



Povzbuzení

Čas je rychlejší než si myslíme. Velikonoční sváteční dny jsou už za námi. **Přichází jarní období v plném proudu.**

Někdo si říká, že by se mu zrovna v této době hodila větší znalost počítačové techniky, jiný/á zase, že by rád/a svoji kadeřnici. Toto číslo (byť z podzimního archivu Metodických listů ZRNKO neziskové organizace Spokojený senior – KLAS z. s.) jsme vybrali právě **pro povzbuzení k většímu využívání počítačové techniky**. Přečtete si, jak využívali Mobilní počítačovou učebnu seniorů a třeba si tento nápad schováte, až bude možnost zase se setkat, k realizaci, na své obci.

Podíváme se také na **Tradiční řemesla** a to jak jinak, formou trénování paměti. Možná se nám těžko chápá název povolání našich dětí či vnoučat, ale stejně tak bychom asi složitě vysvětlovali, co vlastně obnášelo povolání dráteníků. V dnešním vydání se nám dostane obojího.

Kdo by neměl rád Českou kuchyni? My se s ní seznámíme třeba technikou LOCI, jak si zapamatovat lehce a dobře svůj nákup. **Nezapomeňme, doba od 8.00-10.00 hod. je vyhrazena ve velkých obchodech právě pro seniory** 😊. Můžeme trénink vyzkoušet v praxi. **Mnoho obcí nabízí však nákupy pro seniory skrze dobrovolníky.** Pokud si nevíte rady, je možné se obrátit na svůj obecní úřad nebo zavolat na krizovou linku 1212. Krajsí koordinátoři projektu MPSV, Politika stárnutí na krajích, jsou také zapojeni do obsluhy této linky a podávání informací z regionů. V závěru prožívání posledních dnů, kdy jsme slavili Velikonoční svátky, si přečteme něco zajímavého o dvou žijících papežích v současnosti. O tom, který je ve službě, i o emeritním. Mnozí jsou zvyklí v období Velikonoc navštěvovat i hroby svých blízkých. Pro vyrovnání dnešního ztížení nabízíme pěkný článek. Svoje upozornění o zvýšené pozornosti proti tzv. „šmejdům“ připravilo oddělení prevence Krajského ředitelství Policie ČR v Jihomoravském kraji.

Na pondělí, počínaje Velikonočním, připravujeme a elektronicky distribuujeme *Povzbuzení*. Naším záměrem je činit tak do konce trvání nouzového stavu nebo do konce června, abychom jednotlivcům, seniorům, dětem i rodinám mohli přinášet několik tipů, jak by se mohly „potkat“ jednotlivé generace.

Prosím, přijměte od nás tento malý „dárek“!

MLADŠÍ GENERACE, OBCE, NNO, U3V, DOBROVOLNÍCI → SENIORŮM

- Jak zajistit dostupné webové kamery, tablety a chytré telefony pro seniory? Jak zajistit komunikaci s obrazem se seniory? Jak využít elektronická média – WhatsApp, Viber?
- Možnost pro dobrovolníky - stálé/občasné/pravidelné/nepravidelné telefonování seniorům.
- Nabídka, jak představit široké spektrum seniorských spolků na obci – podpořit další kontakty na přátele, možnost telefonátů, emailů, sdílení společných zájmů i v době trvání opatření.

STARŠÍ GENERACE → MLADŠÍM GENERACÍM A VEŘEJNOSTI

- Výzva „něco“ vytvořit v průběhu dubna – příspěvek povídkou, básní, příběhem apod. do společné knihy/kroniky obce.
- Zaslát recept do farní/obecní kuchařky.
- Obdoba je v možnosti malovat, háčkovat, šít – s cílem výstavy po ukončení nouzového stavu.

Jak odebírat: Skrze obce, farnosti, U3V nebo přímým odběrem. Ti z vás, kteří již dali souhlas s použitím emailové adresy, získávají do svého emailu vždy v pondělí složenou publikaci „Povzbuzení“. Budeme se snažit o rozšíření všemi směry. Objednávky: **dana.zizkovska@mpsv.cz**, krajská koordinátorka projektu MPSV Politika stárnutí na krajích pro Jihomoravský kraj.

Vydává projekt MPSV Politika stárnutí na krajích, ve spolupráci s neziskovou organizací Spokojený senior – KLAS z. s. a Univerzitou 3. věku Mendelovy univerzity v Brně k inspiraci obcím, farnostem, rodinám i jednotlivcům, k trávení času, mnohdy i na dálku. Distribuce časopisu probíhá ve spolupráci se seniorskou politikou Jihomoravského kraje.

Metodické listy

V první řadě jsou Metodické listy určeny pro náplň programu klubu seniorů, ale jejich obsah můžeme využít i v domácím prostředí, nebo jako jednotlivci.

Tipy na témata ve čtvrtletí

1. Tradiční řemesla
2. Česká kuchyně
3. Papežství

Tipy na trénování paměti

1. Doplnování činností k dřívějším i dnešním povoláním
2. Test na české významné vynálezy
3. Rčení
4. Košík
5. Římské číslice
6. Benedikt XVI.

Tipy na trénink psychohygieny

1. Klidný pozorovatel
2. Moje heslo a znak
3. Řízení dechu pomocí tlaku prstů na rukou
4. Citace z kuchařské knihy
5. Desatero papeže Františka

Tipy na trénink psychomotoriky

1. Pantomima
2. Kolovrátek
3. Poštovní potrubí
4. Štafetový kolík
5. „Poznávání“ papežů
6. Mozkové hemisféry

Téma 1: Tradiční řemesla

Proč téma zařadit: Řemesla vznikla se specializací lidské činnosti a jejich rozvoj je zajišťován po dědické linii předáváním zkušeností potomkům. Senioři se s tradičními řemesly mohli potkat už jako děti, kdy řemeslo ovládali jejich rodiče nebo prarodiče. Možná se sami nějakému řemeslu učili. Senioři se v tomto tématu dozvědí hlavní informace o vývoji tradičních řemesel a jejich druzích.

Otázky pro sdílení k tématu:

1. Jakému jste se vyučili řemeslu?
2. Jaká řemesla pamatujete a dnes už nejsou vidět?

Pomůcky, které navodí atmosféru: drátkovaný předmět, výšivka, vyřezaný předmět, pro ozvláštnění je možné pozvat někoho, kdo dělá tradiční řemesla (např. pro ženy paličkování, pro muže lití olova)

Výklad

Stroje, které v 19. století začaly nahrazovat řemeslnou výrobu, přinesly nejen neobyčejné zvýšení produktivity práce, ale i změny životního rytmu všude tam, kde vznikala tovární výroba. Rozvoj vědeckých výzkumů a jejich praktická aplikace vytvářely kvalitativně vyšší stupeň civilizace,

v níž tradiční řemeslná práce byla stále méně schopná vzdorovat tovární velkovýrobě. Stala se kulturním dědictvím, které zahrnuje širokou škálu nehmotných i hmotných prvků, myšlenek a výsledků tvořivé činnosti předchozích generací. Čím je společnost vyspělejší, tím větší jsou její potřeby i možnosti poznávat a aktualizovat všechny složky tohoto dědictví.

Tlaku rozvíjejícího se průmyslu nemohla řemeslná práce odolat bez pomoci státu. Proto se práce řemeslníků a lidových výrobců stala v druhé polovině 19. století předmětem státní politiky zaměstnanosti a předmětem zvelebovacích snah. Po zrušení cechovního zřízení, po vydání živnostenského řádu v roce 1859 a po vydání zákona o družstevnictví v roce 1873 následovalo v roce 1879 založení Školského ústavu pro domácí průmysl s pobočkou v Praze. Důležitá byla i novelizace živnostenského řádu z roku 1883, která vytvořila podmínky pro zřizování odborných škol a živnostenských škol pokračovacích.

Česká vlastenecká inteligence se v období národního obrozování snažila opírat o rolnický a řemeslnický lid, jehož písně, vyprávění a zvyky zaznamenávala a vydávala za základ českého národního vědomí. Školský

ústav lidového průmyslu v Praze vychovával pro domácí průmysl učitelky krajkářství, na různých místech českých zemí zakládal krajkářské dílny a vedle toho vyráběli muži i ženy na vesnicích desítky výrobků ze snadno dostupných materiálů, jako je proutí, sláma, orobinec, dřevo, len a vlna, jejichž prodejem si zlepšovali své chudobné živobytí. Tato výroba byla romanticky zaměřenými sběrateli, ale hlavně obchodníky, označována za lidové umění. Obchod jako prostředník mezi výrobcí a spotřebiteli využíval dobové povědomí, že nákup „lidového umění“ je projevem vlastenectví. Odbytištěm rukodělných výrobků z přírodních materiálů byla i rychle rostoucí města.

Kořeny novodobého zájmu o tradiční řemesla, zejména o jejich komercializaci, vyústily v zakládání prvních organizací zaměřených na zachování a zvelebování řemesel a práce vesnických výrobců. Vývoj těchto organizací byl podmíněn nejen společenskými potřebami, ale i zájmy a schopnostmi jejich organizátorů. Vedle družstev, jako byla pražská Zádruha (založená 1900) nebo brněnská Moravská ústředna pro lidový průmysl (založená 1909), vznikaly další organizace s ambicemi na vyšší cíle: Artěl (1908–1934) a zejména Svaz českého díla (1914–1948) a jeho Krásná jizba (1927–1948).

Družstva se věnovala hlavně výkupu a prodeji krajkářských a vyšivačských prací, keramiky, kraslic a dalších drobných výrobků. S podporou

živnostenských úřadů organizovala keramické, krajkářské, vyšivačské tkalcovské a jiné kurzy. Artěl usiloval „vzkřísiti smysl pro výtvarnou práci a vkus v denním životě“ a jeho členové se hlásili k zakladatelské generaci Sdružení výtvarných umělců Mánes s jejich časopisem Volné směry.

V roce 1914 vznikl Svaz českého díla a jeho prvním předsedou byl architekt Jan Kotěra. Činnost této organizace přerušila válka a byla obnovena v roce 1920, kdy se stal předsedou architekt J. Gočár. Členy předsednictva tohoto výběrového spolku byli Pavel Janák, Vratislav H. Brunner, František Kysela nebo Dušan Jurkovič (Jurkovičova vila, Brno-Žabovřesky). Cílem spolku bylo prosazovat kulturnost bydlení prostřednictvím kvalitních výrobků. K propagaci cílů organizace přispěla prodejna předmětů bytového zařízení – Krásná jizba.

Zdá se, že i dnes platí to, co napsal v roce 1925 Karel Čapek v Lidových novinách: „U nás se ne a ne dařit řemeslům, příliš lehko se spokojujeme se šmírem, náhražkou a ledajakostí – ve všem, v životě. Schází nám jaksí smysl pro dokonalost prostého života; proto neumíme udržet ani vyprubovanou dokonalost starých věcí, řemesel, institucí a tradic. Namouduši, první cesta, jak zvýšit životní úroveň, je uchovat to dobré, co už tu bylo.“



Téma 2: Česká kuchyně

Proč téma zařadit: Česká kuchyně nás provází už od dětství. V naší dlouhodobé paměti jsou zaznamenány vůně a chutě, které jsou pro nás nezaměnitelné. Kouzlo, vůně, chuť českých jídel, pečení a vaření – to nás provází celým životem a má v naší domácnosti stále své místo.

Otázky pro sdílení k tématu:

1. Oblíbené jídlo?
2. Vzpomínka na jídlo z dětství?
3. Máte nějaký rodinný recept, který se přenáší z generace na generaci?
4. Jaké máte zkušenosti s cizinci, kteří naše jídlo ochutnali?
5. Znáte rozvážku obědů?

Pomůcky, které navodí atmosféru: kuchařky, fotografie jídel, časopisy o vaření

Některá rizika tématu: zažívací potíže, nemoci jako cukrovka nebo celiakie

Jak na výklad: ve vyprávění si pokusíme vybavit nějakou chuť nebo vůni, která nám utkvěla a vybaví se nám. Můžeme vyprávět zábavné příběhy a historky a tradiční recepty, které si mohou senioři vyměnit. Zaměříme

se na českou kuchyni a zdravé recepty, taktéž na stravovací návyky.

Výklad

Česká kuchyně je spřízněná s německou (zejména pak bavorskou) a rakouskou kuchyní a je také velmi výrazně ovlivněna polohou České republiky. Česká republika má bohatou nabídku polních plodin, ovoce, zeleniny, ryb i zvěře. Podle toho je také pestrý český jídelníček. V České republice je také rozšířen sběr hub, které jsou poměrně častou přísadou jídel.

Polévky

Důležitou součástí české kuchyně a tradičního stravování je polévka. Nejčastěji jde o vývary s různými vložkami či zavačkami a přidáním upravené zeleniny a rostlinného koření. Často jsou také připravovány polévky zahuštěné, luštěninové a s podílem masa, uzeniny nebo drobů, které bývají podávány i jako samostatné jídlo s pečivem.

Tradiční polévky: bramborová, česnečka, gulášová, dršťková, fazolová, zelná s klobásou, hovězí s játrovými knedlíčky a nudlemi, kulajda

a houbová polévka.

Hlavní jídla

U hlavních jídel dominuje jídlo z masa, hlavně vepřové, hovězí a drůbeží. Oblíbené jsou i pokrmy z mletého masa, sladkovodní ryby, králík a zvěřina. Tradičními pokrmy jsou smažený vepřový řízek, vepřo-knedlo-zelo, pečené vepřové maso, různé guláše, smažený kapr nebo pečená sekaná. Nezastupitelnou úlohu v české gastronomii hrají omáčky, často velmi hutné a výživné s použitím smetany. Jako základ se používá bešamel, někdy je místo něj na zahuštění použita jíška. Typické omáčky jsou koprová, houbová, rajská, smetanová, omáčka ke svíčkové nebo papriková. Jako příloha k masu se v české kuchyni používá různě tepelně upravené zelí, kapusta a špenát, dále všechny běžné přílohy (těstoviny, brambory, rýže), českou specialitou jsou pak knedlíky, které se připravují nejčastěji z obilné mouky s přidáním nakrájené housky (houskové knedlíky), nebo z uvařených brambor a mouky či krupice (bramborové knedlíky).

V restauracích je jedním z nejoblíbenějších jídel smažený sýr, hovorově „smažák“, na jídelním lístku často vídáme chuťovky jako utopenci nebo nakládáný hermelín. Podle sezónní dostupnosti jsou v české kuchyni připravována i jídla zeleninová (smažený květák, lečo s vejci), velkou tradici mají pokrmy z lesních i pěstovaných hub a také sladká jídla

S ovocem a moučníky. Z ovoce se kromě běžných druhů používají také meruňky a broskve. V české kuchyni se také připravují pokrmy z máku či povidel. Na Vánoce se jí kapr (v některých rodinách řízek) a bramborový salát, peče se cukroví.

Nápoje – pivo a víno

České pivo má lahodnou chuť a skvěle se hodí k české kuchyni. České pivo je světoznámé a má dlouhou tradici. Pojem „české pivo“ pro mnohé znamená nejlepší nápoj tohoto druhu na světě. Nejznámější je Plzeňský Prazdroj (Pilsner Urquell) a Budějovický Budvar (Budweiser Budvar). Před rokem 1990 bylo v České republice nespočetně pivovarů, jejich počet se do dnešní doby výrazně snížil – dnes již existuje poměrně málo velkých pivovarů. V posledních letech se však můžeme opět setkávat s nabídkou lokálních malých, či dokonce rodinných českých pivovarů, a to nejen při cestování po českých krajích, ale také na pivních slavnostech. Česko obsazuje tradičně první příčku ve spotřebě piva na osobu v celosvětovém srovnání (ročně 150–160 litrů piva na osobu).

Vedle chmele (Žatecko) se v Česku pěstuje i vinná réva, a to zejména na jižní Moravě (např. Velké Pavlovice, Valtice, Čejkovice), ale i v Čechách (např. V Mělníce nebo i na Mostecku). Také nabídka kvalitního vína se v posledních letech velmi rozšířila a pojem české (moravské) víno je má své dobré jméno i za hranicemi České republiky.

Dezerty

Častým dezertem jsou české buchty a moučníky. Většinou jde o sladké pokrmy z nejrůznějších druhů těst s náplní nebo polité čokoládou či jinou pochutinou. Je spousta oblíbených buchet a dortů, skoro každá rodina, která peče, má své speciality. Není však mnoho vyloženě „lidových“ receptů, které by převažovaly nad ostatními. Mezi suroviny patří potraviny rostlinného původu (např. rebarbora a různé druhy ovoce), různá drobení, čokoláda, povidla nebo mák. Do dortů se přidávají piškoty, krémy, domácí šlehačky, marcipánové ozdoby a podobně. Na Vánoce se potom peče cukroví, např. perníčky z medového těsta, různé ořechové lodičky, pusinky ze sněhu z bílků.

Speciality české kuchyně: makové vdolky, koláče, hovězí na smetaně (na divoko – svíčková), škubánky, dukátové buchtičky s krémem, houskový, bramborový a chlupatý knedlík, vepřová pečeně, dušené zelí, plněné ovocné knedlíky (meruňkové, švestkové, jahodové), dršťková polévka, tlačěnka, bramborová polévka, bramborák, žemlovka, bublanina, buchty, povidla, znojemské okurky, nakládaný hermelín, utopenec, olomoucké tvarůžky, z nápojů pak pivo, víno, slivovice, Kotila, Becherovka, Fernet



Téma 3: Papežství

Proč téma zařadit: vědomosti, odpovědi na mýty, nové poznatky, význam a podmínky pro přijetí plnomocných odpustků při papežském požehnání o Vánocích a Velikonocích Urbi et orbi.

Otázky pro sdílení k tématu:

1. Na co byste se papeže zeptali, kdybyste ho potkali?
2. Vaše zážitky z návštěv papežů v naší zemi nebo z audiencí ve Vatikánu, případně z jiných osobních setkání?

Benedikt XVI., 26.–28. 9. 2009, Praha, Brno, Stará Boleslav

Jan Pavel II., 25.–27. 4. 1997, Praha, Hradec Králové

Jan Pavel II., 20.–22. 5. 1995, Praha, Olomouc

Jan Pavel II., 21.–22. 4. 1990, Praha, Velehrad, Bratislava

Pomůcky, které navodí atmosféru: obrázky svatého otce, encykliky, knihy

Některá rizika tématu: negativní emoce, zkušenost, nesouhlas

Výklad

Kdo je papež, historie

Používané slovo papež pochází z latinského slova papa a řeckého papas, což je zdobnělý výraz pro otce. Papež je představitelem, hlavou katolické církve. Patří do sboru křesťanských – katolických – biskupů: je římským biskupem a ten má podle starověké tradice významné poslání. Služba římského biskupa se totiž odvolává na roli sv. Petra, který je považován za prvního římského biskupa, i když je u něj doložené jen to, že v Římě působil a podstoupil tu mučednickou smrt.

Ježíš na adresu apoštola Petra říká slova, která jsou podstatou jeho poslání: „Šimone (Petře)... prosil jsem za tebe, aby tvá víra nesehlala. Až se jednou obrátíš, posiluj své bratry.“ Ježíš Petrovi také sděluje: „Ty jsi Petr-Skála a na té skále zbuduji svou církev a pekelné moci ji nepřemohou.“ (Mt 16, 18)

Římský biskup, protože Řím byl centrem tehdejšího impéria, často přebíral roli rozhodčího při sporech. Probíhal dlouhý historický proces o to, které křesťanské centrum – patriarchát – je rozdu-

jící. Významnými byla města Řím, Antiochie, Alexandrie, Jeruzalém a později i Konstantinopol. I když Lev I. (440–461) nepatřil k účastníkům koncilu v Chalcedonu (451), vyvíjel přes své teology rozhodující vliv na christologické definice. Byl prvním biskupem římským, který jako dědictví moci Petrovy (vicarius Petri) nárokoval primát soudní pravomoci (plenitudo potestatis – plnost moci) nad celou církví. Po koncilu tridentském doznalo papežství po staletích dlouhého procesu onu centralizovanou podobu, jak ji v podstatě známe dnes. Nesmíme ale zapomenout, že papež mezi biskupy je jako první mezi rovnými.

Poslední významní papežové

Významnými papeži poslední doby jsou Pius XII. 1939–1958, Jan XXIII. 1958–1963, Pavel VI. 1963–1978, Jan Pavel I. 1978, Jan Pavel II. 1978–2005, Benedikt XVI. 2005–2013, František od roku 2013 dosud.

Do dlouhého pontifikátu Pia XII. (1939–1958) spadala 2. světová válka se svými zlémi důsledky. Eugenio Pacelli, jak znělo jeho rodné jméno, zkušený diplomat v církevních službách a univerzálně vzdělaný teolog, zaujímal postoj k téměř všem naléhavým otázkám doby a ukazoval směr. S ním skončila „piánská epocha“ (od Pia IX.), charakterizovaná silným důrazem na církevní tradici. Jinak než jeho přímí předchůdci vykonával svůj nejvyšší učitelský

úřad papež Jan XXIII. (1958–1963): jednal více jako pastýř než jako hierarcha. To ukazují nejzřetelněji jeho encykliky o sociálních problémech *Mater et magistra* (1961) a o míru *Pacem in terris* (1963).

K velkým zásluhám tohoto papeže patří svolání 2. vatikánského koncilu (1962–1965), z něhož sám zažil jen první sněmovní období. Papež Pavel VI. (1963–1978) dovedl započatý koncil ke konci a obstál v obtížné době uskutečňování koncilových závěrů. Papež Jan Pavel II., sloužící jako papež od r. 1978, první Polák na Stoli Petrově v Římě, projevoval od počátku konzervativnější postoj v teologických a církevněprávních otázkách. Patrný je papežův neobvykle veliký zájem a angažovanost v těžkých sociálních problémech naší doby, jmenovitě v takzvaných rozvojových zemích. Svými četnými cestami do různých zemí chce projevovat univerzality katolické církve.

Benedikt XVI.

Emeritní papež Benedikt XVI., vlastním jménem Joseph Ratzinger, byl 265. římským biskupem – papežem římskokatolické církve a hlavou státu Vatikán, který je jediný nezávislý, ve světové metropoli ležící stát na světě. Papež sloužil svoji inaugurační mši 24. 4. 2005, přičemž zvolen byl 19. 4. 2005. Benedikt XVI. má jak německé, tak vatikánské státní občanství. Odstoupil z úřadu papeže dne 28. 2. 2013 ze zdravotních důvodů.

Základní údaje o emeritním papeži Benediktu XVI.:

Joseph Ratzinger, papež Benedikt XVI., se narodil 16. 4. 1927 v bavorském městečku Marktl am Inn. Otec pocházel ze zemědělské rodiny a byl policistou. Matka pracovala jako kuchařka. Po čtrnáctých narozeninách v roce 1941 byl Ratzinger zařazen do Hitlerjugend, neboť od prosince 1939 bylo toto členství povinné pro každého německého chlapce, který dosáhl 14 let. Ratzinger byl však neaktivním členem a odmítal se účastnit jejich setkání. Ratzingerův otec byl dle životopisce Johna L. Allena ostrým odpůrcem nacismu, který považoval za neslučitelný s katolickou vírou. Před Vánoci 1945 následoval svého bratra a vstoupil do kněžského semináře. Roku 1951 byl vysvěcen na kněze. V dalších letech působil jako profesor systematické teologie na několika univerzitách a jako teologický poradce na II. vatikánském koncilu. Roku 1977 v Mnichově přijal biskupské svěcení a byl jmenován kardinálem. V roce 1981 ho papež Jan Pavel II. jmenoval prefektem Kongregace pro nauku víry a předsedou Papežské biblické komise a Mezinárodní teologické komise. Navzdory své velké vytíženosti nikdy nepřestal publikovat své teologické práce. 19. 4. 2005 byl zvolen papežem. Českou republiku navštívil oficiálně v roce 1992, kdy pronesl v Praze přednášku O křesťanské víře ve věčný život. Bylo to ještě v roli kardinála a teologa.

Velkou událostí byla potom jeho – již papežská návštěva – v roce 2009 v Brně, Praze a ve Staré Boleslavi.

Kromě jeho mateřské němčiny Benedikt XVI. hovoří plynne italsky, francouzsky, anglicky, latinsky a má znalosti portugalského. Ovládá i četbu starověké řečtiny či biblické hebrejštiny. Sám za svůj první cizí jazyk označuje francouzštinu. Je také členem velkého množství různých akademií, jako např. francouzské Académie des sciences morales et politiques. Kromě toho mu bylo uděleno sedm čestných doktorátů.

Benedikt XVI. má velkou oblibu v klasické hudbě. Sám hraje na piano, jedno velké má i ve své papežské residenci. Jedním z jeho neoblíbenějších skladatelů je W. A. Mozart. Jeho dalším velkým zájmem jsou kočky. Po jeho zvolení papežem informoval římský tisk o tom, že se papež rozhodl vzít si sebou do apoštolského paláce i dvě, které měl jako kardinál.

Doporučená literatura a témata k diskusi

Doporučená literatura – Claudio Rendina: Příběhy papežů; František X. Halas: Fenomén Vatikán; Klaus Schatz: Dějiny papežského primátu; Kolektiv autorů: K čemu je církvi papež, P. Michael Collins: Vatikán – Tajemství a poklady Svatého města



TIPY NA TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

DOPLŇOVÁNÍ ČINNOSTÍ K DŘÍVĚJŠÍM I DNEŠNÍM POVOLÁNÍM

Cíl: mezigenerační kontext, porozumění dnešní době a povoláním dětí, vnuků, pravnuků

Popis: Na pracovním listu najdou účastníci názvy povolání, úkolem je doplnit vedle činnost, kterou v povolání vykonávají.

Pomůcky: pracovní list TK_PL_13.2 – Doplnění činností k dřívějším i dnešním povoláním (viz příloha č. 1, str. 32)

TEST NA ČESKÉ VÝZNAMNÉ VYNÁLEZY

1. Kdo vynalezl kontaktní čočky?
2. Kdo vynalezl elektrickou tramvaj?
3. Kdo vynalezl ruchadlo?
4. Kdo vynalezl lodní šroub?
5. Kdo vynalezl bleskovod?
6. Kdo vynalezl slovo robot?
7. Kdo vynalezl kinesiskop?
8. Kdo objevil metodu polygrafie?

Řešení: 1. Otto Wichterle, 2. František Křižík, 3. bratři Veverkové, 4. Josef František Ressel, 5. Prokop Diviš, 6. Karel Čapek, 7. Jan Evangelista Purkyně, 8. Jaroslav Heyrovský

RČENÍ

Cíl: cvičení dlouhodobé paměti

Popis: Doplněte místo teček název jídla tak, aby rčení dávalo smysl.

Pomůcky: Pracovní listy TPB_PL_14.1 – Rčení (viz příloha č. 2, str. 33)

Řešení: Nevdala se, zůstala na ocet. • Rozumí tomu jako koza petrželi. • To byl ten důvod, proč se hádali, to bylo to jablko sváru. • Přehazovali si ten úkol mezi sebou jako horký brambor. • Nebuď tak líný, už dvě hodiny si válíš šunky. • Také je do toho zapletený, má máslo na hlavě. • Slízli místo nás všechnu smetanu. • Teď přijde něco speciálního, taková třešnička na dortu. • Neměla ho ráda, byl jí solí v očích

TIPY NA TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

KOŠÍK

Cíl: trénink krátkodobé paměti, soustředění se

Popis: Zapamatujte si pomocí techniky LOCI těchto devět potravin z přísloví – Ocet • Petržel • Jablko • Brambor • Šunka • Máslo • Smetana • Třešnička • Sůl

ŘÍMSKÉ ČÍSLICE

Cíl: zopakovat si mnemotechniku Akrostich, s její pomocí se naučit římské číslice a rozluštit šifry

Popis: Pomocí obrazů tzv. vnitřním zrakem si představíme tuto větu:

Ivan Vedl Xenii Lesní Cestou Do Města

Počáteční písmena slov této věty nám udávají římské číslice od jedné do tisíce.

Pomůcky: Pracovní list TPB_PL_15.1 – Obecný kvíz (viz příloha č. 3, str. 34)

BENEDIKT XVI.

Cíl: trénink dlouhodobé paměti, získání nových informací

Popis: Úkolem účastníků je vyluštit kvíz o emeritním papeži Benediktovi XVI. A doplnit tajenku.

Od 19. dubna 2005 byl zvolen dnes již emeritní papež, který přijal jméno Benedikt XVI. Všeobecně je známo, že je hlavou celé církve, ale ne všichni vědí, že je zároveň i hlavou ... (viz tajenku).

Pomůcky: Pracovní list TPB_PL_15.2 – Kvíz o emeritním papeži (viz příloha č. 4, str. 35)

Řešení pro animátora: Diecéze Řím

TIPY NA TRÉNINK PSYCHOHYGIENY

KLIDNÝ POZOROVATEL

Cíl: soustředění, smyslové vnímání, relaxace s vizualizací

Popis: Účastníci se pohodlně posadí a vedoucí skupiny je instruuje: „Pohodlně, ale pokud možno zpříma se posadte. Zavřete oči. Zaposlouvejte se do zvuků zvenčí, které k vám přicházejí. Nehodnoťte je, neposuzujte, pouze je vnímejte. Zachovávejte při tom postoj nezáúčastněného diváka...Nyní si uvědomte vlastní tělo. Vnímejte je co nejpozorněji a nejsoustředěněji. I tady ale zachovávejte postoj neosobního, nezáúčastněného diváka. Nejsou dobré pocity, ani špatné pocity, prostě tělo vnímáte, nic víc...A nyní si uvědomte vlastní myšlenky a duševní pocity. Vnímejte je pozorně, ale uvolněně a neosobně. Nechte myšlenky přicházet a odcházet. Stále zachovávejte postoj uvolněného, nezaujatého diváka, svědka, pozorovatele. Nyní se připravte na konec cvičení. Hluběte se nadechněte, protáhněte se a otevřete oči.“

MOJE HESLO A ZNAK

Cíl: uvědomění si jedinečnosti a svých životních hodnot

Popis: Animátor rozdává prázdné listy, pastelky, voskovky, fixy. Účastníci si mohou vybarvit svůj znak a napsat pod něj svoje životní heslo.

Pomůcky: voskovky, pastelky, papíry

ŘÍZENÍ DECHU POMOCÍ TLAKU PRSTŮ NA RUKOU

Cíl: krátká relaxace s řízením dechu, přenesení pozornosti

Popis: Vsedě nebo vestoje spojíme prsty před tělem. Dbáme na správné držení těla. Prsty se dotýkají, zatlačíme palci a ukazováčky na sebe. Výsledkem by mělo být dýchání do horní části trupu. Dále povolíme prsty a zatlačíme prostředníčky proti sobě.

Výsledkem by mělo být dýchání do střední části hrudníku. Povolíme tlak a stlačíme k sobě malíčky a prsteníčky. Měli bychom docílit dýchání do spodní části hrudníku a do břicha. Aktivita je vhodná v krátkých časových úsecích, když jsme nervózní, máme trému a potřebujeme se zklidnit.

CITACE Z KUCHARSKÉ KNIHY

Inspiraci naleznete např. na <http://www.recepty-rettigova.cz/>

DESATERO PAPEŽE FRANTIŠKA

Pomůcky: Desatero spokojeného člověka (viz příloha č. 5, str. 36)

TIPY NA TRÉNINK PSYCHOMOTORIKY

PANTOMIMA

Cíl: cvičení prostorové orientace, rychlosti vnímání

Popis: Každý z účastníků obdrží lísteček s názvem povolání a snaží se napovědět ostatním tento název pomocí mimiky a gestikulace to vše bez použití hlasu.

KOLOVRÁTEK

Cíl: cvičení kreativity, představivosti, jemné motoriky

Popis: Aktivita probíhá ve dvojicích. Jeden z dvojice drží v ruce obrázek kolovrátku, snaží se předmět popsat tak, aby ho byl druhý schopen nakreslit.

Pomůcky: Pracovní list TPR_PL_13.1 – Kresba podle popisu (viz příloha č. 6, str.22)

POŠTOVNÍ POTRUBÍ

Cíl: procvičení koordinace a spolupráce oko - ruka, spolupráce mezi účastníky

Popis: Ve stoje či v sedu na židli v kruhovém uspořádání vytvoříme spojením rolí potrubí, které ve spojích přidržujeme dlaněmi a postupně si posíláme dokola kuličky, které do nich vložíme.

Pomůcky: papírové kuchyňské role, kuličky či hopskulky

TIPY NA TRÉNINK PSYCHOMOTORIKY

ŠTAFETOVÝ KOLÍK

Cíl: cvičení hrubé motoriky, rychlosti, postřehu, komunikace a vzájemné spolupráce

Popis: Štafetový kolík si předáváme různými způsoby, jak ve stoji, tak v sedu na židli. (Z pravé ruky do levé a sousedovi, pod kolenem, za zády).

Pomůcka: papírové kuchyňské role

„POZNÁVÁNÍ” PAPEŽŮ

Cíl: procvičení paměti

Návod: Animátor ukáže obrázky s papeži a senioři ve skupinách poznávají, o jakého papeže jde a hádání jejich civilní jména.

MOZKOVÉ HEMISFÉRY

Cíl: lepší součinnost pravé a levé hemisféry

Popis: Ruce předpažíme skrčmo. Na jedné ruce vytvoříme spojením konečků prstů palce a ukazováčku písmeno O a na druhé ruce stejnými prsty písmeno L. Opět se snažíme plynule a souběžně měnit jednotlivé pozice prstů.

Jednu ruku sevřeme v pěst a pokrčíme na hrudník, druhou předpažíme s dlaní jakoby opřenou o zeď (odtlačujeme). Plynulým pohybem pozice střídáme. Po chvíli vyměníme zadání pozic, ruka na hrudníku bude v poloze odtlačování, předpažená ruka bude sevřená v pěst a opět ruce pravidelně střídáme.

Obě ruce předpažíme skrčmo, pravou rukou pohybujeme svisle v rychlejším tempu s rozsahem cca. 20 cm, levou rukou pohybujeme vodorovně v tempu pomalejším s rozsahem cca 50 cm.

Doplňování činností k dřívějším i dnešním povoláním

dráteník	kameník	bankovní specialista	general description
kolář	keramik	dealer	manufacturing engineer
koženík	kovář	makléř	manager DTP A CTP
brusič	zámečník	disponent	export manager
oráč	kovolijec	hlavní metodik	specialista - vývoj bočních
dračka	leptař	pojistný analytik	dveří
přelupovačka	malíř	pojistný matematik	obchodní manažer(ka) -
mlátič	mozaikář	produktový manažer	obchodník
cestář	pasíř	riskmanažer	interní auditor
bubeník	pozlacovač	upisovatel	konstruktér
kůžkař	rytec	vyšetřovatel	produktový inženýr
miškovač	řezbář	vedoucí pracovník	supervizor kvality
cínař	sklář	provozní ředitel	procesní technik
košíkář a pletař	sklenář	technický ředitel	samostatná/ý mzdová/ý
kovotlačitel	štukatér	výrobní ředitel	účetní
krejčí	truhlář	vedoucí pracovník dílčích	asistent/ka marketingu
modelář	výrobce dřevěných hraček	celků	PHP software developer
obuvník	zasazovač drahých kamenů	manažer informačních	supervizor výroby
pasíř	zlatník	systémů	obchodní zástupce
pozlacovač	klenotník	manažer logistiky	vedoucí výroby
ruční krajkářka		manažer zákaznického servisu	telekomunikační specialista
ruční tkadlec		marketingový manažer	prodavač/ka
ruční vyšíváčka		obchodní manažer	konstruktér vývoje
tkadlec		personální manažer	
		manufacture/ industrial	
		engineer	

1000 50 A 500 Ý

1000 1 10

50 U 10 O 5 A T

5 50 1 5

5 E 50 O 100 1 P É 500

50 5 1 100 E

50 A 5 1 100 E

5 1 50 N Ý

100 E 500 U 50 E

5 1 500 Í 1000

100 1 1000 B Á 50

1000 1 50 Ý

1000 1 1000

5 50 N A

100 50 O N 1 T

1000 50 O 100 1

1000 50 A 500 Ý

1000 1 10

50 U 10 O 5 A T

5 50 1 5

5 E 50 O 100 1 P É 500

50 5 1 100 E

50 A 5 1 100 E

5 1 50 N Ý

100 E 500 U 50 E

5 1 500 Í 1000

100 1 1000 B Á 50

1000 1 50 Ý

1000 1 1000

5 50 N A

100 50 O N 1 T

1000 50 O 100 1

Co víme o emeritním papeži Benediktu XVI?

Od 19. dubna 2005 byl zvolen dnes již emeritní papež, který přijal jméno Benedikt XVI.

Všeobecně je známo, že je hlavou celé církve, ale ne všichni vědí, že je zároveň i hlavou ... (viz tajenku).

1. Občanské jméno nového papeže je

- P – Giovanni Coppa
- O – Karol Wojtyła
- D – Joseph Ratzinger
- E – Diego Causero

2. Pochází ze státu

- K – Polsko
- L – Itálie
- I – Německo
- D – Zambie

3. Narodil se roku

- V – 1918
- E – 1927
- R – 1938
- Š – 1950

4. Jeho rodným městem je

- O – Verona
- C – Marktl am Inn
- E – Gdaňsk
- T – Káhira

5. Jako kněz byl několik let

- M – dobrovolným hasičem
- É – profesorem teologie
- N – misionářem v Africe
- Ě – exorcistou

6. Později se stal arcibiskupem

- S – v Praze
- V – v Miláně
- O – ve Vídni
- Z – v Mnichově

7. Benedikt XVI. je v historii

- F – 863. papežem
- L – 313. papežem
- E – 265. papežem
- K – 120. Papežem

8. Nový papež několik let vedl

- K – římskou mládež
- U – spory s Janem Pavlem II.
- Ř – Kongregaci pro nauku víry
- E – církevní soud

9. Papež sídlí ve městě

- V – Londýn
- Í – Řím
- R – Avignon
- A – Rimini

10. Benedikt XVI. je nástupcem papeže

zesnulého r. 2005:

- O – Jana XXIII.
- M – Jana Pavla II.
- Y – Benedikta XV.
- L – Pia V.

Tajenka:

Desatero spokojeného člověka

Papež František, ([Jorge Mario Bergoglio](#)), Je znám svou skromností, jež už sama o sobě u hlavy katolické církve překvapuje, dráždí, někdy nesedí. Nedávno poskytl interview venezuelskému listu Viva (vyšlo 27. 7. 2014). Popsal v něm, jak dosáhnout toho, aby lidé žili spokojeněji. Jeho „desatero“ nekonkuruje tomu biblickému. Je to prostý návod, jak žít, aby měl život smysl. Papežův návod působí jako revoluce proti konzumu. Jako návod, jak z toho VEN.

„Desatero“ spokojeného života

1. Žij a nech žít.

Pohybuj se vpřed a to samé dovol i druhým.

2. Dávej druhým sebe.

Moderní společnost stojí na stálé soutěži – musím být lepší, bohatší, úspěšnější než druzí. Neustále buduji sebe, svou kariéru, své jistoty. Ti druzí to musí vidět, musí to být hmatatelné. Na to, abych dával druhým „sebe“, nezbyvá čas. A co to vlastně je, dávat sebe? Nejspíš svůj čas, své pohodlí, kus toho nejlepšího, co v sobě najdu.

3. Životem jdi klidně.

Klidný život je dnes vnímán skoro jako cosi potupného. Obdivován je život divoký, pestrý. Normální je dvakrát, třikrát se rozvést, měnit partnery, často střídát zaměstnání dle hesla: Změna je život. Klidný život přirovnává papež František ke kaluži. Dává ji do protikladu k rychle tekoucí řece. Louže v sobě obsahuje pohyb doprovázený laskavostí, pokorou a klidem. – Laskavost, pokora a klid – dnes téměř ve společnosti nenajdeme. Představte si, jak se lidé baví o tom, čeho by chtěli dosáhnout, po čem touží, a jeden z nich řekne: „Toužím být laskavý, pokorný a klidný.“

4. Zdravě trávit volný čas.

Papež František tím zjevně nemyslí potit se ve fitku. Nebo letět na „Maledivy“. Upozorňuje, že lidé už necítí radost z umění, ze čtení, z vlastních dětí. „S konzumem přichází úzkost a stres. Znemožňuje lidem zdravě trávit volný čas.“ Papež nabízí, aby si rodiče místo práce až do večera raději udělali čas na děti, aby si s nimi hráli. A ještě: „Rodiny by rovněž během společného stolování měly vypnout televizi. Televize je sice důležitý zdroj informací, při jídle lidem ale znemožňuje, aby spolu komunikovali.“ Tady Svatý otec píchl do vosího hnízda. Klíčový nástroj konzumu je televize. Naučili jsme se ji „pojídat“ neustále. Vypínat televizi? Tohle se nebude líbit. Tohle jde proti naší moderní přirozenosti. Čtvrtý princip by se dal přímo sebevražedně rozšířit: Aspoň u jídla nebudeš mít v ruce chytrý telefon. (To by bylo ještě horší, rouhavější, než chtít vypnout telku. Skrz mobil dnes „žijeme“ skutečně nejvíc. Mnozí z nás.)

5. Neděle má být svátkem.

V neděli by lidé neměli chodit do práce. Je tu pro rodinu. – Třeba my, Češi, v neděli k smrti rádi nakupujeme. Vyjet si autákem do nákupního centra, to považujeme za výdobytek. Za symbol polistopadové svobody. Výsledek? Neděli v nákupním středisku dokonale zabijeme. A papežův apel na rodinu? Mnohdy je vnímána jako přítěž, ne jako prostor, kde mám základní smysl, kde se mám vydávat. Taky proto rodiny tak často krachují, rozpadají se.

6. Hledejme nové cesty, jak pro mladé lidi vytvořit důstojná pracovní místa.

Jinak podle papeže hledají jiné cesty, uvíznou třeba v drogách. A co že je ta důstojnost? „... když domů přineseme jídlo za peníze, které jsme si vydělali“.

7. Respekt a starost o přírodu.

Táže se: „Nepáchá lidstvo sebevraždu tím, jak bezohledně a tyransky zachází s přírodou?“ – Zase je to pohled od sebe ven, ze sebe do světa. Nesoustředit se jen na to momentálně moje, ale na okolí. Což je zásada nekonzumnosti.

8. Stop negativitě.

Nebudme negativní. „Když mluvíme špatně o druhých, ukazuje to na naše nízké sebevědomí. Zdravé je umět se rychle přenést přes negativní věci.“ Pokud je člověk soustředěný na sebe, často propadá zmaru, nespokojenosti. Není blažený. Papežova předchozí pravidla vedou k cestě ven ze sebe. K blaženosti.

9. Respektujme víru druhých.

Církev nemá lidi přemlouvat, aby byli křesťany, má je přitahovat.

10. Pracuj pro mír.

„Žijeme v čase mnoha válek. Po míru musíme hlasitě křičet.“ – Válka se díky Ukrajině přiblížila i k nám. Přesto si cenu míru moc neuvědomujeme. Volat nahlas papež míní tak, že to máme dělat aktivně.

Ještě jednou zopakujme – nic z Františkova desatera není nijak extra těžké, nijak pekelně náročné. Je přece snazší méně pracovat a víc si hrát s dětmi. Méně vydělávat a neděli trávit s rodinou. Na chvíli vypnout bednu. Je snazší nikam se nehnat, věčně o všechno jak blázen nesoutěžit, být v klidu. Ale zároveň to už skoro neumíme. Dělat to je dnes revoluce.

autor: [Martin Fendrych](#)

Redakcí ZRNKA upraveno a zkráceno.

Zdroj: http://nazory.aktualne.cz/komentare/papez-vyhlasil-desatero-antikonzumni-revoluce-provokuje/r~2b85ad301d5511e4807c002590604f2e/?utm_content=papez-desatero&utm_source=atlasHP&utm_medium=nas-tip&utm_term=position-3

Jste pečující a doléhá na Vás současná situace?

Potřebujete ji s někým sdílet?

Můžete se ozvat:

Út. 10 - 12: Zdenka Černá

14 - 16 731 539 638

St. 10 - 12: Marie Čalkovská

14 - 16: 776 217 214

Čt. 10 - 12: Zdeňka Michálková

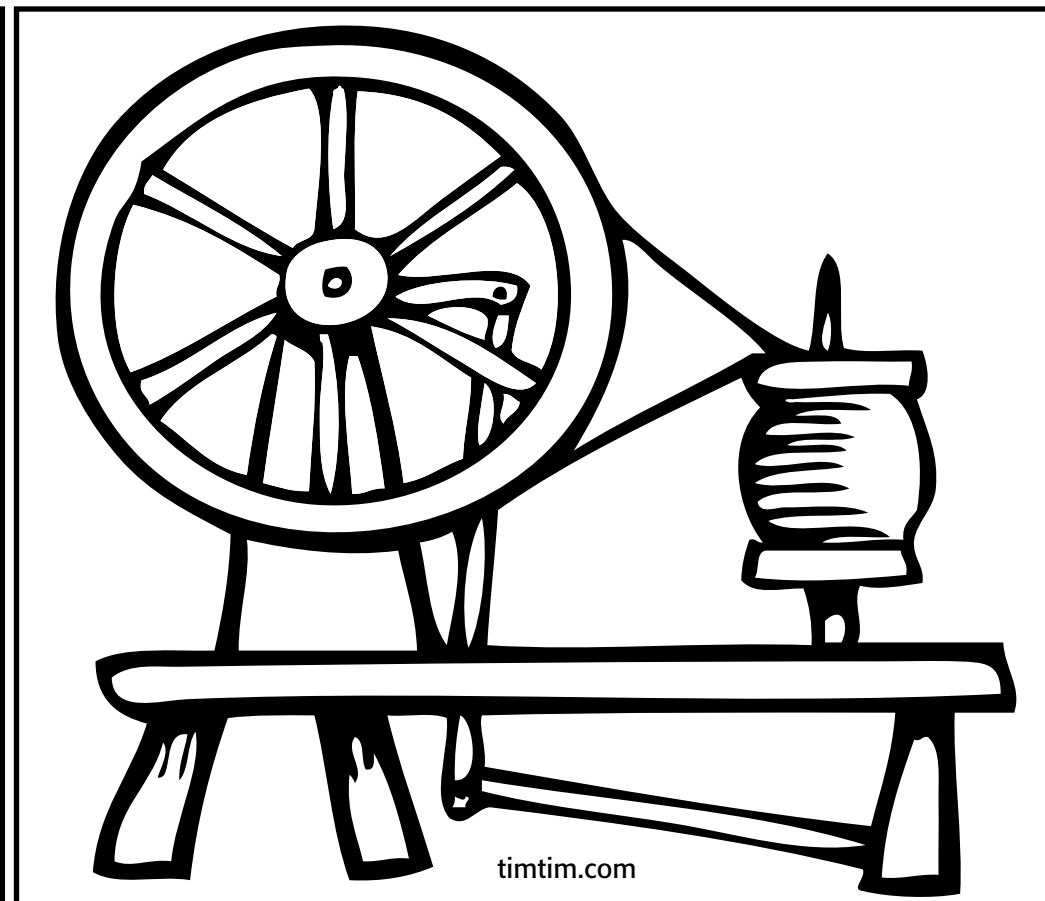
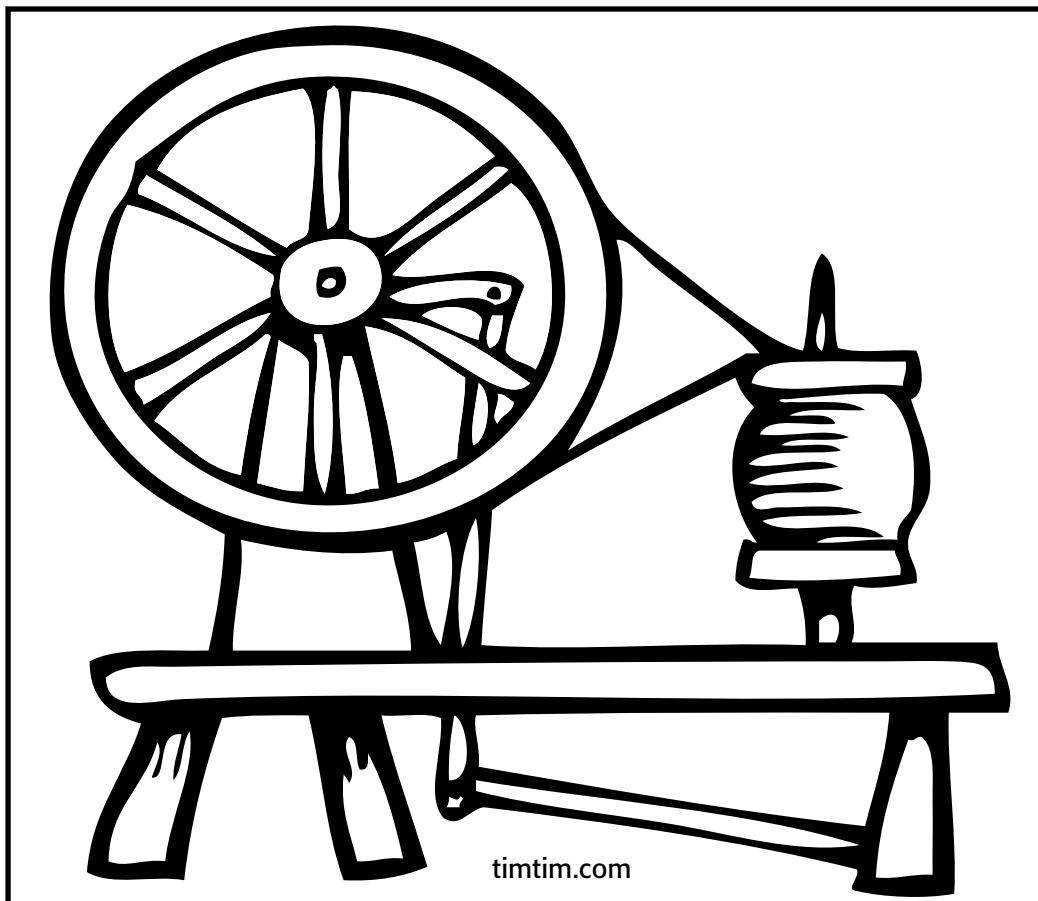
14 - 16 733 678 890



Rčení

- Nevdala se, zůstala na
- Rozumí tomu jako koza
- To byl ten důvod, proč se hádali, to bylo to sváru.
- Přehazovali si ten úkol mezi sebou jako horký
- Nebud' tak líný, už dvě hodiny si válíš
- Také je do toho zapletený, má na hlavě.
- Slízli místo nás všechnu
- Ted' přijde něco speciálního, taková na
- Neměla ho ráda, byl jí v očích.
- Nevdala se, zůstala na
- Rozumí tomu jako koza
- To byl ten důvod, proč se hádali, to bylo to sváru.
- Přehazovali si ten úkol mezi sebou jako horký
- Nebud' tak líný, už dvě hodiny si válíš
- Také je do toho zapletený, má na hlavě.
- Slízli místo nás všechnu
- Ted' přijde něco speciálního, taková na
- Neměla ho ráda, byl jí v očích.

Kresba podle popisu



SLOVO O ...

O PERSPEKTIVĚ ZESNULÝCH A DUŠIČKÁCH

Od okamžiku, co jsme jako děti pobrali trochu toho rozumu, tak jsme pochopili to, co říká jedno staré latinské přísloví: „Smrt je jistá, její hodina ovšem nejistá.“ Dnešní člověk, který nemá to štěstí, že by zrovna byl funebrákem, záchranářem, patologem či farářem, je tvář v tvář smrti nejistý. Tato rozpačitost vychází často z pouze mlhavé představy, co se nachází za branou smrti. Myšlenka posmrtného života tráveného v pekelné fritéze dle obrazu renezančního malíře Jeronýma Bosche s názvem „Inferno“ či nebeském pěveckém sboru v duchu pohádky „Anděl Páně“ chytá za srdce spíše jednodušší a citově orientované jedince. Co si tedy máme s „životem po životě“ počít?

Známý francouzský biolog a fyziolog Jean Rostand prohlásil, že „umřít znamená přejít na stranu většiny.“ To není jen matematická pravda, ale vyjadřuje to i přirozenou lidskou touhu po společenství, která překračuje hranice smrti. Křesťané věří, že Bůh nedává do srdce lidem touhu, kterou by nebylo

možné nenaplnit. Tyto věci nejsou záležitostí ani tak rozumu, nýbrž jsou záležitostí víry. V životopise Thomase Alvy Edisona se píše, že když se probral před svou smrtí z mrákot, tak prohlásil: „Je to tam velmi krásné.“ Můžeme vynálezci věřit, nebo nemusíme, je to na nás. Pokud jsme ochotni uvěřit, že náš život pokračuje, tak z toho logicky vyplývá, že musí s naším pozemským životem nějak souviset. To se lidově odrazilo i v celé řadě anekdot. Jedna americká anekdota definuje nebe jako místo,

kde: Francouzi vaří, Britové jsou policajti, Bulhaři pěstují zeleninu, Němci vyrábí auta a Italové jsou milenci a všechno organizují Švýcaři. V pekle pak vaří Britové, policisté jsou Francouzi, zeleninu pěstují Švýcaři, Bulhaři jsou automechanici, milenci jsou Němci a všechno organizují Taliáni. I Bible říká, že přítomnost ovlivňuje naši budoucnost, a to i věčnou.

To, že jako rozumní tvorové vnímáme čas, je také předpokladem úcty k našim předkům. Proto neexistovala na světě civilizace, jejímž



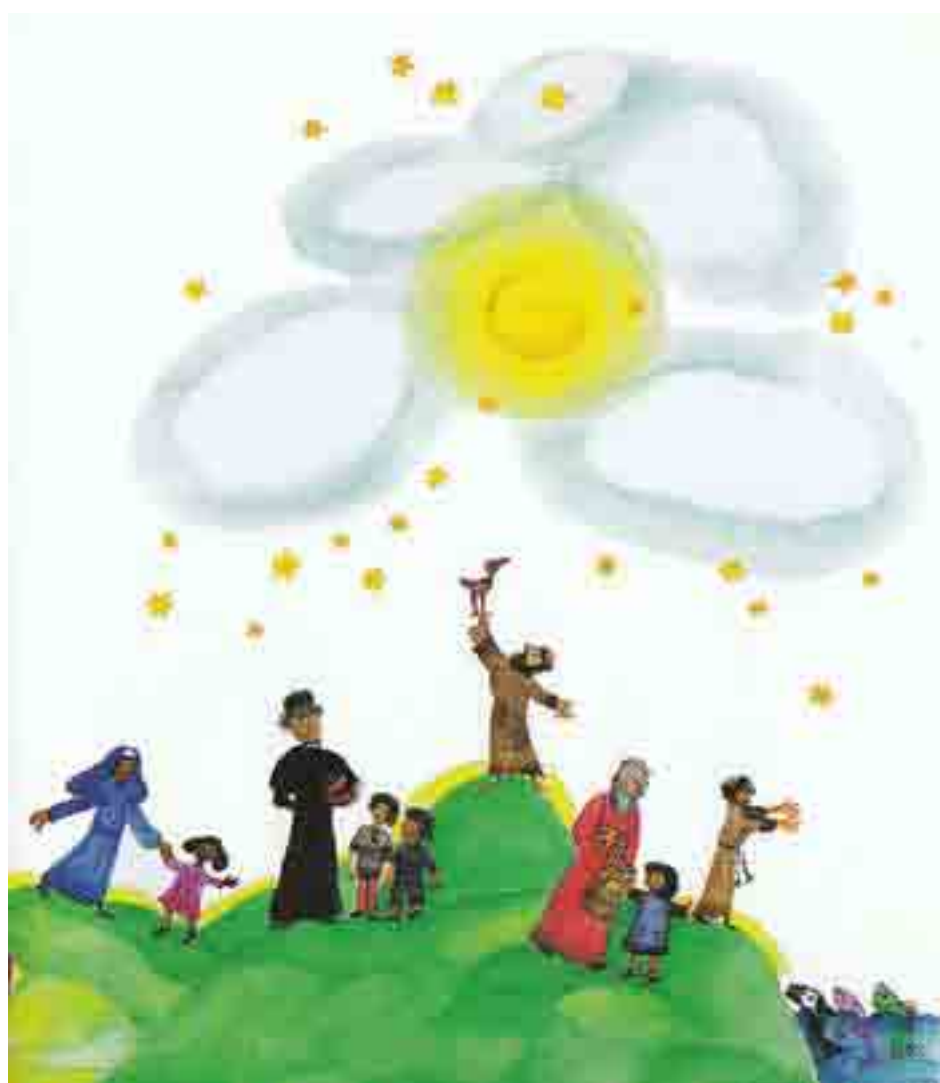
zdroj: <http://www.i60.cz>

základem by nebyla také úcta k zesnulým předkům. 2. listopadu slavíme v katolickém kalendáři památku Všech věrných zemřelých, tzv. Dušičky. Tato památka se oficiálně zrodila r. 998, kdy opat Odilo z Cluny ji nařídil slavit

ve svém opatství. Když si otevřeme katolický katechismus, tak se dočteme, že církev tvoří část vítězná (což jsou šťastlivci v nebi), církev putující (což jsme my pozemšťané) a nakonec je tu tzv. církev trpící. A právě této části církve je věnován památka věrných zemřelých, tedy těch, kteří po smrti ještě nedosáhli plného štěstí, ale směřují k němu. A právě ty katolická tradice spojuje s pojmem očišťce. S ním to v minulosti nebylo vůbec jednoduché. Náznačky o něm jsou v II. knize makabejské a pak u apoštola Pavla v II. dopise do Korintu, kde se říká: „Dílo každého vyjde najevo. Ukáže se onen den, neboť se zjeví v ohni a oheň vyzkouší, jaké je dílo každého člověka. Když jeho dílo vydrží, dostane odměnu. Když mu dílo shoří, utrpí škodu, sám bude sice zachráněn, ale projde ohněm.“ Tak se dostáváme ke středověké scholastické teorii ohně.

Ta říká, že oheň nejen prospívá, tím že na něm můžeme s úspěchem upéci svatomartinskou husu, na které si pochutnáme s přáteli, ale také ničí, jako když ve filmu „Hoří, má panenko“ zničil stařečkovi domek. Ale to není vše, oheň a žár také očišťuje. Výrobci polovodičů znají tzv. zonální tavbu, která slouží právě k čištění monokrystalů polovodiče.

Očišťování duše není vlastně nic jiného než dozrání v lásce. Člověk po smrti již nemůže revidovat žádná svoje předchozí rozhodnutí. Matematici by řekli, že derivace jeho životní cesty se již nedá změnit, ale jeho vztah k Bohu možná potřebuje dozrát, tak jako nedonošené dítě musí nějaký čas strávit v inkubátoru, než je schopno přijmout lásku rodičů. Dobrotivý Bůh určitě nezřídil žádnou mučírnu, kde by se to dalo dotrpět či dohnat, ale jsme to my sam-i, kteří při setkání s absolutním dobrem uvidíme možnosti, za kterých se naše láska bude schopna setkat s láskou nejvyšší. Správně pochopené „dušičky“ jsou tedy charitativní akcí pro mrtvé, kdy skrze modlitbu můžeme právě jim pomoci dozrát v lásce. Památka „dušiček“ se v neposlední řadě snaží také pomoci našim mezilidským vztahům, kde smysl pro zodpovědnost překračuje hranice smrti.



zdroj: <http://deti.vira.cz>

P. Pavel Konzbul

Dobrý nápad

Nebojme se techniky

V dnešní době „Tablety od srdce“ propojují seniory v domovech s jejich rodinami

<https://www.sensen.cz/clanky/2020/tablety-od-srdce-propoji-seniory-v-domovech-s-je>

Víme to každý. Moderní technologie dnešnímu světu vládne a není před ní úniku. Počítače řídí svět – od čerpání vody přes strojírenské výrobní linky až po bankovní procesy. V nezměrné míře také ovlivňují naši, lidskou komunikaci a řídí běžný život člověka.

Proto nemá smyslu se před dnešní technikou schovávat ani proti ní bojovat (kolik zapřísáhlých odpůrců mobilu si dnes každé ráno čte v tramvaji zprávy na svém chytrém telefonu?). Dokonce je radno se s ní skamarádit.

Co všechno bylo před pár lety nemyslitelné,

a dnes už je to běžnou součástí každého dne? Když pomineme už zmíněný mobilní telefon a všechny jeho mutace, řekl by někdo z nás, že budeme někdy sedět před monitorem a prostřednictvím Skypu si povídat s kamarádkou, která právě vstala

v New Yorku? Že si na Internetu pustíme kdykoli propáslý díl

oblíbeného seriálu? Ano, Internet absolutně proměnil naše vnímání času a prostoru. A peněz. Před pár lety stál telefonát do Ameriky pověstný „majlant“ a každá vteřina se hlídala. Před ještě více lety zpráva od nás doputovala za oceán třeba za dva týdny. A za dalších 14 dní nám přišel očekávaný dopis. A to máme „jen“ komunikaci.

K tomu přidejme informace – co dnes není na Internetu, jako by v podstatě neexistovalo. Člověk se zde dozví (kromě velmi ostře hlídaných státních a mezinárodních tajemství – a ani ta nejsou zcela v bezpečí) snad úplně cokoli, co ho právě zajímá. Přes počítač si můžeme pustit vysílání internetové





televize nebo rádia
a v rámci vysílání
klidně můžeme
přeskočit pasáže,
které nás nebaví.

A dál –

V našem běžném světě – tedy v tom
skutečném, ne virtuálním – nám moderní
technologie mohou doslova zachránit život.
Kam se posunula lékařská věda a co všechno
je dnes v medicíně možné a dostupné, o tom
se snad ani nemusíme zmiňovat. Člověk žasne.

a hlásí další údaje.
Jakmile dojde ke
krizové situaci,
kdy se například
senior nezvykle
dlouhou dobu



nakupování.

„Dnes si sednu k počítači,
vyberu si ledničku a zítra mi ji
přivezou.“ Není to tak dávno,
kdy by nás za takovou větu hnali
na psychiatrické vyšetření. Šíře
služeb, které Internet nabízí,
je nezměrná. Vlastně nelze ani
obsáhnout, natož vyjmenovat.

Spousta starších lidí se nejprve
počítače trochu bojí. V posledních
letech si proto svou díru
na trhu našly počítačové kurzy
pro seniory. Ty jsou dnes velmi
oblíbené, vyhledávané a hojně
navštěvované. Návštěvník kurzu zde odloží
prvotní rozpaky, pozná počítač (vždyť je to jen
krabice!), naučí se pracovat s počítačovými
programy a seznámí se s bezednými možnostmi
Internetu.



Zařízení Senior Inspect, zdroj: www.mobilizujeme.cz

Ale řeč je o běžném, každodenním životě. Řada
seniorů si dnes svůj život nedokáže představit
bez „kouzelné“ krabičky, kterou mohou mít
stále při sobě a která monitoruje jeho pohyb

nepohybuje,
spojí se automaticky s asistenčním
centrem. Operátoři mohou
s klientem komunikovat a zjistit,
jestli jen zařízení odložil na stole,
nebo upadl a potřebuje pomoc.
Projekty, které takto seniorům
zajišťují bezpečí a často umožňují
prodloužit jejich udržení
v domácím prostředí, se nazývají
„Zůstaň fit“ nebo „SeniorInspect“.

Nebojme se tedy technologie
vpustit do svého života. Mohou
nám být dobrým společníkem
i opravdu neocenitelným

pomocníkem.

lha

(článek byl napsán za použití informačních zdrojů
www.zustanfit.cz, www.seniorinspect.cz)

Příklad dobré praxe: Mobilní počítačová učebna

Mobilní počítačová učebna je jednou z aktivit projektu *Spokojený senior, projekt aktivní senior 21. století*, který v průběhu letošního roku realizuje Asociace center pro rodinu a jako partner v něm vystupuje spolek Spokojený senior – KLAS z. s.

Hlavním cílem této aktivity bylo nejen naučit seniory základním dovednostem pro práci s počítačem, ale také sblížit seniory v místě bydliště a snížit mezigenerační napětí, které se v naší společnosti objevuje.

Výuka se skládala ze **šesti lekcí** po dvou hodinách a probíhala v místním prostředí seniorů, kam přibližně jedenkrát za týden dojížděli dva lektori. Pro domácí nacvičování jednotlivých lekcí dostali senioři skripta a pracovní listy, které jim pomáhaly při opakování naučené látky.

Kromě získaných dovedností byl tento projekt přínosný i tím, že se při něm mohli jednotliví účastníci vzájemně více seznámit. Jeden z nich to vyjádřil slovy: „Dříve jsme se pravidelně

potkávali na ulici, ale dnes už i víme, jak se jmenujeme.“

Zajímavým prvkem bylo i setkávání mladé generace s tou dříve narozenou. Do tajů počítače účastníky zaučovali mladí lektori. Jejich „žáci“ velmi ocenili trpělivost svých učitelů, protože doma u vnuků to někteří zažívali jinak. Mnozí účastníci také žasli nad pokrokem dnešní techniky, jeden z nich i s humorem vzpomínal, jak v sedmdesátých letech přenášeli počítač čtyři chlapi.

Senioři se tohoto „tajuplného stroje“ často trochu obávali, zdál se jim příliš složitý. Postupně však objevovali, že se dá docela dobře ovládat a že je docela „poslušný“. Jaký pokyn dostane, tak i odpoví. Znově nabytých dovedností byly nejvíce ceněné ty, které umožňují bezplatně se



kontaktovat se svými blízkými, posílat fotky a dopisy e-mailovou poštou nebo vyhledávat různé zprávy, zajímavosti a informace. Při nacvičování práce s elektronickou poštou nechybělo ani posílání receptů a vtipů a o zábavu bylo hned postaráno.

Na druhé straně pro mladé lidi bylo velkým zážitkem, že „mohli poprvé předávat získané poznatky druhým“. Velmi kladně také hodnotili získání nových poznatků o seniorech a jejich specifických potřebách. Ti starší se totiž dovedou vžít do mladých lidí, protože jednou mladými byli, ale mladí lektoři ještě opačnou zkušenost nemají... Při hodnocení nejednou zaznělo z úst mladých poděkování za osobní růst. Mobilní počítačová učebna tak velmi výrazně napomohla i k mezigeneračnímu sblížení.

Díky přátelské atmosféře, která se vytvořila během lekcí mezi účastníky kurzů, se pár lidí může vymanit z občas bolestné samoty a bude si mít s kým popovídat a nebo rozveselit novými zprávami v e-mailové poště.



Účastníci Mobilní počítačové učebny se také mohli seznámit s elektronickým inspirujícím časopisem ZRNKO a internetovou stránkou www.spokojenysenior-klas.cz.

Nyní se mohou přihlásit na nejrůznější kurzy už i elektronicky.

Je chyba, že mladá generace nepátrá po životních zkušenostech svých rodičů a prarodičů

Profesor Vladimír Smékal ve svém článku z roku 2015 přeje seniorům k jejich Dnu seniorů. Víme, že se slaví každého roku 1. října. V tyto dny však všem seniorům chceme popřát stále se zvyšující naději a radost ze života a na podzim jim to rádi zopakujeme 😊

Každý dosavadní rozhovor v ZRNKU se dotkl srovnávání seniorů dnes a dříve. V čem si myslíte Vy, že je ten hlavní rozdíl?

Dříve se o seniorech minimálně psalo jako o zvláštní skupině obyvatel, která vyžaduje pozornost. Dnes naopak se stále řeší, kdy vlastně začíná věkové období seniorů a jakou péči je třeba jim věnovat. Přibývá domovů pro seniory, zakládají se různé kluby a vytvářejí se i programy pro jejich vzdělávání – např. v počítačových dovednostech. Existují ozdravné programy pro seniory se slevou v mnoha lázních ČR atd. Obecně lze říci, že senioři jsou dnes vzdělanější, samostatnější a nezávislejší na dětech, mají spoustu příležitostí k aktivnímu trávení volného času, k realizaci svých „koníčků“, k péči o své zdraví.

V posledních desetiletích jsme svědky obrovského pokroku ve vývoji technologií – každý je nucen se tomu přizpůsobovat, generaci seniorů nevyjímaje. Jak to vnímáte Vy? Je život současného seniora náročnější, složitější?

Jak už jsem výše uvedl – existuje mnoho vzdělávacích programů zaměřených

na seniory. Vysoké školy nabízejí kurzy v oblasti téměř všech věd a i umění v rámci Univerzit třetího věku – a to nejen v univerzitních městech, ale i řada měst v republice organizuje pro seniory přednášky při městských knihovnách. Tyto možnosti jsou pro seniory zároveň výzvou, která činí jejich život náročnější i složitější, ale zároveň je obohacuje – naplňuje jejich volný čas, s nímž si mnozí nevědí rady. Aktivní senioři mají i řadu požadavků od svých dospělých synů a dcer, aby pomáhali v péči o vnoučata – i to je mnohdy náročné, ale zároveň radostné.



Pan profesor Smékal v pořadu Marka Ebena Na plovárně

Bylo by však každém případě dobré zachovat některé služby, které nevyžadují závislost na moderních technologiích.

Byla role seniorů dříve, dejme tomu před nástupem moderních technologií (mobilní telefony, Internet atd.), jiná? V čem?

V minulosti senioři často pomáhali v rodinách svých dětí s domácími pracemi, na venkově i na poli a na zahradách, ale pro mnohé byl jejich život tak nějak „prázdný“. Pamatuji si, jak mnohdy sedávali před svými obydlími nebo v parcích a nudili se.

O seniorech se mluví jako o „živé paměti“ – předávají své zkušenosti, svá životní moudra dalším generacím. Nemáte někdy pocit, že dnes už to tolik neplatí? Že je to nahrazováno právě technologiemi, důrazem na individualnost...

Je pravda, že bylo běžné, že senioři bývali zváni do škol, aby vykládali dětem a mládeži o svých životních zkušenostech a o tom, co zažili. Dnes často slyší od svých potomků – dospělých synů a dcer a vnoučat: „Ty nám nemáš co radit, co vykládat – doba

je dnes jiná a ty jí nerozumíš“. Je to pro seniory zraňující a pro aktivní generace velká chyba, že nepátrají po životních zkušenostech svých rodičů a prarodičů. Jistě – pokud jde o počítačové a provozní technologie, které usnadňují i komplikují život v mnoha domácnostech – k tomu senioři nemají mnoho co říci. Ale pokud jde o soužití sousedů, komunální politiku, občanskou kulturu, životní styl vůbec – tam jsem přesvědčený, že by aktivní mladá generace mohla získat mnoho inspirací, kdyby byla ochotná naslouchat seniorům a začleňovat jejich nápady do života.

Co pozitivního přinášejí senioři dnešní společnosti?

Podle mne to jsou jejich životní zkušenosti týkající se vztahů mezi lidmi v každodennosti, poukazování na to, co se jevílo jako důležité naléhavé, a přitom z hlediska smyslu života a závažnosti to bylo nepodstatné. A také hodnotu dobré tradice.

Brzy přijde období adventu – období očekávání, která se vážou k blízké budoucnosti (děti se těší na Vánoce, na dárečky, jejich rodiče pak na vánoční atmosféru, na rozzářené dětské obličejy...) Jak toto období vnímají senioři? Co pro ně znamená?

Senioři, kteří žijí se svými potomky a jsou jimi respektováni, berou toto období nejen jako příležitost být se svými blízkými konečně aspoň několik dní pohromadě, být slyšen a vnímán,

ale i jako důvod k radosti, že přežili opět jeden rok a že si mohou se svými blízkými popovídat. Konec roku bývá i obdobím bilancování, a v duchovním smyslu období naděje, že i příští rok bude pro ně pohodový a dobrý. Žijí-li v domovech pro seniory, i zde je důležité, aby personál vytvářel podmínky pro prožití radosti a sounáležitosti.

Čeká nás oslava Mezinárodního dne seniorů (1. 10.). Svůj den mají maminky, tatínkové, děti, prarodiče, dokonce i celé rodiny... Jak tato „umělá“ připomínání vnímáte? Jde o nezbytnost dnešní doby?

Mezinárodní den seniorů není sice v mnoha rodinách vůbec registrován, ale pokud senioři dokáží svým potomkům citlivě tento den připomenout, a věnovat mu pozornost jako výzvě k tomu, že spolu žijeme, že zde ještě jsme a že jsme k dispozici pro vyslechnutí starostí mladých a pro přijetí jejich vděčnosti. Lidé mají rádi oslavy, setkání – je-li seniorům připomenuta jejich pozitivní role v životě – je to skvělé!

Co byste tedy seniorům k jejich svátku popřál?

Přeji seniorům, aby měli kladné prožitky ze soužití se svými dětmi a vnoučaty, ale i se svými vrstevníky, aby se dokázali povznést nad své starosti dané věkem či nemocemi, a aby se dokázali radovat i z maličkostí a už jen i z toho, že jsou mezi námi a že existuje ještě i láska, dobro, radost a krása kolem.

Přeji seniorům hlavně zdraví, soběstačnost, přátele, pochopení ze strany potomků, pomoc ze strany rodiny, tolerantní mladé – třeba v dopravních prostředcích, a laskavé lékaře při návštěvě ambulance nebo pobytu v nemocnici. Ale také vyšší důchody a možnost být užitečný a potřebný.

Iha

Prof. PhDr. Vladimír Smékal, CSc.

(* 15. února 1935
v Novém Jičíně)

je jedním z předních českých psychologů a působí jako emeritní profesor Masarykovy univerzity.



Vystudoval psychologii a filozofii na Filozofické fakultě Masarykovy Univerzity v Brně a během své kariéry vystřídal řadu pozic a zaměstnání. Zabýval se zejména psychologií osobnosti, metodologií psychologie, psychologií náboženství a psychodiagnostikou.

Kromě výzkumné činnosti a pedagogického působení na vysokých školách vede přednášky pro manažery a pracovníky pomáhajících profesí a v současné době se zaměřuje zejména na aspekty občanské zralosti a výchovy k ní.

Bud'te obezřetní i v této době!

Podvodníci nezahálí ani v této kritické situaci a vymýšlí různé legendy, jak zneužít důvěřivosti, samoty a strachu nejrizikovější skupiny obyvatel – seniorů. Pod záminkou nabídky pomoci se snaží vetřít do přízně seniorů a připravit je o majetek. Mnohdy má podvodník připravenou legendu o pomoci nákupu, jindy donese ochranné pomůcky a žádá podpis seniora, kterým má potvrdit převzetí, nicméně senior tak může podepsat nějakou nevýhodnou smlouvu. Kriminalita páchaná na seniorech nepolevuje ani v době koronavirových opatření.

Je nezbytné, aby i nadále zůstávali zejména senioři obezřetní a nezapomínali na základní bezpečnostní doporučení.

Zde je souhrn těch nejdůležitějších:

- 1) Pomoc přijímejte pouze od doporučených a ověřených osob.
- 2) I v současné době si nechte „prokázat totožnost“ (potvrzení, průkaz organizace, občanský průkaz či telefonní kontakt, kde si můžete vše ověřit).
- 3) Nepouštějte nikoho do bytu.
- 4) Neplaťte předem, ale až po doručení.
- 5) Nepřispívejte nikomu, pokud nemáte vše ověřené.
- 6) Nepodepisujte žádné dokumenty před řádným prostudováním.
- 7) Pokud máte podezření na nějaké podvodné jednání, kontaktujte městskou policii **156** nebo PČR **158**.

Další informace můžete získat na:

<https://www.policie.cz/clanek/v-obave-o-svuj-zdravotni-stav-nenalette-podvodnikum.aspx>

kpt. Mgr. Zdeňka Procházková, 2. dubna 2020



Univerzita třetího věku MENDELU v době pandemie

Univerzita třetího věku organizovaná Mendelovou univerzitou v Brně (MENDELU) je jednou z konkrétních forem celoživotního vzdělávání, které je uskutečňováno v souladu s dlouhodobým záměrem MENDELU v Brně

Univerzitu třetího věku zajišťuje Institut celoživotního vzdělávání, Oddělení vzdělávání seniorů.

Součástí každé univerzity v České republice je rovněž Univerzita třetího věku (dále U3V), která nabízí zájmové vzdělávání seniorům. Jedná se o smysluplnou formu trávení volného času, při které dochází k rozšiřování znalostí a sdílení těch stávajících. Pro spoustu posluchačů je U3V jedna z aktivit, která je udržuje ve fyzické, psychické i sociální kondici. **Vzdělávání v tomto věkovém období podporuje udržení kvality života smysluplným a důstojným způsobem.** Studium na U3V je často vyhledáváno osobami, kteří si přejí zůstat v mentální kondici a rovněž těmi, kterým před rokem 1989 nebylo umožněno studovat.

Jenže současná krizová situace se dotkla i života univerzit třetího věku.

Abychom ochránili jejich zdraví, byla již k 3. březnu 2020 zrušena veškerá prezenční výuka pro naše posluchače. Naši senioři tak ze dne na den přišli o benefity, které jim U3V do jejich života přináší. Snažíme se ale hledat cesty, jak ne jen naše posluchače podpořit v době pandemie. Distanční formu jako plnou náhradu prezenční výuky v současné době nenabízíme a ani nechceme, protože to pro naši cílovou skupinu nepovažujeme za adekvátní náhradu.

Výuka, která nemohla proběhnout v běžné prezenční formě, bude realizována v září a říjnu 2020. **Nechceme seniory ochudit o sociální kontakty, což je jeden z důležitých aspektů studia na univerzitě třetího věku.**

Vzhledem k situaci jsme ale zřídili **speciální webové stránky „Univerzita třetího věku v době pandemie“** (<http://icv.mendelu.cz/u3v/31858-univerzita-tretiho-veku-v-dobe-pandemie>), kde seniorům nabízíme tipy pro studium různých témat v rámci kurzů, kam prezenčně docházeli. Jsou tam uvedeny odkazy na videosekvence, odborné i popularizační články či audio/videoreportáže našich akademiků a odborníků z praxe. Stránka je průběžně aktualizována.

Součástí této stránky jsou i tipy pro trávení volného času v době nouzového stavu. Objevují se tam odkazy na zajímavé online kulturní akce, tipy na čtení či kreativní tvoření a rovněž videolekce cvičení speciálně vytvořené pro seniory, které mohou realizovat v prostředí domova. Právě podpoření a udržení fyzické kondice seniorů považujeme za velmi důležité. Pokles fyzické kondice seniorů v důsledku karantény je jedním ze zásadních témat této cílové skupiny, o kterých se příliš nemluví. Chtěla bych pro to apelovat na všechny seniory, aby se snažili využívat různé cesty k tomu, aby si i v období karantény svoji fyzickou kondici udrželi. Prosím i rodinné příslušníky, aby seniorům s tímto úkolem pomáhali. Pro usnadnění můžete využívat videolekce, které máme dostupné na výše uvedeném webu v sekci „Volný čas“, nebo můžete využívat i další veřejně dostupné videolekce.

Závěrem bych ještě ráda zmínila jednu věc. Část našich seniorů se **bez velkého mediálního boomeru zapojila do dobrovolnické činnosti v době pandemie**. Někteří šíjí roušky pro nemocnice a domovy seniorů, jiní **nakupují pro svoje sousedy**, kteří už se netěší dobrému zdraví, apod. A to je možná jedno z poznání, které nám může současná situace umožnit, pokud budeme chtít. Senioři nejsou ti pasivní, nemohoucí, nemocní a závislí na druhých, jak občas vykreslují jejich podobu média. Senioři mohou zaujímat velmi významné místo v našich životech a mohou být výrazným přínosem pro společnost, pokud jim dáme prostor a jsme schopní vnímat jejich skutečnou cenu.

16. 4. 2020

Mgr. et Mgr. Lenka Kamanová, Ph.D.
Vedoucí oddělení
Oddělení vzdělávání seniorů
Institut celoživotního vzdělávání
Mendelova univerzita v Brně



Dobré srdce na dálku

O čem program je?

Jedná se o nový **program Dobrovolnického centra Diecézní charity Brno**, který spojuje **dobrovolníky s lidmi**, kteří se v době epidemie cítí opuštěni, nemají nikoho, kdo by je vyslechl a **rádi by si s někým „obyčejně“ popovídali** po telefonu. Naším cílem je vytvářet dlouhodobý vztah. Znamená to, že budete v kontaktu stále se stejným člověkem (dobrovolníkem). Pravidelné telefonáty a sdílení vám umožní utvářet skutečné vazby, které můžete prohlubovat a posilovat.

Komu je program určen?

- seniorům
- nemocným lidem
- lidem v karanténě
- lidem na „homeoffice“
- zkrátka všem lidem, kteří mají potřebu si s někým po telefonu popovídat a být vyslechnuti v současné době mnoha změn

Jak to celé probíhá?

Zavoláte na Linku důvěry v Blansku (NONSTOP linka) a řeknete, že byste měli zájem o zapojení do programu Dobré srdce na dálku

- pracovníci linky si s vámi krátce pohovoří a zapíší si vás do seznamu zájemců o program
- koordinátorka dobrovolníků Diecézní charity Brno vám zavolá a sdělí, že vám byl dobrovolník přidělen, dále vám předá potřebné informace a pokyny
- poté jste propojeni s dobrovolníkem a pravidelně si voláte

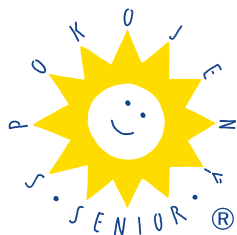
Pravidla programu

- dobrovolník je anonymní (klient bude znát pouze jméno či přezdívku dobrovolníka)
- dobrovolník bude volat z neznámého čísla, žádné se klientovi nezobrazí, když mu dobrovolník zavolá
- volání se uskuteční maximálně 3x týdně na 30 minut (celkem 90 minut), minimálně 1x za 14 dní
- klient i nadále může využívat služeb Linky důvěry v Blansku



Pro více informací klikněte zde:





**Máte doma rodiče v seniorském věku,
kteří v současné chvíli nevychází ven?**



**Můžeme Vám pro ně 1x týdně zasílat úkoly
zaměřené na trénování paměti, aby alespoň
na chvíli přišli na jiné myšlenky 😊**

**Napište nám na e-mail
info@spokojenysenior-klas.cz**

Spokojený senior – KLAS z.s.
Biskupská 7, 602 00 Brno
www.spokojenysenior-klas.cz



Právě jste dočetli druhé vydání Povzbuzení až do konce. Pokud přineslo povzbuzení, příjemně prožitý čas nebo i úsměv na tváři, jsme za něj rádi.

Můžete se těšit na **třetí číslo**, které bude vydáno, jako vždy **v pondělí, 27. 4. 2020.**

Objednávky
týdenních vydání Povzbuzení:

dana.zizkovska@mpsv.cz
krajská koordinátorka projektu
pro Jihomoravský kraj
Politika stárnutí na krajích
Ministerstvo práce a sociálních věcí