte chvíli sedět.



Mluvte s vnoučaty, když se zeptají.

**Je těžké žít „normálně“ dál a dál dělat „normální“ věci, ale je to spolu s pomocí ta správná a asi i jediná možná odpověď na všechno, co se v nás a kolem nás děje...**

*Pane dej, abychom nesli lásku tam, kde chudí jsou ponižováni, radost tam, kam nedošla tvá zvěst, smíření tam, kde jsou lidé rozděleni. Pomoz nám smířit otce se synem, matku s dcerou, manžela s manželkou, věřícího s tím, kdo nemůže uvěřit, a také křesťany, kteří se nemilují. Ty nám otevíráš cestu ke smíření, pomáháš k tomu, aby církev, zraněné tělo Kristovo, byla kvasem společenství pro chudé této země i pro celou lidskou rodinu. Pane, učiň mě nástrojem svého pokoje. Nestarám se o zbraně, Pane: chci pouze vnášet tvůj mír do světa. Pane, kde vládne pokoj, tam jsou ozbrojené mysli i srdce. Kde vládne pokoj, vyprazdňují se válečné zbrojnice. Kde vládne pokoj, tam zní písně lásky a bratrství. (Matka Tereza)*



Spokojený senior – KLAS z.s.  
[www.spokojenseniorklas.cz](http://www.spokojenseniorklas.cz)