

Povzbuzení

Dnešní číslo je poslední.

Doba trvání nouzového stavu skončila a tím i naše **Povzbuzení** pro tuto dobu. Těšíme se, že se pomalu budeme zase povzbuzovat tváří v tvář!

K ukončení patří i poděkování. Děkuji spolupracujícím - organizaci Spokojený senior – KLAS z. s. i U3V Mendelovy univerzity v Brně a Krajskému úřadu Jihomoravského kraje, seniorské politice, za distribuci. **Každému, kdo se podílel na tvorbě nebo distribuci, patří poděkování. Nejvíce však patří poděkování vám, seniorkám a seniorům.** Za trpělivost i odvahu tento čas žít a za vaše zpětné reakce na tento týdeník, které nás těší. Jejich ukázky nás budou provázet v tomto čísle doslova na každém kroku 😊

A témata? Trošku je pro tentokrát předáváme do brzké „budoucnosti“. Brzy začne léto a pak budeme očekávat i to „Babí“. Podíváme se tedy na **Letní pranostiky**, pak si zkusíme jít **Zpátky do lavic** a třetí téma bude bratrské, **o sv. Václavovi**. Dozvíte se také, jak dodržovat etiketu při telefonování nebo jak cestovat nejlevněji 😊

Každé pondělí, počínaje Velikonočním, od 13. 4. 2020, jsme pro Vás připravovali a elektronicky distribuovali Povzbuzení. Naším záměrem bylo činit tak do konce trvání nouzového stavu, abychom jednotlivcům, seniorům, dětem i rodinám mohli přinášet několik tipů, jak by se mohly „potkat“ jednotlivé generace.

Děkujeme, že jste od nás tento malý „dárek“ přijali!

MĚJME ČAS JEDEN NA DRUHÉHO V DOBÁCH ZLÝCH,
ALE I V DOBÁCH DOBRÝCH A SPOLEČNĚ BOJUJME PROTI AGEISMU
A JAKÉMUKOLIV VYLOUČENÍ ZE SPOLEČNOSTI TÍM,
ŽE BUDEME DRŽET JEDNODUŠE PŘI SOBĚ 😊

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“. Snažili jsme se o rozšíření všemi směry. Vydává MPSV, projekt Politika stárnutí s neziskovou organizací Spokojený senior – KLAS z. s. a U3V Mendelovy univerzity v Brně. Distribuce časopisu probíhá ve spolupráci se seniorskou politikou Jihomoravského kraje. Zpětná vazba na vydávání týdeníku Povzbuzení: dana.zizkovska@mpsv.cz, krajská koordinátorka projektu MPSV Politika stárnutí na krajích pro Jihomoravský kraj.

Metodické listy

V první řadě jsou Metodické listy určeny pro náplň programu klubu seniorů organizace Spokojený senior – KLAS z. s., ale jejich obsah můžeme využít i v domácím prostředí, jako jednotlivci.

Téma 1 Zpátky do lavic

(Spokojený senior – KLAS z. s.)

Trénink paměti – rozcvička (TPR)
Pamatuji si?

Trénink kompetencí (TK)
Škola tehdy a dnes

Trénink psychohygieny (TPH)
Škola s humorem

Trénink paměti – blok (TPB)
Škola hrou

Trénink psychomotoriky (TPM)
Hodina tělocviku

Tipy na doma
Domácí úkol

str. 3–7

Téma 2 Letní pranostiky

(Spokojený senior – KLAS z. s.)

Trénink paměti – rozcvička (TPR)
Moje oblíbené rčení – předpověď

Trénink kompetencí (TK)
Vznik pranostik a jejich význam v souvislosti
s meteorologií

Trénink psychohygieny (TPH)
Píseň, básnička, vtip

Trénink paměti – blok (TPB)
Kritické dny v pranostikách a jejich přiřazení
ke svátkům v kalendáři

Trénink psychomotoriky (TPM)
Chvilka tělocviku

Tipy na doma
Která lidová rčení se letos potvrdila?

str. 8–14

Téma 3 Bůh Ti od-pušť, bratře

(Spokojený senior – KLAS z. s.)

Trénink paměti rozcvička (TPR)
Rodokmen

Trénink kompetencí (TK)
Životopis sv. Václava

Trénink psychohygieny (TPH)
Svatováclavský chorál

Trénink paměti – blok (TPB)
Sluchová a hmatová paměť

Trénink psychomotoriky (TPM)
Hudba a tanec

Tipy na doma
Co se nám vybaví zajímavého
z dnešního setkání o sv. Václavovi?

str. 15–19

Téma 1: Zpátky do lavic

Téma: vzpomínka na školní léta

Zpracovala: Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min.
Úvod	Školní léta v našem životě a v životě naší rodiny	Úvod do tématu	PC, dataprojektor, fotografie školních pomůcek, aktovek, dětí před budovou školy atp.	5
TPR	Pamatuji si?	Procvičení koncentrace a pozornosti	Papír, tužky	10
TK	Škola tehdy a dnes			30
TPH	Škola s humorem	Relaxace a uvolnění		10
Přestávka				15
TPB	Škola hrou	Procvičení krátkodobé paměti	Tužky, papíry, seznam slov, hrací kostky PL_TPB_1	20
TPM	Hodina tělocviku	Procvičení hrubé a jemné motoriky	Masážní míčky	20
Závěr a tipy na doma	Domácí úkol		Osmiměrka PL_závěr	10
Zdroje informací	Česká škola a stručná historie povinné školní docházky, [cit. 2016-7-14], dostupné z: http://www.citarny.cz/index.php/knihy-lide/vzdelavani-a-souvislosti/vzdelavani-a-skola/574-skola-povinna-skolni-dochazka			

Úvod

Úvod do tématu

Vzpomínky na školní léta patří do života snad každého člověka. Sami jsme byli malými prvňáky, později uční nebo středoškoláky. Prožili jsme nástup do školy se svými dětmi, které jsme doprovázeli, a dnes někteří navštěvujeme univerzitu třetího věku nebo alespoň od našich vnoučat slyšíme, jak studují na vysoké škole. Pojďme si zavzpomínat na vlastní školní léta a třeba se i dozvědět, jak se školní systém v průběhu let změnil.

TPR – Pamatuji si?

Cílem aktivity je procvičení pozornosti a koncentrace, zapojení všech účastníků setkání.

Postup:

1. Účastníci sedí v kruhu.
2. Animátor pokládá jednotlivé otázky
 - Co se rozdává na konci každého pololetí? (vysvědčení)
 - Jak se dnes hodnotí děti v první třídě při vysvědčení? (jednou velkou známkou)
 - Kdy začíná školní rok? (září)
 - Jak se dříve říkalo základní škole? (obecná škola)
 - Kdo zavedl povinnou školní docházku? (Marie Terezie)
 - Jak se jmenuje osoba, která zodpovídá za provoz školní budovy? (školník)
 - Čím je ukončeno středoškolské vzdělání? (maturita)
3. Účastníci si zapisují správné odpovědi.
4. Společně vyhodnotíme odpovědi všech účastníků a uvedeme ty, které jsou správné.

TK – Škola tehdy a dnes

První základní školy byly zřizovány církví již v průběhu 11. století. Církev měla zájem zejména na vzdělávání budoucích kněží namísto obecného vzdělávání obyvatelstva.

Důležitým reformátorem školství a přístupu ke vzdělávání byl Jan Amos Komenský (1592–1670), který zastával např. názor, podle kterého by žádné dítě nemělo být vyloučeno z výchovy, protože i to nejméně nadané dítě lze alespoň

poněkud vychovat. Kladl důraz na kázeň, odmítal tělesné tresty za neznalost. Věřil, že řešení konfliktů mezi národy a kulturami lze dosáhnout jen výchovou a výukou cizích jazyků jako klíčů k poznání.

Komenský navrhoval tento školní systém:

1. **Od narození do 6 let** má být dítě vychovááno doma. Obsah výuky stanovil v příručce pro rodiče Informatorium školy mateřské.
2. **Od 6 do 12 let** navštěvují děti školu obecnou, která by měla být v každém městě i vesnici. Škola je pro chlapce i dívky. Vyučuje se čtení, psaní, počítání, náboženství, reálie (učení o přírodě a společnosti), zpěv, ruční práce. Vyučování probíhá dvě hodiny dopoledne a dvě hodiny odpoledne.
3. **Od 12 do 18 let** má mládež navštěvovat školu latinskou, která by měla být v každém městě. Základem vzdělání je sedmero svobodných umění (gramatika, rétorika, dialektika, aritmetika, geometrie, astronomie a múzika), přírodní vědy, zeměpis, dějepis, matematika a jazyky jako latina a řečtina.
4. **Od 18 do 24 let** slouží ke vzdělávání akademie, která by měla být v každé zemi. Jde o vysokou školu, kde by se studovalo bohosloví, práva nebo medicína. Důležité je i vzdělání náboženské a filosofické. Vysokou školu nazývá akademie, protože univerzity byly katolické, chtěl je tedy odlišit od protestantských.

Povinnou docházku do základní školy pro všechny děti v Čechách ustanovila poprvé **Marie Terezie** v roce 1774.

Po roce 1918 byla povinná školní docházka ustanovena devítiletá a základní školy byly rozděleny na dva stupně. Základní škola se tehdy nazývala základní devítiletá škola.

Devátá třída byla zrušena v 70. letech 20. století, čímž došlo ke zkrácení základní školy na 8 ročníků. Povinná školní docházka byla ovšem prodloužena na 10 let, tedy každý absolvent základní školy musel pokračovat ve studiu na gymnáziu, středním odborném učilišti nebo střední odborné škole.

V roce 1990 byla povinná desetiletá docházka opět zkrácena na 9 let a postupně byla na základních školách zavedena zpět devátá třída, nejprve nepovinná, od roku 1996 pak povinná.

TPH – Škola s humorem

Cílem psychohygienické aktivity je relaxace a uvolnění. Můžeme si např. přečíst tyto historky a vtipy ze školního prostředí nebo použít jiné – dle vlastního výběru.

Postup:

1. Účastníci se pohodlně posadí a naslouchají.
2. Účastníci se mohou zapojit s vlastním příběhem či vtipem, který znají.

Pro inspiraci uvádíme např.:

- Nová paní učitelka říká své třídě: „Teď se mi pěkně představíte. Třeba ty, chlapče, jak se jmenuješ?“
- „Já jsem Prokop Buben.“
- „To mě nezajímá, pověz mi, jak se jmenuješ.“
- Učitel se ptá žáka: „Kde leží Afrika?“
- „Na mapě.“
- Z hodiny němčiny: „Vyplývá z testu nějaké ponaučení?“
- Žák, který dostal špatnou známku: „Nejezdí do Německa, nedomluvíš se.“
- Před písemkou: „Doufám, že nikoho neuvidím opisovat.“
- Z prostřední řady se ozve: „Taky doufáme.“
- „Jak můžeme rozdělit šest jablek mezi sedm trpaslíků?“, ptá se paní učitelka žáků.
- Přihlásí se Pepíček: „Upečeme štrůdl!“

TPB – škola hrou

Cílem aktivity je procvičení krátkodobé paměti.

Hod kostkou – matematika

Postup:

1. Účastníci se rozdělí do dvojic – každá dvojice má 2–3 kostky
2. V daném časovém limitu musí dvojice postupně provést hod kostkami, sečíst hodnoty jednotlivých kostek a zapsat je na papír.
3. Po uplynutí limitu se zapsané hodnoty sečtou.

V házení i zapisování se ve dvojici střídáme.

Přiřazování

Postup:

1. Účastníci se rozdělí do dvojic nebo skupinek.

2. Každá dvojice/skupinka dostane 20 rozstříhaných kartiček, které má za úkol seřadit do dvojic.

3. Nejrychlejší vyhrává.

Geometrie × kružítko

Český jazyk × čítanka

Zeměpis × nástěnná mapa ČR

Křída × tabule

Vysoká škola × promoce

Marie Terezie × povinná školní docházka

Hudební výchova × klavír

Tělesná výchova × medicimbal

Biologie × mikroskop

Pero × inkoust

TPM – Hodina tělocviku

Cílem aktivity je procvičení jemné a hrubé motoriky.

Postup:

1. mezi jednotlivými cviky vložíme vždy uvolnění protřepání rukou podél těla nebo uvolnění nohou;
2. každý účastník má k dispozici masážní míček;
3. mačkání míčku – připažení, předpažení, upažení a vzpažení rukou;
4. tlak dlaní proti sobě s míčkem mezi nimi;
5. překoulení míčku z dlaně jedné natažené ruky pomocí druhé ruky na druhou stranu, do dlaně druhé natažené ruky;
6. masáž chodidla koulením míčku nohou (střídání levé a pravé nohy);
7. zatlačení míčku nohou do podlahy (střídání levé a pravé nohy);
8. stisknutí míčku mezi kolena.

Závěr a tipy na doma

„Domácí úkol“ v podobě zábavné křížovky (osmisměrky, hlavolamu...) pro každého účastníka.

Geometrie	kružítko
Český jazyk	čítanka
Zeměpis	nástěnná mapa ČR
Křída	tabule
Vysoká škola	promoce
Marie Terezie	povinná školní docházka
Hudební výchova	klavír
Tělesná výchova	medicimbal
Biologie	mikroskop
Pero	inkoust

**Jaký rozdíl je mezi učitelem a učitelkou? Učitel je povolání, učitelka ...
tajenka má 10 písmen.**

Slova: AKARA, ASPEKT, CESTA, CÍTIT, DETAIL, DRUŽSTVO, IKONA, KANCI,
KOČOVNÍK, LINIE, MOČOVOD, ODDAT, PYTLE, SLIVOVICE, SLOUHA, SLOUPOVÍ,
SONDA, STEPI, STESK, ŠTIKY, TSUNAMI, VOLCI, ŽLOUTKY, ŽLUVY

T	K	E	P	S	A	R	A	K	A
D	J	Í	E	H	O	N	Í	D	O
R	Y	V	U	L	Ž	N	O	D	S
U	M	O	Č	O	V	O	D	K	L
Ž	L	P	I	O	A	A	G	A	I
S	L	U	Č	I	T	E	L	M	V
T	N	O	C	P	C	I	A	Š	O
V	K	L	U	E	A	N	T	Ó	V
O	O	S	S	T	U	I	A	Í	I
V	S	T	E	S	K	L	Z	K	C
A	A	D	T	Y	P	Y	T	L	E

Téma 2: Letní pranostiky

Téma: Letní pranostiky

Zpracoval: Ing. Luboš Herz

Nebezpečí tématu: sklon k pověrčivosti

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min.
Úvod	Pranostiky v minulosti a dnes – moudrost generací spojená s kalendářem	Úvod do tématu	PC, dataprojektor, fotografie přírody, meteorologických jevů	5
TPR	Moje oblíbené rčení-předpověď	Procvičení koncentrace a oživení vzpomínek	Papír, tužky	10
TK	Vznik pranostik a jejich význam v souvislosti s meteorologií	Získání nových poznatků o vztahu roční doby s podnebím a počasím u nás		30
TPH	Píseň, básnička, vtip	Relaxace a uvolnění	PC, dataprojektor, reproduktory, internet PL_TPH_1	10
Přestávka				15
TPB	Kritické dny v pranostikách a jejich přiřazení ke svátkům v kalendáři	Procvičení dlouhodobé paměti, odhadu	Pracovní list s vytištěným textem pro každého úč. PL_TPB_2	25
TPM	Chvilka tělocviku	Protažení a uvolnění	Židle	20
Závěr a tipy na doma	Která lidová rčení se letos potvrdila?		Lístičky s textem - rozstříhat PL_závěr	5
Zdroje informací	Internet, http://kalendar.beda.cz/pranostiky-a-meteorologie ; http://www.inforama.cz/aktuality/pranost/07_pran.html ; http://www.pranostika.cz/srpen.html ; http://www.jitrnizeme.cz/view.php?cislocclanku=2005062401			

Úvod

Úvod do tématu

Léto je obdobím v roce, na které se těší nejen děti, že mají prázdniny, ale i dospělí, a to z mnoha důvodů. Příroda žije naplno, v lesích zrají maliny, borůvky či ostružiny, rostou hříby, na polích zraje obilí, nad loukami zpívají ptáci, koupat se dá téměř všude. I počasí má svoje pravidla, ale i vrtochy a leckdy nás může překvapit. Naši předkové po mnoho let sledovali počasí a vytvářeli si ve vztahu k roční době a jednotlivým dnům či měsícům svoje rčení – pranostiky. Naším dnešním tématem bude připomenout si některé z nich, říci si něco o jejich vzniku a možných souvislostech s naším klimatem a meteorologií.

TPR – Moje oblíbené rčení-předpověď

Cílem aktivity je procvičení koncentrace a oživení vzpomínek.

Postup:

Účastníci dostanou papír a tužku a napíší každý jednu letní pranostiku, o které předpokládají, že je méně známá. Až je mají napsané, čtou je popořadě a účastníci, kteří popsali stejné rčení, zvednou ruku. Animátor pak vyhodnotí, kdo měl originální pranostiku. Animátor je pak může doplnit otázkami:

Ke kterému konkrétnímu měsíci se rčení vztahuje?

Znáte nějakou obměnu vztahující se ke stejnému dni/období?

TK – Vznik pranostik a jejich význam v souvislosti s meteorologií

Léto začíná letním slunovratem 21. června a končí podzimní rovnodenností 23. září. Zasahuje tedy do čtyř měsíců v roce se všemi klimatickými souvislostmi. Pranostiky, předpovědi, nebo chcete-li, lidová rčení vycházejí z dlouhodobých pozorování přírody našimi předky a staly se i prvky lidového folklóru.

Pro každý měsíc v roce je typické nějaké počasí, které ovlivňovalo zemědělskou činnost. Lidové pranostiky sloužily jako zdroj informací o tom, co je možné v které roční době či jednotlivých měsících od přírody očekávat. Současně nám mohou dnes poskytnout obrázek toho, jakou zemědělskou činnost naši předkové vykonávali i čeho se obávali. Předpovědi se vztahovaly také k jednotlivým dnům v měsíci, zvláště když měl v tento den svátek nějaký svatý.

Povětrnostní pravidla (pranostiky, z řeckolatinského prognosticon – předpovídání) jsou známy již od starověku, kdy národy sídlící u Středomoří měly velký zájem o počasí v souvislosti s mořeplavbou. Ale na počasí byla závislá i obživa rolníků. Během staletí vznikl značně nesourodý soubor pranostik i díky přejímání od jiných národů, které žily v jiných zeměpisných šířkách. První

známá česká pranostika z roku 1471 se vztahuje ke křesťanskému svátku Pavla obrácení (25. ledna): „Bude-li jasný den na sv. Pavla obrácenie, ten rok v ničemž nedostatku nenie. Pakli mlha bude, tehdy zvěř i člověk duši zbude. A budú-li ted den větrové, to sie zbúře proti sobě národové. Bude-li déšť nebo sniež pršeti, pro draho sie o zdravu starati.“ Původní pranostiky se vztahují vždy k nějakému křesťanskému svátku, pokud se v pranostice vyskytuje konkrétní kalendářní datum (například: Prší-li na prvního máje...), jde jen o moderní, nepůvodní imitaci.

Pranostiky neexistují pro všechny dny v roce, ale jen pro menší část. Patrně proto, že si rolník nemohl zapamatovat jména všech patronů v roce. Vybral si tedy jen významné dny, kdy se nepracovalo, a mohl vyhlížet počasí. Těmto datům se začalo říkat osudové, německy das Los. Staré kalendáře tyto dny nazývaly „losovní“ (odtud je i pojem los, losovat). Vhodnější je však nazývat je „kritické“, vždy jde však o celou skupinu dní kolem kritického dne.

Pokud dlouhodobě sledujeme počasí, zjistíme, že skutečně v určitých obdobích roku vznikají anomálie, meteorologové jim říkají „singulatury“. A to jsou právě ony osudové, kritické dny v pranostikách. Ve střední Evropě patří k nejvýznamnějším singularitám deštivé a chladné počasí v červnu, související s evropským letním monzunem (Medardova kápe – čtyřicet dní kape), dále babí léto vyvolané na podzim zvýšenou četností anticyklón v jihovýchodní Evropě (Teplé září – dobře se ovoci i vínu daří).

TPH – Píseň, básnička, vtip

K příjemné části našeho setkání patří i uvolnění a dobré naladění. K tomu se můžeme naučit jednoduchou písničku, která popisuje charakteristické znaky jednotlivých měsíců. (Pokud ji někdo zná, může ji předzpívat, jinak je zapotřebí ji spustit z internetu a zapnout i reproduktory. Text je možné promítnout z dataprojektoru, či předem namnožit a rozdat – viz PL_TPH_1.)

Měsíce

hudba Pavel Jurkovič / text Václav Čtvrtek / hraje Hradišťan

(<http://www.hradistan.cz/diskografie/hradistan-live-co-se-neveslo/text/mesice>)

Ref.: Dvanáct je měsíců a každý z nich jinou čepici nosí,
/: zima nám do dlaní nasype sníh, v létě běháme bosí.:/

1. Leden je měsíc plný ledu, únor zavolá skřivánka,
březen dá první lžičku medu, v dubnu se čistí studánka,
květen si říká podle kvítí, červen si na svět sluncem svítí.

Ref.: Dvanáct je měsíců a každý z nich jinou čepici nosí,

/: zima nám do dlaní nasype sníh, v létě běháme bosí.:/

2. Červenec po jahodách voní, srpen si bleskem zakřeše,
v září se sejdem pod jabloní, v říjnu déšť pleská po střeše,
listopad svléká stromům šaty, v prosinci zrajou hvězdy zlatý.

Ref.: Dvanáct je měsíců a každý z nich jinou čepici nosí,

/: zima nám do dlaní nasype sníh, v létě běháme bosí.:/

Pokud zná některý z účastníků setkání básničku vztahující se k dnešnímu tématu, může ji všem zarecitovat.

Animátor může přečíst i vtip o jedné pranostice ze země za oceánem:

Indiáni přijdou za šamanem zeptat se, jestli bude tuhá zima.

Šaman rozhodí kamínky, podívá se na ně a řekne:

„Nevím, Velký Manitou mlčí. Ale pro jistotu štípejte dříví.“

Tak indiáni odejdou, štípají dříví, ale za týden se přijdou zeptat znova.

Šaman tedy rozhodí kamínky, kouká na ně a povídá:

„Nevím, Velký Manitou stále mlčí. Ale pro jistotu štípejte dříví.“

Indiáni zase odejdou a štípají dříví, ale šaman, aby neztratil autoritu, se jde zeptat

na nejbližší meteorologickou stanici, jaká ta zima bude.

A tam mu odpoví: „My nevíme, ale asi pořádně tuhá. Indiáni už čtrnáct dní štípají dříví!“

TPB – Kritické dny v pranostikách a jejich přiřazení k svátkům

Cílem aktivity je procvičení dlouhodobé paměti a odhadu.

1. Účastníkům rozdáme pracovní list PL_TPБ_2 s tím, aby tužkou spojili výroky, které k sobě patří. Popořadě pak předčítají každý jednu pranostiku a společně kontrolují správnost.
2. Jednotlivé výroky zkusí účastníci přiřadit ke správnému měsíci.
3. Předčítající může vyjádřit, do jaké míry se jeho zkušenost shoduje s přečtenou větou.

Noc-li chladná před Michalem

tuhá zima přijde cvalet. (září)

Narození Panny Marie

co má studenou krev, se do země zaryje. (září)

Pohoda o svatém Matouši

čtyři týdny se neruší. (září)

Na svatého Maurice nesej pšenice

Na den Jiljí hromy a blesky

Slunce jasné v den svaté Zuzany

Na svatého Jana stěti

Ještě svatý Augustýn

Přinese-li déšť svatá Helena

Slunce-li o Nanebevzetí Panny Marie svítí

Přijde-li pršlavý Vavřinec

Od svatého Ignáca

Annenské chladné rosy

Pakli na Jakuba slunce svítí

Kolem svaté Kristýny

Marie Magdaléna své hříchy oplakává

Okolo svaté Markyty

Svatý Prokop

Na Petra a Pavla den jasný a čistý

Na svatého Jána

bude samá metlice. (září)

čtyři týdny mokré stezky. (září)

kyselost z hroznů vyhání. (srpen)

mají se ožínati bramborové nati. (srpen)

rád vyhledává stín. (srpen)

bývá otava dlouho zelená. (srpen)

lze hojnost vína se nadíti. (srpen)

bude myší plný záhonec. (srpen)

léto se obrací. (srpen)

ohlašují pěkné časy. (srpen)

má pak krutá zima býti. (červenec)

dozrávají maliny. (červenec)

proto rádo poprchává. (červenec)

jsou bouřky nasety. (červenec)

hříba nakop. (červenec)

rok úrodný a jistý. (červen)

otvírá se k létu brána. (červen)

TPM – Chvilka tělocviku

Cílem aktivity je protažení páteře a uvolnění.

Cviky na protažení – postup:

Krční páteř:

1. každý se posadí pohodlně na své židli, záda opřená o opěradlo, ruce volně spuštěné dolů (mezi jednotlivými cviky vložíme vždy uvolnění protřepání rukou podél těla nebo uvolnění nohou)
2. Předkloňte hlavu. Pozor na předsouvání brady. Poté sepněte ruce v týl a tlačte hlavu směrem k hrudníku. Povolte a narovnejte hlavu. Cvik opakujte 3×.
3. Položte si pravou ruku přes hlavu a pomalu ukloňte hlavu vpravo. Uvolněte a narovnejte hlavu. Podobně opakujte s levou rukou a úklonem vlevo.

4. Hlavu za pomoci krčních svalů tlačte dozadu s bradou drženou ve stejné rovině (nezakláníme se). Chvilí podržte a povolte, cvik opakujte 3×.

Hrudní páteř:

Předpažte se spojenými prsty, dlaně vpřed a ohněte se v zádech. Napřimte se a uvolněte. Opakujte 3×.

Bederní páteř:

Dejte pravou ruku v bok a levou vzpažte. Pomalu se ukloňte vpravo, páteř udržujte vzpřímenou. Narovnejte se do vzpřímené polohy a opakujte ještě jednou. Pak změňte ruce a směr úklonu. Uvolněte se a protřepejte ruce.

Závěr a tipy na doma

Která lidová rčení se již letos potvrdila a která naopak nevyšla? – Podívejte se do kalendáře, zkuste si vzpomenout, nebo oslovte vnoučata, aby Vám pomohla s otázkou za pomoci informací z internetu. Na začátku příštího setkání se může podělit s ostatními.

Měsíce

**hudba Pavel Jurkovič / text Václav Čtvrtek /
hraje Hradišťan**

Ref.: Dvanáct je měsíců a každý z nich jinou čepici nosí,
/: zima nám do dlaní nasype sníh, v létě běháme bosí.:/

1. Leden je měsíc plný ledu, únor zavolá skřivánka,
březen dá první lžičku medu, v dubnu se čistí studánka,
květen si říká podle kvítí, červen si na svět sluncem svítí.

Ref.: Dvanáct je měsíců a každý z nich jinou čepici nosí,
/: zima nám do dlaní nasype sníh, v létě běháme bosí.:/

2. Červenec po jahodách voní, srpen si bleskem zakřeše,
v září se sejdem pod jabloní, v říjnu déšť pleská po střeše,
listopad svléká stromům šaty, v prosinci zrajou hvězdy zlatý.

Ref.: Dvanáct je měsíců a každý z nich jinou čepici nosí,
/: zima nám do dlaní nasype sníh, v létě běháme bosí.:/

(<http://www.hradistan.cz/diskografie/hradistan-live-co-se-neveslo/text/mesice>)

Měsíce

**hudba Pavel Jurkovič / text Václav Čtvrtek /
hraje Hradišťan**

Ref.: Dvanáct je měsíců a každý z nich jinou čepici nosí,
/: zima nám do dlaní nasype sníh, v létě běháme bosí.:/

1. Leden je měsíc plný ledu, únor zavolá skřivánka,
březen dá první lžičku medu, v dubnu se čistí studánka,
květen si říká podle kvítí, červen si na svět sluncem svítí.

Ref.: Dvanáct je měsíců a každý z nich jinou čepici nosí,
/: zima nám do dlaní nasype sníh, v létě běháme bosí.:/

2. Červenec po jahodách voní, srpen si bleskem zakřeše,
v září se sejdem pod jabloní, v říjnu déšť pleská po střeše,
listopad svléká stromům šaty, v prosinci zrajou hvězdy zlatý.

Ref.: Dvanáct je měsíců a každý z nich jinou čepici nosí,
/: zima nám do dlaní nasype sníh, v létě běháme bosí.:/

(<http://www.hradistan.cz/diskografie/hradistan-live-co-se-neveslo/text/mesice>)

Noc-li chladná před Michalem	dozrávají maliny.
Narození Panny Marie	mají se ožínati bramborové nati.
Pohoda o svatém Matouši	hříba nakop.
Na svatého Maurice nesej pšenice	léto se obrací.
Slunce jasné v den svaté Zuzany	ohlašují pěkné časy.
Na den Jiljí hromy a blesky	proto rádo poprchává.
Na svatého Jana stěří	bude myší plný záhonec.
Ještě svatý Augustýn	rok úrodný a jistý.
Přinese-li déšť svatá Helena	jsou bouřky nasety.
Slunce-li o Nanebevzetí Panny Marie svítí	tuhá zima přijde cvalet.
Přijde-li pršlavý Vavřinec	kyselost z hroznů vyhání.
Od svatého Ignáca	otvírá se k létu brána.
Annenské chladné rosy	lze hojnost vína se nadíti.
Pakli na Jakuba slunce svítí	bude samá metlice.
Kolem svaté Kristýny	čtyři týdny se neruší.
Marie Magdaléna své hříchy oplakává	rád vyhledává stín.
Okolo svaté Markyty	má pak krutá zima býti.
Svatý Prokop	čtyři týdny mokré stezky.
Na Petra a Pavla den jasný a čistý	bývá otava dlouho zelená.
Na svatého Jána	co má studenou krev, se do země zaryje.

Která lidová rčení se již letos potvrdila a která naopak nevyšla?

- Na svatého Jána otvírá se k létu brána.
- Svatá Anna, chladno zrána.
- Červen studený – sedlák krčí rameny.
- Co červenec končí, srpen začíná.
- Když je v srpnu ráno hodně rosy, mají z toho radost vosy.
- Krásně-li o Bartoloměji, vinaři se smějí.

Která lidová rčení se již letos potvrdila a která naopak nevyšla?

- Na svatého Jána otvírá se k létu brána.
- Svatá Anna, chladno zrána.
- Červen studený – sedlák krčí rameny.
- Co červenec končí, srpen začíná.
- Když je v srpnu ráno hodně rosy, mají z toho radost vosy.
- Krásně-li o Bartoloměji, vinaři se smějí.

Která lidová rčení se již letos potvrdila a která naopak nevyšla?

- Na svatého Jána otvírá se k létu brána.
- Svatá Anna, chladno zrána.
- Červen studený – sedlák krčí rameny.
- Co červenec končí, srpen začíná.
- Když je v srpnu ráno hodně rosy, mají z toho radost vosy.
- Krásně-li o Bartoloměji, vinaři se smějí.

Téma 3: Bůh Ti od-pust', bratře

Téma: historie, patron ČR, „ukázka“ k pochopení vztahů v rodině

Nebezpečí tématu: sourozenecká, přetrvávající zášť

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min.
Úvod	Úvodní modlitba	Úvod do tématu	PL_TK_1_úvodní modlitba_sv._Václav	5
TPR	Rodokmen	Aktivizace účastníků a naladění na dnešní téma	PL_TK_2_Rodokmen	10
TK	Životopis sv. Václava	Informace, fakta		30
TPH	Svatováclavský chorál	Zklidnění	PL_TK_3_Chorál a závěrečná modlitba	10
Přestávka				15
TPB	Sluchová a hmatová paměť	Procvičování sluchové a hmatové paměti	např. přehrávač CD, Orffovy hudební nástroje, pytlíčky s různým obsahem apod.	20
TPM	Hudba a tanec	Uvolnění, pohyb	přehrávač CD	20
Závěr a tipy na doma	Co se nám vybaví zajímavého z dnešního setkání o sv. Václavovi? Modlitba (možno použít PL_TK_3_Chorál a závěrečná modlitba)			10
Zdroje informací	http://www.cirkev.cz/archiv/070827-svatovaclavska-pout-a-tradice			

Úvod

Úvodní modlitba: PL_TK_1_úvodní modlitba_sv_Václav

TPR – Rodokmen

Animátor rozstříhá druhou část PL a nechá každého účastníka vylosovat jedno jméno. Následně se účastníci musí postavit vedle sebe do řady tak, jak jde rodokmen Ježíše Krista za sebou. Pro kontrolu všem slouží první část PL. Následně se může na konci pro TP házet Míček Smajlík dle jmen za sebou z rodokmene Ježíše Nazaretského.

TK – Životopis sv. Václava



Sv. Václav, král

Český kníže Václav I. (asi 907–929/935) byl synem knížete Vratislava a jeho manželky Drahomíry. Jeho prarodiči byli první historicky doložený přemyslovský kníže Bořivoj I. a jeho choť sv. Ludmila. Tato svěťice se starala o Václavovu křesťanskou výchovu. Ludmilu nechala 16. 9. roku 921 její snacha Drahomíra sprovodit ze světa, snad kvůli Ludmilinu vlivu na vnuka. Když roku 921 zemřel kníže Vratislav I., ujala se poručnické vlády za nezletilého Václava jeho matka Drahomíra, která vládla do roku 924 nebo 925. Poté převzal panovnictví její syn Václav. Kníže byl podle historických pramenů ženatý a podle některých měl syna nebo dvě dcery.

Roku 922 napadl Čechy bavorský vévoda Arnulf, který měl velmi dobré styky s Maďary. Útok souvisel s určitými vnitřními zmatky v Čechách za vlády Drahomíry. Arnulf se chtěl stát německým králem a napadnutím Čech nepřímou atakoval Jindřicha I. Ten se roku 919 stal německým králem, sjednotitelem německých vévodství a zakladatelem nové německé říše. S touto událostí asi souvisí následný odklon Čech od Bavor a příklon knížete Václava k Jindřichovi a Sasku. Proto také začal být uctíván více saský patron sv. Víta než bavorský světec sv. Emmeram. Roku 928 sblížilo Arnulfa s Jindřichem příměří uzavřené s Maďary. Asi v té době se české knížectví osamostatnilo. Následně, roku 929, vtrhla saská a bavorská vojska ze severu a jihozápadu do Čech. Václav uchránil zemi



Socha

tím, že ustoupil a předešel tak vydrancování. Čechy začaly platit německým zemím tzv. tribut, každoroční dávku asi 500 hřiven stříbra a 120 volů.

Kníže Václav, který započal stavbu chrámu sv. Víta, měl názorové spory se svým mladším bratrem Boleslavem. Václav byl důsledný v šíření křesťanství, což se pravděpodobně nelíbilo Boleslavovi ani české šlechtě.

Druhá interpretace staví proti sobě politické koncepce obou bratrů. Václav území poražených českých knížat neokupoval a stačil mu slib závislosti, který však nebyl plněn. Boleslav naopak chtěl zbavit knížata moci a předat ji správcům. Ti měli od obyvatelstva vybírat daně, které by umožnily postavit vojsko a zbavit

se závislosti na Sasku.

Nakonec tuto ideu Boleslav I. realizoval až za své vlády.

Václav byl zabit 28. 9. 935 (některé knihy uvádějí rok 929) ve Staré Boleslavi. Podlý čin připravoval Boleslav se svými muži. Kníže přicházel ke chrámu na ranní bohoslužbu. Vtom ho napadl vlastní bratr, kterého mučedník odzbrojil. Boleslav však zavolal na pomoc muže ze své družiny, kteří Václava před bránou kostela ubodali.

Již krátce po mučednické smrti začal být Václav uctíván jako mučedník a patron české země. Nakonec si svou vinu uvědomil i Boleslav a ostatky z kostela sv. Kosmy a Damiána ve Staré Boleslavi dal přenést do kaple chrámu

svatého Víta. Podle tehdejších představ tak provedl důležitý kanonizační akt. Mučednictvím sv. Václava a jeho babičky sv. Ludmily se Čechy zařadily mezi křesťanské národy Evropy. První kostel zasvěcený sv. Václavovi byl postaven roku 972 v Proseku u Prahy. Svatý Václav se stal nejen křesťanským, ale i národním symbolem. Svěťce se dovolávali také husité a ke svatováclavskému chorálu přidali další sloky. Proslulo také zvolání „Svatý Václave, nedej zahynouti nám ni



Příprava obětních darů



1. kostel v Proseku v místě při přenášení ostatků



lebka sv. Václava



sousoší od J. V. Myslbeka

budoucím“, které vyzdvihuje křesťanský význam jeho působení. Za několik let po pádu komunismu se jeho svátek, 28. září, stal i státním svátkem.

Sv. Václav bývá zobrazován jako rytíř ve zbroji, s knížecí čapkou (v helmici až od 19. století) a s mečem. Jeho dalšími atributy je také staroboleslavské mariánské Paládium nebo klasy a hrozny. Sám pěstoval a připravoval víno na mši svatou. Je patronem vinařů a sládků, šlechty a kléru.

Zdroj: <http://www.cirkev.cz/archiv/070827-svatovaclavska-pout-a-tradice>

TPH – Svatováclavský chorál

Zaspíváme si Svatováclavský chorál, který sahá až do XII. století

TPB – Sluchová a hmatová paměť

1. Procvičování sluchové paměti – první varianta může být, že pouštíme části, ukázky z písniček nebo seriálové hudby a senioři hádají, druhá varianta je, že používáme různé nástroje, např. Orffovy hudební nástroje nebo různé předměty, které máme za zády a vydáváme jimi zvuky.
2. Procvičování hmatové paměti – použijí pro seniory 15 zašitých pytlíčků s různým obsahem k uhádnutí tohoto obsahu.

TPM – Hudba a tanec

Připravíme si pro účastníky hudbu a zatancujeme si např. Tanec vsedě nebo jiné choreografie. Jako připomenutí babičky Ludmily při tanci použijeme šátky jako pomůcku.

Závěr a tipy na doma

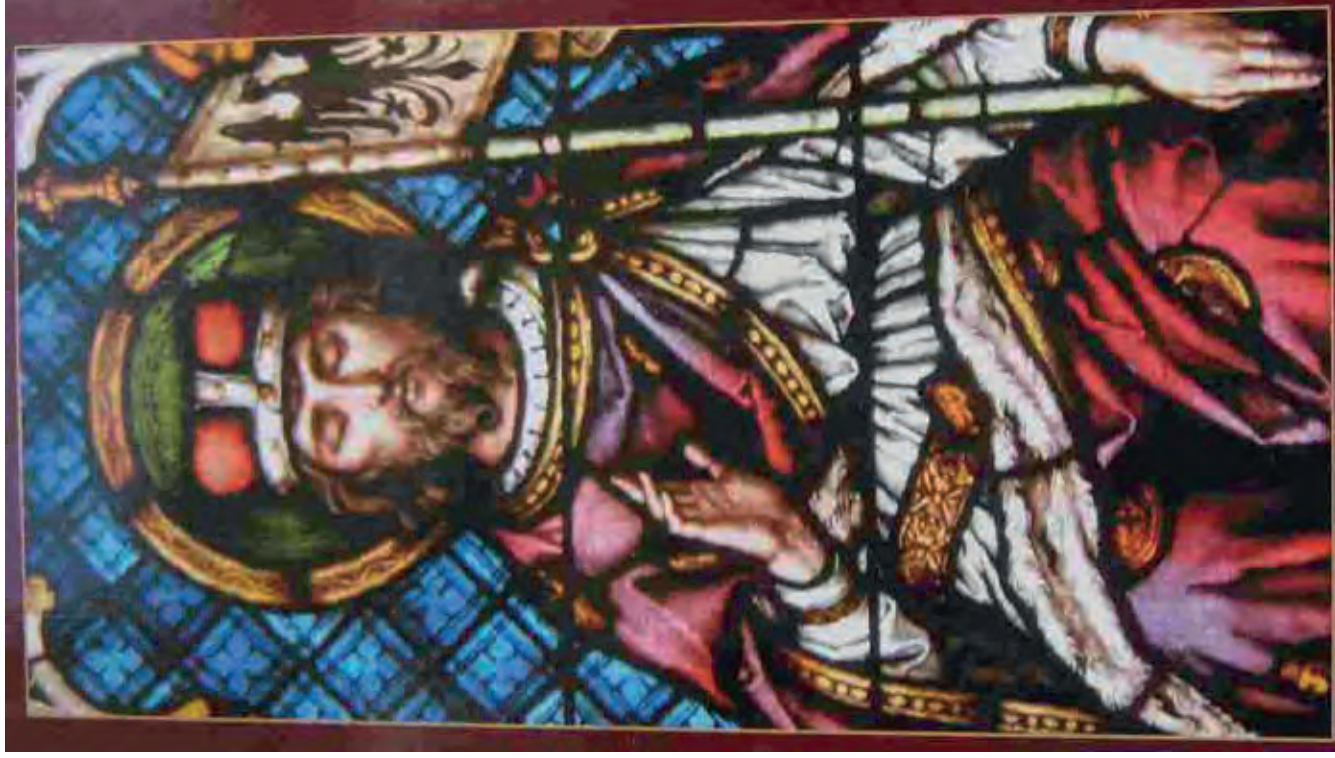
Umíme vytvořit rodokmen pro nastupující generaci v naší rodině?



Svatováclavský chorál [Mikoláš Aleš]

Svatý Václave, pros za nás Boha

Všemohoucí věčný Bože,
na přímľuvu svatého Václava,
dědice české země,
přijmi naše prosby za ty,
kteří nám vládnu: dej jim
ducha moudrosti a prozíravosti;
ať respektují Tvůj spravedlivý řád,
hájí lidskou důstojnost
a život každého člověka
od početí až do přirozené smrti;
ať podporují zdravou rodinu
založenou na celoživotním
věrném svazku muže a ženy;
ať poctivě spravují svěřený majetek
a svým jednáním dávají
dobrý příklad celé společnosti;
ať jsou zodpovědní vůči dalším
generacím,
probouzejí touhu po dětech
a jejich dobré výchově.
Nás pak naplňuj Svatým Duchem
a ved' ke svědomitosti,
abychom svým životem přispívali
ke šťastné budoucnosti národa
a zodpovědně rozhodovali.
O to prosíme skrze Krista,
našeho Pána.
Amen.



Vítráž se zobrazením sv. Václava v katedrále sv. Václava
v Olomouci

„Svatý Václave, vévodo české země, kníže náš, pros za nás Boha, Svatého Ducha, Kriste eleison.

Ty jsi dědic české země, rozpomeň se na své plémě. Nedej zahynouti nám ni budoucím, svatý Václave, Kriste eleison.

Pomoci my tvé žádáme, smiluj se nad námi, utěš smutné, zažeň vše zlé, svatý Václave, Kriste eleison. ...

Bohu Otci chválu vzdejme, svatým křížem se žehnejme: Ve jménu Otce

i Syna jeho i Ducha Svatého. Kriste eleison.“

Všemohoucí, věčný Bože, dej, ať po vzoru svatého mučedníka Václava žijeme moudře a spravedlivě, ať statečně usilujeme o to, co slouží k nastolení Tvého pokoje, a přemáháme zlo dobrem.

Skrze Tvého Syna Ježíše Krista, našeho Pána, neboť on s Tebou

v jednotě Ducha Svatého žije a kraluje po všechny věky věků. Amen.

(závěrečná modlitba z breviáře)

„Svatý Václave, vévodo české země, kníže náš, pros za nás Boha, Svatého Ducha, Kriste eleison.

Ty jsi dědic české země, rozpomeň se na své plémě. Nedej zahynouti nám ni budoucím, svatý Václave, Kriste eleison.

Pomoci my tvé žádáme, smiluj se nad námi, utěš smutné, zažeň vše zlé, svatý Václave, Kriste eleison. ...

Bohu Otci chválu vzdejme, svatým křížem se žehnejme: Ve jménu Otce

i Syna jeho i Ducha Svatého. Kriste eleison.“

Všemohoucí, věčný Bože, dej, ať po vzoru svatého mučedníka Václava žijeme moudře a spravedlivě, ať statečně usilujeme o to, co slouží k nastolení Tvého pokoje, a přemáháme zlo dobrem.

Skrze Tvého Syna Ježíše Krista, našeho Pána, neboť on s Tebou

v jednotě Ducha Svatého žije a kraluje po všechny věky věků. Amen.

(závěrečná modlitba z breviáře)



Příklad dobré praxe

Ach ty mobily...

Vzhledem k tomu, že mobily používají stále více i senioři, zaměřili jsme se na jedné schůze KLASu i na toto téma.

Jako animátorku KLASu, ale také jako předsedkyni samosprávy MKD Blansko mě často vyvedlo z míry, když uprostřed kulturního programu na některé z akcí klubu, nebo i na schůzce KLASu, někomu z účastníků nejenom že zazvonil velmi hlasitě mobil, ale dotyčný začal i bezohledně telefonovat a tiché hovory to většinou nebyly.

A aby se z hovoru na toto téma nestalo pouze mentorování, co se má, nebo nemá, využila jsem vtipného sloupku vedoucího magazínu Dnes Miroslava Moravce a slov experta na etiketu pana Ladislava Špačka.

Všechny jsme se zasmály, zamyslely (v KLASu jsme samé ženy) a na toto téma se rozproutila i bohatá diskuse. Nechyběly ani úsměvné historky na téma mobilního telefonování na veřejnosti, co všechno se člověk, aniž by o to stál, o volajícím, jeho rodině nebo přátelích může dozvědět. Je pochopitelné, že rodinní příslušníci jsou rádi, že

mohou být s babičkou nebo dědečkem ve spojení, aby se mohli kdykoliv ujistit, že je vše v pořádku. Ale vše je řešitelné – všude tam, kde by vyzvánění mobilu rušilo ostatní, jde nastavit tichý režim apod. A posléze odejít z místnosti.

...S mobilními telefony žijeme nějaký ten pátek, ale některé věci jsme se pořád nenaučili. Když voláme do Ameriky, nemusíme křičet víc, než když voláme do Brna. Když špatně slyšíme osobu na druhé straně, nezlepší se to tím, že hlasitěji spustíme my.

Tóny při psaní SMS se dají překvapivě vypnout.

Stejně tak není povinné mít vyzváněcí tón

na nejvyšší hlasitosti,

ani není povinné mít ten

nejotravnější.

Opravdu nemá cenu přijímat hovor, když se rozjíždí metro nebo vlak. Prosím Tě, jsem v metru...

haló... no haló. A pak se divit, že nám vypadl signál.

Když už nám zazvoní telefon v autobuse, zkusme ho hledat v tašce méně než věčnost. A pak další věčnost – zatímco stále zvoní, nezávějme na displej, kdo nám to volá.

A hlavně – telefonovat se dá i tak, aniž by to slyšela půlka města...



A co říká o telefonování expert na etiketu pan Ladislav Špaček?

Větší dojem ve společnosti uděláte tím, že mobil ve společnosti nezvednete.

Pod vlivem fenoménu mobilů jsme podlehl představě, že hovor musíme vzít okamžitě. Neumíme počkat, až budeme v komfortnější situaci.

Ztrácíme lidskou důstojnost a chováme se nepředloženě. Sedíte-li s někým a on zvedne zvonící mobil, dává vám najevo, že volající člověk je pro něj důležitější. Skandální je to například při obchodním jednání.

Ale můžeme tohoto fenoménu i využívat.

A na otázku, jestli toho někdy Ladislav Špaček osobně využil, odpověděl:

„Když jsem pracoval na Hradě, seděl jsem například s atraktivní dámou a najednou mi zazvonil mobil.

– Na displeji vidím, že je to kamarád, kterému můžu zavolat dvacetkrát denně. Hovor jsem típl, podíval jsem se k dámě a suše jsem pronesl: ‘Ten prezident mi nedá pokoj ani večer.’ Tedy opačný gard – dal jsem dámě skrytě najevo, že je pro mě tak významná, že kvůli ní vypnu i hlavu státu. Velmi dobře to fungovalo.”

A jen tak na okraj – sloupky Miroslava Moravce vyšly nyní knižně pod názvem: „Enter mami!” Jsou to fejetony z každodenních situací, které zažije každý. Krátké, výstižné a vtipné. Je to výborné čtení na léto.

Marta Gronová, KLAS Blansko

SLOVO O ...

CESTOVÁNÍ

Katalogy cestovních kanceláří každoročně hýří nabídkami, v televizi, ale i novinách a časopisech najdeme tipy na nejrůznější výlety. Hlava z toho jde kolem, a tak nezbývá než vybírat, pokud se chceme někam v klidu podívat. Rozhodují určitě peníze, čas, ale především zdraví a možnost pohybu, to v seniorském věku asi nejvíc. Mnoho z nabídek vyzývá totiž k aktivnímu odpočinku, tedy k poznávání spojenému s pohybem. Proti tomu samozřejmě není co namítnout, pohyb slouží zdraví.

Přesto bych ale v té pestré nabídce měl v zásobě dvě, poněkud neotřelé, které naopak dávají přednost mírnějšímu pohybu, ba dokonce žádnému, a přesto mohou velmi obohatit.

Vzpomínám si na svou stařenku, která ve svém domku na závěr života už

poléhávala stále častěji, byť byla v pohybu téměř po celý život. Na stole u postele měla hned vedle staré modlitební knížky a růžence také – Autoatlas a Atlas světa. Ráda si v těchto knihách každý den četla a cestovala tak po celé vlasti, celém světě a představovala si, jak to kde vypadá, jací lidé tam žijí a jaká je tam příroda. Některá místa si spojila s životy svatých nebo jiných známých osobností, o kterých četla, a dokázala pak nám dětem o nich poutavě vyprávět.

A ke druhému námětu mě inspirovala obec se jménem Nový Poddvorov. Nachází se na Hodonínsku a je typická tím, že je „slepá“. Vede do ní silnice ze Starého Poddvorova a po ní se zase musí každý vrátit, dál za ves prostě nevede. A tak se do ní vypraví skutečně jen ten, kdo tam jede za prací, domů nebo na návštěvu. Náš stařeček nám jednou vyprávěl o člověku, který se v naší nedaleké vsi kdysi před lety v hospodě před všemi přítomnými vytahoval, kde všude byl, co všechno procestoval, viděl a navštívil. Ostatní jej poslouchali neposlouchali, až jej jeden z hostů dostal do úzkých tak, že slavný cestovatel hanbou zmlkl. Zeptal se jej totiž: „A na Novém Poddvorově byls?“ Samozřejmě nebyl,



Nový Poddvorov

co by tam hledal, že? „No tak vidíš.“ A bylo po chlubení. Mně však tato příhoda utkvěla v paměti a přenesl jsem si ji do vlastního života. K čemu bude, když poznáme kdejaký kout naší vlasti a procestujeme světové památky, když nebudeme vědět, co máme za humny, jakou krásu můžeme najít pouhý kilometr pět nebo deset za naším domem. Sám se o tom totiž přesvědčuju denně, když projíždím Moravským krasem, v jehož „Bráně“ bydlím. Nemusím ani jít do přírody nebo okolí, stačí, když jedeme autem a já nemusím řídit. To se pak rozhlížím do libosti kolem a žasnu, jak je za naším domem vlastně krásně.

Ať už se vypravíte kamkoli a jakkoli, přeju Vám co nejkrásnější obohacení, o které se pak budete moci rozdělit nejen s vrstevníky, ale třeba i s mladou generací.

Jiří Kaňa



Reminiscence jako nástroj prevence sociálního vyloučení osamělých seniorů

„Kdyby nebylo vzpomínek, člověk by nevěřil, že byl někdy šťasten.“

– Božena Němcová

Reminiscence neboli vzpomínání je definována jako hlasité nebo tiché vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě, nebo spolu s jinou osobou či skupinou.¹ Vzpomínání má v životě člověka nezastupitelné místo. Pomáhá vytvářet duševní rovnováhu, zachovat psychickou pohodu, a to obzvláště ve stáří.²

Při reminiscenci se často využívají vhodné podněty, jako jsou staré fotografie, dokumenty, tiskoviny, archivní hudba a filmy, předměty, nástroje a suroviny z domácnosti, módní doplňky. **Základem reminiscence je rozhovor na různá témata dotýkající se průběhu života každého člověka, např. dětství, mládí, škola, práce, zájmy, životní okamžiky.**³

Metody reminiscence nejsou v prostředí české sociální práce příliš rozšířené. První kniha zabývající se reminiscencí vyšla teprve před zhruba 10 roky. Tomu odpovídá i nedostatečná informovanost jak laické, tak odborné veřejnosti. Sociální pracovníci, kteří po absolvování vysokých škol odcházejí pracovat se seniory, se tak s metodami reminiscence během studia téměř nesetkají. Prvky těchto metod můžeme najít v oblasti pobytových sociálních služeb, v jejichž rámci jsou zařazovány zejména do podpory klientů s Alzheimerovou chorobou. I zde jsou však často dané metody uplatňovány nekompletně. Je nutno však podotknout, že situace se postupně zlepšuje.

V Centru pro rodinu a sociální péči v Brně (CRSP) se vzpomínání při práci se seniory věnují již několik let. Vzhledem k tomu, že CRSP nabízí aktivizační služby pro seniory a klientům je nabízena skupinová ambulantní forma a také individuální terénní forma, byl a je zde pro reminiscenci dostatečný prostor.

Od září roku 2018 se pracovníce CRSP tématu reminiscence intenzivně věnují v rámci projektu s názvem „Zavedení metody reminiscence jako nástroje prevence sociálního vyloučení osamělých seniorů“. Jeho cílem je zavedení metody reminiscence do přímé práce s klienty – seniory. CRSP úzce spolupracuje s pracovníci Reminiscenčního centra v Praze, které jim poskytují mnoho užitečných rad a doporučení.

Pracovnice CRSP si na každou lekci připravují na základě zájmů klientů nějaké téma (např. cestování, ruční práce, podzim aj.). Nezbytným doplňkem související s daným tématem jsou dobové fotografie, obrázky, předměty či audio nebo video ukázky, které zajišťují pracovníce. A samozřejmě i klienti si mohou donést vlastní fotografie nebo drobné předměty související s tématem. Následně nad těmito přinesenými „rekvizitami“ probíhá vzájemná diskuze, sdílejí se pocity, zážitky, historky, emoce. V případě skupinových aktivit je tato činnost nazývaná jako reminiscenční chvilky, které trvají 30-45 minut a jsou součástí dvouhodinových skupinových setkání (1x-2x měsíčně). Někdy si pracovníce zahrají s klienty reminiscenční stolní hru, popř. zapojí nějakou rukodělnou činnost (např. výroba papírového draka, lampionu).

Podobné metody jsou využívány i při individuální terénní práci. Na rozdíl od skupinových setkání, kdy klient dochází do organizace, při terénních setkání přichází pracovníce za klientem. Nejčastěji se setkávají u klienta v domácnosti, popř. na jiném místě, kde klient přebývá.

Na základě těchto zkušeností vznikla „Metodika zavedení reminiscence v organizaci“. V té pracovníce CRSP za dohledu pracovníků z Reminiscenčního centra zpracovaly celý postup, včetně praktických tipů i obtížných situací, se kterými se zejména v počátku zavedení reminiscence setkaly. Metodika zavedení reminiscence v organizaci bude k dispozici na webových stránkách Centra pro rodinu a sociální péči během června - července 2020.

Závěrem bych ráda zmínila, že většina klientů zařazení reminiscence hodnotí reminiscenci kladně a jsou spokojeni. To je jak pro organizaci, tak pro pracovníce ta největší odměna. Z toho důvodu doporučujeme nejen ostatním kolegům, ale i laické veřejnosti, aby se nebáli se svými klienty či rodinnými příslušníky vzpomínat. Je to zábava!

Ti, z vás, kteří mají zájem o více informací z oblasti reminiscence, nebo byste se chtěli rovnou zapojit do skupinových aktivit, neváhejte a kontaktujte nás na tel. čísle 735 747 813.

Mgr. Eva Vostálová

vedoucí a odborná pracovníce – aktivity pro seniory

Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7, 602 00 Brno

www.crsp.cz

- 1 JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3. s. 21.
- 2 JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3. s. 14.
- 3 Reminiscence [online]. Praha [cit. 2020-05-09]. Dostupné z: <https://reminiscencnicentrum.cz/reminiscence/>

Desatero pro život (nejen) za zavřenými dveřmi

- Vstaň! Nebe na tebe čeká, pohleď k němu a **poděkuj za tento nový den života! Děkuj!**
- **Udělej něco krásného** a usměj se! Úsměv prodlužuje život. **Směj se!**
- **Věnuj trochu času rozjímání.** Rozjímání uzdravuje srdce. **Rozjímej!**
- **Unikej nudě** a všiměj si všech malých věcí, které můžeš dělat. **A dělej je s láskou.** Taková gesta zachraňují svět. **Bud' činný!**
- **Všimni si**, koho máš vedle sebe a miluj ho dnes více než včera. **Miluj!**
- Zkontaktuj způsobem sobě vlastním člověka, který je **potřebný**. Zatelefonuj mu, **bud' v kontaktu!**
- **Dej se do studia** něčeho moudrého. Moudrost občerstvuje ducha. **Studuj!**
- Všimni si, že **jsi na světě** proto, abys žil, nikoli přežíval. Žij!
- **Dej prostor** tichu. Dům bez ticha je jako komín s jedovatým dýmem, nedovoluje dýchat. „**Dýchej!**“
- **Pamatuješ** na modlitbu, než večer usneš? Zkus to. Modlitba pomáhá myšlenkám **setrvat v dobrém**. Modli se!

(redakčně upraveno ze zdroje:

<https://www.radiovaticana.cz/clanek.php?id=30891>

od sestry Marie Cristiny Daguati z umbrijského kláštera augustiniánských mnišek sv. Kláry z Montefalco)

VAŠE OHLASY

.... **děkujeme!**

Dobrý den, děkuji Vám za podnětné čtení a Váš zájem o nás všechny.

Moc děkuji za Vaše *Povzbuzení*. Jste úžasní. Velké díky.

Dobrý den, mnohokrát děkuji za všechny Vaše kontakty a zprávy, které posíláte. Je to pro mne velice povzbuzující a přínosné. Zvláště v dnešní době, kdy jsem prakticky sama, manžel leží na oddělení dlouhodobé ošetrovatelské péče. Od února s ním nejsem v kontaktu. Nejprve chřipková epidemie, nyní koronavirus. Zprávy o něm mám zprostředkované od sester, on sám nedokáže komunikovat ani telefonicky. Někdy si říkám, že už to nezvládnu. Proto jsem Vám nesmírně vděčná za každý email.

Dobrý den, moc děkuji za rady na vyplnění volného času. Některé jsem hned vyzkoušela a dobrý – díky.

Děkuji Vám za poslání týdeníku *Povzbuzení*. Je moc hezké, že na svoje posluchače U3V myslíte i této době. Budu se těšit na další vydání tohoto týdeníku. Ještě jednou díky.

Děkuji za vaši snahu poskytnout nám alespoň náhradní variantou samostudium v oblasti zajímavých témat.

Dobrý den, mockrát děkujeme za poslání týdeníku *Povzbuzení*. Je to pěkně zpracované, potěšilo nás to. Přejeme pěkné jarní dny.

Dobrý den, je milé, že na nás myslíte, týdeník je opravdu zajímavý, plný námětů. Přejeme Vám všem na mnoho sil, mnoho trpělivosti a hlavně mnoho, mnoho zdraví.

mimořádné
vydání
2020

Senioři v krajích



Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

dovolte nám, abychom Vám tímto představili první číslo občasníku Senioři v krajích Ministerstva práce a sociálních věcí, jež vzniklo jako jeden z dílčích výstupů projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň. Hlavním cílem tohoto projektu je snaha o zkvalitnění života seniorů, osvěta v oblasti demografických trendů spojených se stárnutím populace a vytvoření jakéhosi komunikačního mostu mezi centrální úrovní ministerstva a jednotlivými regiony České republiky.

První číslo občasníku Senioři v krajích je kolektivním dílem členů realizačního týmu projektu Implementace politiky stárnutí a jeho základem se staly prožitky a nově nabyté zkušenosti plynoucí z výzev vzešlých ze současné nelehké situace.

Nouzový stav posunul spektrum toho, co je opravdu důležité a díky čemuž vznikly pod hlavičkou projektu nové aktivity a činnosti. Měli jsme tu čest připojit se ke krizové lince 1212 a prostřednictvím své odbornosti napomáhat cílové skupině nyní nejzranitelnějších občanů, kterými jsou senioři. Na následujících stránkách Vám předkládáme výčet několika málo dotazů, které se nám podařilo zodpovědět na lince 1212 a které bychom Vám v budoucnu rádi poskytli komplexněji v ucelené publikaci, dále pár postřehů z činnosti občanské společnosti v krajích a na závěr seznam krizových linek fungujících na úrovni jednotlivých krajů a ORP. Doufáme, že námi předkládané informace a postřehy pro Vás budou přínosné.

Na závěr bychom rádi poděkovali všem, jež pomáhají!!!

Realizační tým projektu

ZDE www.mpsv.cz
NAJDETE
AKTUÁLNÍ
INFORMACE
SPRAVOVANÉ
MINISTERSTVEM
PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH
VĚCÍ ČR



Jsme také na facebooku



<https://www.facebook.com/seniorivkrajich/>

■ Toto je poslední číslo v době nouzového stavu.
Vydávání týdeníku zatím **ukončeno**.

← Na vedlejší straně přinášíme náhled na občasník Senioři v krajích projektu Politika stárnutí na krajích Ministerstva práce a sociálních věcí - pro jeho zaslání, případně další jeho čísla můžete použít kontakty níže.

Více informací naleznete také na
<https://www.facebook.com/seniorivkrajich/>

Poradenské a metodické místo projektu Politika stárnutí na krajích pro seniory, organizace a veřejnost v Jihomoravském kraji:

dana.zizkovska@mpsv.cz

krajská koordinátorka projektu
pro Jihomoravský kraj

Ministerstvo práce a sociálních věcí

tel.: +420/770 11 65 65

Objednání po předchozí telefonické domluvě.