



## Úvodní slovo

Vážení a milí přátelé,  
s radostným pozdravením Vám předkládáme zářivé číslo Radosti, ve kterém bychom Vás chtěli pozvat na plánované akce v tomto i příštím roce a předat další aktuální informace z našeho diecézního centra.

Srdečně Vás zveme na III. diecézní den s řeholnicemi, který se koná 19. 9. klášteře Školských sester de Notre Dame v Hradci Králové. Sestry se již na Vás těší! Program setkání naleznete na 3. straně této Radosti.

Největší a zároveň opět mimořádnou akcí v tomto roce bude Celostátní setkání animátorů seniorů v termínu 12. - 13. 11. určené všem, kteří pracují se seniory na diecézní úrovni, ve farnostech, v charitních, sociálních i zdravotnických zařízeních a také těm, kdo se o problematiku lidí seniorového věku zajímají a mají zájem aktivně se zapojovat především v pastorační práci se seniory. Přihlášky na tuto akci je možné podávat již nyní. Bližší informace jsou na str. 2.

Do konce roku nebudou chybět také duchovní cvičení v Janských Lázních, adventní setkání s besedou o „Americe, zemi zaslíbené“ (12. 12.) nebo literární soutěž (více na stranách 3 a 4).

Kromě toho Vás již nyní zveme na cesty v příští roce - do krásné Francie nebo Sv. země (kam se můžete vydat s CK Aventure).

Děkujeme za Vaši přízeň a těšíme se zas - na všechny Vás!

za *Diecézní centrum pro seniory (V. Čepelková)*

## Změna místa kanceláře DCS

Diecézní centrum pro seniory sídlí od srpna 2009 v budově Nového Adalbertina v I. patře, vedle ostatních kanceláří Referátu pastorační. Poštovní adresa a telefonní číslo zůstávají beze změny.

Těšíme se na Vaši návštěvu.

## Slova k zamyšlení... Text z přednášky Lucie Faltinové

Seniory sú integrálnou súčasťou židovsko-kresťanských vzťahov, lebo predstavujú jeden zo základných prvkov spoločenskej a historickej kontinuity. Sú zdrojom skúseností a poznania. Svojou skrotanou energiou predstavujú potenciál pre spoločenské zmierenie. Metropolita Anthony zo Surože, ktorý bol hlavou Ruskej pravoslávnej patriarchálnej cirkvi vo Veľkej Británii a Írsku napísal, že mladí ľudia sú vášnivým plameňom, zatiaľ čo starci predstavujú tiché svetlo, ktoré môže „šíriť pokoj, mier a zmierenie [...]“.

*Z prednášky Lucie Faltinové, MA, prednesené na Celostátním setkání animátorů seniorů 2008*

### Zveme vás na...

- **TRADIČNÍ DUCHOVNÍ OBNOVY S MONS. THLIC. BOHUMILEM KOLÁŘEM A P. JANEM RYBÁŘEM SJ, VÍCE INFORMACÍ NA STR. 3**
- **IV. CELOSTÁTNÍ SETKÁNÍ ANIMÁTORŮ SENIORŮ, KTERÉ SE KONÁ 12. - 13. LISTOPADU 2009 V PROSTORÁCH ADALBERTINA (TRÍDA ČSA), PROGRAM SETKÁNÍ JE NA STR. 2**

### V tomto vydání naleznete:

ÚVOD, INFO, SLOVA K ZAMYŠLENÍ	1
PROGRAM CELOSTÁTNÍHO SETKÁNÍ ANIMÁTORŮ SENIORŮ	2
PROGRAM III. DIECÉZNÍHO DNE S ŘEHOLNICEMI	3
NABÍDKU PODZIMNÍCH EXERCICIÍ	3
POZVÁNKU NA ADVENTNÍ SETKÁNÍ	3
ZÁJEZDY ROKU 2010	3
UMĚNÍ STÁRNOUT (RECENZE), LITERÁRNÍ SOUTĚŽ	4

# Radost - občasník Diecézního centra pro seniory

## Celostátní setkání animátorů seniorů 2009

Hradec Králové 12. - 13. 11. 2009

Adalbertinum - Velký sál (třída ČSA) - změna místa konání oproti minulým ročníkům

*Motto: „Já jsem s vámi po všechny dny.“*

Setkání se koná pod záštitou arcibiskupa Mons. ThLic. Karla Otčenáška, PaedDr.h.c., primátora města Hradec Králové Ing. Otakara Divíška, člena rady Královéhradeckého kraje Ing. Miroslava Uchytila a Národního centra pro rodinu.

### Program:

#### Čtvrtek 12. 11.

Adalbertinum - Velký sál

8:30 - 9:45 - registrace

9:00 - 9:45 - předprogram Moses (MOdlitba animátorů za Seniors a Službu)

9:45 - 10:00 - přestávka

10:00 - 11:00 - 1. přednáška - doc. Ing. Mgr. Aleš Opatrný, Th.D.: „Kým je animátor seniorů?“

11:00 - 11:15 - přestávka

11:15 - 12:15 - 2. přednáška - PhDr. Jaroslav Šturma: „K otázkám psychologie seniorského věku.“

12:15 - 13:15 - oběd

13:30 - 14:30 - 3. přednáška - ThLic. Tomáš Holub, Th.D.: „Eucharistie - Boží přítomnost v nás.“

14:30 - 14:45 - přestávka

14:45 - 15:45 - 4. přednáška - Mgr. Marek Orko Vácha, Ph.D.: „Eutanázie jako civilizační choroba.“

15:45 - 17:45 - přestávka

17:45 - 18:45 - večeře

od 19:30 - benefiční koncert Zory Jandové a Zdenka Mertý

#### Pátek 13. 11.

Katedrála Sv. Ducha

8:30 - 9:30 - mše sv. v katedrále Sv. Ducha - hl. celebrant Mons. Pavel Posád, světící biskup českobudějovický, koncelebrují další biskupové a kněží

Adalbertinum - Velký sál

10:00 - 11:00 - 5. přednáška - prof. Jan Sokol, Ph.D., CSc.: „Čas a co s ním?“

11:00 - 11:15 - přestávka

11:15 - 12:15 - 6. přednáška - doc. PhDr. Mireia Ryšková, Th.D.: „Ježíš a nemoc.“

12:15 - 13:15 - oběd

13:15 - 14:15 - Závěrečná beseda: Animátor společenství jako bratr (či sestra) ve víře aneb: Co mne na setkání oslovilo a jak to mohu využít ve svém společenství? Moderuje Ing. Mgr. Marie Zimmermannová

### Informace a přihlášky:

Biskupství královéhradecké - Diecézní centrum pro seniory, Velké nám. 35, 500 01, Hradec Králové, tel.: 495 063 661 nebo 737 215 328, e-mail: [animatori@diecezechk.cz](mailto:animatori@diecezechk.cz), web: <http://seniori.diecezechk.cz> nebo [www.animatori.cz](http://www.animatori.cz) (online přihláška, aktuality, základní informace,...), skype: animatori-CR



*V rámci Celostátního setkání proběhne mše sv. s biskupy.*



*Setkání je koncipováno jako dvoudenní, na kterém se schází účastníci z celé republiky*



*V rámci každého setkání probíhá benefiční koncert. Vloni vystoupila E. Pilarová.*

### Uzávěrka doručení přihlášek a plateb:

**Do 23. 10. 2009**  
Pro všechny, kteří si spolu s účastí (stravou) objednávají také ubytování

**Do 5. 11. 2009**  
Pro ty, kteří přihlašují pouze účast se stravou nebo bez stravy

*Během setkání bude probíhat slosování o zajímavé ceny*

## III. diecézní den s řeholicemi

**Místo:** klášter Školských sester de Notre Dame, U soudu 813/7  
**Čas:** 19. 9. 2009

### Program:

9:30 - mše sv.  
10:45 - Prezentace o životě Školských sester de Notre Dame v Bavorsku  
12:00 - Modlitba Anděl Páně a oběd  
13:30 - Odkaz sv. Pavla pro náš současný život  
15:30 - „Klášterní párty“  
16:30 - Zakončení společnou modlitbou nešpor

### Informace a přihlášky (osobně, online, písemně nebo mailem):

Biskupství královéhradecké - Diecézní centrum pro seniory  
Velké nám. 35  
500 01 Hradec Králové  
tel.: 495 063 661 nebo 737 215 328  
e-mail: [dcs@diecezechk.cz](mailto:dcs@diecezechk.cz)  
web: <http://seniori.diecezechk.cz> nebo [www.animatori.cz](http://www.animatori.cz)

*Stále je možné se hlásit!*



*Součástí diecézního dne s řeholicemi je i kvíz.*

## Podzimní duchovní obnovy

Zveme Vás na duchovní obnovy, které se pořádáme již tradičně v Marianu v Janských Lázních. Vybrat si můžete ze dvou termínů:

**5. - 8. 10. 2009 - duchovní obnova pro seniory a osamělé seniory s Mons. ThLic. Bohumilem Kolářem**

**19. - 22. 10. 2009 - duchovní obnovu pro seniory a animátory seniorů s P. Janem Rybářem SJ**

**Informace a přihlášky:** v Diecézním centru pro seniory



*Duchovní obnovy tradičně pořádáme v Marianu v Janských Lázních*

## Adventní setkání

Diecézní centrum pro seniory Vás zve na Adventní setkání v sobotu **12. 12. 2009 od 13:30 do cca 15:00 hodin v Hradci Králové v N. Adalbertinu.**

**Program:** Beseda o Spojených státech amerických s názvem „Amerika, země zaslíbená“ (Mgr. V. Čepelková), společný zpěv, informace z Diecézního centra pro seniory

## Zájezdy roku 2010

Diecézní centrum pro seniory připravujeme na rok 2010 tyto zájezdy:

- Životní pouť do Svaté země - březen 2010 (zájezd pořádaný CK Avetour, ke kterému je možné se připojit)
- Duchovně-odpočinkový pobyt na vysokohorské La Salette, Ars (rok kněží) + další místa Francie - květen 2010 (duchovní doprovod: P. ICLic. Miloslav Šiffel)



*P. ICLic. Miloslav Šiffel během mše sv. v Arsu*

**Hlásit se můžete již nyní v Diecézním centru pro seniory!**



**Radost**

OBČASNÍK DIECÉZNÍHO CENTRA PRO SENIORY

**Vydává:**  
**Diecézní centrum**  
**pro seniory**  
**Velké nám. 35**  
**500 01 Hradec Králové**

**Telefon: 495 063 661**  
**Mobil: 737 215 328**  
**Email: dcs@diecezechk.cz**  
**http://seniori.diecezechk.cz**  
**www.animatori.cz**  
**skype: seniiori.diecezechk.cz**

*Toto číslo připravili*  
*Mgr. Veronika Čepelková*  
*a Jan Jankovič, DiS.*

## Grün A.: Umění stárnout (recenze)

V posledních desetiletích se výrazně prodloužila střední délka života a počet starých lidí v populacích dramaticky narůstá. Odborníci hovoří nejen o třetím, ale dokonce o čtvrtém věku a každý jednotlivý stárnoucí a starý člověk se musí se svým stářím nějakým způsobem vyrovnat. Není to lehké pro nikoho, a proto lze uvítat každou knihu, která obsahuje dobré a prakticky použitelné rady. Jednu z nich napsal Anselm Grün, který je českým čtenářem dobře znám, neboť zejména pražské Karmelitánské nakladatelství jeho knihy systematicky vydává v českém překladu. Autor je teolog a benediktský mnich, který žije v Německu v klášteře Münsterswahrzsch. Vzhledem k tomu, že má značné zkušenosti jako duchovní průvodce, má co říci i k problematice starých lidí, s kterými se ve své praxi často setkává.

Jeho kniha Umění stárnout začíná úvahou o smyslu stáří. Pokračuje důležitou pasáží o sebepřijetí a tedy i o uznání „vlastních hranic“. Obsáhlá a mimořádně cenná je pak kapitola o odevzdání. Tak jak stárnoucímu člověku ubývá síl, tak musí „škrtnat“ mnoho svých aktivit a měnit je za přiměřené svým silám. Musí však oželeť i další důležité „statky“ a autor dobře popisuje „odevzdání“ majetku, zdraví, vztahů, sexuality, moci a ega. Neznamená to ovšem, že dotyčnému nezbude vůbec. Ostatně právě proto následuje kapitola o plodnosti, která koreluje především s tvořivostí. Důležité je „stárnout společně“, ať již v páru nebo v rodině, což je patrně nejlepší obrana proti těžce snášenému osamocení. Anselm Grün pak zařazuje výstižné pojednání o ctnostech stáří, kterými jsou: vyrovnanost, trpělivost, pokora, svoboda, vděčnost a láska. Žádná ctnost však nespadne „shůry“, nýbrž je třeba ji aktivně pěstovat.

Ke stáří patří i osamění, které nikdy nelze zcela eliminovat, a proto je na místě série rad o tom, jak účinně zacházet se strachem a depresí. Po popisu tichého vzpomínání, které je typické pro celkovou introvertizaci starých lidí, následuje úvaha o překročení a tedy schopnosti „vyjít ze sebe“ a realizovat duchovní život. Závěrečná kapitola tematizuje přípravu na smrt. Knihu uzavírá seznam literatury a poznámky překladatele.

Celý pěkný a čtivý text je protká citáty z bible, jak se ostatně na teologa sluší a má výrazně křesťanské pojetí. Zcela určitě osloví především věřící čtenáře. Může však být zdrojem poučení i pro ty, kteří v Boha nevěří. Z tohoto důvodu vřele doporučuji knihu Anselma Grúna k přečtení všem, které zajímá umění stárnout.

**Prof. PhDr. RNDr. Helena Haškovcová, CSc., Fakulta humanitních studií UK, Praha**

Recenze byla zveřejněna v Bulletinu Odborového svazu zdravotnictví a sociální péče  
v r. 2009.

## Literární soutěž pro seniory a lidi středního věku

Diecézní centrum pro seniory vyhláší I. ročník literární soutěže pro seniory a lidi středního věku v těchto kategoriích:

- křesťanská poezie
- úvaha (o seniorském věku)
- pohádka (tematicky zaměřená především na prarodiče a vnoučata)

Délka prací není stanovena. Svoje příspěvky zasílejte **do 10. 12. 2009** na adresu: Diecézní centrum pro seniory, Velké nám. 35, 500 01 Hradec Králové nebo email: dcs@diecezechk.cz. Vždy uvádějte Vaše jméno, věk, celou adresu a zvolenou kategorii. Nejzajímavější příspěvky budou oceněny (ceny věnovalo Karmelitánské nakladatelství) a některé také zveřejněny v občasníku Radost nebo na internetových stránkách diecézního centra <http://seniori.diecezechk.cz> a [www.animatori.cz](http://www.animatori.cz).