



# Povzbuzení

**Doba Velikonočních svátků je dobou setkávání.** Setkávání rodin a přátel. Letošní Velikonoce jsou jiné, co je podstatné, to však zůstává. Máme možnost zapojit svou fantazii a dobrotu srdce, abychom se mohli setkat. Jinak, než jsme zvyklí, ale přesto z těchto setkání můžeme čerpat.

Projekt MPSV Politika stárnutí v Jihomoravském kraji ve spolupráci s neziskovou organizací Spokojený senior – KLAS, z.s. a Univerzitou 3. věku Mendelovy univerzity v Brně, společně s Brněnským biskupstvím, by rád inspiroval obce, farnosti, rodiny i jednotlivce ke společnému trávení času, mnohdy i na dálku. Zároveň by chtěl touto formou poděkovat už těm obcím, které se vydávají nápaditou cestou, jak si pomoci navzájem s ohledem na druhé.

**Každé pondělí**, do konce trvání nouzového stavu nebo do konce června, budeme přinášet několik tipů, jak by se mohly „potkat“ jednotlivé generace.

Součástí je i výňatek z archivních čísel časopisu ZRNKO, které, jako Metodické listy, od roku 2014 vydává organizace Spokojený senior – KLAS, z.s.. Představíme vám několik možností na trénování paměti pro mladší i starší, zamyšlení, dobré rady a nové informace. I přesto, že pracujeme z archivu, jedná se o čtení a úkoly v nich nadčasového charakteru.

Prosím, přijměte od nás tento malý „dárek“ k letošním Velikonočním svátkům!

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

- Co tak napsat dopis/pohled (nejen) k Velikonocům babičce, dědečkovi, tetičce, strýčkovi, starší paní/pánovi z mého okolí nebo do domova pro seniory?
- Kde vzít adresy? Některé třeba známe, jiné můžeme neadresně vložit do schránky obecního/městského úřadu.
- Do psaní mohou mladí napsat svoji adresu, pro případnou odpověď seniora.
- Velikonoční výzva – dones kočičky ze své procházky nebo upeč seniorům „beránka“ a může být místo něj i jen malý muffin. 😊
- Vytvoř kalendář pro seniory (aby měli lepší časovou orientaci), pomocí ručně zhotovených obrázků. Dny, týdny i s pěkným vzkazem.
- Vše může být předáváno na obci dobrovolníkům, kteří roznáší nákupy, léky. Nebo předáno pečovatelské službě, do domovů pro seniory.

## STARŠÍ GENERACE → MLADŠÍM GENERACÍM A VEŘEJNOSTI

- Senioři mohou odpovídat na dopisy, které dostanou od mladších.
- Mohou také za sebe psát zdravotníkům, lékařům pozitivní vzkaz a vyjádřit tak svou podporu.
- Také mladým dobrovolníkům nebo školákům. Adresy nejsou nutné, stačí odevzdat zpětně dobrovolníkovi, který jim roznáší třeba nákup.
- Obec může vyhlásit soutěž, do které se zapojí – posílání fotek, obrázků, jak to doma zvládají, co dělají. Pro inspiraci ostatním.
- Senioři mohou poděkovat dobrovolníkům, kteří pro ně již tolik dní nosí nákupy, formou připravené kartičky, velikonočního pohledu, poděkování, namalovaného vajíčka.

Toto číslo vychází pro Povzbuzení všem generacím, především seniorům, v době nařízených opatření a nouzového stavu v souvislosti s výskytem koronaviru v České republice. Ti z vás, kteří již dali souhlas e použitím emailové adresy, získáte do svého emailu vždy v pondělí složenou publikaci. Budeme se snažit o jeho šíření všemi dostupnými kanály. Objednávky: [dana.zizkovska@mpsv.cz](mailto:dana.zizkovska@mpsv.cz), krajská koordinátorka projektu pro Jihomoravský kraj.

# Metodické listy

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

## Tipy na témata ve čtvrtletí duben, květen, červen

1. Velikonoce (str. 3–5)
2. Tance v seniorském věku (str. 6–7)
3. Bylinky;  
Kořeny, odkud pocházím (str. 8)

## Tipy na trénování paměti

1. Symboly Velikonoc (str. 9)
2. Názvy tanců (str. 9)
3. Technika symbolů čísel (str. 9)
4. Technika LOCI (str. 10)
5. Aktivita Chunkování (str. 10)
6. Hledání ctností (antonyma) (str. 10)

## Tipy na trénink psychohygieny

1. Masáž zad (str. 11)
2. Automasáž hlavy (str. 11)
3. Dopis Boha člověku (str. 11)
4. Lesní studánka (str. 12)
5. Relaxace s řízením dechu (str. 12)

## Tipy na trénink psychomotoriky

1. Počasí (str. 13)
2. Mořské vlny (str. 13)
3. Vánek (str. 13)
4. Muž moudrý (str. 14)
5. Fitness pro prsty (str. 14)
6. Tajemství (str. 14)

# 1. TÉMA: VELIKONOCE

Velikonoce jsou nejstarším a nejdůležitějším křesťanským svátkem. Jejich tradice je dlouholetá, ale v poslední době začínají jakoby Velikonoce ztrácet na svém původním duchovním významu tvář v tvář pouhým komerčním nabídkám. Proto je třeba osvěžit jejich význam a připomenout nejdůležitější informace tak, aby je senioři mohli šířit dál ve svém okolí.

**V tomto tématu se také zamyslíme, jak se poselství Velikonoc odráží v našich vlastních životech, tedy v hodnotách, které chceme po sobě zanechat pro další generace.**

**Jak na probírané téma:** Nejdříve naladíme atmosféru odpovídající výzdobou, můžeme použít například formu na beránka, pomlázku, osení s vajíčky, kuřátka, kříž, sošku vzkříšeného Krista – cokoli, co se o Velikonocích objevuje v domácnosti. Začít můžeme prostorem pro sdílení na dané téma a poté se už přesuneme k výkladu a aktivitám. Nejsme-li si v tomto tématu jistí, můžeme si přizvat na pomoc kompetentnější osobu – kněze či jáhna.

**Pozor na některá rizika nebo nebezpečí:** Hrozí, že senioři budou na celé svátky sami doma. Jejich blízká rodina například bydlí moc daleko nebo v zahraničí, což způsobuje nemožnost osobního kontaktu.\*

## a) Původ, historický základ a čas Velikonoc

Velikonoce čili pascha (hebr. pesach, lat. pascha – přejítí, přechod) jsou pro křesťany nejvýznamnější slavnos-

tí – oslavou zmrtvýchvstání Ježíše Krista. K tomu podle křesťanské víry došlo třetího dne po jeho ukřižování. Kristovo ukřižování se událo kolem roku 30 či 33. Stalo se to právě v blízkosti významného židovského svátku pesach, který je pro židy památkou vysvobození Izraelitů vedených Mojžíšem z egyptského otroctví. Proto onen název pesach – přejítí Rákosovým mořem, přejítí ze země otroctví do země zaslíbené. V historii se však můžeme setkat se světským významem svátků a to o důležitou chvíli jarního úplňku, což bylo u pastevců období, kdy se vydávali se svými stády na pastvy. Protože to byl čas mnohých nebezpečí, kulticky si tedy chtěli získat dobrý rok.

Pravidla pro určení data Velikonoc stanovil roku 325 první nikajský koncil. V západní křesťanské tradici tedy připadají velikonoční svátky na neděli následující po prvním jarním úplňku. Pokud první jarní úplňek připadne na neděli, slaví se Velikonoce až další neděli. Velikonoční neděle podle těchto pravidel může tedy připadnout na den v rozmezí od 22. března do 25. dubna. Velikonoce podle katolické tradice začínají velikonoční triduem Zeleného čtvrtku, Velkého pátku a Bílé soboty. V sobotu večer a v noci se již slaví tzv. velikonoční vigilie, která již patří k Neděli vzkříšení. Velikonoční doba trvá padesát dní, až do Letnic (opět základ v židovském svátku), tedy slavnosti Soslání Ducha svatého. První týden Velikonoc se nazývá Velikonoční oktáv. Čtyřicátý den velikonoční doby se slaví slavnost Nanebevstoupení Páně (čtvrtek).

\* Jak nadčasové, v dnešním nouzovém stavu.

## b) Význam křesťanských Velikonoc

Vyvedením Izraelitů z egyptského otroctví Boží záchranná iniciativa neskončila. Záchrana Izraelitů se stala předobrazem spásy člověka od všeho zotročení, ponížení, zla a smrti. Křesťané znají Boha, který neopustil člověka, jež se od něj odvrátil, a upadl tak do područí zla a smrti.

Všechny starozákonní předobrazy a proroctví o spáse tedy došly svého naplnění v Ježíši Kristu, jehož jméno v hebrejštině znamená: „Bůh zachraňuje, Bůh je spása“.

Už nikoli starozákonní beránek, ale Ježíš sám zaujímá místo velikonoční oběti. Stává se obětovaným beránkem bez vady. On, nevinný, bere na sebe hřích i jeho důsledky: utrpení, nemoci, bolest a smrt. Ve smrti ale nezůstal. Byl vzkříšen. Otevřel tak cestu novou a věčnou, cestu skrze smrt a vzkříšení k definitivnímu „exodu“ – vyjití, „pesachu“ – přejití z tohoto světa zotročení a smrti do světa Božího, do světa života v hojnosti. Tato cesta je otevřena pro každého.

Nezlomná naděje Veliké noci nám říká: „Ježíš žije, vstal z mrtvých, Bůh ho vzkřísil.“ Potupná smrt na kříži nebyla posledním slovem. Velikonoce nám dávají dost světla, abychom putovali údolím stínů plni síly, důvěry a odvahy.“ (Johannes B. Brantschen)

Ježíš svou smrtí a vzkříšením nám může říci: „Vstupuješ do temnoty a jsi plný strachu. Znam ten pocit, protože sám jsem do té temnoty také vstoupil a měl jsem strach. Byl jsem tam před tebou, vím, co tě čeká, ale znám i cestu ven! Pojď, vezmi mě za ruku a půjdeme společně.“

Nemáme právo „snít o vzkříšení“, pokud nejsme připrave-

ni učinit všechno, co je v naší moci, abychom mohli slavit něco ze vzkříšení již zde a dnes.

Pokaždé, když prolomíme krunýř egoismu, nastává během života vzkříšení.

Pokaždé, když si podáme ruce ke smíření, děje se vzkříšení.

Pokaždé, když se dělíme s chudými, nastává vzkříšení.

K tomuto vzkříšení potřebujeme mnoho odvahy. Pokud se o něj ale budeme stále znovu pokoušet navzdory všem zvrátům, pak můžeme zbytek klidně nechat Bohu.

„O Velikonocích nás chce Bůh přivést od možností a skutků našich k možnostem svým.“ (Johannes B. Brantschen)

## c) Velikonoční symboly:

**Beránek** byl velmi rozšířeným symbolem již v předkřesťanské tradici v celé středomořské civilizaci, ovládané po tisíceletí pastevci. V židovské tradici beránek představoval národ izraelský jako Boží stádo, které vede Hospodin. Pro křesťany se beránek stal symbolem Božího Beránka, Krista a znázorňuje se o Velikonocích s praporem vítězství. Už svatý Jan Křtitel na začátku evangelia ukazuje na Ježíše a říká: „Hle, beránek Boží, který snímá hřích světa.“ (Jan 1,29)

**Kříž** je nejdůležitějším z křesťanských symbolů, protože Kristus byl odsouzen k smrti ukřižováním. Symbol kříže nevznikl s křesťanstvím, je mnohem starší, znali ho už staří Egypťané, Číňané či Kréťané a jeho význam byl v různých kulturách i náboženstvích univerzální, byl spojen s problémem orientace v kosmu, v prostoru mezi nebem a zemí

a chápán jako propojení božského (vertikální rameno) a lidského (horizontální rameno) světa, stal se symbolem věčnosti. Pro křesťany má ale velmi osobní smysl – díky Ježíšově oběti lásky na kříži. Není chápán jako symbol prohry, ale vítězství: Ježíš svým zmrtvýchvstáním moc smrti porazil.

**Velikonoční oheň**, který se zapaluje na začátku velikonoční vigilie v sobotu v noci před nedělí vzkříšení, symbolizuje vítězství Ježíše Krista nad temnotou a smrtí. Od tohoto ohně se pak zapaluje velikonoční svíce (paškál). Takto zapálená svíce se v průběhu velikonoční bohoslužby noří do křestní vody, je ozdobena znamením kříže a symboly  $A$  a  $\Omega$ , tj. začátku a konce věků, jimiž je Kristus. Tato svíce se potom zapaluje po celou velikonoční dobu až do Letnic. Také při každém křtu, aby se naznačilo, že křest patří k Velikonocům.

**Velikonoční svíce** symbolizuje Zmrtvýchvstalého Krista, který zvítězil nad smrtí. Svíce je obecně důležitým symbolem v různých kulturách, světlo je chápáno jako znamení života. Velikonoční svíce a slavnost světla na počátku liturgie Vzkříšení o Veliké noci ukazují na tradici prvotní církve, kdy se velikonoční noc rozzařovala světlem mnoha svící.

**Vajíčko** je symbol nového života, neboť obsahuje samotný zárodek života. V mnoha kulturách je vejce symbolem plodnosti, života a vzkříšení. Je mnoho výkladů, proč je vajíčko spojováno s Velikonocemi. I zde je symbolem života a vzkříšení. Zvyk konzumovat vejce v době svátků souvisel pravděpodobně i s postem, který Velikonocům předcházela, a při kterém se vejce jíst nesměla. Proto vejce bylo sym-

bolem, že půst skončil a začala slavnost. Můžeme se také zamýšlet při symbolické souvislosti vejce s velikonocemi nad tím, že vejce něco skrývá, je jako zamčený hrob, ve kterém je přesto ukryt život, který se v pravý čas probudí.

#### **d) Otevřené otázky pro sdílení při vedení seniorského klubu**

Jak prožíváme Velikonoce nyní? Jak jsme je prožívali v dětství? Máte v rodině některé tradice, které se předávají již po generace? Jaké tradice nyní dodržují vaše vnoučata a pravnoučata? Dotýká se nás poselství Velikonoc i v životě? Jaké mám v životě priority? S jakým pocitem chceme umřít? Co chceme v životě zanechat? V jakých hodnotách pro další generace má být naše „nesmrtelnost“, tedy „věčný život“?

## 2. TÉMA: TANCE V SENIORSKÉM VĚKU

Tanec je pohybová společenská aktivita, která jednak může přivodit lepší náladu, a zároveň je také sama o sobě vyjádřením pocitů tanečníka. Vznik tance sahá až do pravěku a v dnešní době je považován za druh umění. S tancem se senioři stále mohou potkávat i dnes ať už v aktivní nebo pasivní podobě.

**Jak na probírané téma:** Pro navození správné atmosféry můžeme pozvat profesionální tanečníky, kteří na úvod seniorům zatančí ukázkou nějakého tance. Místnost můžeme také vyzdobit společenskými předměty (např. divadelní kukátko, lístky na ples, sklenice na šampaňské, dámská plesová kabelka) a také pustit hudbu pro navození atmosféry. Následně představíme hlavní body setkání a přesuneme se k samotnému výkladu.

**Možná rizika či nebezpečí:** Hrozí nebezpečí, že někteří senioři nejsou aktivně pohybliví, jsou zrovna zranění, neumí tančit, stydí se.

### a) Tanec jako pohybová společenská aktivita

Je provozovaná převážně za doprovodu hudby. Tanec může navodit lepší náladu, a také je vyjádřením pocitů tanečníka, takže může být považován za druh umění. Umělecký tanec bývá označován slovem balet nebo také scénický tanec apod. Vznik tance je kladen do období rodové společnosti, kde umocňoval rituální obřady. Tuto funkci zastával až do starověku, kdy k této funkci přibyla ještě funkce umělecká. V této době neexistoval tanec v páru, ale

pouze individuální tanec – umělecký, nebo tanec skupinový – rituální.

### b) 20. století

Vznikla řada soutěží, které se dělí podle druhu tance. Se systémem soutěží vznikl i systém hodnocení pro různé tance, toto hodnocení je založeno na kombinaci subjektivních dojmů (radost z tance, výraz v obličeji, přirozenost, atd.) a na objektivních skutečnostech jako je obtížnost taneční sestavy a její provedení (zvláště u akrobatických tanců se hodnotí poměr mezi záměrem a provedením).

### c) Kurzy společenského tance

Neboli „taneční“ pro mládež ve věku 14–19 let se staly ve střední Evropě (Česko, Slovensko, Rakousko, Německo) společenskou tradicí. Obvykle se skládají z 13 večerů, které trvají tři hodiny, dále ze tří „prodloužených“ po čtyřech hodinách a závěrečného plesu – „věnečku“, který trvá pět hodin.

### d) Taneční styly se dělí na různé skupiny

- standardní (waltz, tango, valčík, slowfox, quickstep)
- latinskoamerické (samba, cha-cha, rumba, paso doble, jive)
- rozšiřující podoba (foxtrot, polka, flamenco, salsa, mambo, argentinské tango, two-step, mazurka, čardáš, blues, merengue)

- sólo – nepárové tance (břišní tanec, breakdance, tektonik, step, balet, výrazový tanec, moderna, pogo, hiphop, Headbanning)
- skupinové tance (čtverylka, česká beseda, kankán, country tance, lidový tanec, scénický tanec, biblický tanec).
- historické (gotické, barokní, renesanční, moderní)
- etnické (Africké tance, Indiánské tance, Tance australských domorodců, Orientální tance, Irské tance, Bretonské tance, Chorvatské tance). Tyto tance často ještě mají svůj původní (rituální) význam a jednotlivé pohyby vyjadřují určitý význam.
- sportovní disciplíny tanců (akrobatický rokenrol, krasobruslení, moderní gymnastika, sportovní aerobic či synchronizované plavání tzv. akvabely).

### e) Tancování vsedě na židli

Jedná se o propracovaná zdravotní cvičení na židli, vsedě, na danou hudbu. Jednotlivé kroky se opírají o pravidlo opory židle pro seniory, dbají na správné posezení, na koordinaci pohybů a odreagování v myšlenkách tance. Svoji přirozeností a přizpůsobením pro seniorský věk se stávají vítanou aktivitou seniorských klubů bez ohledu na pohyblivost seniorů. Jsou propracovány především v německy mluvících zemích a v severních zemích. Setkáváme se s nimi také ale právě v KLASech. Jednotliví senioři mohou být vyškoleni v pokračovacím semináři „Využití tanečních a hudebních prvků v práci se seniory“ a v rozšířeném kurzu různých tanečních stylů pro seniory „Tancování se seniory“,

které se pořádají v Brně i v jiných krajích. Více informací na stránkách a kontaktech spolku Spokojený senior – KLAS z.s.

### f) Mezigenerační tancování

Jedná se o místní a mezigenerační spolupráci s využitím právě tancování. Následně se mohou pořádat předtančení na farních plesech, na tzv. Garden party, na Kateřinských i jiných zábavách.

V dnešní době, kdy máme omezený pohyb a více pobýváme doma, zejména v bytech, můžeme využít nabídky studentů.

Sportovní/aktivní „okénko“ si připravili studenti z Fakulty sportovních studií

<https://www.youtube.com/channel/UCRIoPuR7QRQriUDl05jWuAw/videos>

# DALŠÍ MOŽNÁ TÉMATA

## 4. Bylinky

**Proč:** Bylinky mají od pradávna široké využití v léčitelství. Ještě donedávna byly náhradou všech léků a používají se k léčení nemocí dodnes. Senioři si bylinky navíc mohou pěstovat sami a tématem si mohou prohloubit nebo osvěžit své znalosti. Senioři jsou také vyzýváni ve stáří praktikujícím lékařem o snížení solení ve stravě a právě bylinky mohou být vhodnou náhradou dochucování pokrmů.

**Jak na téma:** Atmosféru lze navodit speciální výzdobou místnosti, můžeme seniorům uvařit bylinkový čaj. Animátor nechá seniory volně hovořit o tom, jestli a jaké bylinky pěstují a jak je využívají. V teorii senioři získají znalost o druzích bylinek, sběru, sušení i skladování. Vyrobí si bylinkový věnec.

**Možná rizika:** tzv. „babské, zaručené rady“, pozor na neznámé léčitele!

**Podklady:** internet, knihy, časopisy

## 5. Mezigenerační setkání

**Proč:** V měsících druhého čtvrtletí si připomínáme řadu oslav mezinárodních dnů – Den rodiny, Den matek, Den dětí, Den otců.

**Jak na téma:** Vedoucí klubu si připraví obrázky či fotky znázorňující více generací, při práci, při zábavě. Může seniory vyzvat při předešlém setkání, aby si přinesli své vlastní

fotografie z mládí. Během setkání se fotografie označí číslem a sami senioři zkusí uhádnout, kdo je na které fotografii. Na setkání seniorů se může otevřít otázka náhradních babiček či různých adoptí na dálku – mezigenerační podpora ať už finanční nebo duchovní, například modlitbou.

**Můžná rizika:** senioři bez vnučat či pravnoučat

**Podklady:** internet, knihy, časopisy

## 6. Kořeny – odkud pocházím

**Proč:** místo odkud pocházím častokrát určuje naše zvyklosti, naši mentalitu, ale také nám dává pocit bezpečí, kořenů, sounáležitosti s prostředím a s místními obyvateli

**Jak na téma:** Senioři se mohou rozhovořit o kraji svého narození, mohou se navzájem informovat o tom, kdo je místní, kdo je tzv. „náplava“ a jak se s tím vyrovnali. Vedoucí může mít připravené historické a současné obrázky místa. Senioři se mohou dotknout rozdílných zvyklostí a krajo- vých specialit, včetně jídla.

**Možná rizika:** nutnost opustit svůj byt z vážných důvodů (finančních, zdravotních)

**Podklady:** internet, knihy, časopisy



# TIPY NA TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

## SYMBOLY VELIKONOC

**Cíl:** rozvoj rychlosti vnímání, koncentrace

**Popis:** Ve shluku písmen na pracovním listu jsou skryty názvy Velikonočních symbolů. Pokuste se je najít (je jich deset). Písmena jsou řazena za sebou.

**Pomůcky:** pracovní list TPB\_PL\_5.1 - Symboly Velikonoc (viz příloha č. 1, str. 31)

**Řešení pro animátora:** pomlázka, vajíčko, klapačka, tragač, květiny, kočky, pentle, beránek, svíce, zajíc

## NÁZVY TANCŮ

**Cíl:** trénink prostorové orientace, pozornosti, dlouhodobé paměti, slovní zásoby

**Popis:** Na pracovním listu jsou slova rozdělena na dvě až tři slabiky, jejich spojením získáme názvy tanců.

**Pomůcky:** pracovní list TPB\_PL\_10.2 - Názvy tanců (viz příloha č. 2, str. 32)

**Řešení pro animátora:**

- a) standardní tance: tango, valčík, slowfox, quickstep
- b) latinskoamerické tance: samba, cha-cha, rumba, jive
- c) různé: foxtrot, polka, flamengo, salsa, mambo, mazurka

## TECHNIKA SYMBOLŮ ČÍSEL

**Cíl:** seznámení se s technikou, trénování krátkodobé paměti, asociací

**Popis:** Technika Symbolů využívá schopnost mozku propojovat informace s obrazy. Používá se k vizualizaci čísla. Nejdříve si stanovíme symbolickou řadu čísel. Číslice jsou tvarově podobná námi zvolenému obrazu.

- 1 = svíčka (vizuálně podobná jedničce)
- 2 = labuť (vidíme dlouhý labutí krk)
- 3 = trojzubec (nosil ho řecký bůh moře)
- 4 = židle (čtyři nohy)
- 5 = ruka (pět prstů na ruce)
- 6 = slon (ohnutý sloní chobot)
- 7 = prapor (tyčka a na ní látka)
- 8 = přesýpací hodiny (vizuální podoba)
- 9 = čibuk (vizuální podoba)
- 10 = bubeník (člověk + buben)

**Pomůcky:** pracovní list TPB\_PL\_5.2 - Technika Symbolů čísel (viz příloha č. 3, str. 33)

# TIPY NA TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

## TECHNIKA LOCI

**Cíl:** seznámení se s technikou LOCI našeho těla, zapamatování Darů ducha svatého

**Popis:** Technika LOCI se považuje se za nejstarší techniku pamatování a používali ji již řečtí a římské řečníci. Někdy se nazývá metodou místa, protože „locus“ je latinské slovo a znamená „místo“. Metoda používá asociativně obrazný způsob, kterým mozek ukládá informace, účelně využívá obou polovin mozku.

Využijeme tuto techniku pro zapamatování si Darů ducha svatého. Zvolíme sedm bodů – míst na našem těle, které nám umožní snadnější zapamatování informací. Postupně od shora dolů (hlava, oči, ústa, svaly paže, srdce, dlaně, kolena). Tato zvolená místa těla propojujeme s informacemi, které si chceme zapamatovat.

Hlava = dar rozumu, oči = dar poznání, ústa = dar rady, svaly paže – dar síly, srdce = dar moudrosti, dlaně = dar zbožnosti, kolena = dar bázně Boží.

## AKTIVITA: CHUNKOVÁNÍ

**Cíl:** seznámení se s technikou, trénink krátkodobé paměti, koncentrace

**Popis:** Chunkování je mnemotechnická pomůcka, kdy si dlouhé číslo rozdělíme na porce dávající smysl a spojíme je legendou.

Seniorům přečteme číslo a následně vyzkoušíme, kdo si jej zapamatoval. S účastníky toto číslo rozdělíme na dvojice či trojice čísel a sestavíme z nich krátký příběh. Na základě vytvořeného příběhu si účastníci snáze zpět číslo vybaví. Tuto techniku používáme u zadávání PINu, telefonního čísla apod.

**Příklad:** telefonní číslo CRSP 5 4 2 2 1 7 4 6 4

**Rozložení na části:** Když mi bylo 54 let, začala jsem navštěvovat kurz Centra pro rodinu a sociální péči. Od té doby jsem navštívila již 221 lekcí trénování paměti. Přestože je mi teď 74 let, cítím se díky trénování paměti na 64 let.

## HLEDÁNÍ CTNOSTÍ (ANTONYMA)

**Cíl:** cvičení dlouhodobé paměti, slovní zásoby

**Popis:** K zadaným slovům najdete co nejvíce antonym (slov opačného významu), tedy ctností.

**Pomůcky:** pracovní list TPB\_PL\_8.3 - Hledání ctností (viz příloha č. 4, str. 34)

# TIPY NA TRÉNINK PSYCHOHYGIENY

## MASÁŽ ZAD

**Cíl:** masáž, uvolnění, kontakt s druhou osobou

**Popis:** Masáž probíhá vsedě nebo vleže ve dvojicích. Není potřeba si odkládat oblečení, masáž může probíhat přes halenku nebo triko. Postupujeme od krční oblasti směrem dolů, od středu do stran. Hnětíme měkké tkáně, nikdy nemasírujeme tvrdé části, kosti. Postupujeme opatrně s ohledem na přání masírovaného. Na závěr tepáme, proklepeme masírované části.

**Riziko:** Při masáži zad se může stát, že s ní někdo nebude souhlasit pro příliš osobní kontakt.

## AUTOMASÁŽ HLAVY

**Cíl:** masáž, uvolnění

**Popis:** Pohodlně sedíme, je-li to možné, zavřeme oči. Prsty prozkoumáme tvar hlavy. Masírujeme pokožku v místě, kde máme vlasy, můžeme i jemně tahat za vlasy. Prsty opakovaně objedeme část přechodu mezi vlasovou a obličejovou částí. Promasírujeme prsty čelo směrem od středu do stran. Od kořene nosu do stran několikrát projedeme obočí a nadočnicový oblouk. Dále prozkoumáme nos, pohladíme tváře. Prohnětíme čelistní kosti a bradu. Uvolníme a prohnětíme mimické svaly kolem úst. Postupujeme vždy odshora dolů a od středu do stran.

## DOPIS BOHA ČLOVĚKU

**Cíl:** relaxace

**Popis:** Posadte se v klidu, pokud můžete, zavřete oči, a zaposlouchejte se za zvuku příjemné hudby do milostného dopisu Boha k nám, jeho dětem.

**Pomůcky:** Milostný dopis Boha dětem (viz příloha č. 5, str. 35–39)

# TIPY NA TRÉNINK PSYCHOHYGIENY

## LESNÍ STUDÁNKA

**Cíl:** uvolnění emocí, vyvolání příjemných vzpomínek, relaxace, fyzické uvolnění

**Popis:** Pohodlně se posadíme, nejlépe položíme. Instruuje účastníky: „Zavřete oči, je-li to možné. Jste v lese v horách. Nad vámi jsou vysoké borovice, které voní jarem a jehličím. Mají sytě zelenou jasnou barvu a vrhají osvěžující stín. Jdete bosýma nohama po hebkém a vlahém mechu. Kousek od vás ze země zurčí studánka. Dojděte až k ní. Mech studí do nohou, voda je průzračná, ledová a třpytí se jako křišťál. Zkuste ji ochutnat, omyjte si s ní čelo. Krásně chladí. Vyzkoušejte to znovu. Vaše čelo je teď svěží a odpočaté, cítíte na něm ledovou vodu. Nyní se vraťte zpět a pomalu otevřete oči.“  
Aktivita se obzvláště hodí, když nás bolí hlava.

## RELAXACE S ŘÍZENÍM DECHU

**Cíl:** relaxace

**Popis:** Navodíme příjemnou atmosféru pomocí relaxační hudby. Zajistíme pohodlí – teplo, klid, pohodlná pozice – nejlépe vleže na podložkách, ale může být i vsedě. Pokud je to možné, zavřeme oči. Soustředíme se na dech. Uvědomujeme si, kudy vzduch proudí, kam putuje, zda je teplý či chladivý, jestli cítíme nějakou vůni. Postupně můžeme instruovat tak, že si představujeme, jak nás dech očišťuje, zbavuje všech těžkostí, s každým výdechem odcházejí naše starosti, nádech přináší nové síly... Na konci se nadechneme, vydechneme a pomalu otevřeme oči. Aktivita je vhodná, když máme čas a klid k delší relaxaci, případně před spaním, též jako terapie nespavosti.

**Pomůcky:** CD s relaxační hudbou

# TIPY NA TRÉNINK PSYCHOMOTORIKY

## POČASÍ

**Cíl:** cvičení hrubé motoriky, spolupráce, odreagování a protáhnutí se

**Popis:** Pohupujeme padákem pomalu nahoru a dolů – oběma rukama zároveň. Na povel tempo zrychlíme či zpomalíme. Poté pohupujeme padákem střídavě do opozice pravou a levou rukou nahoru a dolů.

**Pomůcka:** padák

## MOŘSKÉ VLNY

**Cíl:** spolupráce a komunikace mezi seniory, procvičení hrubé motoriky

**Popis:** Pohupujeme padákem pomalu nahoru a dolů – oběma rukama zároveň a snažíme se vyhodit míč co nejvýše.

**Obměna:** Pohupujeme padákem pomalu nahoru a dolů – střídavě pravou a levou rukou, snažíme se pohybovat míčem ve směru a poté v protisměru hodinových ručiček.

**Pomůcka:** padák, nafukovací balónek, malé barevné míčky, overbally

**Poznámka:** Cvičení je zaměřeno zvláště na spolupráci a komunikaci mezi seniory a procvičení hrubé motoriky.

**Sdílení:** Senioři si mohou přinést vlastní fotografie z tanečních nebo svých dětí nebo vnuků a vnuček. Mohou si spolu zavzpomínat na veselé příhody, na oblíbené tance nebo co se v tanečních kromě tance naučili.

## VÁNEK

**Cíl:** relaxace, procvičení motoriky, hudební a pohybové paměti

**Popis:** Za doprovodu hudby se pohybujeme v prostoru, v ruce držíme

šátek. Na pokyn měníme úchopy šátku. Předáváme si šátek z jedné ruky do druhé tam a zpět. Předáváme si šátek pod jednou a druhou nohou, kolem pasu, krku, nad hlavou. Vyha-  
zujeme šátek jednou rukou a tou

samou chytáme, poté ho chytáme druhou rukou. Doprovázíme tanečními kroky. V závěru svážeme dokola všechny šátky, tančíme v kruhu.

**Pomůcky:** CD přehrávač, CD disk, šátky

# TIPY NA TRÉNINK PSYCHOMOTORIKY

## MUŽ MOUDRÝ

**Cíl:** Cílem je trénování akustické a krátkodobé paměti, motoriky

**Popis:** Na nápěv písni postupně přidáváme pro vybraná slova zvolené ukazovací symboly.

Muž moudrý – ruce v upažení  
skrčmo, dotýkáme se hlavy

stavěl dům svůj na skále – ruce upažíme, dlaněmi vzhůru  
přišel velký mrak – opsat kruh pažemi, zkřížíme před tělem

děšť padal - pohyby paží od shora dolů, hýbeme i prsty

voda stoupala - pohyby paží zdola nahoru, dlaněmi vzhůru

dům tam pevně stál – vytvoříme střížku nad hlavou

dům na písku – připažíme

dům se rozsypal – dřep

kdo staví život na Pánu Ježíši – vzpažíme a zpět

dům ten bude stát – vytvoříme střížku nad hlavou

**Pomůcky:** CD přehrávač nebo hudební nástroj,  
pracovní list PM\_PL\_8.4 (viz příloha č. 6, str. 40)

## FITNESS PRO PRSTY

**Cíl:** procvičení drobných svalů ruky, jemné motoriky, vzájemné spolupráce

**Popis:** Kolíček otevíráme stiskem mezi dvěma prsty. Zkoušíme různé úchopy kolíčku. (Palec a ukazováček, palec a prostředníček, palec a prsteníček, palec a malíček, v pravé i levé ruce.)

**Pomůcky:** kolíček na prádlo pro každého účastníka

## TAJEMSTVÍ

**Cíl:** procvičování taktilní (hmatové paměti), jemné motoriky, pozornosti, spolupráce, komunikace

**Popis:** Necháme po kruhu kolovat jednotlivé očíslované váčky, hmatem poznáváme jejich obsah. Zapisujeme si čísla váček a tipy, co váčky obsahují. Na závěr vždy prozradíme, co se v jednotlivých váčkách nachází.

**Pomůcky:** látkové neprůhledné váčky naplněné různým obsahem (hrášek, rýže, čočka, cukr krystal, fazole, těstoviny různých tvarů). Doporučený počet sáčků je 15.

**Najděte symboly Velikonoc**

ÉČBVFFPOMLÁZKABSCWČEANMĚČŽKBPÚÚLNMŠÍVJVAJÍČKONAMDI  
 VIÍPÚYBKÝFTPOIHGNKGNJKGNLSÍÁKLAČKAMVNPŮIÚSHKTRAGA  
 ČOLIOJHBJNKÁBDČEVOLLŮŽDBFKSRFRŘMFNCJFYÉÚWĚVŽČMUIUW  
 FKVĚTINYVLLÍČEUUAERSVBKŮČIČKYMVÝÁŠBEVDKDLBTISM  
 VURÝŽÍŠMCBNFUŽÝŽTOPOLNCHDKAČŠCMIÍČTDŘECPENTLEMCN  
 VÍÁŽNAKÁRČZTGHNBFQIOŮÁNÁWČŘBERÁNEKMVIÍWŽFKLNSVÍCE  
 MVÍÉŘŽĚREJVGFGAJÍCWEŽČTDDABESLDJIVESIJOMUTA

**Najděte symboly Velikonoc**

ÉČBVFFPOMLÁZKABSCWČEANMĚČŽKBPÚÚLNMŠÍVJVAJÍČKONAMDI  
 VIÍPÚYBKÝFTPOIHGNKGNJKGNLSÍÁKLAČKAMVNPŮIÚSHKTRAGA  
 ČOLIOJHBJNKÁBDČEVOLLŮŽDBFKSRFRŘMFNCJFYÉÚWĚVŽČMUIUW  
 FKVĚTINYVLLÍČEUUAERSVBKŮČIČKYMVÝÁŠBEVDKDLBTISM  
 VURÝŽÍŠMCBNFUŽÝŽTOPOLNCHDKAČŠCMIÍČTDŘECPENTLEMCN  
 VÍÁŽNAKÁRČZTGHNBFQIOŮÁNÁWČŘBERÁNEKMVIÍWŽFKLNSVÍCE  
 MVÍÉŘŽĚREJVGFGAJÍCWEŽČTDDABESLDJIVESIJOMUTA

**Najděte symboly Velikonoc**

ÉČBVFFPOMLÁZKABSCWČEANMĚČŽKBPÚÚLNMŠÍVJVAJÍČKONAMDI  
 VIÍPÚYBKÝFTPOIHGNKGNJKGNLSÍÁKLAČKAMVNPŮIÚSHKTRAGA  
 ČOLIOJHBJNKÁBDČEVOLLŮŽDBFKSRFRŘMFNCJFYÉÚWĚVŽČMUIUW  
 FKVĚTINYVLLÍČEUUAERSVBKŮČIČKYMVÝÁŠBEVDKDLBTISM  
 VURÝŽÍŠMCBNFUŽÝŽTOPOLNCHDKAČŠCMIÍČTDŘECPENTLEMCN  
 VÍÁŽNAKÁRČZTGHNBFQIOŮÁNÁWČŘBERÁNEKMVIÍWŽFKLNSVÍCE  
 MVÍÉŘŽĚREJVGFGAJÍCWEŽČTDDABESLDJIVESIJOMUTA

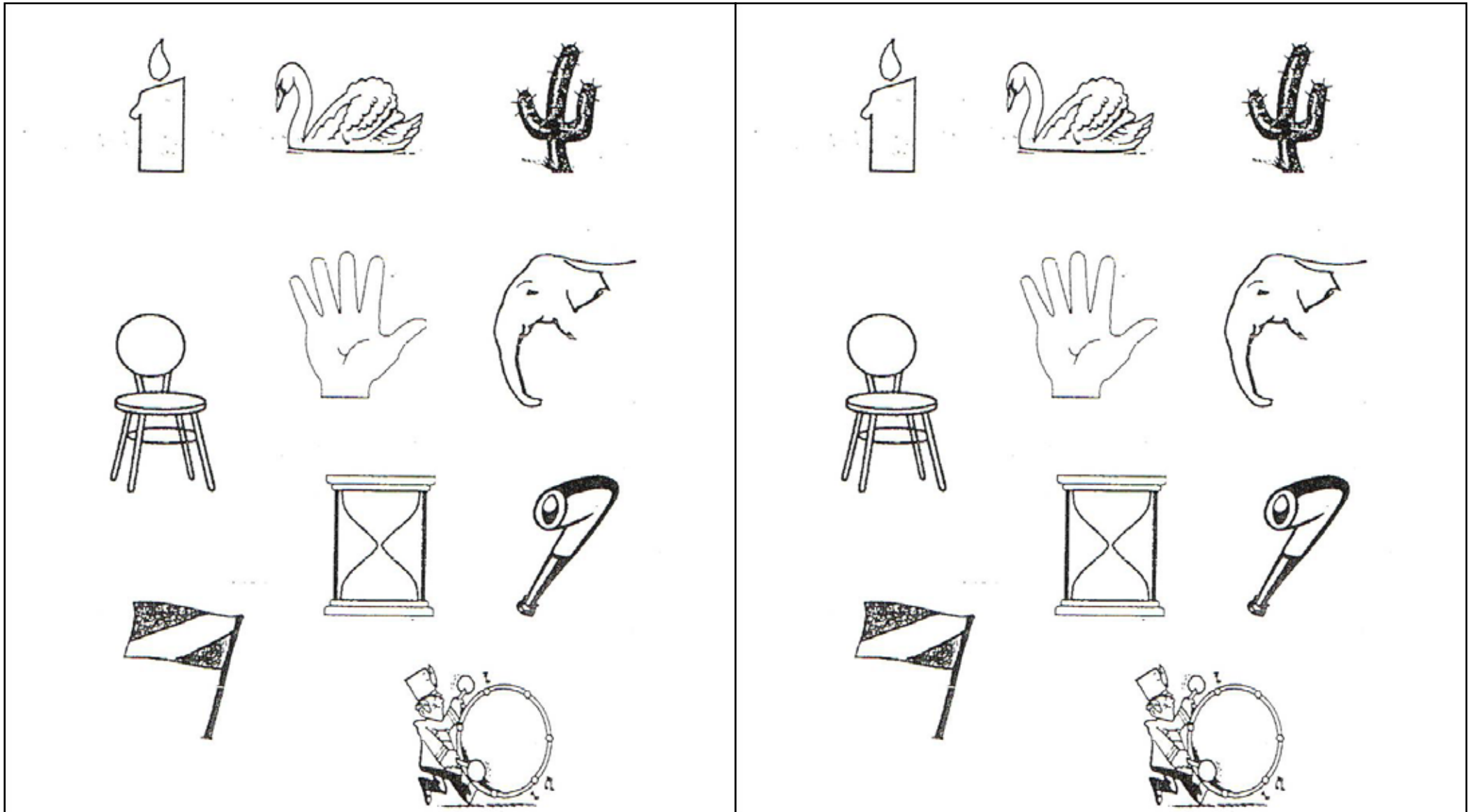
**Hledejte názvy tanců**

TAN		SLOW		
SAM				
JI	ZUR	CHA		TROT
GO		ČÍK		STEP
BA		FOX	QUICK	
VE				
CHA			RUM	CO
BA		VAL		
FLA			BO	
FOX			SAL	
KA		MEN		POL
	SA		KA	
MAM		MA		

**Hledejte názvy tanců**

TAN		SLOW		
SAM				
JI	ZUR	CHA		TROT
GO		ČÍK		STEP
BA		FOX	QUICK	
VE				
CHA			RUM	CO
BA		VAL		
FLA			BO	
FOX			SAL	
KA		MEN		POL
	SA		KA	
MAM		MA		





**Vymyslete co nejvíce antonym k uvedeným slovům**

(Např.: lenost = úsilí, pracovitost, píle, přičinlivost, činnost)

Pýcha .....

Lakomství .....

Závist .....

Hněv .....

Smilstvo .....

Nestřídmost .....

Lenost .....

Lež .....

Nenávist .....

Hrubost .....

Malomyslnost .....

Nedbalost .....

Marnotratnost .....

**Mé dítě!****Možná mě neznáš, ale vím o tobě všechno.**

“Hospodine, zkoumáš mě a znáš mě.” (Žalm 139,1)

**Vím, kdy sedíš a kdy vstáváš.**

“Víš o mě, ať sedím, nebo vstanu, z dálky je ti jasné, co chci dělat.” (Žalm 139,3)

**Důvěrně znám všechny tvé cesty.**

“Sleduješ mou stezku i místo, kde ležím, všechny mé cesty jsou ti známy.” (Žalm 139,3)

**Dokonce mám spočteny i všechny vlasy na tvé hlavě.**

“Neprodávají se dva vrabci za haléř? A ani jeden z nich nepadne na zem bez dopuštění vašeho Otce. U vás jsou pak spočteny i všechny vlasy na hlavě. Nebojte se tedy; máte větší cenu, než mnoho vrabců.” (Matouš 10,29-31)

**Byl jsi učiněn k mému obrazu.**

“Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím, jako muže a ženu je stvořil.” (1 Mojžíšova 1,27)

**Ve mně žiješ, pohybuješ se a máš svůj pravý život.**

“Neboť v něm žijeme, pohybujeme se, jsme, jak to říkají i někteří z vašich básníků: Vždyť jsme jeho děti.” (Skutky 17,28)

**Jsi mým dítětem.**

“(Skutky 17,28)”

**Znal jsem tě ještě před početím.**

“Stalo se ke mně slovo Hospodinovo: Dříve než jsem tě vytvořil v životě matky, znal jsem tě, dříve než jsi vyšel z lůna, posvětil jsem tě, dal jsem tě národům za proroka.” (Jeremiáš 1,4-5)

**Vyvolil jsem tě, když jsem plánoval stvoření.**

“On je ten, v němž se Nám od Boha, jenž všechno působí rozhodnutím své vůle, dostalo podílu na předem daném poslání, abychom my, kteří jsme na Krista upnuli svoji naději, stali se chválou jeho slávy.” (Efeským 1,11-12)

**Nejsi omyl, všechny tvé dny jsou zapsány v mé knize.**

“Tobě nezůstala skryta jediná z mých kostí, když jsem byl ve skrytosti tvořen a hněten v nejhlubších útrobach země. Tvé oči mě viděly v zárodku, všechno bylo zapsáno v tvé knize: dny tak, jak se vytvářely, dříve než jediný z nich nastal.” (Žalm 139,15-16)

**Určil jsem přesný čas tvého narození, a místo, kde budeš žít.**

“On stvořil z jednoho člověka všechno lidstvo, aby přebývalo na povrchu země, určil pevná roční období i hranice lidských sídel.” (Skutky 17,26)

**Jsi obdivuhodně stvořen způsobem, který vyvolává úžas a úctu.**

“Tobě vzdávám chválu za činy, jež budí bázeň: podivuhodně jsem utvořen, obdivuhodné jsou tvé skutky, toho jsem si plně vědom.” (Žalm 139,14)

**Utkal jsem tě v životě tvé matky.**

*“Tys to byl, kdo utvořil mé ledví, v životě mé matky jsi mě utkal.” (Žalm 139,13)*

**Doprovázel jsem tě až ke dni, kdy ses narodil.**

*“Na tebe jsem odkázán již od života matky, oddělil sis mě už v matčině nitru. Chvalozpěv můj o tobě bude znít neustále.” (Žalm 71,6)*

**Ti, kdo mě neznají, o mě vydávají špatné svědectví.**

*„Vy konáte skutky svého otce.” Řekli mu: „Nenarodily jsme se ze smilstva, máme jednoho Otce, Boha.” Ježíš jim řekl: „Kdyby Bůh byl váš Otec, milovali byste mě, neboť jsem od Boha vyšel, a od něho přicházím. Nepřišel jsem sám od sebe, ale on mě poslal. Proč mou řeč nechápete? Proto, že nemůžete snést mé slovo. Váš otec je ďábel a vy chcete dělat, co on žádá. On byl vrah od počátku a nestál v pravdě, poněvadž v něm pravda není. Když mluví, nemůže jinak než lhát, protože je lhář a otec lži.” (Jan 8,41-44)*

**Nejsem vzdálený ani rozhněvaný, ale jsem dokonalým vyjádřením lásky.**

*“Také my jsme poznali lásku, kterou Bůh k nám má, a věříme v ni. Bůh je láska, a kdo zůstává v lásce, v Bohu zůstává a Bůh v něm. (1. Janova 4,16)”*

**Toužím tě zahrnout láskou.**

*“Hledte, jak velikou lásku nám Otec daroval: byli jsme nazváni dětmi Božími, a jsme jimi.” (1. Janova 3,1)*

**Protože jsi mé dítě a já jsem tvůj Otec.**

*“(1. Janova 3,1)”*

**Nabízím ti mnohem víc, než co ti kdy mohl dát tvůj pozemský otec.**

*“Jestliže tedy vy, ač jste zlí, umíte svým dětem dávat dobré dary, čím spíše Otec v nebesích dá dobré dary těm, kdo ho prosí!” (Matouš 7,11)*

**Protože jsem dokonalý Otec.**

*“Budte tedy dokonalý, jako je dokonalý váš nebeský Otec.” (Matouš 5,48)*

**Každý dobrý dar, který přijímáš, pochází z mé ruky.**

*“Každý dobrý dar a každé dokonalé obdarování je shůry, sestupuje od Otce nebeských světél. U něho není proměny ani střídání světla a stínu.” (Jakub 1,17)*

**Protože jsem tvůj živitel a naplňuji všechny tvé potřeby.**

*“Nemějte tedy starost a neříkejte: Co budeme jíst? Co budeme pít? Co si budeme oblékat? Po tom všem se shánějí pohané. Váš nebeský Otec přece ví, že to všechno potřebujeme. Hledejte nejprve jeho království a spravedlnost a všechno ostatní vám bude přidáno.” (Matouš 6,31-33)*

**Můj plán pro tvoji budoucnost vždy obsahuje naději.**

*“Neboť to, co s vámi zamýšlím, znám jen já sám, je výrok Hospodinův, jsou to myšlenky o pokoji, nikoli o zlu: chci vám dát naději pro budoucnost.” (Jeremiáš 29,11)*

**Protože tě miluji nekonečnou láskou.**

*“Miloval jsem tě odvěkou láskou, proto jsem ti trpělivě prokazoval milosrdenství.” (Jeremiáš 31,3)*

**Mé myšlenky o tobě nelze spočítat, je jich jako písku v poušti.**

*“Jak si vážím divů, které konáš, Bože! Nesmírný je jejich počet, sečetl bych je, ale je jich víc než písku.” (Žalm 139,17)*

**Raduji se nad tebou s plesáním.**

*“Hospodin, tvůj Bůh, je uprostřed tebe, bohatýr, který zachraňuje, raduje se s tebe a veselí, láskou umlká a opět nad tebou jása a plesá.” (Sofoniáš 3,17)*

**Nikdy ti nepřestanu prokazovat dobro.**

*“Uzavřu s nimi smlouvu věčnou, že už jim nepřestanu prokazovat dobro.” (Jeremiáš 32,40)*

**Jsi mé drahé vlastnictví, můj poklad.**

*“Nyní tedy, bude-li mě skutečně poslouchat a dodržovat mou smlouvu, budete mi zvláštním vlastnictvím jako žádný jiný lid, přestože má je celé země.” (1. Mojžíšova 19,5)*

**Celým svým srdcem a celou svou duší toužím tě zapatřit.**

*“Budu se z nich veselit, z celého srdce a z celé duše prokazovat dobro; v té zemi je opravdu zasadím.” (Jeremiáš 32,41)*

**Chci ti ukázat veliké a úžasné věci.**

*“Volej ke mně a odpovím ti. Chci ti oznámit veliké a nedostupné věci.” (Jeremiáš 33,3)*

**Budeš-li mě hledat celým svým srdcem, nalezneš mě.**

*“Odtamtud budete hledat Hospodina, svého Boha; nalezneš ho, budeš-li ho hledat celým svým srdcem a celou svou duší.” (5. Mojžíšova 4,29)*

**Raduj se ve mně a já naplním touhu tvého srdce.**

*“Hledej blaho v Hospodinu, dá ti vše, oč požádá tvé srdce.” (Žalm 37,4)*

**Protože jsem to já, kdo ji do tebe vložil.**

*“Neboť je to Bůh, který ve vás působí, že chcete i činíte, co se mu líbí.” (Filipským 2,13)*

**Mohu učinit mnohem víc, než si vůbec dokážeš představit.**

*“Tomu pak, který působením své moci mezi námi může učinit neskonale víc, než zač prosíme a co si dovedeme představit, jemu samému buď sláva v církvi a v Kristu Ježíši po všecka pokolení na věky věků.” (Efeským 3,20-21)*

**Jsem tvým nejvyšším utěшитelem.**

*“Sám pak náš pán Ježíš Kristus a Bůh náš Otec ... si vás zamiloval a ze své milosti nám daroval věčné potěšení a dobrou naději.” (2. Tesalonickým 2,17)*

**Jsem také Otec, který tě potěšuje ve všech tvých těžkostech.**

*“Pochválen buď Bůh a Otec našeho Pána Ježíše Krista, Otec milosrdenství a veškeré útěchy! On nás potěšuje v každém našem soužení, abychom i my mohli těšit ty, kte-*

*ří jsou v jakékoliv tísní, tou útěchou, jaké se nám samým dostává od Boha.” (2. Korintským 1,3-4)*

**Budu tě utěšovat tak, jako matka utěšuje své dítě.**

*“Jako když někoho utěšuje matka, tak vás budu těšit.” (Izaiáš 66,13)*

**Když jsi zlomený, jsem ti blízko.**

*“Hospodin je blízko těm, kdo jsou zkrušeni v srdci, zachraňuje lidi, jejichž duch je zdeptán.” (Žalm 34,10)*

**Tak jako pastýř nosí jehňátko na svém srdci, tak tě ponesu.**

*“Jako pastýř pase své stádo, beránky svou paží shromažďuje, v náručí je nosí, březí ovečky šetrně vede.” (Izaiáš 40,11)*

**Jednoho dne ti setru každou slzu z očí.**

*“Hle, příbytek Boží uprostřed lidí, Bůh bude přebývat mezi lidmi a oni budou jeho lid; on sám, jejich Bůh, bude s nimi a setře jim každou slzu z očí. A smrti již více nebude, ani žalu, ani nářku ani bolesti už nebude – neboť co bylo, pomínulo.” (Zjevení 21,3-4)*

**A odstráním také každou bolest, kterou jsi trpěl na Zemi.**

*“(Zjevení 21,3-4)”*

**Jsem tvůj Otec a miluji tě stejnou láskou, jakou miluji svého Syna Ježíše.**

*“Slávu, kterou jsi mi dal, dal jsem jim, aby byli jedno – já v*

*nich a ty ve mně; aby byli uvedeni v dokonalost jednoty a svět aby poznal, že ty jsi mě poslal a zamiloval sis je tak jako mne.” (Jan 17,22-23)*

**Protože v Ježíši se zjevila moje láska k tobě.**

*“Dal jsem jim poznat tvé jméno a ještě dám poznat, aby v nich byla láska, kterou máš ke mně a já abych byl v nich.” (Jan 17,26)*

**On je mým dokonalým obrazem.**

*“On, odlesk Boží slávy a výraz Boží podstaty, nese všechno svým mocným slovem. Když dokonal očištění od hříchů, usedl po pravici Božího majestátu na výsostech.” (Židům 1,3)*

**Přišel ti ukázat, že jsem s tebou a pro tebe, ne proti tobě.**

*“Co k tomu dodat? Je-li Bůh s námi, kdo proti nám?” (Římanům 8,31)*

**Přišel ti říci, že nepočítám tvé hříchy.**

*“Neboť v Kristu Bůh usmířilo svět se sebou. Nepočítá lidem jejich provinění a nám uložil zvěstovat toto smíření.” (2. Korintským 5,19)*

**Ježíš zemřel, abychom ty a já mohli být smířeni.**

*“(2. Korintským 5,19)”*

**Jeho smrt byla vyjádřením mé bezmezné lásky k tobě.**

*“V tom je láska: ne že my jsme si zamilovaly Boha, ale že on si zamiloval nás a poslal svého Syna jako oběť smíření*

za naše hříchy.” (1.Janova 4,10)

**Vzdal jsem se všeho, co jsem miloval, abych mohl získat tvoji lásku.**

“On neušetřil svého vlastního Syna, ale ze nás všechny ho vydal; jak by nám spolu s ním nedaroval všechno?” (Římanům 8,32)

**Jestliže přijmeš dar mého Syna Ježíše, přijímáš mne.**

“Kdo popírá Syna, nemá ani Otce. Kdo vyznává Syna, má i Otce.” (1.Janova 2,3)

**Nic tě nemůže znovu oddělit od mé lásky.**

“Jsem si jist, že ani smrt ani život, ani andělé ani mocnosti, ani přítomnost ani budoucnost, ani žádná moc, ani výšiny ani hlubiny, ani co jiného v celém tvorstvu nedokáže nás odloučit od lásky Boží, která je v Kristu Ježíši, našem Pánu.” (Římanům 8,38-39)

**Přijď domů, a uspořádám tu největší nebeskou slavnost, jakou ještě nikdo nezažil.**

“Pravím vám, že právě tak bude v nebi větší radost nad jedním hříšníkem, který činí pokání, než nad devadesáti devíti spravedlivými, kteří pokání nepotřebují.” (Lukáš 15,7)

**Jsem a vždy budu Otcem.**

“Proto klekám na kolena před Otcem, od něhož pochází každý nebeský i pozemský rod.” (Efeským 3,14-15)

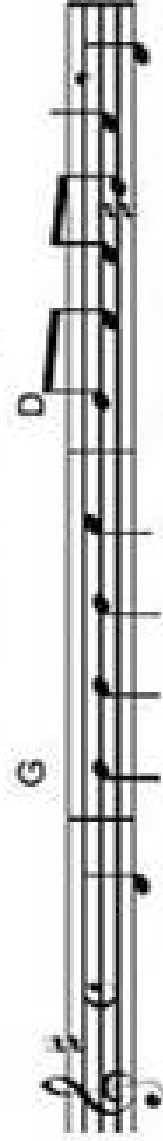
**Ptám se tě: CHCEŠ BÝT MÝM DÍTĚTEM?**

“TĚM PAK, KDO JEJ PŘIJALI A VĚŘÍ V JEHO JMÉNO, DAL MOC STÁT SE BOŽÍMI DĚTMI. TI SE NENARODILI JAKO DĚTI POZEMSKÝCH OTCŮ, NÝBRŽ SE NARODILI Z BOHA.” (Jan 1,12-13)

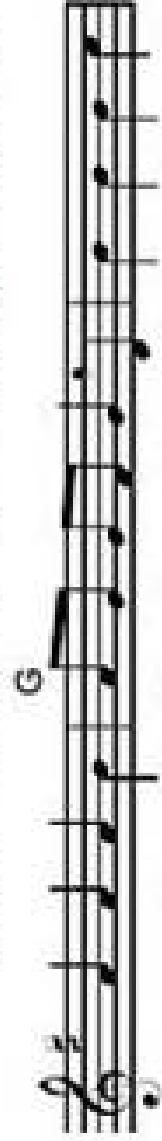
**Čekám na tebe!**

(*PODOBENSTVÍ O MARNOTRATNÉM SYNU – Lukáš 15,11-32*)

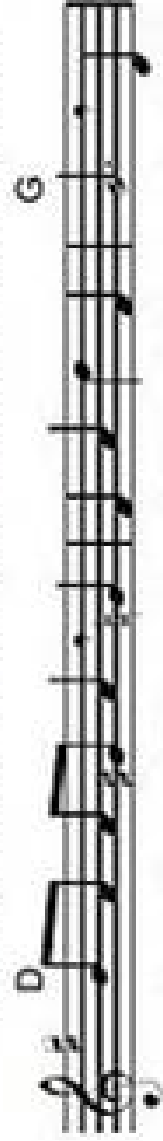
# Muž moudrý



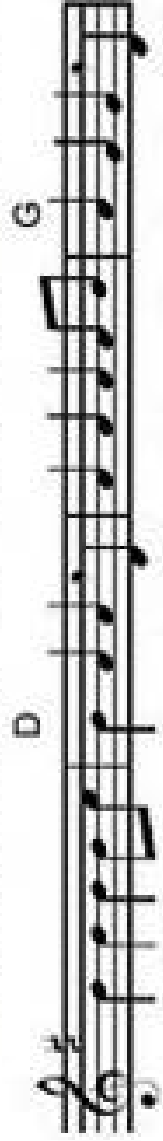
1. Muž mou-drý sta - věl dům svůj na ská-le, muž



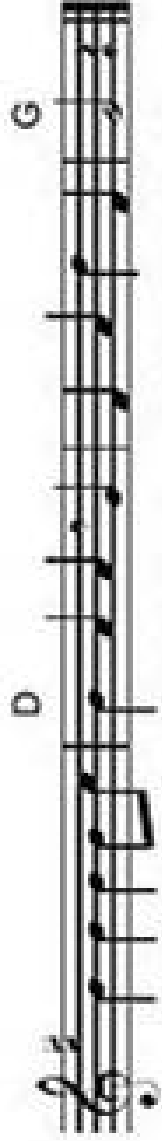
mou-drý sta-věl dům svůj na ská-le, muž mou-drý sta-věl



dům svůj na ská-le, až při-šel vel-ký mrak. Děšť



pa-dal a vo-da stoupa-la,děšť pa-dal a vo-da stoupa-la,děšť



pa-dal a vo-da stoupa-la a dům tam pe-vmě stál.

2. [ : Muž hloupý stavěl dům svůj na písku, :] 3x  
až přišel velký mrak.  
[: Děšť padal a voda stoupala, :] 3x  
a dům se rozsypal.
3. [ : Kdo staví život na Pánu Ježíši, :] 3x  
ten staví na skále,  
[: Když bouře zlá se naň oboří, :] 3x  
tak dům ten bude stát.



# KLAS Řečkovice

## „Tři úsměvy denně – nejméně“

V této rubrice bychom vám rádi začali čas od času poodhalovat vznik a vývoj úspěšných jednotlivých KLASů Aktivních Seniorů. Jako první z nich jsme si vybrali KLAS, který zahájil své fungování na podzim roku 2009 v brněnských Řečkovících. Pojdte s námi nahlédnout, jakou cestu za těch necelých pět let urazil.

Svůj KLAS v městské části Řečkovice a Mokrá Hora nám představí paní Božena Trnková, animátorka, která jej vede od samého počátku a postupem času se stala i vedoucí SNO Pu, tedy spolupracující pobočky.

Nabídka kurzu pro práci se seniory A KLAS (animátor klubů aktivních seniorů) v Centru pro rodinu a sociální péči v Brně mě jakožto sociální pracovníci na Úřadu městské části zaujala už jen tím, že tento druh

vzdělávací činnosti pro práci se seniory jsem u nás do té doby postrádala.

Jakmile jsem tedy v červnu 2009 absolvovala kurz pro animátory, nic už nebránilo tomu, aby byla nabídka pro seniory na účast v KLASu zveřejněna v místním zpravodaji. Do KLASu začalo docházet asi 12 seniorů. Ti byli nejdříve překvapeni druhem činnosti – jejich dosavadní zkušenost s běžnými kluby seniorů, pokud již dříve někam docházeli, byla spíše pasivně naslouchat. Někteří proto měli zprvu obavu například vyjádřit svůj názor nebo se zeptat, když

něčemu nerozuměli. Brzy však pochopili, že v KLASu není žádné sdělení či žádný výsledek špatný. A pokud se nám opravdu občas něco nepovede, tak se tomu zasmějeme.

Jak už to u pozitivně hodnocených aktivit bývá, informace

Možná jste neslyšeli o tom, co je to **KLAS**, jedná se o zkratku Klubu aktivních seniorů, programu, ve kterém se setkávají senioři a společně se zamýšlí nad tématy, trénují paměť, cvičí a to vše v doporučeném sledu činností.



KLAS Brno-Řečkovice

o vzniku KLASu v městské části Brno-Řečkovice se různými kanály šířila dál a další zájemci se dotazovali, zda mohou KLAS také navštěvovat. Aby setkání byla příjemná a abych se i já coby animátorka mohla všem věnovat individuálně (jednou z podmínek je totiž i dodržení maximální kapacity 15 seniorů) vznikl brzy další KLAS, který má stejnou pracovní náplň. Činnost obou KLASů se přitom podařilo skloubit tak, že probíhají ve stejný den, jeden dopoledne a druhý v odpoledních hodinách. Když tedy občas někdo z nějakého důvodu nemůže přijít, stačí si pouze vyměnit např. dopoledne za odpoledne a o činnost není ochuzen. Navíc – díky společným exkurzím, návštěvám výstav nebo zájezdům, se navzájem všichni znají. Oba KLASy provozuje a finančně zajišťuje městská



*Na jednom z probíhajících KLASů.*

část přímo v budově radnice, je zde bezbariérový přístup a pěkné prostředí historické budovy.

Jak se postupně rozšiřovala působnost jednotlivých KLASů, začala se v Centru pro rodinu a sociální péči rodit myšlenka na jejich síťování. Řečkovické KLASy se tak staly součástí SNO Pu (Spolupráce Na Oblastní Pobočce). SNO P Brno, který dále sdružuje brněnské KLASy na Josefské, v Líšni, v Kníničkách a v letošním roce také nově

vytvořený klub v řečkovické farnosti, s nímž vzájemně spolupracujeme. Koordinace SNO Pu nespočívá v kontrolování nebo dozоровání činnosti animátorek – všechny vytvářejí programy na profesionální úrovni a na míru přímo svým seniorům. Dvakrát ročně však pořádám společná setkání animátorů brněnských KLASů, na kterých si můžeme vyměňovat nápady nebo zkušenosti,

jaká činnost se u nich osvědčila a která se zase nesešla s předpokládaným ohlasem. Oporou pro všechny animátory je pak hlavní koordinátorka projektu. Ta dovede pro práci s lidmi získat každého, kdo ještě není zcela rozhodnut a o kom se přesvědčila, že má osobnostní předpoklady.

Ovšem nesečkávají se jenom samotní animátoři, ale také samotní účastníci jednotlivých KLASů. Myšlenka na tako-

vé setkávání se objevila před dvěma roky, kdy se podařilo uskutečnit společnou akci KLASu v Řečkovicích, kam přijeli senioři z KLASu Sloup-Šošůvka. Na programu bylo

kromě vzájemného poznání také například řešení připravených úkolů nebo společné zpívání. Další setkání na naší radnici se podařilo před nedávnem, tentokrát se seniory z KLASu Josefská, a čeká nás další společná aktivita – zájezd mimo Brno. Senioři taková setkání zaujala. Zjišťují, že ač se i jinde věnují stejné činnosti, vždy se najdou nějaké odlišnosti, které mohou být obohacením.

Senioři řečkovických KLASů, pro které si dovoluji užívat výraz „moji senioři“, jsou milí, pozorní k druhým. Jsou zdravě zvědaví a také zvědaví, mají spoustu nápadů a mají se rádi. Velmi mne potěší, když některý z nich na mne občas ve

městě z druhé strany křižovatky zavolá, zamává a usměje se. Jsou to neplánovaná kratičká setkání, která zlepšují náladu. Od začátku fungování KLASu, tedy od roku 2009, nikdo

ze seniorů tuto skupinu neopustil dobrovolně. Pokud se tak stalo, bylo to z důvodu nemoci, přestěhování či úmrtí.

Vést KLAS mne především baví. Program připravuji s tím vědomím, že odhaduji reakce některých seniorů. Úkoly zkouším nejdříve doma na členech své rodiny. Senioři mne ale vždy překvapí – nejen svými reakcemi, ale zejména chutí něco se

naučit a elánem, energií, kterou v sobě mají. Naučila jsem se např. i to, že pohyb o francouzských holích není vůbec překážkou v zápase petanque! Důležité je totiž to, že hrajeme a pobavíme se. Přitom se všichni snažíme dodržet naše heslo: „Tři úsměvy denně – nejméně!“



*Na jednom z probíhajících KLASů.*

*Božena Trnková*

# Soužití dnes nahrazují kontakty

*Na jaře nás čeká kromě jednoho z nejdůležitějších svátků v roce – Velikonoce – také celá řada „rodinných Dnů“. Svůj svátek oslaví všechny maminky, všichni tatínkové, také každé dítě a dokonce i celá rodina jako celek. Téma na rozhovor tedy nemohlo být jiné.*

*V duchu rodinných a také mezigeneračních vztahů jsme si povídali s farářem Farnosti sv. Martina v Blansku, otcem Jiřím Kaňou.*



Není ovšem radno opozdit se na domluvený rozhovor s tímto čínorodým pánem. Smluvené povídání tedy dopadlo tak, že do rozhovoru byli postupně vtaženi další tři velice milí lidé, jáhen Oldřich Němec, farská hospodyně Marie Šebelová a také maminka osmi dětí Eva Šebelová. Pan farář totiž během rozhovoru musel odejít za dětmi do mateřské školky.

Co z takového netradičně se vyvinuvšího povídání vzniklo, vám velmi rádi přinášíme na následujících řádcích. Jednota a sounáležitost Farnosti sv. Martina je tak obdivuhodná, že naprosto pozbylo významu přiřazovat k jednotlivým myšlenkám jejich autory. Vůbec k tomu nebyl důvod.

**Trendem poslední doby je takzvané „aktivní stárnutí“. Jak tento jev vnímáte?**

Z mého pohledu je trend aktivního stárnutí dnes směřován tak, aby se senioři cítili být zdraví a pohybliví, až kam to jde. Z toho důvodu se v reklamách klade důraz na zdravé klouby, zdravé zuby a tak dále, místo toho, aby se zdůrazňovalo, že jejich štěstí je spíš setkání s lidmi nejen stejně starými, ale také mladšími nebo staršími. Takže jakoby se to štěstí vidělo jen ve zdraví, ale už méně se ukazuje na to, že existuje také ve vztazích například s dětmi nebo s vnoučaty.

**Takže máte spíš pocit, že aktivní stár-**

**nutí je dnes spíše o fyzickém bytí?**

To ne, spíše si myslím, že reklamy jsou cílené tak, abychom si mysleli, že to tak je. Jenže ono to tak být nemusí a často není.

Pro seniory se v poslední době organizuje řada aktivit, ať už to jsou počítačové kurzy, různá cvičení, Univerzita třetího věku – i to je podpora aktivního stárnutí. Tyto aktivity určitě vnímám jako pozitivní, jen mám pocit, že se to týká takového okruhu seniorů, kteří na to mají čas. Například v naší rodině prarodiče na tyto věci čas vůbec nemají. Snaží se pomoci rodině, jak mohou. Spíše jsou to aktivity pro městské seniory, kteří třeba nemají moc vnoučat.

Vidím tady trochu nebezpečí v tom, že při těchto aktivitách mohou být opomíjeny vztahy jako takové. Jít na výlet je sice fajn, ale když jdu jednou s takovou skupinou, podruhé s jinou, není tam prostor na budování nějakých vztahů. Pak to může dopadnout tak, že je to takové „potěšení pro mě“, ale chybí v tom něco hlubšího. Což se může dostat, když spolu čas tráví jedna skupina, která ať už podniká cokoli, ty vazby jsou daleko pevnější.

### **Vnímáte nějaké rozdíly mezi seniory, jak je vidíme dnes, a dřív?**

Určitě jsou senioři v této době zdravější, dožívají se vyššího věku a jsou ve větší kondici. Dříve byli staří lidé často už sedření tou celoživotní těžkou prací. Na druhé straně, staří lidé dříve dokud mohli, dokud jim zdraví a síly sloužily, tak byli neustále aktivní, starali se o zvířata, orali, a to mnohdy až do vysokého věku. Žili přírodou, hospodářstvím. Dnes oproti tomu spousta seniorů v plné síle by spíše k nějaké aktivitě potřebovala vyburcovat. Místo toho tráví čas u televize sledováním nějakých seriálů.

**Dalším z jevů, o kterém se hodně mluví, je takzvaná atomizace rodiny. Rodiny už nežijí pospolu, jak dříve bylo normální, rozdělily se na jednotky, navzájem se mnohdy stýkají málo nebo dokonce vůbec. Věděli byste, kde hledat příčinu?**

Ta příčina už je dávná – to se musíme ohlédnout až na konec 18. století, kdy se rodina začíná rozštěpovat. Není to tak, že bychom za to mohli zrovna my jako naše generace. Vše jen vnímáme jinak, než jak to bylo před těmi více než sto lety. Rodiny se vlastně začaly štěpit, když byla zahájena průmyslová výroba ve městech – tím se rozdělovaly ven-



*Seniorky z blanenského KLASu předvádějí tanec v sedě.*

kovské rodiny. Ty tradiční zemědělské, řemeslné vztahy se rozbíjely vystěhováním z vesnic. Vznikaly dělnické kolonie, takové domky na přebývání, které měly za úkol jen dělníky ubytovat, aby mohli chodit do práce a byli v práci brzo. My dneska už jen sklízíme to, co bylo dávno zaseto a na nás je, jakým směrem se to bude vyvíjet dál.

### **Jaké jsou tedy plody naší sklizně?**

Dnes nám chybí ten prostor, kde by se ty tři nebo někdy i více generací setkaly. Ta velká selská stavení, kam se všichni vešli, už dnes nefungují, a aby více generací žilo v 1+1, je nemyslitelné. Vztahy se musí udržovat jinak, například návštěvami.

Rodinné vztahy a jejich udržování se ovšem nejen proměnily, ale jsme nyní svědkem bohužel i toho, že postupně zanikají. Není totiž, jak a kde je budovat. Vidíme mnoho rodin pouze s jedináčky. Pak nejsou sourozenci, nejsou sestřenice, bratřenci, tety, strýcové. Čím dál více mladých lidí se rozhodne nemít děti vůbec.

**Když se zaměříme na mezigenerační vztahy – ty jako by dnes musely být uměle navozované. Aby byl vztah, musíme k tomu vypěstovat podmínky. Myslíte, že se někdy vrátíme k přirozenému mezigeneračnímu soužití?**

Nemyslím si, že by bylo reálné, aby opět bylo běžné, že spolu žijí celé velké rodiny i s prarodiči, až do jejich konce. To spíš v rodinách s tradičními morálními hodnotami, které opravdu žijí pro ty vztahy. Ale vezměme si za příklad třeba farnost. Ta, když je „živá“, tak umožňuje rodinám, aby se setkávaly, a zároveň si u toho nepřipadaly jako na nějaké schůzi. Takže nemá-li rodina možnost se

společně v rámci všech generací sejít, farnost může nabídnout díky různým akcím příležitost k takovému setkání. Přitom to není nijak umělé, jako někde na fotbale, ale je to takové rodinnější, přirozenější.

**V Brně je realizován projekt Trojlístek – sblížení tří generací. Zjednodušeně řečeno jde o tzv. adoptivní babičku. Co si o takové iniciativě myslíte?**

Nápad je to dobrý, protože pomůže oběma stranám. Jestliže to mezi nimi takzvaně zajiskří, tak to vůbec nemůže být na škodu, naopak. Poněkud kostrbaté je to samotné navázání vztahu, které je zprostředkované, v podstatě na objednávku. Například v rámci farnosti může tento princip fungovat o trochu víc rodinněji. Protože zde se třeba rodina se svou potencionální náhradní babičkou víc znají, nenavazují svůj vztah takřkajíc od píky.



*Gardenparty na faře sv. Martina.*

## *Svátky rodiny*

*Mezinárodní den rodiny: 15. 5.*

*Den matek: druhá květnová neděle*

*(letos 10. .5. 2020)*

*Den otců: třetí neděle v červnu*

*(letos 21. 6. 2020)*

*Mezinárodní Den dětí: 1. 6.*

**Rodina dnes žije pod obrovským tlakem – očekávají se od ní perfektní děti, zabezpečení, vlastní bydlení... Vytrácí se prostor pro udržování mezigeneračních vztahů.**

Ono to soužití jako takové je teď vlastně spíš nahrazováno kontakty právě v rámci různých návštěv nebo společných setkání. A nemusí se vždy jednat jen o vztahy rodinné. Přitom nejde o kontakty umělé, ale tím jak se lidé navzájem znají, jsou přirozené.

**Myslíte, že to jde ještě změnit, aby se vztahy zase dostaly do popředí, tam kde mají být?**

Určitě. Pokud tu stále budou rodiny, které půjdou příkladem svým stylem života, svým přístupem k rodině a vztahům, a ostatní to uvidí, že to jde, tak to nikdy nemůže umřít. Když se dá průchod k těm správným hodnotám, tak už se to pak samo vyvíjí tím správným směrem.

Vlastně se to dokonce musí změnit, protože pokud se tak nestane, pak tato společnost ztrácí pud sebezáchovy a zanikne. Takhle už skončil například Řím a jiné velké civilizace, že se rozvratily rodinné vztahy, rozvrátila se morálka.



*Jarní splouvání řeky Svitavy, kterou farnost sv. Martina tradičně pořádá.*

**Co nabízí Farnost sv. Martina rodinám, aby se podporoval mezigenerační aspekt vztahů?**

Pořádáme během roku různé akce, kde se mohou rodiny napříč generacemi setkat. Dvakrát ročně se tady na faře koná gardenparty, vždy na začátku a na konci školního roku. To

je akce s kapelou, s posezením, s opékáním, kam všichni moc rádi chodí a rádi se se všemi vidí. Teď na začátku jara budeme například splouvat řeku Svitavu a zváni jsou všichni od dětí až po babičky a dědečky. Babiček pravda v lodích moc nevidíme, ty spíše zajišťují zázemí na souši, pohlídají třeba děti, ale i to je pro zdárný průběh akce nepostradatelné.

**Co Vás nejvíce naplňuje na práci s rodinami?**

Všecko. Rodina, to je základ. Tato společnost je na rodině postavená a je třeba o ni pečovat na všech úrovních, po všechny generace.

*Lenka Havrlantová*

# Rodina je vepsána do struktury lidské bytosti

Rodina není přežitek, není naší minulostí. Je naší současností. O tom svědčí i **promluva generálního vikáře brněnské diecéze Mons. Jiřího Mikuláška** při bohoslužbě přenášené v přímém přenosu Českým rozhlasem na Svátek Svaté Rodiny už 28. prosince 2003.

Její slova jsou platná i dnes v roce 2014, kdy slavíme Mezinárodní rok rodiny.

Když je v církevním kalendáři napsáno František, Václav nebo Zdislava, víme, že mají svátek všichni, kdo nosí toto jméno. Když dnes čteme v kalendáři, že je Svaté Rodiny, víme, že dnes mají svátek všechny rodiny! Přeji tedy všem rodinám a všem jejich členům k dnešnímu svátku, aby jejich společný život byl proteplený láskou, jaká byla ve Svaté Rodině – v rodině, ve které žil Ježíš s Marií a Josefem.

O svátcích si obvykle více uvědomujeme a více si to také navzájem projevujeme, co pro nás naši blízcí znamenají. Dnes bychom si chtěli víc uvědomit (a také si to třeba navzájem říct), co pro nás znamená rodina. Je pro nás důležitá nebo je to něco už překonaného a zastaralého bez čeho se může člověk klidně obejít? Vánoce jsou oslavou Boha, který se stal

člověkem, aby znovu vnesl Boží řád do porušeného světa. Měli bychom se tedy nejprve ptát, co znamená rodina pro Boha.

Hned na začátku bible můžeme číst, že Bůh dovršil stvoření založením rodiny, kterou stvořil, aby byl ve světě obrazem jeho lásky. Rodina je tedy přímo vepsána do struktury lidské bytosti.

Vánoce nám připomínají, že když se Bůh stal člověkem, obklopil se rodinou. Jan Amos Komenský nazývá rodinu dílnou lidskosti.

A svoje veřejné působení zahájil Ježíš zázrakem při oslavě založení nové rodiny. Zřejmě tím chtěl také říct, odkud musí začít obnova společnosti.

Bůh tedy s rodinou počítá!

Na začátku rodiny stojí láska, kterou

muž a žena před oltářem sobě navzájem i svým potomkům neodvolatelně až do konce svého života. Je to jakoby společně zasadili mladý stromeček, který postupně vyrostl v košatý strom, jehož koruna se stále rozšiřuje: rodiče, děti, babičky a dědečkové, vnukové a vnučky, strýcové a tety, bratrance a sestřenice, snachy a zeťové... Tuto jemnou síť vztahů drží pohromadě láska a věrnost těch dvou na začátku! Jestliže se rozejdou – to vše se rozpadá. A to je velká škoda pro celou společnost, protože tato šířeji chápaná rodina je i kusem společnosti. Jestliže církev hájí věrnost a čistotu, je to nenahraditelná služba společnosti, má-li být zdravá.

V naší společnosti jsou už mnozí, kteří nemají s životem v rodině vůbec žádnou zkušenost. Jak mohou vytvořit trvalé



vztahy děti, které za svoje dětství zažijí tři různé tatínky? Vyrůstají lidé bez zdravých vztahů, které jim nahrazuje pejsek, počítač nebo herní automat, parta nebo rádoby družná atmosféra hospod.

Jeden konkrétní příklad: Přijali manželé do pěstounské péče dva a půlleté děvčátko. Tatínka, maminku, ostatní děti v té rodině, každého, kdo tam přišel, muž nebo žena dospělý nebo dítě, každého oslovovala „teto“, protože se s nikým jiným nesešlo než s „tetami“ v ústavu. Jak budou moci děti, které vyrůstají mimo prostředí rodiny samy rodinu založit?

Co to vůbec znamená „založit rodinu“? Toto úsloví označuje něco, co má přetrvat, vydržet, co dává pocit bezpečí a jistoty, něco, co má základy! Mnoho tatínků a maminek dnes rodinu nezakládá a ani necítí nutnost dát svému vztahu nějakou trvalou podobu. Prostě spolu žijí, dokud jim to vyhovuje. Jejich vztah nemá základy. Je jako dům postavený na písku lidské

náladovosti. Právem litujeme lidi, kteří při povodních přišli o dům, ale daleko větší neštěstí je, když se zhroutí vztah mezi otcem a matkou a děti přijdou o domov! Děti, které nenacházejí přirozenou oporu v rodičích, vyrůstají v ovzduší nejistoty a ohrožení. Snadno pak propadají zoufalství, jsou ke všem lidem nedůvěřivé – (nedovedou se pak ani svěřit Bohu) – uchylují se k drogám a k násilí. Nahodilý slepenec stále se měnících vztahů stírá rozdíl mezi volným soužitím a rodinou. Čistota a věrnost jsou pak jen prázdnými slovy jakoby mimo skutečnost.

Před několika dny řekla ta holčička, co při příchodu do pěstounské rodiny všechny oslovovala „teto“: „Mně se nejvíc líbí, když jsme doma. Když přijdeme někam jenom na návštěvu, musíme se nejprve seznámit a pak se můžeme spolu chvíli hrát. Doma se už všichni známe a můžeme si spolu hrát třeba pořád.“ To je dětsky vyjádřený pocit domova.

Na jakých základech se má stavět, aby děti mohly mít rodinu, která poskytuje bezpečí a teplo domova? Lásky, úcty a věrnosti. Ale tyto hodnoty nejsou v naší společnosti příliš ceněny! Nepřekvapuje, že nedávno jeden český novinář nazval výzvy sv. otce k čistotě a věrnosti blábolem. Oč méně jsou tyto hodnoty uznávány a ceněny, o to víc je potřebné svědectví křesťanů, které Ježíš poslal do světa, aby byli kvasem, solí a světlem. Je to nevděčný ale nadmíru potřebný úkol ve společnosti, v níž církev je obětí dlouhá desetiletí pěstované nenávisti a nepřátelství a důvěra v ni je stále podkopávána. Není to tolik ztráta pro církev jako spíš pro společnost, protože boj proti ní, proti Kristu, proti Bohu je vždy bojem proti člověku. Papež Pavel VI. řekl kdysi mladým lidem: „S Kristem pro člověka, bez Krista nebo proti Kristu – proti člověku.“

Jestliže tedy dnes rodina není v naší společnosti příliš ceněna, je to velký

úkol pro křesťanské rodiny v roce rodiny, do kterého vstupujeme. Sv. otec v apoštolském listě „O rodinném společenství“ vyzývá: „Rodiny, buďte tím, čím jste!“

Svatá Rodina je symbolem hodnot, které jsou pro člověka důležité a nenahraditelné i dnes, i když žijeme v jiné době a v jiné společenské situaci. Bez těchto hodnot se neobejde ani naše společnost, mají-li v ní vyrůstat lidé rozvinutí do autentické lidské plnosti. Když církev ukazuje na Svato Rodinu jako na vzor pro rodiny a pro všechny lidské vztahy, neznamená to, že chce vrátit vývoj nazpět! Naopak, říká, že je třeba jít vpřed, aby se v nových podmínkách 21. století uplatnilo to, co zůstává stále platné.

V každé době bude třeba pro všechny manžele a otce věrnosti, odpovědnosti a účasti na všech rodinných starostech, jak to vidíme u svatého Josefa.

V každé době bude třeba pro každou manželku a matku P. Maria výzvou k

uplatnění své rovnocennosti a vlastní totožnosti, odvahy stát se osobností a hledat uplatnění svých vzácných darů ve službě společnosti při zachování nenahraditelného poslání v rodině.

V každé době mohou děti najít v Ježíši vzor, jak se uplatnit jako nová generace a přitom neztratit kontinuitu s tím, co vytvořily předchozí generace. Ježíšova odpověď v dnešním evangeliu vypadá na první pohled jako roztržka s rodiči. Ve skutečnosti je to však projev samostatnosti a odpovědnosti. Evangelista přece dodává, že odešel s rodiči do Nazaretu a byl jim poddán. Jeho lidství bude ještě dál dozrávat v prostředí rodiny, ale nyní už v uvědomělé poslušnosti při vzájemné rovnocennosti všech členů rodiny i podřízenosti s ohledem na naplnění vůle Boží.

Bible popisuje založení rodiny těmito slovy: „Bůh stvořil člověka jako svůj obraz, jako obraz Boží ho stvořil, stvořil člověka jako muže a ženu. Bůh

jim požehnal slovy: Rozplozujte se a rozmnožujte se, naplňte zemi a podmaňte si ji!“

Svatý otec řekl manželům při jubileu rodin: „Rodina je veliký dar. Spočívá na ní Boží požehnání, které v sobě nese stvořitelskou regenerační sílu. Ta může odstranit každou únavu a dát vašemu daru novou svěžest.“ Ukázal tím, že obnova rodin spočívá v návratu ke zdroji lásky, kterým je sám Bůh.

*Mons. Jiří Mikulášek  
generální vikář brněnské diecéze  
(uveřejněno s laskavým souhlasem  
Biskupství brněnského)*



**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](mailto:info@spokojenysenior-klas.cz)**

Spokojený senior – KLAS z.s.  
Biskupská 7, 602 00 Brno  
[www.spokojenysenior-klas.cz](http://www.spokojenysenior-klas.cz)



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

Můžete se těšit na **druhé číslo**, které bude vydáno, jako vždy **v pondělí, 20. 4. 2020**. Už teď prozradíme, že se v něm dotkneme i užívání počítačové techniky, která nám i v dnešní době je nápomocna při kontaktech.

**Objednávky**  
týdenních vydání Povzbuzení:

[dana.zizkovska@mpsv.cz](mailto:dana.zizkovska@mpsv.cz)  
krajská koordinátorka projektu  
pro Jihomoravský kraj  
Politika stárnutí na krajích  
Ministerstvo práce a sociálních věcí