

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.**



**Dělejte to, na co jste
byli zvyklí doposud.**



**Neopouštějte každodenní
zaběhnutou rutinu.**



**Omezte sledování
zpravodajství.**



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



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



Jděte na procházku a držte se svých aktivit.



Bud'te mezi lidmi.



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



Mluvte s vnučaty, 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, učíš mě nástrojem svého pokoje. Nestarám se o zbraně, Pane: chci pouze vnášet tvůj mír do světa. Pane, kde vládne pokoj, tam jsou ozbrojené myslí i srdce. Kde vládne pokoj, vyprazdňují se válečné zbrojnice. Kde vládne pokoj, tam zní



Spokojený senior – KLAS z.s.
www.spokojenysenior-klas.cz