

KRASOVHLED

DOBROVOLNICKÝ
OBČASNÍK NADACE
KRÁSA POMOCI

3.vydání
prosinec 2022

TÉMA: **ADVENT**

**(NE)TANČÍRNA V
OBRAZECH**

ADVENTNÍ PŘÁNÍ

**VÁNOČNÍ
POHÁDKA**



NADACE
KRÁSA POMOCI



OBSAH

Úvodní slovo 2

Advent jako příchod 3

"Svět voní po Bohu" 4

Světcí adventního období 7

(NE)Tančírna v obrazech 8

Kouzelné Vánoce (pro) psa 9

Adventní pozdravy 10

Důležité kontakty 12



Vážení a milí čtenáři,

je tady konec roku a s ním i vůně adventu a zimy. Já osobně mám toto období ráda. Svět se zdá být milejší a barevnější, zpívají se koledy a v televizi místo kriminálek sledujeme pohádky.

Ze srdce vám přeju, aby u vás vánoční číslo občasníku Krasovhled vyvolalo podobné hřejivé pocity, jako ty vánoční pohádky, které milujeme už tolik let.

A co víc - jednu takovou pohádku najdete i na stránkách časopisu.

Příjemné chvíle u čtení Kraso(v)hledu přeje
Káťa



NADACE
KRÁSA POMOCI

Pokud máte připomínky, rady a tipy, jak časopis zlepšit nebo máte zájem se do psaní časopisu zapojit, napište nám na naši adresu, do předmětu napište Kraso(v)hled.

Nadace Krása pomoci
Španělská 770/2
Praha 2
12000

info@krasapomoci.cz

ADVENT JAKO PŘÍCHOD

Advent (adventus = příchod) je začátek liturgického roku, období čtyř neděl před 25. prosincem. Je to doba radostného očekávání příchodu Spasitele, rozjímání a dobročinnosti. Dříve byla doba adventní zároveň dobou půstu, byly zakázány zábavy, svatby a hodování.

V západní tradici je advent také dobou zklidnění. Odpovídalo to životnímu stylu našich předků, jejichž přirozeným rytmem byla intenzivní práce v době od jara do podzimu, kdy bylo nutné zvládnout zemědělské práce, a odpočinek v zimě, kdy se vykonávaly domácí práce jako draní peří, šití, pletení, předení, tkaní apod.

Advent je prvním obdobím církevního (liturgického) roku. Délka adventního období je vymezena čtyřmi adventními nedělemi, přičemž čtvrtá adventní neděle předchází Slavnosti Narození Páně (25. prosince). První adventní neděle kterou období začíná, tedy připadá na některý z dnů v rozmezí 27. listopadu - 3. prosince. Čtvrtá adventní neděle naopak může připadnout na 24. prosince. Vánoční doba, která na advent navazuje, začíná po západu slunce Štědrého večera.

V adventním období si křesťané připomínají dva příchody Ježíše Krista. Tomu druhému (na konci časů) věnují první část adventní doby do 16. prosince (zaměření liturgie i biblických textů k tzv. Poslednímu soudu, připomínka důstojnosti člověka a jeho povolání k péči o svět a dobro všech lidí). Druhá část adventu je zaměřena na bezprostřední přípravu na narození Ježíše Krista (první příchod). Změnu rázu adventní doby podtrhuje i třetí adventní neděle, nazývaná Gaudete (radostná).

Označení adventních neděl jako **železná, bronzová, stříbrná a zlatá** má původ v obchodním ruchu před Vánoci a s církevním rokem nebo tradicí nemá žádnou souvislost.

S adventním obdobím je spojena celá řada lidových i moderních tradic.

Tradičním symbolem adventu je adventní věnec, který má v různých oblastech různou podobu, v České republice (a v katolických zemích) nejčastěji se čtyřmi svíčkami, z nichž tři jsou fialové (modré) a jedna růžová. Fialová (modrá) barva symbolizuje pokání, ztišení a čekání. Tradice zapalování svíček na věncích přímo vychází ze židovské tradice zapalování osmi svící o svátcích zvaných Chanuka.

- Na první adventní neděli zapalujeme první fialovou svíčku, tzv. **svíci proroků**. Tato svíčka je památkou na proroky, kteří předpověděli narození Ježíše Krista.
- Na druhou adventní neděli zapalujeme druhou fialovou svíčku, tzv. **betlémskou**, která reprezentuje lásku a představuje Ježíškovy jesličky.
- Na třetí adventní neděli zapalujeme růžovou svíci, tzv. **pastýřskou**, která vyjadřuje radost z toho, že postní období je téměř u konce a adventní období získává slavnostnější ráz.
- Na čtvrtou adventní neděli zapalujeme poslední fialovou svíčku, tzv. **andělskou**, která představuje mír a pokoj. Čtvrtá adventní neděle může připadnout na Štědrý den.



Kromě adventních věnců se vily i věnce bez svící z různých rostlin, které měly symbolický význam. Většinou měly zajistit majiteli štěstí, lásku, zdraví a bohatství. V kostele bývala pod adventním věncem umístěna kasička, do které mohli věřící vkládat vánoční dary pro opuštěné děti a sirotky.

Na svátek sv. Barbory, 4. prosince, se vžila tradice řezání "**barborek**", větviček stromů a keřů, které mohou do Vánoc rozkvést, nejčastěji třešňových, ale i z jiných ovocných stromů, kaštanu, dřínu apod. "Barborka", která rozkvetla, přinášela do domu štěstí a děvčatům na vdávání předpovídala svatbu. I svatá Barbora přinášela v předvečer svého svátku dárky, podobně jako svatý Mikuláš odměňovala hodné a kárala zlobivé děti.

V předvečer svátku sv. Mikuláše podle tradice obchází **sv. Mikuláš** ve společnosti anděla a čerta rodiny s dětmi. Děti jsou tázány, zda jsou hodné, mohou přednést básničku nebo zazpívat písničku. Hodné děti dostávají sladkosti, zlobivé děti uhlí, brambory "od čerta". V některých rodinách Mikuláš děti nenavštěvuje, pouze rozdává dárky za okno apod. Tento svátek má původ v osobnosti sv. Mikuláše, který proslul svojí štědrostí k potřebným, i v legendách, zejména O šlechtici a jeho třech dcerách, ve které anonymní finanční dar nadělený rodině v hmotné nouzi pomohl zachránit dcery před nešťastným osudem a umožnil jim sňatek podle jejich představ.

V době adventu si lidé zdobí domovy jmelím, které má podle tradice přinášet štěstí a požehnání, podle Keltů také plodnost. Políbení pod větvičkou jmelí má zajistit vzájemnou lásku až do příštích Vánoc.

V zemích s keltskou tradicí se k adventní a vánoční výzdobě používá také cesmína a břechtan, které mají chránit domov před čarodějnicemi a zlými duchy.



Adventní doba je časem, který odpovídá době, kterou potřebují tradiční medové **perníčky** ke změknutí. Jejich pečení má v českých zemích tradici pravděpodobně od 12. století. Další tradicí je výzdoba domovů vánoční hvězdou.

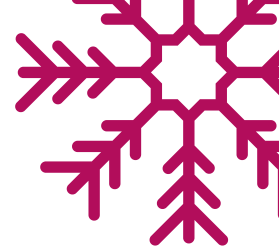
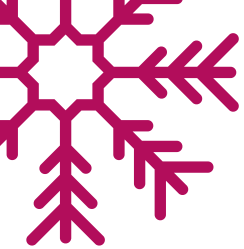
Na samém sklonku adventu si lidé staví **betlémy** (jesličky) po vzoru sv. Františka z Assisi, pečou vánočky, zdobí stromky a upravují mísy s ovocem. Jesličky mají větší význam v některých evropských zemích, např. v Itálii, kde se nezdobí vánoční stromek a jesličky jsou tedy jediným symbolem Vánoc.

Vánočky dříve pekli mistři pekaři. Do nich se zapékala mince, která předpovídala svému nálezci zdraví a bohatství po celý příští rok. Popraskaná a nepovedená vánočka znamenala neštěstí.

Mísa s ovocem je hlubokým symbolem, který je nevědomky dodržován dodnes. Má symbolizovat tichou modlitbu za dobrou úrodu a víru, že nadcházející rok přinese stejný blahobyt jako ten minulý. Kromě čerstvého ovoce obsahovala často i sušené ovoce a ořechy.

Vánoční stromek má svůj původ ve zdobení lidských obydlí chvojím na ochranu před vším zlým. Ještě počátkem 16. století bylo zdobení stromků pronásledováno katolickou církví jako pohanský zvyk, později bylo akceptováno. Větve jehličnanů se staly symbolem věčného života. První stromky byly zavěšovány za špičku ke stropu, později byly zavěšovány i špičkou dolů. K jejich zdobení se používalo pečivo, perníky, ovoce, ořechy, později stuhy, kraslice, slaměné ozdoby apod.

Od roku 1986 se v předvánoční době zapaluje v Betlémské jeskyni plamínek, který je skauty a dobrovolníky rozšiřován do světa jako **Betlémské světlo**.



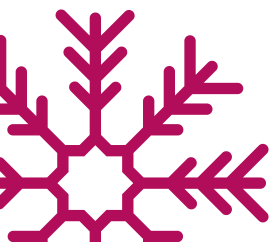
"Svět voní po Bohu" text Tomáše Halíka

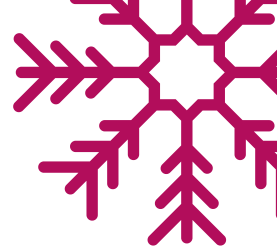
Moji milí, vítám vás uprostřed svaté noci vánoční, v jednu z nejkrásnějších a nejposvátnějších chvil v roce. Na počátku adventu jsme si připomenuli myšlenku z okruhu židovské mystiky. Bůh se poté, co stvořil svět a člověka, skryl, dobrovolně se stáhl, zmenšil sám sebe, aby poskytl velký prostor lidské svobodě. A z téhož myšlenkového okruhu bych vám chtěl nabídnout jiné podobenství: svět však, přesto že se z něj Stvořitel „stáhl“, přece voní po Bohu – tak jako starý vinný sud, přestože už před velmi dlouhou dobou byl vyprázdňen, stále ještě voní dobrým vínem.

Ano, kdyby nastokrát měli pravdu ti, kteří označují naši zemi za ateistickou, kdyby naše společnost byla opravdu duchovně vyprázdňená jako starý prázdný sud, v němž už není ani kapka silného, jiskrného vína křesťanské víry, přesto alespoň o Vánocích lidé, kteří nejsou úplně otupělí, ucítí onu Boží vůni – a jdou za ní. A tak upřímně vítám dnes v našem středu nejen pravidelné návštěvníky našeho kostela, nýbrž stejně srdečně i ty, kteří mezi nás přicházejí třeba jen jedenkrát v roce, právě v tuto vánoční noc, i ty, kteří jsou mezi námi poprvé a možná přišli, vedeni onou „vůní posvátného“, kterou si nelze odmyslet od vánočních svátků a bez níž by byl náš život mnohem chudší a banálnější.

Byl jsem nedávno svědkem jednoho rozhovoru mého křesťanského přítele s člověkem, který je víře vzdálený, o slavení Vánoc. Ten věřící člověk řekl: „Ano, celá ta poezie Vánoc, všechny ty staré tradice a zvyky, dárky, vzpomínky, intimita rodiny, celá ta lidská stránka Vánoc, to je něco, co nás spojuje; ovšem pro mě jsou všechny tyto hodnoty přece jenom druhořadé, vnější, protože pro mne tento čas znamená především vzpomínku na to, že se před dvěma tisíci lety v Betlémě narodil Ježíš Nazaretský.“ Bylo to jistě upřímné vyznání, ale něco mi na něm instinktivně nesesedělo, a tak jsem o tom dlouho přemýšlel. Také jsem si všiml, že můj věřící přítel jakoby těmito slovy vykopal jakýsi příkop distance mezi sebou a tím druhým. Bylo to správné a nezbytné?

Je tomu opravdu tak, že pro nás křesťany jsou Vánoce primárně vzpomínkou na Ježíšovo narození jakožto na „historickou událost“, tedy něco, co se událo v dávné minulosti? Bylo by takové zbožné ohlédnutí do dějin už samo o sobě opravdovým slavením Vánoc v duchu křesťanské víry? Vždyť zpráva o Ježíšově narození není pro nás informací o něčem, co se kdysi událo, nýbrž evangeliem, tj. radostnou zvěstí a u Lukáše výslovně řečeno, že tato radostná zvěst je určena pro všechny lidi!



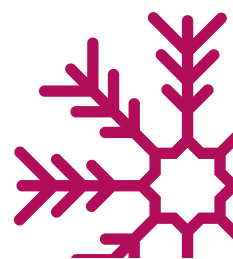


Možná, že se můj přítel měl pokusit ukázat svému partnerovi v rozhovoru, že a jak i jeho – a vůbec každého člověka – se týká to, co o Vánocích slavíme. Možná že se neměl tak rychle přenést přes tu „pouze lidskou“ stránku Vánoc – vždyť středem Vánoc je pro nás oslava Boha, který se stal lidem tak blízkým, že mu nic lidského není cizí. Středem Vánoc je zvěst o vtělení – Boží Slovo, Jednorozený Syn Boží, se stal člověkem. Vánoce jsou pro nás zpřítomněním toho nejhlubšího důvodu, proč ani nám „nic lidského“ nesmí být cizí.

Slavnost narození Ježíše Krista pro nás není pietní připomínkou narozenin jednoho velkého muže z dávné minulosti, nýbrž zvěstí, která říká něco podstatného o člověku vůbec, o našem lidství – a také o Bohu a jeho vztahu k lidstvu.

(...) Bůh je vždycky tam, kde je člověk – i tato naděje je součástí naší vánoční víry. A také proto jsme zavázáni hájit velikost a důstojnost člověka, jeho práva a svobodu. Ve jménu této vánoční víry říkáme „NE“ všem pokusům hodnotu člověka snižovat a znevažovat. Ve jménu této vánoční víry říkáme, že žádný člověk na světě nesmí být diskriminován – ani z důvodů rasových ani z důvodů náboženských ani z důvodů politických ani z důvodů nacionálních. Ve jménu této vánoční Boží důvěry v člověka chceme připomenout velikost a krásu člověčenství všem, kteří si zoufají a uvažují o tom vzít si život. Lidský život – každý, i ten nejkřehčí, i ten, skrytý dosud v lůně matky – je posvátný. Je to veliká věc, být člověkem, říká nám poselství vánoční noci. (...)

Z knihy Tomáše Halíka Oslovit Zachea (z kázání při půlnoční mši svaté v roce 1996.); redakčně kráceno.



SVĚTCI ADVENTNÍHO OBDOBÍ

Svatá Barbora žila v Turecku kolem roku 300. Tehdy byli křesťané pronásledováni a za svou víru umírali. Podle legendy byla Barbora jedinou dcerou v rodině bohatého kupce. Tajně se seznámila s Ježíšovým učením a toužila žít podle něj. Její otec s tím ale nesouhlasil a nechal ji uvěznit v kamenné věži. Potají se tam nechala pokřtít. Pak ale musela utéct. Když ji chytili, byla uvržena do vězení a nakonec byla pro svou věrnost ve víře popravena.



Svatá Lucie se narodila kolem roku 284 na Sicílii do rodiny zámožných křesťanů. Majetek i věno rozdala chudým. Učinila slib zachování panenské čistoty, kterému zůstala věrná. Po otcově smrti se jí matka rozhodla provdat za pohanského aristokrata. Lucie ho odmítla. Legenda praví, že se dozvěděla, že na ní nejvíce miluje oči. Proto si je vyloupla. Do druhého dne se jí opět zrak vrátil – Panna Maria ji obdařila krásnějšíma očima. Když pobouřený správce zjistil, že je prostoupena Duchem svatým, rozhodl se ji nechat zneuctít. Rozkázal, aby byla poslána do nevěstince. Přišli vojáci, aby Lucii odvedli. Nedokázali s ní však pohnout. Zlomit její vůli nedokázala ani žhavá pryskyřice, kterou jí lili na kůži. Než jí prokláli krk mečem, předověděla pád císaře Diokleciána a povolení křesťanské víry.



Svatý Mikuláš

Mikulášovi rodiče byli křesťané, a tak syna vychovávali ve víře v Boha. Ještě když byl velmi mladý, rodiče zemřeli, a on zdědil mnoho majetku. Z něho rozdával chudým, nemocným a všem, kdo se ocitli v nouzi. Tajně, nechtěl, aby ho lidé chválili. Jeho soused neměl peníze na věno pro své tři dcery. Neprovdal by je a Mikuláš tak chtěl pomoci. V noci přišel k domu svého souseda a do otevřeného okna vhodil hroudu zlata. Totéž se opakovalo další noc.

Otec i jeho dcery byli šťastní a také zvědaví, kdo je ten štědrý dárcce. A tak když se totéž opakovalo i potřetí, vyběhl otec do tmy a Mikuláše dohonil. Ten ho ale prosil, aby vše uchoval jako tajemství.

Mikuláš se nakonec stal biskupem, váženým člověkem v očích ostatních lidí, zůstal ale stále stejný – miloval Boha i lidi, každého přijímal a pomáhal chudým. Říká se také, že v noci obcházel domy chudých rodin a nechával za oknem vždy něco dobrého pro děti.



(NE)TANČÍRNA PRO VŠECHNY

GENERACE V OBRAZECH

3.10.2022



KOUZELNÉ VÁNOCE (pro) PSA

“Cítíš tu vůni sněhu?” ptá se maminka malého Péti, když otevírá vchodové dveře.

Ale Péta neodpovídá. Je smutný, protože na tuhle procházku s nimi vždycky chodil jejich pejsek Punťa. Jsou Vánoce, Štědrý den a Péta s maminkou jdou jako vždy ven vyhlížet Ježíška. Poprvé bez Puntí.

Pétu procházka nebaví a už vůbec se mu nechce zpívat koledy. Maminka to chápe, Punťa byl Pétův kamarád ještě dřív, než ho Péta byl schopný poprvé pohladit. Partáci od narození.

Minulý týden ale tatínek nezamknul bránu a Punťa v noci utekl. Ráno byla jeho bouda prázdná.

Maminka, Péta i tatínek Punťu hledali po celé vesnici, ale marně. Sousedé jejich veselého pejska moc dobře znali a jistě by ho dovedli ke správné boudě.

“Punťa si určitě poradil a jestli se ztratil, našel třeba nějakou jinou hodnou rodinu, která se o něj dobře postará,” chlácholila maminka Pétu. Nepomáhalo to.

Letos tak štědrovečerní procházku ovládlo ticho. Jen kroky ve sněhu naznačovaly, že tudy prošla štíhlá žena v kozačkách a malé dítko se sněhulemi.

Pétovi není do zpěvu ani do povídání. Myslí na Punťu a na to, jak by chtěl, aby šel na procházku s nimi, skákal ve sněhu, sem tam zaštěkal na světýlka v oknech a někdy vyskočil i na maminku a nechal se chvíli drbat.

“Půjdeme k vánočnímu stromu, Péto. Povím ti zatím o kouzlu Vánoc, chceš?” ptá se maminka a utírá Pétovi slzy. Péta přitaká a chytne maminku za ruku.

“Vánoce totiž umí jedno velké kouzlo. Není vidět a někdo ho vůbec nepozná, ale existuje!

Slovo Vánoce je zaklínadlo, které mění svět v místo plné světýlek, koled, smíchu a radosti. Umí k sobě přičarovat ty, kteří jsou si jinak daleko. Vyvolá krásné vzpomínky. Přináší radost všem, kteří si ji zaslouží.

Vánoce s sebou přináší porozumění a smíření.

A jak voní! Jak to vánoční kouzlo nádherně voní! Skořicí, vanilkou, voní taky jako čerstvě napadaný sníh.

Věříš na to kouzlo, Péto?”

“Asi jo, mami,” říká Péta hlavně proto, aby maminku rozveselil, ale je mu vlastně trochu líp. Myšlenky na pejska Pétu vystřídalo těšení se na večeři, dárky a cukroví.

Na to, že bude moct jít později spát, že si k postýlce vezme nové hračky a vánočku s mlíkem. Že si k němu přijdou lehnout maminka s tatínkem a budou si vyprávět pohádky až dokud Péta neusne.

Tohle vzpomínání a přemýšlení Pétovi vydrželo celou cestu až domů. Za brankou se ozval starý známý štěkot. Počkat, štěkot? Jakto?

“Péto, maminko! Stál se zázrak! Když jste odešli, šel jsem se podívat ven, jestli už ten Ježíšek náhodou neletí k nám. A víte, kdo čekal za brankou? Punťa! Našel cestu domů,” volá na ně tatínek a Péta se hned běží přesvědčit. Ano, je to Punťa, má černý flek za uchem a vrtí ocasem co nejvíc dovede.

Má plnou miskou, ale zajímá ho jen a jen Péta. Nechává se drbat za ušima, olizuje mu ruce a nepřestává skákat radostí.

Kdyby byl Péta pes, dělal by to samé.

“Vidíš Péto, to bude to kouzlo Vánoc,” říká maminka a tentokrát utírá slzy dojetí sama sobě.

Vážení klienti Nadace a všichni, kteří čtete náš Krasovhled, přeji vám krásné a hlavně klidné prožití Vánoc. A do nového roku především zdraví a dobrou náladu.

Katka, pomáhá lidem nad 50 let najít práci



Rok se nachýlil ke svému konci a bylo to opět období plné výzev a náročných situací, ale nechyběly ani hezké momenty, na které budeme dlouho vzpomínat. Třeba jako předávání ocenění Beauty of Help Award nebo oslava Dne seniorů, kde nám bylo potěšením se s řadou z vás setkat. Pevně věřím, že do dalšího roku spolu s námi vstoupíte s optimismem a dobrá nálada se vás bude držet po celý rok.

Soňa, ředitelka a hlava nás všech

Přeji vám krásné prožití vánočních svátků a nový rok plný radosti a zdraví. V roce 2023 tu bude Krasovhled i Nadace stále pro vás.

ADVENTNÍ POZDRAVY Z NADAČNÍHO TÝMU

Přála bych si, aby pro nás všechny advent mohl být tím, čím být měl, než započal konzum, stresy a nákupní horečky. Přeji, ať se vám podaří vytvořit si krásnou atmosféru ve svém bytě a ve své mysli. Přeji, ať se můžete na vánoční svátky těšit s někým, koho máte rádi. I kdybyste tím člověkem měli být jenom vy sami.



Míša, koordinuje péči o naše klienty



Blanka, koordinuje dobrovolníky

Čas vánoc a celého adventu vnímám jako čas usebrání se, zastavení v tom věčném shonu. Dát si prostor pro zpomalení. Nadechnout se a vydechnout. Pocítit klid. Proto Vám z celého srdce přeji klidné svátky a do nového roku dostatek sil a optimismu.

Vánoce plné malých i velkých zázraků, pohody, radosti a milých setkání. A do nového roku 2023 všem přeji klidnou mysl a srdce naplněné láskou.

Verča, pečuje o naše dárce a partnery



Napsat přání k Vánocům pro mě tento rok není vůbec jednoduché. Poprvé se na vánoční svátky netěším a nejraději bych byla, kdyby ani nebyly. A tak přeji všem, kteří už Vánoce nemohou strávit se svými nejbližšími hodně síly.

Opatrujte se!

Kristýnka, pečuje o naše dárce a zařídí cokoli a kdykoli

KAM SE PODÍVAT V PROSINCI A LEDNU?

Nová budova Národního muzea

KDYŽ HVĚZDY ZÁŘÍ - výstava

do 31.12.2022

Výstava připomíná známé a slavné, ale také třeba dnes již téměř zapomenuté hvězdy českého divadelního umění posledních dvou století.

KOMENTOVANÉ PROHLÍDKY EXPOZICE DĚJINY 20. STOLETÍ - 17.12.2022 od 11 do 17 hodin

Vstup: 50 Kč + cena běžné vstupenky

NÁŠ TIP: VOLNÝ VSTUP DO OBJEKTŮ NÁRODNÍHO MUZEA V ROCE 2023

18.5. 2023 - MEZINÁRODNÍ DEN MUZEÍ

1.6. - MEZINÁRODNÍ DEN DĚTÍ

28.10. - DEN VZNIKU SAMOSTATNÉHO ČS. STÁTU

17.11. - DEN BOJE ZA SVOBODU A DEMOKRACII

Palác Žofín

VÁNOČNÍ KONCERT PRO SENIORY

19. 12. 2022

Vystoupí Český chlapecký sbor Boni pueri. Vstupenky zdarma od 2. prosince v Informačním centru MČ Praha 1, Další info: 773 971 773.

Muzejí komplex Národního muzea

MUZEUM OD SKLEPA AŽ PO PŮDU

Nahlédněte do života Národního muzea jakožto instituce, historického objektu, místa pro uchování předmětů nevyčísitelné hodnoty i prostoru spjatého s množstvím zajímavých osobností.

9.7.2021 - 30.6.2023

Muzeum KAMPA

Výstava JOSEF PLESKOT - MĚSTA

5/11 2022 - 12/2 2023

Veletržní palác

Výstava NIKDO SEM NEPATŘÍ VÍC NEŽ VY (Fotograf Festival)

23/9 2022—8/1 2023

vstup zdarma

Zámecký areál Ctěnice

BETLÉMY - ŽIVÁ TRADICE - výstava

26. 11. 2022 - 26. 2. 2023

ZIMA PLNÁ VŮNÍ

Recept: Nealkoholický punč

200 ml pomerančového džusu

200 ml jablečného moštu

1 lžice citronové šťávy

Sáček s punčovým kořením

100 ml vody

1 pomeranč, 1 citrón

skořice, lžice hřebíčku a badyán



Vše smícháme do jednoho hrnce a necháme 10 minut vařit.

Máte tipy, o které byste se s námi rádi podělili? Zajímavý recept, bylinku, kterou používáte a dnes se z ní již tolik nevaří/nepije se? Napište nám na naši adresu a my je otiskneme příště, nebo využijeme na našich sociálních sítích/internetu.

Adresa: Nadace Krása pomoci, Španělská 770/2, Praha 2, 120 00 / heslo: časopis

Vánoční

Přichází večer plný dárků
oslavou života nám bud'
den již spát šel do červánků
a kapr výtečnou má chuť

Úsměv jako pohlazení
vždyť zrozeni jsme pro život
dobré slovo usmíření
ať nedělí nás žádný plot

Přichází večer plný dárků
dny do věčnosti jdou
a vločka sněhu padá
padá za vločkou...

(Miki Volek)

DŮLEŽITÉ KONTAKTY

Terapeutické sluchátko - Terapeutická linka není krizovou linkou, je linkou do terapie.

Po vytočení čísla **212 812 540** v provozní době vás spojí s psychoterapeutem. Zůstanete v anonymitě. Terapeut se přizpůsobí vám, situaci a tomu, co potřebujete řešit. Bude naslouchat a nebude vás soudit. Pokud budete mít zájem, můžete se spolu domluvit na dalším hovoru.

Elpida - Linka seniorů - 800 200 007 - volání je bezplatné, denně od 8:00 do 20:00 hodin. Anonymní telefonická krizová pomoc pro seniory, pečující o seniory a osoby v krizi.

ŽIVOT 90 - Senior telefon - 800 157 157 - je bezplatná, anonymní a odborná linka důvěry, která funguje nonstop - 24 hodin denně / 7 dní v týdnu. Je zdarma.

Nákup po telefonu:

Rohlík - www.rohlik.cz **800 730 740** - doprava zdarma pro seniory a držitele průkazu ZTP. Na lince vás zaregistrují a poté objednávejte po telefonu. Platíte pouze nákup, doprava je zdarma. Nákup vynesou až ke dveřím. Minimální objednávka je 500,-. S operátorkou nákup sestavujete, můžete se ptát na slevy. Z dostupných časů si vyberete, kdy vám nákup dovezou.

Linka 155 - Záchranka

Linka 112 - Tísňové volání

Díky tísňové lince 112 se můžete dovolat pomoci záchranářů. Je dostupná z pevných linek i z mobilních telefonů. Volání je zcela zdarma na celém území EU. Linka 112 je určena pro jakéhokoliv člověka, který se ocitne v nouzové situaci a potřebuje urgentní pomoc záchranných či bezpečnostních složek (hasiči, policie, zdravotníci).

POZNÁMKY:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

