

Senioři v krajích

prosinec
2020

Téma: Duchovní péče o seniory, rodinu, sebe a lidi okolo nás

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

dostává se k vám další občasník projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň Ministerstva práce a sociálních věcí ČR. V tomto vánočním čísle zhodnotíme celoroční práci na krajích a podíváme se na typické zvyky a recepty Vánoc v regionech. Hlavně vám ale přinášíme téma **Duchovní péče o seniory, rodinu, sebe a lidi okolo nás**, které by pro vás mělo být jakýmsi virtuálním pohlazením na duši. Chtěli bychom v tomto čase vyzvednout především lidskost, pozitivní hodnoty a vztahy, solidaritu a nezištnou pomoc blízkým.

Slavíme Vánoce, jedny z nejdůležitějších svátků v roce. Jsou to křesťanské svátky, ale jsou tak krásné a silné, že je slaví nejen křesťané, ale i ostatní lidé na celém světě. Vánoce letos přicházejí v době, kdy je koronavirová krize, kdy je mnoho věcí jinak, než tomu bylo doposud. Z každé takové situace můžeme vyjít lepší nebo horší. Zkusme se v tomto roce v době Vánoc zamyslet nad slavením těchto svátků a přijmout nové výzvy a možnosti, které se kvůli této mimořádné situaci otevírají. Vánoce můžeme prožít i trochu jinak, než jak jsme zvyklí. Připomeňme si jejich podstatu. Jsou nabídkou, výzvou, vzácným časem.

Křesťanské Vánoce, tento zvláštní svátek, nám připomíná jedinečnou událost narození Ježíše Krista. Křesťané ho považují za zachránce, který smířil člověka s Bohem a přinesl na zemi pokoj a lásku. Narození Ježíše se odehrálo velice zvláště, ve chlévě za Betlémem, a má připomínat, že Bůh preferuje prostotu a je na straně strádajících, chudých a opuštěných. Přišel z nebe jako dar, proto si lidé o Vánocích dávají dárky, pomáhají chudým a potřebným, dávají k dispozici svůj čas a energii, lásku, aby byl svět krásnější, lidštější, plný světla a porozumění.

Na Vánoce se v nás otevírá nejen citová stránka naší duše, ale také ta duchovní. A vzhledem k tomu, že kolem nás je ještě koronavirová krize, začínáme se více ptát. Klademe si otázky, jaký to má vše význam, kam tento vývoj směřuje, jaký to má smysl, jaký má smysl náš život? A v souvislosti s nemocí a mnohými úmrtími také vyvstávají otázky, jak je to s umíráním a se smrtí, jak to bude nakonec? Tyto otázky si klade mnoho seniorů, ale často se nemají koho zeptat na odpovědi, nebo se nemají s kým o těchto tématech pobavit. Je důležité se ptát a hledat odpovědi na tyto základní otázky po smyslu života. Při hledání odpovědí mohou pomoci duchovní, kaplani či nemocniční kaplani. V tomto občasníku vám mimo jiné zprostředkujeme setkání se dvěma kaplankami, z nichž jedna působí v Psychiatrické léčebně ve Šternberku a druhá v západních Čechách.

Přejeme vám Vánoce naplněné láskou a pokojem!

Realizační tým projektu
Politiky stárnutí na krajích

ZDE □
NAJDETE
AKTUÁLNÍ
INFORMACE
SPRAVOVANÉ
MINISTERSTVEM
PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH
VĚCÍ ČR

www.mpsv.cz



Aktuality projektu najdete na facebooku

Jestliže nalezl projekt **Implementace politiky stárnutí na krajích** vaši přízeň, prosíme, spojte se s námi skrze facebook projektu **ZDE**.
Děkujeme! Aktuality a novinky vám již neuniknou 😊

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



Vánoční svátky, tradice a zvyky

Na úvod vám přinášíme duchovní podporu od nemocniční kaplanky.
Dále pak připomeneme fakta a tradice Vánoc.

... „V životě můžeme i vykolejit“

V mém povolání nemocniční kaplanky v Psychiatrické léčebně ve Šternberku mě hned na počátku zaujalo, proč je patronem kaple naší léčebny sv. Jan z Boha. Z jeho životopisu jsem pochopila, že právě on je krásným příkladem podstaty mé duchovní služby, totiž duchovního „objetí“ všech nemocných, kteří v těžké životní situaci hledají jakési niterné pojmenování toho, co prožívají.

Jan se narodil v roce 1495 v Portugalsku a byl člověkem své doby. Dobrodruhem. V dětství potají opouští domov, čímž nesmírně zarmucuje své rodiče. Vytoužené Španělsko mu však žádný úspěch a slávu nepřinese. Chvillemi je vojákem, chvílemi přijme nějakou příležitostnou práci. Zkrátka v první etapě vidíme člověka nezakotveného. Průlom nastává v jeho 40 letech, kdy zasažen slovem slavného kazatele pochopí pravdu svého bytí a začíná se kát. Toto počínání je lidmi nepochopeno a on se ocitá v ústavu pro choromyslné. Zde dotyk se skutečným lidským utrpením dokončí proměnu celé jeho osobnosti. Nastává druhá etapa jeho života – rozhodnutí pomáhat psychicky nemocným. Místnost s několika lůžky proměňuje v nemocnici, zavádí zde hygienické podmínky, dbá o potřebné znalosti z ošetrovatelské péče. Jan hovoří s pacienty laskavě a s pochopením, což v péči o duševně nemocného člověka znamená naprosto revoluční přístup.

Ze života sv. Jana můžeme vyvodit dva základní rysy duchovní péče nejen pro člověka s psychickou nemocí, ale pro celou naši společnost v současné době. Prvním rysem je povzbuzení, že život každého člověka je spleť různých křížovatek, v nichž můžeme zabloudit, můžeme se mýlit, ba i „vykolejit“. Ale nejdůležitější je opět hledat cestu a „nastoupit do správných kolejí“, které vedou k životu ve všech dimenzích. A to je ten druhý rys duchovní péče.

A tak nejen já, coby nemocniční kaplanka, ale my všichni můžeme přispět k celistvému uzdravení člověka a celé společnosti tím, že do obav a starostí běžného každodenního života budeme přidávat kapku milosrdenství, kapku laskavosti, kapku empatie, kapku útěchy, kapku úsměvu, kapku povzbuzení



Večeře a dárky pro lidi bez domova každoročně připravuje Komunita St. Edigio

k trpělivosti a další a další maličké kapičky naděje. Jsou to jen kapičky, ale padnou-li do pokladnice velikého společného dobra, pak možná i v této nejisté době koronavirové krize „nahospodaříme“ ryzí poklad, z něhož svou sílu k uzdravení bude moci čerpat celé lidstvo.

Pokojně prožítí doby adventní a vánoční ze srdce vyprošuje

Mgr. Pavla Chudíková,
nemocniční kaplanka
v Psychiatrické nemocnici ve Šternberku

Kontakty na nemocniční kaplany:



Vánoce – vzácný čas



Křesťané slaví Vánoce slavnostními bohoslužbami, 24. prosince půlnoční bohoslužbou, 25. prosince je Slavnost Narození Páně a 26. prosinec je svátkem sv. Štěpána, prvního mučedníka.

Sledování bohoslužeb, půlnočních apod. je možné na:

- Katolická církev: <https://www.mseonline.cz/>
- Církev československá husitská: <https://ccsh.cz/view.php?id=4564>
- Slezská církev evangelická a. v.: <https://www.sceav.cz/cs/prenosy>
- Českobratrská církev evangelická: <https://www.e-cirkev.cz/aktuality/online-bohosluzby-audio-video-texty/>

Betlémy

Událost, která se odehrála v Betlémě při narození Ježíše, se od 13. století dodnes znázorňuje betlémy, jenž jsou vystavovány v kostelích i na náměstích a vznikají také nové krásné tradice živých betlémů. V betlémě nesmí chybět tři králové, jejichž svátek se slaví 6. ledna. V některých zemích, například ve Španělsku, si dávají dárky až v tento den, kdy u nás začíná Tříkrálová sbírka pro Charitu ČR.



V současné době existuje projekt Křesťanské Vánoce, jehož základní myšlenkou je přiblížit co nejširší veřejnosti možnost navštívit betlémy a tematické programy, které nabízejí během adventu a vánoční doby křesťanské farnosti a sbory: <https://www.krestanskevanoce.cz/>

Samota, osamělost a Vánoce

Po staletí byly Vánoce v naší zemi především svátečním časem vyhrazeným pro rodinu. Mnohdy se slavily docela chudě, bez dárků a velkých hostin, ale v rodinném kruhu, kdy byly spojeny s bohoslužbami nebo milými symboly, jakými je postavení stromečku či betlému...

„Lidé, kteří jsou sami, se proto mohou cítit opuštěni. Lidé mají představu, že samota je něco negativního,“ vysvětluje psycholog s tím, že „i když jsme na Vánoce sami, nemusíme se cítit osamělí. A pokud ano, neobávejte si říct o pomoc, o společnost. Pozvěte někoho k sobě domů, buďte ti, co udělají prv-

ní krok. Tato rada platí pro všechny, mladé i staré. Další rada je: komunikujte. Komunikujte třeba přes telefon, se sousedy, známými, příbuznými. Jestliže se cítíme osamělí, je to důležitý ukazatel našeho celkového života a měli bychom to vyřešit, odpustit někomu blízkému nebo hledat přátele.“

Pro ty, kteří se cítí hodně osamělí, je možné využít pomoci bezplatných psychologických poraden, například: <https://www.neztratitsevestari.cz/poradna>



Štědrovečerní stůl cestou minulosti

Na českém venkově se dříve Štědrý večer neobešel bez toho, aby na stole neležel čerstvě upečený chléb. V jiných dnech roku se mohl jíst chleba až třetí den po upečení, aby tolik nechutnal a hned se nesnědl. Pouze o Vánocích byla výjimka a lidé si doprávali chuti čerstvého chleba.



Vánoce, prastaré tradice a zvyky

Tradice a zvyky se stále vyvíjejí. Některé zanikají a jiné naopak vznikají. Tehdejší tradiční štědrodenní večeře se od té dnešní celkem významně lišila. Večeře začínala modlitbou, kdy se po ní podával kulatý oplatek s medem, který představoval hostii, tedy tělo Kristovo.

Po oplatku se servírovala polévka. Druh polévky se lišil region od regionu. Nejčastěji to byla bramboračka, hříbková, čočková a hrachová. „Pučálka“, jídlo z naklíčeného hrachu, se hojně vyskytovalo, protože prý strávníkům zaručovalo hojnost na celý příští rok. Dále byly na stolech houbové omáčky, luštěninová jídla, čočka, „kuba“, sušené a vařené ovoce, krupičné a kukuřičné kaše polité medem nebo sirupem. Součástí večeře byly i topinky s česnekem, mléčná kaše s ovocem, kompotované ovoce a cukroví.

Obvyklé pojidání ryb ke štědrodenní večeři je zvykem velice mladým, ryby se totiž na stolech našich předků v tento den prakticky nevyskytovaly. Ryby byly nejprve záležitostí bohatých měšťanů, na vesnici začaly pronikat až ve 20. století. Dnes je neodmyslitelnou součástí vánočního stolu kapr. Ale i on je dnes už na ústupu. Stále častěji je vytlačován sumci, štikami, pstruhy, ale také lososem anebo mořskými rybami či plody moře.

prekérní situaci snažily obejít tím, že prostíraly o jeden talíř navíc. Říkalo se, že to prostírání bylo pro náhodného příchozího, anebo pro zemřelého člena rodiny. Pod talíř se pro štěstí a přínos peněz dávaly mince, anebo rybí šupina. Na stole by neměl chybět štědrovečerní svícen, či adventní věnec. V průběhu večeře by mělo být přítmi a od stolu mohla vstávat pouze hospodyně.



Novodobá tradice – Betlémské světlo

Myšlenka šířit Betlémské světlo vznikla v roce 1986 ve studiu hornorakouského ORF v Linci. V Česku se tento novodobý vánoční zvyk šíří od prosince 1989. První světlo přivezli do revolučního Československa čeští exiloví skauti z Rakouska. Plamínek zažehnutý v místě narození Ježíše Krista a nazvaný Světlo přátelství putuje ve speciálním bezpečnostním obalu letecky z Izraele do Lince, odkud se předává do 25 zemí světa a také institucím, například Evropskému parlamentu nebo OSN. Do České republiky přiváží Betlémské světlo spolu s junáky a skauty Český rozhlas. Co symbolizuje? Ježíš je na různých místech v Bibli nazýván Světlem, tudíž o vánočních svátcích, kdy si připomínáme narození Ježíše Krista, je to v posledních letech spojeno také s tímto pěkným zvykem, že se z Betléma rozváží světlo do celého světa.

Informace o rozvozu betlémského světla naleznete na:

www.betlemskesvetlo.cz

Tradice, které někde přetrvávají

Na stole mělo být podle tradice devět až 12 chodů jídel, podle měsíců v roce. Dnes se tento zvyk omezil na počet druhů cukroví. U štědrovečerního stolu by neměl sedět sudý počet strávníků, nosí to prý smůlu, a proto se hospodyňky tuto



Střípky z krajů

Střípky tentokrát budou jiné než obvykle. Jsou o hodnocení uplynulého roku, o přáních i receptech na dobrou chuť i náladu.

Hlavní město Praha

Již léta platí, že v metropoli je největší koncentrace obyvatelstva. Nemusí se jednat jenom o naše hlavní město. Přívlastek „metropole“ mají v naší vlasti i jiná města. K tomu se váže centralizace ekonomiky a kultury. Ale ekonomika se váže s pojmem „pracovní místo“. Tento pojem často vyjadřuje „člověka zasaženého do pracovního procesu“. Homo sapiens není plných 24 hodin jenom „pracovník“ má i své duchovní potřeby. Proto je právě metropole zrcadlem množiny různých kultur obyvatel. Čas vánoční je dobou, která nám nabízí možnost poohlédnout se, kdo kolem nás žije.

Vánoce, jako svátek spojený s narozením Krista – Světlo světa, jsou křesťanskou tradicí. Uctívají je všechny křesťanské církve a denominace. Ale každá křesťanská církev se na tento svátek připravuje jiným způsobem. Katolická církev se na svátek Narození Páně připravuje čtyři adventní neděle. Duchovní příprava východních křesťanů (katolíci východního obřadu, pravoslavní věřící) se na Den narození Páně připravují půstem, který začíná již 14. listopadu (svátek sv. Filipa – Filipovka) a trvá 40 dnů.

Multikulturní Praha se v prosincové době potkává také s židovským svátkem Chanuka, známým také jako Svátek světél. Osmidenní židovský svátek připomíná zázrak, kdy hlavní chanukovou tradicí je rozsvěcování světél na zvláštním osmiramenném svícnu nazývaném chanukia.

Chanuka, z hebrejského slova „vysvěcení“ nebo „zasvěcení“ připomíná opětovné vysvěcení druhého Chrámu poté, co byl znesvěcen vojsky. Chanuka rovněž připomíná „zázrak oleje“. Židé po příchodu do Chrámu měli pouze jednu nádobu s čistým olivovým olejem, která stačila pro chrámovou menoru na jeden

den. Zázrakem však olej hořel po osm dní, což stačilo, aby byl vylišován, připraven a posvěcen nový olej. Na paměť tohoto zázraku se zapalují svíce a jí se jídla připravená na oleji (koblihy, bramboráky). V Praze lze tuto rozsvícenou chanukii zhlédnout před Rudolfinem.

Andrej Bárdoš

Recept: Slovenská Štedrovečerná – vánočná kapustová polievka

- 1 kg kysaného zelí
- 300 g uzeniny (klobása, uzené maso)
- 300 g brambor
- Cibule, olej, červená paprika, vejce, mouka

Postup: Zelí propláchneme a nasekáme na menší kousky, zalijeme vodou, přidáme papriku a uzeninu. Je-li zelí měkké, vyndáme uzeninu, nakrájíme na malé kousky a vložíme do polévky, přidáme uvařené brambory s vodou. Z cibule, mouky a oleje uděláme jemnou jíšku. Polévka nemá být hustá (je plná zelí a masa). Před podáváním uvedeme do varu a na každou osobu vpustíme jedno syrové vejce. Necháme zatáhnout, opatrně vložíme do talíře, zalijeme polévkou. Žlutek zahustí a zjemní polévku. Lze ochutit zakysanou smetanou.

Jihočeský kraj

Konec roku nám dává příležitost k bilancování a vyslovování přání do nového roku. Rok 2020 byl po všech stránkách náročný a my si s kolegy již vyslovujeme přání ke klidnějšímu roku 2021. Na začátku roku jsme se všichni zvesela těšili na naplánované aktivity. Nicméně již v březnu se nám představil COVID-19 a naše plány se musely pozdržet či změnit. Na jedné straně nám vzal část svobody, na druhé straně ukázal mnoho pozitivního – mezigenerační soudržnost, úctu ke stáří, ochotu pomoci atd. V této souvislosti bych chtěla pomyslně „smeknout klobouk“ před všemi, kteří pomáhali a pomáhají dodnes.

Také bych ráda poděkovala všem partnerům, kteří nám zachovali přízeň a s vervou se pustili i do aktivit, které byly i danou situací odkázány na on-line

verze. Velice si vás vážím a těším se na další spolupráci s vámi v novém roce!

S Novým rokem pomyslně otevřeme „novou knihu“ našeho života. Chtěla bych vám popřát, abyste těchto třístapětašedesát listů popsali těmi nejkrásnějšími myšlenkami, představami, dovednostmi, touhami a vztahy. Třista-pětašedesát dní ve zdraví a s úsměvem na rtech!

Alena Bártíková

Vlastní recept na duchovní péči a očistu

Duchovní a potažmo duševní očista je v této náročné době velice důležitá. A můj recept na ní? V prvé řadě je to láska. Láska a víra v lidi, které máte kolem sebe, ale i láska k sobě. Pro mě samotnou je velice důležitá rodina a přátelé, se kterými prožívám šťastné i ty náročné chvíle, a pečujeme tak o sebe navzájem. Sama mám několik činností, které mi pomáhají udržet si „zdravého ducha“. Každý večer si s dcerami říkáme, za co jsme vděčné, co se nám ten den líbilo, povedlo, ale i co se nám nelíbilo. Další mou očistou je pravidelná meditace, cvičení, práce s minerály, chození na túry a malování. Mezi ty nejdůležitější věci samozřejmě patří i smích, optimismus, víra a možnost přát si...

Recept na jihočeské cukroví: Makovo-sezamové kulíčky

- 100 g máku
- 100 g sezamu
- 3-4 lžice agávového sirupu
- Kokosový cukr

Postup: Všechny ingredience rozmixují nejemno a rukama děti vytvoří kulíčky. Pak se ještě obalí v kokosovém cukru.



Jihomoravský kraj

Pokud se v Jihomoravském kraji ohlédneme za činností projektu v roce 2020, začneme paradoxně v zahraničí. Na Tři krále služební cesta do Bruselu znamená inspiraci společného mezigeneračního bydlení a práce seniorů, mentorů pro mladší generace. Lednová návštěva paní ministryně s mezigeneračním programem, spolupráce seniorských klubů a dětských skupin nebo adoptivní babičky. Nezapomínali jsme ani na Seniorskou obálku – tiskopis, který by každý občan, zejména staršího věku, měl mít doma na své ledniče jako prevenci. Stálé poradenské místo v kanceláři koordinátorky v Brně-Řečkovících. Výstup platformy projektu, podněty za oblast stárnutí a stáří pro Krajskou koncepci rodinné politiky pro všechny generace 2020-2030, kterou vydal krajský úřad na podzim. Právě spojení, nerozdělení, jako by předurčilo jarní dobu, která nastala. Podpora seniorů na krizové lince 1221. Telefonáty se seniory plné jejich neklidu, strachu a obav vedly k začátku vydávání elektronického týdeníku Povzbuzení. Na jaře vyšlo šest čísel. Od Velikonoc až do konce trvání nouzového stavu. Spolupracujícími subjekty se stalo Biskupství brněnské, Spokojený senior – KLAS z. s., Univerzita třetího věku na Mendelově univerzitě v Brně a Krajský úřad Jihomoravského kraje. Léto nás zastihlo ve Znojmě se Dnem pro seniory za účasti paní ministryně a už tu byl podzim a na paty nám šlapala zase další opatření. Zářící tři kulaté stoly ve třech cípech kraje. Téma bylo jasné – předání zkušeností z první vlny koronakrizy na obcích zaměřené na podporu seniorů. Výstupem byl leták pro obce, takový „nákupní seznam“, zda má obec dostatečně zajištěno vše, co se ukázalo podstatné, rozdělené do několika oblastí. Celostátní distribuce pak cílí především na menší obce. Kampaň projektu Děti malují seniorům a opět skvě-



lá spolupráce všech tří projektů MPSV v JMK. Mezinárodní den seniorů 1. října a rozvoz přání do domovů pro seniory, pečovatelských služeb, do klubů seniorů. Znovu se objevuje týdeník Povzbuzení, od Dušiček už celostátní. Spolupracující Centrum zdravotního a sociálního vzdělávání na Grohové v Brně, První mezigenerační univerzita pro prarodiče s vnučaty při Mendelově univerzitě v Brně a Akademické centrum studentských aktivit z Brna. Tedy rok 2020 byl rok nenačalý. Mnohé prověřil. Mnohé vyplynulo na povrch. Mezigenerační sounáležitost. Ochota a nasazení. Touha po blízkosti člověka člověku. Vědomí, že zdraví, vazby ani doteky nejsou samozřejmostí. Vědomí, že nejsme páni nad svou smrtí. To už v představě stojíme na prahu nového roku a pomyslně „sníme svá přání“. A co bych chtěla všem popřát? Pevně zavázat prožité zkušenosti z roku 2020 do pytlíku a dříve, než skončí v řece nových dní roku 2021, je zvážít a pojmenovat. Uchovat si je ve své mysli i ve svém srdci jako vynalézavý čas pro druhé a s druhými. Být o ně v roce 2021 bohatší a neztrácet je z dohledu.

Dana Žižkovská

foto: Petr Polanský & Člověk a víra

Vlastní recept na duchovní péči a očistu

Mít v životě pár zásad – nepovažovat druhého za nepřítele. Ctít zlaté pravidlo co nechceš, aby druhí dělali tobě, nečiň ty jim. Nacházet maličkosti k radost-

nému údivu v každém dnu, být vděčný a vděčnost projevat, umět se v podvečer zastavit a nechat usednout zvířené myšlenky, dát si horkou vanu se svíčkou, mít s kým vypít dobré víno, objímat blízké a vidět růst nové generace se štěstím, popřát pěkný den těm, které potkám. Prostě nechat se nést životem s důvěrou Božího dítěte v dlani a s vědomím, že tu nejsem jen pro sebe. A nebát se smát, až nám tečou slzy.

Recept na cukroví typické pro daný kraj Vínové cukroví – 1 dávka:

- 35 dkg hladké (proseté) mouky,
- 30 dkg másla (nad 80 %),
- 6 polévkových lžic dobrého bílého vína.

Postup: Těsto smíchat, odležet, vykrájet tvary, upéct, obalit v moučkovém cukru s vanilkou. A rozdělané víno dopít.

Karlovarský kraj

Chtěl bych poděkovat všem, kdo s námi v letošním končícím roce spolupracovali, ať už to byli zaměstnanci Krajského úřadu (odbor sociálních věcí a zde obzvláště Katce Rentkové), Magistrátu města Karlových Varů, Městským úřadům Sokolova (zde hlavně paní starostce Renatě Oulehlové), Chebu, Ostrova, Rotavy, Kynšperku a dalších měst a obcí kraje, paní Renatě Černé z Městské policie Sokolov, spolku Generace KK v Chebu, Úřadu práce, České správě sociálního zabezpečení a osobně řediteli Domova seniorů v Perninku Bc. Alfrédu Hluškoví, paní Zuzaně Košťálové z Hasičského záchranného sboru Karlovarského kraje, kolegům z Komise Rady Karlovarského kraje pro sociální oblast, kolegům ze Sociální komise města Sokolov a svým kolegům a spolupracovníkům z MPSV.

Miloslav Čermák

Vánoční zvyky a obyčeje

Oslavy vánočních svátků a místní zvyky v tomto původně sudetském regionu nebyly zas tak odlišné od českých oslav těchto svátků. Místní zvláštnosti byly, podobně jako v sousedním německém pohraničí, vánoční pyramidy. Původ toho obyčeje je spojen s prastarým germánským zvykem pocházejícím ještě



z hlubin historie, kdy si lidé nosili domů o zimním slunovratu větvíčky. Ty se stavěly do pyramidy a nahore se nechávala svítit svíce. Zkušenost krušnohorských havířů se propojila ve zvyk vytvářet stupňovité pyramidy, které mají na vrcholu otáčivou vrtuli, která se roztáčela teplem stoupajícím ze svící rozestavených kolem. Podobná hračka byla v 70. letech ve spoustě domácností i u nás. Byl to otáčivý betlém, který byl poháněn právě teplem z několika svíček rozestavených po obvodu. Tyto pyramidky si pamatujeme jako malinké. Ovšem ty původní měly i 12 metrů. Takové pyramidy bývaly centrem vánočního dění v krušnohorských obcích.

Centrem oslav Vánoc je kromě dárků také večeře. Doba, kdy se má rodina sejt u jednoho stolu. I ta měla svá pravidla, která byla odůvodněná původními magickými zvyklostmi. Krušnohorci byli původně horníci. Dodnes je na německé straně hor udržován starý vánoční zvyk „Neunerlei“, což je štedrovečerní jídlo hornické rodiny. Večeře se skládala z devíti různých pokrmů a každý měl své specifikum. Kdo jí těchto devět pokrmů, může očekávat trojnásobné štěstí, jelikož v devítce jsou tři trojky. Mělo by se proto od každého jídla alespoň jednou ochutnat. Když se vše snědlo, věřilo se, že bude příští rok hezké počasí. Kdo jedl knedlíky, toho měly potkat velké peníze. Kdo kyselé zelí, tomu na poli narostla dlouhá sláma. Červená řepa znamenala červené líce, tedy zdraví, celer podporoval lásku (nelze se divit, jelikož celer podporuje tvorbu testosteronu). Musel se jíst i chléb s trochou soli, aby bylo obojího vždy dostatek. Vepřové maso znamenalo štěstí, drůbež zase měla umožnit duši létat, aby se dostala do nebe. Asi nejoblíbenější součástí je proto husa nebo kachna s červeným zelím a bramborovým knedlíkem s jablky a slaninou. Na stole dále nechyběly klobásy, luštěniny, kandované ovoce, později i kompoty.

Během roku se v horách jedlo prostě a hostina se tedy uspořádala právě na Vánoce. Obyvatelé Krušnohoří pekli i cukroví. Sice poněkud jiné, než jsme zvyklí my, ale přesto jej často známe. Jedná se o máslové placičky, nebo třeba skořicové hvězdičky, nebo Springel – marcipán chudých. Nikde nechyběla vánoční máslová štola s rozinkami, mandlemi a kandovaným ovocem.

Chvilé, na kterou se asi všichni vždy těšili a těší doposud, bylo rozdávání dárků. Lidé z našich severních hor toho zas tak moc neměli, takže se dárky omezily na místní produkci. Děti dostávaly (tam, kde si to rodina mohla dovolit) dřevěné hračky, potřebné oblečení, boty. Sudetské Němce žijící před válkou v Českém pohraničí obdarovával Christkind čili „dítě Kristus“. Podle některých měl prý nevyzpytatelnou povahu a někdy prováděl různé žerty, které se jeho obětím nezamlouvaly. Christkind je obraz potouchlého skřítky, nezbedného dítěte, pravděpodobně vycházející z místních pradávných legend.

Recept na Chlupaté knedlíky ze syrových a vařených brambor „Halb und halb“ od původních německých obyvatel regionu, podávané např. k pečení na Hod Boží vánoční:

Suroviny:

- 500 g syrových brambor
- 500 g vařených brambor (ve slupce) sůl

Postup přípravy knedlíků:

Syrové brambory omyjeme, oškrábeme a na jemném struhadle nastrouháme. Nastrouhané brambory v plátěném sáčku „vyždímáme“ do sucha. Vyždímané brambory dáme do větší mísy a nastrouháme k nim oloupané brambory vařené. Vypracujeme těsto, které osolíme.

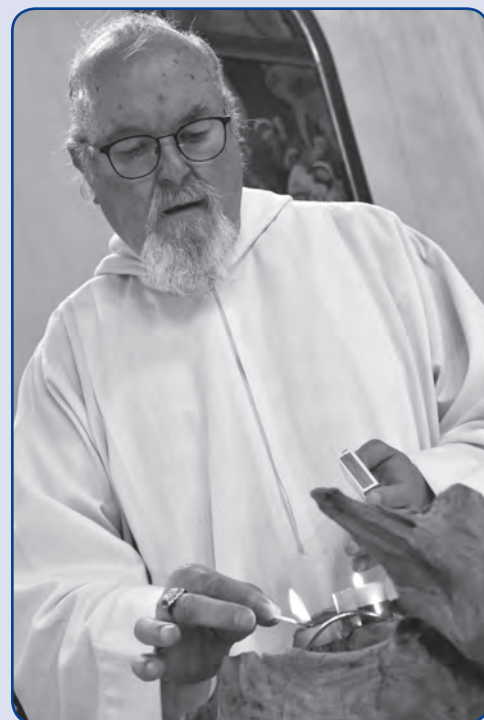
Ve velkém hrnci přivedeme vodu k varu, pak osolíme a vytvoříme kulaté knedlíky, které dáváme do vroucí vody. Vždy děláme jen jednu várku, abychom měli knedlíky stejně uvařené. Vaříme cca 25-30 min. – dle velikosti. Knedlíky podáváme nejčastěji k pečeným masům a přidáváme i tradiční zelí.

Knedlíky neobsahují mouku, ani laktózu, a tak je mohou jíst i lidé s těmito dietami.

Kraj Vysočina

Co to na těch Vánocích vůbec je a proč jsou jiné než svátky ostatní, v čem je jejich mystérium?

Každý člověk má ve svém srdci, ve své duši několik vrstev. První vrstva je čistě praktická. Druhá je citová a třetí



duchovní. A Vánoce jsou právě klíčem k nehlubší, k oné spirituální vrstvě člověka, kterou prakticky většina z nás přes rok nijak neprožívá. Ale pak přicházejí Vánoce, a ať už je člověk věřící, nebo si víru nepřiznává, tak se mu ona třetí vrstva otvírá.

A z ní vychází světlo do temné, hláholem zvonů protkané vánoční půlnoci. Do chvíle, kdy se nebeské dítě dotklo svojí nožičkou planety Země a posvětilo tím veškerou hmotu vesmíru. A to je onen nebeský dar, který si právě o Vánocích předáváme v jiné formě vzájemného obdarování.

Osobně se domnívám, že bychom si takové drobné Vánoce měli dělat častěji v roce. Ne s vánočním obsahem, jakým je kapr, salát, stromeček, koledy, ale čas od času by se v rodině měli lidé setkat a vzájemně se potěšit se. Zastavit se a prožívat.

Škoda, že už se dnes v rodinách nepřívá. Ještě jako kluk jsem zažil, že se u nás doma zpívalo, a to jak koledy, tak během roku národní písně. To už nám dneska chybí.

K svátkům ale patří také vánoční přání. Abych nikoho neurazil, nepřejí lidem, ale postavičkám z Betléma:

Přejí volům, aby neřvali z plna hrdla na všechny kolem sebe.

Oslům, aby nebyli paličatí a tupí.

Ovečkám, aby nešly slepě za prvním lepším pastýřem.

Pastýřům, aby si nemysleli, že ty ovečky jsou tak tupé, jak vypadají. An-

děláním, aby méně litali a víc chodili po zemi mezi lidmi.

Králům, aby nezůstali nazí jen s korunou na hlavě.

A Božímu dítěti, aby našlo teplé místo v našich srdcích.

A co popřát nám, lidem? Abychom neprošli my skrze letošní Vánoce, ale aby vánoční zvěst prošla skrze nás.

Marie Kružíková
slovy prof. PaedDr. ThDr.
MUDr. et MUDr.

Jaroslava Maxmiliána Kašparů
Ph.D., dr. h. c.

Královéhradecký kraj

Rok 2020 začal s velkým očekáváním v Královéhradeckém kraji. Měli jsme v plánu mnoho aktivit k realizaci Koncepce rodinné politiky ve spolupráci s krajským úřadem. Plánovali jsme další rozšiřování Seniorské obálky a především vyhlášení soutěže Společnost přátelská zaměstnávání lidí 55+. Bohužel vše se změnilo s příchodem první vlny pandemie a snahu o vynahrazení si mnohých aktivit z jara na podzim překazila druhá vlna. O to víc nadějí se obrací k roku 2021! Těšit se můžeme v červnu na 1. mezigenerační konferenci Královéhradeckého kraje, kterou připravuje Odbor sociálních věcí KU KHK, na podzim na soutěž Babička roku Královéhradeckého kraje a mnohé další akce. Blížící se konec roku mnohdy vybízí k vyhodnocení uplynulého roku. Chtěla bych na tomto místě poděkovat všem zapojeným městům a obcím, které rozdávají lidem Seniorskou obálku, malují se školáčky přáníčka osamělým seniorům, a v mnohém dalším se starají o seniory i jejich rodiny na svém území. Poděkování patří i skvělým partnerům z krajského úřadu a všem spolupracujícím organizacím i seniorským klubům a Krajské radě se-



niorů. Věřím, že radost, kterou mi naše práce přináší, mají i oni!

V současné chvíli jen těžko odhadneme, jaká opatření budou v adventní době platit. Očekáváme, že společenské akce budou nadále omezeny. Všem nám budou chybět tradiční adventní trhy. Muzeu východních Čech v Hradci Králové proto pro nás připravilo například XXXI. Muzejní adventní trh 2020 trochu jinak – půjde o virtuální Advent v Hradci. Věřím, že si každý najde způsob, jak si vánoční svátky užít se svými blízkými. Přeji vám krásné poklidné vánoční svátky a do roku 2021 především pevně zdraví vám i vašim blízkým!

Jana Fröhlichová

Liberecký kraj

Milujeme Vánoce takové, jaké mají být v kruhu blízkých a prožité s láskou v srdcích a uvědomění si opravdových hodnot. Mé rodině se moc líbí vánoční píseň od Johna Lennona, ke které jsem napsala text a každoročně si tuto píseň zpíváme. Vystupovali jsme s ní na vánočních besídkách pro rodiče či pro seniory. Vždy vidím, jak se babičkám a dědečkům rozzáří oči, když slyší děti zpívat a vzpomenou si na své blízké. A třeba si i vzpomenou, jak oni sami jako malí psali dopis Ježíškovi. Doporučuji všem si ho občas i jako velcí napsat! Vždyť co je nejdůležitější? S přibývajícím věkem je nám to čím dál víc jasné.

Ráda bych se s vámi o tento text podělila. Krásné Vánoce vám přeje krajská koordinátorka za Liberecký kraj Pavla Řechtáčková a autorka textu písně Irena Hanusová, učitelka dětí z MŠ v Jabloněm v Podještědí.

Text k písni od *Johna Lennona*
So this is Christmas

Vánoce jsou tady, zas budem si hrát
a psát Ježíškovi, už tolikrát.
Zas stromeček svítí,
dopis už jsem napsal,
Na oknech je kvítí, co mráz maloval.

Jak šťastná jsem mámo, že tebe tu mám,
že mám svého tátu a že je nám fajn.

Cukroví už voní a koledy zní,
všude je plno chvojí a každý z nás sní.

Krásný sen o Ježíškovi,
co přijde zas k nám
a přinese dárky,
nejhezčí, co znám!

Jak šťastná jsem, mámo,
že tebe tu mám,
že mám svého tátu
a že je nám fajn.

Láska nedá se koupit a ani zdraví,
šťěstí nejsou peníze a věcný dary.

Tak aspoň v předvánočním čase
všichni pojďme si hrát
a pojďme si zpívat
a pojďme se smát!

A všem lidem popřát, hodně zdraví,
pokoru lásku, to je to pravý!

A všem lidem popřát, hodně zdraví,
pokoru lásku, to je to pravý!

Moravskoslezský kraj

Vážení spolupracovníci projektu, kteří máte zájem na zkvalitňování života seniorů, chtěla bych vám poděkovat za vaše úsilí a námahu, kterou věnujete této činnosti. Poděkování patří členům platformy Moravskoslezského kraje, zvláště pak panu náměstkovi hejtmana, Bc. Jiřímu Navrátilovi, MBA a paní proděkance Ostravské univerzity doc. Mgr. Soni Kalendě, PhD., která se svými spolupracovníky úspěšně dokončila výzkum zaměřený na mapování politiky aktivního stárnutí v obcích Moravskoslezského kraje. Při jarní vlně pandemie se ukázalo, jak jsou dobrovolníci nepostradatelní. Proto patří velký dík DC ADRA, zvláště Ing. Hoferkové, protože ADRA zabezpečuje velkou část našeho kraje dobrovolníky, kteří pomáhají seniorům.

Děkuji také za výbornou spolupráci Svazu obcí mikroregionu Hlučínsko, poděkování patří všem organizacím a dětem, které se zapojily do aktivity Děti malují seniorům k svátku, kdy přáníčka dětí vyvolala spoustu radosti u seniorů v sociálních službách. Velmi děkuji všem, kteří se zapojili do jakékoliv pomoci seniorům v době pandemie.

Přeji vám krásné a radostné Vánoce, kdy malé dítě v jeslích nám může přinést novou naději, že dobro je silnější než zlo a světlo vítězí nad tmou a nejistotou.

Pavla Kasášová

Přečtěme si, jak by se onen vánoční příběh odehrál, kdyby se stal v dnešní době. Příběh je z knihy Parabile od Alexandra Fleka.

Najdete ho jako miminko

V těch dnech vyšla vyhláška ministerstva financí, aby v celé zemi proběhla registrace daňových poplatníků. (A protože úředníci nezvládli propojit rejstříky a matriky, každý se musel registrovat v místě svého narození, jinde to prostě nešlo.) Všichni se tedy šli dát zapsat, každý na svůj úřad.

Také Josef Tesař se tomu nařízení



musel podrobit. Vedl skromnou živnost v Nošovicích na Slezsku, ale pocházel z Berouna kousek od Prahy (jeho rod tam sídlil už od dob krále Václava). Musel se tedy vláčet přes celou republiku na finančák do rodného města. A navíc tam s ním ta lejstra musela jet podepsat i jeho nevěsta Marie – nikoho nezajímalo, že je těhotná!

Když se konečně dotrámceli do Berouna, na Marii to přišlo. Porodila své první dítě (byl to kluk!), zavinula ho do šály a uložila na matraci pod mostem, protože nemocnice je prý jenom pro místní, ubytovna byla plná a domů si ty přivandrovalce taky nikdo vzít nechtěl, zvlášť na Vánoce.

Celé město spalo, jen popeláři se před ranní směnou scházeli u svých aut. Náhle se parkoviště zalilo oslnivým světlem. Než stačili spustit poplach, objevil



se před nimi muž celý v bílém s tvářmi anděla. „Žádný strach!“ řekl jim. „Nesu vám skvělé zprávy pro všechny lidi. Dnes v noci se v Berouně začal hroutit starý režim! Narodil se vám nový prezident – žádný populist ani despota, ale Osvoboditel, na kterého všichni čekáte. A tohle bude jeho zvláštní znamení: najdete ho jako miminko zavinuté do šály, jak leží pod mostem na matraci.“

A v tom se za tím mužem v bílém ze tmy vynořil ohromný pěvecký sbor a z plných plic spustil starý spirituál:

Haleluja Bohu na nebi
a lidem na zemi
Love and Peace!

Recept Ořechové kuličky

– energetická bomba

Recept jsem sama vymyslela a kuličky používám místo drahých energetických tyčinek vždy, když potřebuji doplnit energii. Jsou zdravé, hodí se i na Vánoce, časově nejsou náročné a ořechy neztrácejí hodnotu pečením.

Suroviny:

- Pomleté ořechy
- Med (tekoucí)
- Datlová pasta (kupuji ji ve zdravé výživě, ale nemusí být)

Postup: Do pomletých ořechů vmícháme trochu medu a datlové pasty (pokud ji máme), až se vytvoří kompaktní hmota. Ruce smočíme vodou a vytvarujeme kuličky, které obalíme pomletými ořechy. Dávám je do krabičky a do lednice, až ztuhnou.

Pokud je chcete používat mimo domov, můžete kuličky obalit potravinovou fólií a dát do kabelky jako první pomoc v případě nedostatku energie. Přejí spoustu energie po celý příští rok.

Olomoucký kraj

Chtěl bych poděkovat všem, kdo s námi v letošním roce spolupracovali, ať už to byli zaměstnanci Krajského úřadu v Olomouci (obzvláště Peti Hemžské), Magistrátu města Olomouce, Přerova, Prostějova, dámám z krajského ředitelství Policie ČR, Rodinnému centru Heřmánek, Síti pro rodinu, Diakonii,



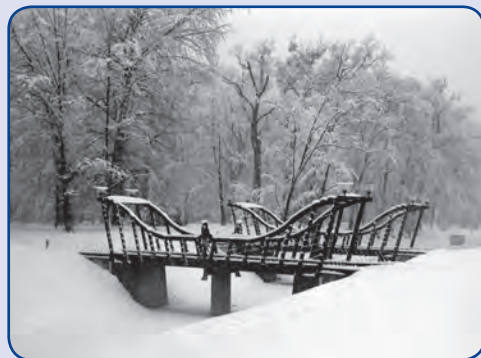
Maltézské pomoci, Úřadu práce, České správě sociálního zabezpečení, Sociálním službám města Přerova a osobně Mileně Hesové z Krajské rady seniorů, paní doktorce Malotové z Age centra Olomouc, Mgr. Lence Olivové z Domova pro seniory Tovačov, Marii Vávrové z olomoucké společnosti Altair, paní doktorce Boháčkové a paní magistře Hojgrové ze Sociálních služeb pro seniory Olomouc, slečně Augustinové z Univerzity Palackého a svým olomouckým kolegům z MPSV. Výčet by byl jistě delší, ale dovolil bych si vyslovit jedno přání do příštího roku, moc se těším na vás na všechny, až vás budu moci obejmout a nebát se, že se nakazíme nějakým hnusným virem.

Václav Zatloukal

Zvyky na Hané

Štědrý den byl plný očekávání. Dospělí vyčkávají na příchod cizího člověka, jehož pohlaví má určit, jaká budou v následujícím roce mláďata čtyřnohého dobytka. Děti se těší na zlaté prasátko a děvčata, jak si vyloží svůj osud. Štědrý den má svoje pravidla. Ráno se nesnídá, v poledne neobědvá, dodržuje se půst. Děti se obávají v případě nedodržení půstu, příchodu Perechty.

Všichni čekají na večeri. Ta se ovšem zahajuje až s východem první hvězdy na oblohu, kdy končí půst. Před večerí se ještě uskuteční společná modlitba. Velice častým pokrmem bývala v minulosti polévka – lokšová, houbová, později polévka rybí, dále krupice sypaná perníkem, trnčená omáčka, bramborové šišky s tvarohem nebo mákem, pečivo s medem, vánočka, koláče (vdolke), ovoce





(jablka, ořechy) i sušené křížaly. Teprve později se na Štědrý večer podával kapr s bramborovým salátem. Svou tradici má také úprava štědrovečerního stolu. Pokládala se na něj hrstka žita, prosa, ovesa a pšenice, aby se v příštím roce hojně urodilo. Dobrou úrodu zajišťovaly také plodiny položené pod stolem (brambory – zemáky, řepa, mrkev, petržel, celer). Nohy stolu se omotávaly řetězem. Tento zvyk měl zajistit, že rodina zůstane pohromadě. Bylo to rovněž opatření proti zlodějům. Při štědrodenní večeři hospodyně nesměla vstávat od stolu. Po večeři nastává čas věšteb. Existovalo hned několik způsobů, jak se dívka mohla dovědět, zda se v příštím roce vdá či nikoli. Vkládala do vody březovou větvíčku, která se měla na jaře zazelenat. Dále třepala stromem a poslouchala, odkud se ozve psi zavytí. Z této strany měl přijít ženich. Podobným znamením měl být hozený střevíc, jehož špice také určovala směr ženichova příchodu. Nejen děvčata, ale i ostatní členové rodiny chtěli znát svoji budoucnost. Pouštění lodiček z ořechových skořápek naznačovalo soudržnost rodiny. Rozkrajování jablka, zda bude člověk veselý a zdravý či nemocný, nebo jestli ho dokonce nečeká smrt. Rovněž lití oliva mělo odhalit budoucnost.



Pote chlupci k nám

Pote, chlupci k nám, kolede vám dám. Po oříško, po jabličko, oblečem se do kožoško, bodem zpívati, koledovati.

Dež je zema, mráz, slešim divné hlas. Ptáci v pulnoc vezpěvojó, a pastíři vetrobojó, co to novyho, neslychanyho.

Na nebi jasnym, anděl se vznáší. Selném hlasem prozpěvoje, všeckém ledem oznamoje: „Narodil se nám spasitel a král.“

Leží v Betlémě, v jeslich na seně. Anděli se mo klanijó, chválo a čest mo vzdávajó, běžte, pospěšte, ócto mo vzdáte.

Zdroj: POLÁČEK, Jan. *Lidové písně z Hané* I. Str. 64



Betlém Dřevohostice – Náměstí v Dřevohosticích na Přerovsku zdobí unikátní figurální betlém z polystyrénu. Kromě jesliček a tradičních postav svatých jej tvoří i několik desítek dalších postav v životní velikosti. Některé z nich mají dokonce reálnou podobu tamních obyvatel. Autorem betlému je místní rodák Alexander Forýtek.

Pardubický kraj

Ráda bych prostřednictvím občasnku poděkovala mým pracovním partnerům a vlastně všem, kteří se snaží vnášet úsměv na tváře seniorů. Tento těžký rok ukázal, kolik toho dokážeme, když si vzájemně pomáháme a semkneme se. Je hezké, že se můžeme spoléhat jeden na druhého a společně hledat cesty k pomoci a spokojenosti seniorů. Pevně věřím, že příští rok bude jiný – plný setkávání, sdílení a doufám, že si již budeme moci potřást osobně rukou s přáním šťastného



nového roku. Posílám vám podání ruky alespoň prostřednictvím těchto řádků a těším se na další společnou cestu ve snaze o blaho druhých. Přeji vám vše nejlepší, mnoho zdraví, štěstí a radosti ze sebe a své práce.

Michaela Müllerová

Recept na cukroví typické pro daný kraj – Perníčky z Pardubic

- 400 g hladké mouky
- 150 g cukru moučka
- 50 g másla
- 2 vejce
- 2 lžice medu
- 1 lžička jedlé sody
- 1 lžice perníkového koření
- 1 žloutek na potřetí po upečení
- Poleva – bílek, citronová šťáva, cukr

Postup: Suroviny dáme do misky a zpracujeme měkké těsto, které je poddajné jako modelína. Těsto zabalíme do potravinové fólie a necháme přes noc v chladu uležet – kdo je trpělivý, může nechat těsto odpočívat i několik dní. Z těsta vyválíme 0,5 cm vysoký plát a vykrajujeme perníčky různých tvarů, které potřeme žloutkem. Pečeme je v předem vyhřáté troubě na 160 stupňů asi 10 minut. Bílek, citronovou šťávu a cukr smícháme v takovém poměru, aby poleva držela tvar a z perníčků nestékala. Perníčky zdobíme pomocí papírového kornoutku či zdobícího sáčku. Doporučuji zdobit perníčky v kruhu rodinném při šálku dobrého vánočního čaje či sklenice svařeného vína!

Plzeňský kraj

V běhu let prožijeme roky lepší i horší. I ty patří k životu. Když se zrovna nedaří, můžeme upadnout, a třeba i zůstat chvíli ležet. Odpočívat a sbírat síly,



abychom se mohli zase postavit a jít dál. Lidský duch, víra a láska jsou nezlomné. A já v ně věřím. Věřím, že se zase svobodně nadechneme a půjdeme dál. Budeme křehcí, oslabení ztrátou, bude nás to bolet, ale bude to cesta opět vzhůru. V těžkých chvílích se mi vybavuje motto z jednoho dávno zapomenutého seriálu „Jen volnost, jen víra tvá, pevná, i když křehká, silou je, jež dere se i proti větru“. V poslední době jsem si naplno uvědomila cenu volnosti a důležitost víry. Neznamená to, že začnu chodit každou neděli do kostela a zapalovat svíčky. Ale spíš si budu víc vážit úplných maličkostí a uvědomovat si, že nejsou samozřejmé. Teď máme alespoň volnou fantazii. Tak pojďme a popustíme jí uzdu. Představme si vůni svářáku na vánočních trzích, společně zpívání koled v davu na náměstí, které dojmá k pláči, posezení s přáteli v hospůdce, setkání v širokém rodinném kruhu, polibky na rozloučenou bez obav... To můžeme. Naše představy ani vzpomínky nám nikdo nevezme. Já teď

vzpomínám na všechny, kteří v tomto roce prošli mým životem a zanechali v něm otisk. Chtěla bych všem poděkovat. Jejich seznam je dlouhý a já doufám, že mnoho z nich se mi do srdce bude otiskávat i v letech následujících. Jmenovat tady budu jen jednu osobku, vždy energickou a veselou Maří Brandnerovou, předsedkyni Seniorů ČR – Základní organizace Sulkov – Líně. „*Maruško, Ty už se na mě díváš tam shora a určitě dáváš pozor na to, jak si vedu. A já Ti slibuju, že Tě nezklamou a že za seniory budu kopat dál! Co mi síly stačí.*“

Irena Kadlčíková

P. S. Můj zvláštní dík za krásné fotky patří Bc. Petru Kutkovi (zdroj: www.plzenoviny.cz)

Vlastní recept na duchovní péči a očistu

Když je mi smutno, poslouchám hudbu. Pouštím si smutné, nostalgické písničky. Prožiju si ten pocit smutku, a to mi pomůže se uvolnit a ponořit se do vlastního nitra. Hudba je nedílnou součástí našeho života. Slyšíme ji prakticky denně při všech různých příležitostech a na všech různých místech. Co dokáže hudba v kostele, to ví každý, kdo navštívil některý z církevních obřadů, třeba zrovna teď o adventu. Nezaplní jen monumentální prostory chrámů, ale často i srdce člověka. A proto pusťte hudbu do svého srdce, aby vám povznesla ducha. Vánočně vás určitě naladí například píseň Už z hor zní zvon.

Středočeský kraj

Vánoce, svátky klidu a pohody, se pomalu ale jistě blíží. Asi každý z nás se s koncem roku ohlíží a bilancuje uplynulý rok a přemítá, jaký asi bude ten následující. Letošní rok byl pro všechny opravdu nestandardní. Krátce po jeho začátku nás pandemie „uvěznila“ v našich domovech a my jsme začali využívat moderní technologie ještě více než kdykoliv předtím. Ať už pro pracovní účely, studium nebo jen kontakt se svými blízkými a přáteli, abychom omezili osobní kontakty na minimum. Proto bych i v tomto roce velice ráda poděkovala všem jednotlivcům i organizacím, s nimiž spolupracuji v rámci našich aktivit ve Středočeském kraji. Nemohu všechny jmenovat, protože je jich mnoho, za což jsem ráda. Víím, že letošní spolupráce byla kvůli situaci náročnější, přesto se povedlo zrealizovat několik zajímavých aktivit jako například tři kulaté stoly hned na začátku roku, Den seniorů v Hořovicích nebo iniciativu Děti malují seniorům k svátku, která měla v kraji obrovský úspěch. Za to děkuji jak mateřským a základním školám, družinám, tak i dětským skupinám, které se zapojily. Děkuji vám všem a těším se na další spolupráci v novém roce. Doufám, že bude veselejší a budeme se moci opět potkávat.

Přeji krásné Vánoce s vašimi blízkými a úspěšný nový rok plný zdraví!

Martina Doupovcová

Ze štědrovečerních pranostik a zvyků – Polabské Vánoce

- Je-li nebe hvězdnaté, bude úrodný rok.
- Je-li vítr, bude malá úroda.
- Dvanáct dní a dvanáct nocí až do Tří králů zvěstuje prý povětrnost příštích dvanácti měsíců.
- Svítí-li slunce, bude pěkný ječmen a žně pohodlné.
- Zelené, mokré a tmavé Vánoce nic dobrého nevěstí.
- Když připálí hospodyně vánočky, bude v příštím roce stonat.
- Kdo si bos šlape na sekeru pod štědrovečerním stolem, toho nebudou bolet nohy a celý rok mu budou dobře sloužit.
- Pokrmy z čočky a jáhel při štědrovečerní večeři přivolávají bohatství,



Pf 2021

Informace pro posluchače U3V, A3V a KAS Lékařské fakulty UK v Plzni

V letošním akademickém roce 2020/21 začala výuka seniorů na Lékařské fakultě v Plzni poněkud netradičním způsobem. Posluchači Univerzity třetího věku, Akademie třetího věku a Klubu aktivního stáří si museli zvyknout na distanční vzdělávání formou online prezentací či CD. Všichni přihlášení ale budou pokračovat v prezenčním studiu, jakmile nám to epidemiologická situace dovolí. O své přednášky nepřejdou, i kdybychom měli výuku prodloužit do letních měsíců. Přejeme všem našim seniorským studentům do roku 2021 vše dobré, hodně zdraví, štěstí, lásky a dobrých přátel. S tradičním univerzitním přáním – quod bonum, felix, faustum, fortunatumque sit, tedy necht' je vám vaše studium k dobru, štěstí, blahu a zdatu, se s vámi těšíme na setkání na Šafářku.



drobné mince pod talířem přivolávají peníze.

- Česnek a med pojišťují zdraví, hrách dodává sílu.
- Kdo nosí u sebe tři šupiny ze štedrovečerního kapra, toho se drží peníze.
- Děvčata přinesou zvenku náruč nepočítaných polínek. Kterému vyjdou do páru, dostane za muže toho, na kterého si myslí.
- Děvče se otočí k hromadě polínek zády a jaké polínko si vytáhne (rovné, tenké, tlusté, s kůrou), takového dostane ženicha.
- Ozve-li se při klepání na kurník slepice, bude děvče ještě rok sedět. Zakokrhá-li kohout, přijde o věneček.
- Třesu, třesu bez, ozvi se mi pes, kde můj milý dnes.
(Ze které strany uslyší děvče štěkat psa, odtud může čekat ženicha.)
- Při lichém počtu stolovníků u štedrovečerní večeře někdo z rodiny do roka zemře.
- Čí tělo vrhá při štedrovečerní večeři na stěnu dvojitý stín, ten do roka zemře.
- Rozloupnutý ořech prázdný nebo křížek či červ v rozříznutém jablku prý věští smrt.
- Každý má na štedrovečerním stole před sebou zažehnutou svíčku. Komu prvnímu dohoří, ten nejdříve zemře.



Recept na cukroví typické pro středočeský kraj – **Plněné ořechy**

Suroviny (na 70 ks ořechů):

- 350 g hladké mouky,
- 150 g cukru moučka,
- 120 g vlašských ořechů,
- 250 g másla, kakao (volitelné)

Krém:

- 100 g másla,
- 100 g moučkového cukru,
- 40 g vlašských ořechů, kakao (volitelné)

Mouku a cukr prosejte na vál. Přisypete najemno namleté ořechy a přidejte na plátky nakrájené máslo. Pokud chcete, aby vaše ořechy byly tmavé, přidejte dvě lžice kvalitního kakaa. Zpracujte těsto, vytvořte kouli a zabalte ji do dvou vrstev potravinové fólie. Takto připravené těsto by mělo odpočívat v lednici minimálně 2 hodiny, ale lepší je nechat ho přes noc. Troubu si předehřejte na 160 stupňů. Těsto napěchujte do formiček na ořechy. Nezapomeňte nechat prohlubeň na krém. Ořechy pečte v troubě asi 8 minut. Hotové ořechy ještě zatepla vyklepněte z formiček, nechte zchladnout a plňte krémem. Jsou ihned měkké, tudíž je nemusíte nechávat odležet.

Krém: máslo pokojové teploty mixujte v kuchyňském robotu 7 minut jen samotné, dokud nenabude na objemu. Bude krásně nadýchané a světlé. Do másla pak přidejte cukr podle chuti a ořechy. Pokud máte světlé ořechy, hodí se tmavý krém. Přidejte tedy 4 lžice kvalitního kakaa a promíchejte, dokud nebude krém hezky zbarvený. Krém naneste do zdobícího pytlíku a nastříkejte ho do ořechů. Pokud nemáte sáček, ořechy můžete promazat pomocí nože.

Ústecký kraj

Rok 2020 byl v mnoha ohledech velmi komplikovaný a plný nových situací a prožitků. Většinu z nás „vybočil“ ze zajatých kolejí a donutil k ne zcela příjemné osobní izolaci, zastavení se... Na druhou stranu jsme možná prostřednictvím těchto prožitků získali nový úhel pohledu, začali jsme bilancovat, přehodnotili své životní žebříčky hodnot... A já věřím, že alespoň tento aspekt lze vní-



mat jako pozitivní a do budoucna nám přinese jistý nadhled a schopnost vážit si věcí, jež jsme brali jako samozřejmost.

V tomto duchu a s plným vědomím toho, že to opravdu není samozřejmé, bych nyní ráda poděkovala všem subjektům, s nimiž jsem v roce 2020 spolupracovala a všem lidem, kteří se snaží pomáhat ostatním. Velmi si vážím jejich času, touhy dělat něco pro své okolí a jejich snahy věci posouvat.

Přeji všem krásné svátky a ještě mnohem víc zdravíčka a štěstí v roce 2021.

Lenka Tomanová

Recept na cukroví – **Išelské koláčky**, které mám ráda já

Těsto:

- 32 dkg hladké mouky
- 32 dkg másla
- 16 dkg moučkového cukru
- 16 dkg mletých ořechů
- 2 lžice kakaa
- 1 vanilkový cukr

Náplň:

- 1/4 l horké vody
- 15 dkg cukru
- 15 dkg mletých ořechů
- strouhanka podle potřeby
- štamprle rumu

Na ozdobu:

- čokoládová poleva
- mandle

Postup přípravy receptu:

- Suroviny na těsto vypracujeme do hladka, vykrajujeme kolečka.
- Pečeme ve střední troubě.
- Náplň smícháme, povaříme a vychladlou plníme kolečka k sobě.
- Každý koláček polejeme čokoládou a zdobíme mandlí.

Vlastní recept na duchovní péči a očistu

V dnešní nelehké době je duchovní očista a s ní spojené nastolení vnitřního klidu nezbytné pro šťastné a plnohodnotné fungování každého z nás a já bych vám velmi ráda poskytla recept, jak jich dosáhnout. Kdybych ovšem takový recept sama znala!

Ve svém okolí vnímám, jak je pro většinu z nás těžké si najít čas na svou vnitřní harmonizaci, nalezení vnitřního klidu a štěstí. A jak se pod tíhou vnějších podnětů, diktátem konzumu a všech povinností nedokážeme jen tak zastavit a radovat se z maličkostí – z času stráveného nad dobrou knihou, z hezkého počasí, z okamžiků strávených s rodinou... A právě zde vidím jistou cestu. Mějte



sami sebe rádi a dělejte sobě i svému okolí malé radosti!

Zlínský kraj

Za Zlínský kraj se s vámi loučí naše milá kolegyně Zuzana Gašková, která by chtěla poděkovat všem lidem a organizacím, které s ní v rámci našeho projektu spolupracovali a přispěli tak k lepší kvalitě života starších lidí v kraji, k jejich psychické pohodě a zajištění jejich bezpečnosti a která by vám zároveň chtěla popřát krásné Vánoce plné lásky a splněných přání. Od Nového roku se pak budete moct těšit na spolupráci s novou koordinátorkou Eliškou Pífkovou.

Rozhovor s osobností

Zde vám přinášíme v úvodu slíbený rozhovor, který vám pomůže nahlédnout do běžného života další nemocniční kaplanky. Možná v něm najdete odpovědi na otázky, o kterých už dlouho přemýšlíte.

Senioři nechápou, proč za nimi nesmí blízcí Všichni mají společnou touhu najít naději

Michaela Kajlíková je nemocniční kaplankou, zdravotně-sociální pracovnící v Nemocnici Mariánské Lázně a duchovní Církve československé husitské, přičemž spoluslouží v náboženských obcích v Sokolově a v Chebu. Pohovořili jsme s ní o duchovních službách pro seniory a rodiny, o její práci a dotkli jsme se blížících se Vánoc, které bývají pro mnohé seniory plně osamocení a stesku.

Jak jste se ke službě kaplanky dostala, co vás k ní přivedlo?

Dá-li se to říci, jsem věřící od mala. Babička z otcovy strany byla hluboce věřící, naše maminka nás v dětství též vedla cestou ke Kristu. Po gymnáziu jsem studovala Husitskou teologickou fakultu UK. Po ní jsem později nastoupila do služby jako farářka v náboženské obci Církve československé husitské v Ústí nad Labem. Tam jsem také poprvé získávala zkušenosti kaplanské služby v Masarykově nemocnici. Dnes jsem v nemocnici v Mariánských Lázních, kde oficiálně kaplankou zatím ještě nejsem, jen pokud je potřeba. Zároveň zde pracuji jako zdravotně-sociální pracovnice.

Splnila práce vaše očekávání?

Snažím se nemít žádná očekávání. Věděla jsem do čeho vstupuji. Takže jsem vlastně počítala s těžší prací i službou.

Většinou jsou kaplany muži, jak se na vás dívají lidé jako na ženu-kaplanku?

Má to třeba nějaké výhody či nevýhody?

Někdy jsou překvapení, ale většinou vás lidé „berou“. O výhodách-nevýhodách jsem zatím neuvažovala. (úsměv)

Mohla byste popsat, jak vypadá váš den?

Moje práce je spojená primárně s prací zdravotně-sociální pracovníce, tedy řeším sociální záležitosti pacientů naší nemocnice a sekundárně pak duchovní potřeby pacientů, popřípadě členů rodin pacientů, a také kolegů z personálu v nemocnici. Den je tedy pestrý jak po administrativní, tak po duchovní stránce. Zahajuji den i práci modlitbou a stejně tak ho i končím. Jinak je každý den velmi rozdílný, a to právě dle potřeb pacientů.

V čem můžete lidem pomoci a jaký je rozdíl mezi duchovní službou a službou například psychologického terapeuta?

Když si pacient nebo rodina požádají, doprovázím pacienta při odchodu, také se s pacienty modlím za jejich uzdravení. Někdy lidé chtějí rozhovor, aby porozuměli tomu, co se jim momentálně děje a promluvit si o tom, jak to zvládnout. Pomáhám seniorům, kteří jsou zcela osamělí najít jejich „nový domov“ u poskytovatelů sociálních služeb. Duchovní služba je služba duši člověka s přesahem směrem k modlitbě a k Bohu.



Michaele Kajlíkové je 47 let a pochází z Mariánských Lázní, kde má i rodinu. Pracuje jako zdravotně sociální pracovníce v Nemocnici Mariánské Lázně. Ráda podniká procházky a delší výlety do okolí, má ráda Karlovarský kraj, jeho lázně i přírodu. S oblibou sportuje, věnuje se především plavání, fitness a občas běhu. Je milovnicí italské kuchyně a baví ji dějiny Anglie a období Římského impéria. Čte také sci-fi a historické romány. Věnuje se amatérsky astrofotografii.

Změnil se režim koronavirovou situací? Je třeba více klientů, kteří vyhledávají pomoc duchovního?

Spíše nezbyvá čas. Koronavirové období je plné smutku a odcházení a někdy ani nestihnu pacienta poznat blíže. Je to těžký čas pro blízké pacientů, pro mé kolegy z řad ošetřujícího

personálu, sester i lékařů. Neřekla bych, že je zde větší touha po duchovním sdílení.

Jak se dotkla pandemie koronaviru těch, za nimiž docházíte?

Pacienti jsou většinou starší 60 let, jsou odříznuti od blízkých rodin, pokud tedy vůbec někoho mají, kdo se o ně zajímá. Spíše ani nerozumí tomu, co se děje, nebo to vlastně nevnímají, právě protože jsou v nemocnici, kde se cítí v bezpečí. To, co se děje „venku“, vidí jen v televizi a je to pro ně vzdálenější situace. Čemu nerozumí je ale to, že za nimi nemohou jejich blízcí, kamarádi, přátelé.

Na kolik koronavirová situace ovlivnila přímo vaši práci?

Bohužel, zatížila nás větší administrativou.

Lze nějak vlastně charakterizovat a zobecňovat vašeho klienta? Jak takový člověk vypadá, jaké má například vzdělání a jaký je po duševní a duchovní stránce?

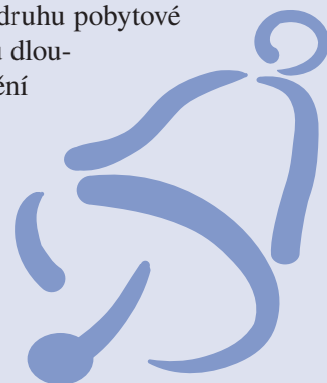
Je to senior či budoucí senior ve věku 55 až 99 let. Polovina je s rodinou, polovina osamělá, bez rodiny. Vzdělání základní až vysokoškolské. Věřících je minimum. Ale všichni mají společnou touhu: najít naději. Pro každého má však naděje jinou formu.

Můžete to nějak rozvést?

Nadějí je opravdu pro každého něco jiného. My křesťané máme naději ve vzkříšeném Kristu. Nadějí může být ale i to, že se o mne blízcí zajímají, že nezapomínají. Pro někoho je nadějí, že se mu v nemoci trochu uleví, že se za mne někdo modlí, že na mne myslí, že za mnou chodí, že jsem po sobě zanechal/-a něco dobrého, dobře vychované děti, že se mnou někdo mluví, že někdo naslouchá. Pro většinu je naděje opravdu různorodá. U věřících to je (mělo by být) jasné... (úsměv)

Je třeba nějaký rozdíl z pohledu duchovní služby mezi klienty v nemocnicích a v pobytových službách?

Pacient/klient je v nemocnici právě z větší části pln obav z toho, co s ním bude, když nemá nikoho, kdo by se o něj staral a péči sám o sebe již nezvládá. Zde je pak naděje v umístění do domova pro seniory či jiného druhu pobytové služby. Bohužel, čekací lhůty jsou dlouhé a někdy se senior svého umístění do domova ani nedožije. Je málo míst v domovech pro seniory a domovů je málo. Dnešní doba ani systém nenahrává péči o rodiče. Ten, kdo je již v pobytové službě, „je za vodou“.



Jak se například k duchovním službám klientů staví rodiny? Určitě ne všichni jsou duchovně založení a někteří se mohou takové službě bránit, odmítat ji apod.

Rodiny mají někdy pochopení a informují, že jejich rodič je věřící. Ale většinou duchovní potřeby seniorů nejsou ze strany rodiny akceptovány. Vždy se nejprve zeptám, zda je duchovní služba žádána. Tam, kde není žádána, se alespoň pomodlím a vedu normální hovor bez duchovního zakončení.

Už jste se někdy potkala či konfrontovala s někým, kdo se vyloženě bránil?

Většinou člověk mile sdělí, že duchovní službu nepotřebuje. Nesetkala jsem se s tím, že by někdo cíleně bránil duchovní službě.

Možná odmítavý přístup některých pochází z dob minulého režimu, který nebyl k duchovním službám zcela otevřený?

Může to být jeden z důvodů. Také to může být strach z něčeho, co mě přesahuje a co neznám, čeho se třeba i obávám, protože hovory ve víře, o víře také otvírají téma, kterého se většina bojí – téma vlastní konečnosti.

Jsou dnes lidé vůči této službě otevřenější? Jak jsou na tom třeba v zahraničí, máte tuto zkušenost?

Ze zkušeností a setkání s dalšími duchovními v zahraničí vím, že zkušenosti z této služby máme v mnohém velmi podobné nebo stejné. Nicméně v zahraničí je normální, že věříte v Boha a jste vyznavačem jakékoliv konfese. To u nás, stále i po 30 letech od Sametové revoluce, není běžná záležitost.

Jak o sebe může člověk sám duchovně pečovat a jak by měla třeba pracovat se seniorem rodina?

Modlitba je silným lékem. Nepřestávat s modlitbou, to je důležitá sebez péče. Ideální stav by byl, kdyby rodiny akceptovaly víru svých rodičů. Většinou je opomíjena.

Setkala jste se za svou praxi s něčím výjimečně spirituálním, co to bylo?

Vždy je to odchod každého, koho doprovázím do jeho posledního výdechu. Vždy je to silné a náročné zároveň. Nebo je to moment, kdy jsou blízcí umírajícího ve svém smutku zároveň šťastní, protože vědí, že jejich blízký umírá smířený.



Blíží se Vánoce a s nimi spojené radosti, ale i pocity osamění. Měla byste pro osamělé lidi nějaké doporučení či radu, jak se s tímto vypořádat?

Nezůstávat sám, mít odvahu mluvit s druhými. Najít odvahu a věřit i druhým.

Z praxe ale vím, že mnozí lidé odvahu mluvit s druhými, natož si říci třeba o pomoc, neumí. Máte nějaký recept, jak toto prolomit?

Osobně se snažím být trpělivá a nechávám pacienta mluvit, snažím se naslouchat. Už jen to, že poslouchám, je asi pro některé někdy „divné“. Setkávám se často s názorem seniorů samotných, že již nejsou potřeba. Jeden z našich klientů jednou podotkl, že o seniorech se často mluví, jsou různě „oceňováni“, ukazováni, ale vlastně jsou stále na okraji. Takže naslouchat a být přítomna.

Přemýšlela jste už někdy, když se setkáváte se starými či nemocnými lidmi, jak vy byste si představovala ideálně prožité stáří?

Stáří někde, kde je klid, hodně přírody, také dostupné služby pro seniory. Pokud by to bylo možné. Aktivní stáří, půjde-li se sportem a třeba i ještě prací nebo službou. Setkáváním s vrstevníky, ale i mladšími lidmi. Stáří, které by netrpělo osaměním a samotou doslova tak, jak se to dnes lidem často stává.

A jak by znělo vaše vánoční a novoroční povzbuzení pro všechny lidi?

Asi bych použila úryvek z bible Římanům 12,12: Z naděje se radujte, v soužení buďte trpěliví, v modlitbách vytrvalí.

David Peltán, PR projektu ■



Slovo závěrem

Náš vánoční občasník uzavřeme příběhem, o němž se s námi podělila dobrovolnice Nela, která věnuje svůj čas klientům v domově pro seniory.

Když jsem jednou odcházela z návštěvy domova pro seniory, zaujala mě paní, která seděla hned u výtahu a vypadala hodně naštvaná. Posadila jsem se chvíli vedle ní a zeptala jsem se, na koho čeká. Odpověděla mi, že na syna, nebo vnuka. Zajímalo mě, kdy u ní byli naposledy a ona mi odpověděla, že je to asi čtrnáct dní. „*Těšíte se na ně hodně, že?*“ přemýšlela jsem nahlas. „*Těšit, to ani ne*“, překvapila mě paní svou odpovědí. „*Já jim vždycky celou dobu nadávám*“. „*A proč jim nadáváte?*“ nechápala jsem. Tak mi vysvětlila, že by za ní měli chodit častěji a být s ní déle, proto jim jenom pořád nadává. Ptala jsem se, kde její syn pracuje, co dělá vnuk, ale to paní nevěděla. Na to prý nemá čas se ptát, když je na ně tak naštvaná. Tak jsme se domluvily, že až zase přijdou, že jim nebude celou dobu vůbec nic vyčítat a že se zeptá, jak se jim daří a co dělají v práci.

Slíbila jsem jí, že za ní za dva týdny přijdu a že mi to pak bude vyprávět. Při příští návštěvě mi moje nová známá s radostí vyprávěla, že to opravdu vydržela být na své chlapy příjemná, oni že se u ní zdrželi déle, než jindy a za týden přišli zase. Tak měla radost a později za ní začala chodit i její snacha, kterou také babiččina proměna potěšila. Není to snadné, říkala paní, ale tak jsem si uvědomila, že jsem dokázala být v životě hodně zaměřená na sebe a protivná na okolí a nechci, aby na mě takto moje rodina vzpomínala.

Zde si můžeme připomenout citát Matky Terezy:
„*Člověk nežije tolik z lásky, kterou přijímá, jako mnohem více z té, kterou daruje.*“

A my vám přejeme krásné prožití Vánoc, které naplníme dáváním, protože ten, kdo dává, dostává mnohem víc, než daroval. Stačí úsměv, milé gesto, nějaká drobnost a svět bude krásnější, lidštější.



p.f. 2021

Radost o Vánocích a cestu k dobrému cíli
i po klikatých cestách života Vám přeje
a na další spolupráci se těší
tým projektu

Politiky stárnutí na krajích

Za realizační tým projektu krajských koordinátorů:

Bc. Michaela Vodrážková, odborná gestorka projektu
e-mail: michaela.vodrazkova@mpsv.cz • telefon: +420 778 45 57 56

Vychází dle potřeby

Vydává projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň
Ministerstvo práce a sociálních věcí • Na Poříčnickém právu 1/376 • 128 01 Praha 2