

# Centrálníček

Sluníčko je pánem léta,  
všechno zraje, krásou vzkvétá,  
plné hvězd je nebe noční,  
období je krásné roční.



## Vážení senioři, čtenáři Centrálníčku,

po více jak dvou měsících, když jsme všichni z důvodu koronavirové epidemie byli v mnoha směrech omezeni a hodně času trávili doma, si nyní užíváme na plno krásných teplých dnů, sluníčko nás láká na procházky, těšíme se z dozrávajících tření, jahod a v neposlední řadě z opětovných setkání.

Pojďme se spolu podívat na uplynulé čtvrtletí.

## Velikonoce

Společné setkání jsme si museli odříct. Přesto jsem si i tak dopřáli hezké velikonoční přípravy. Naším seniorům, kteří se pravidelně zúčastňují aktivit, jsme připravili balíčky na jarní osení. Balíček obsahoval misku, hlínu, ječmen a výzdobu k dotvoření. Individuální domácí aktivita se vydařila, senioři byli mile potěšeni a s chutí se pustili do sázení a zdobení.



## Trénink paměti

Z důvodu přetrvávajícího zákazu jsme ještě nemohli mít společné aktivity. I tak jsme pro naše seniory připravili zábavu na doma. Zvolili jsme trénink paměti a relaxační malování - mandaly. Senioři měli na výběr z různých osmismerek, křížovek, doplňovaček, hledání slov v textu aj. Oblíbenou činností předchozích setkání se ukázala aktivita malování mandal - kruhové obrazce. Procvičení mozkových závitů a relaxační malování naše seniory potěšilo.

## Ukončení krizových opatření

Začátkem měsíce června, byla Radou města Kojetin ukončena řada opatření, která více jak dva měsíce byla nařízena kvůli koronavirové pandemii. Týmovou spoluprací a velkou oporou naší paní ředitelky Blanky Laboňové jsme společně vše ustáli. Toto náročné období, nás všechny sjednotilo. Pracovní vytížení bylo o dost větší, ale jsme rádi, že našim seniorům byla poskytnuta maximální možná péče v daných podmínkách.



## VU3V - ukončení letního semestru

I virtuální univerzita třetího věku se nevyhnula omezením. V letním semestru jsme se sešli jen 3x, poté na základě usnesení Ministerstva zdravotnictví bylo zakázáno společné setkávání studentů ve výuce. Tedy bylo samostudium a ukončení bylo prodlouženo až na konce června. Studenti měli vybrané téma **České dějiny a jejich souvislosti**. V šesti kapitolách se probraly téma: Češi, národ a stát. Společnost a křesťanství, Velmoži, knížata, králové a ti ostatní. Český král a římský (či německý) panovník.

Kapitola Stříbro a moc a poslední kapitola byla Krize motorem dějin 14. stolení a jeho problém. Z důvodu nařízených omezení se neuskutečnil žádný závěreční seminář a ani slavnostní promoce. Pevně věříme, že si to vše vynahradíme v následujícím semestru. Studenti si do dalšího kurzu zvolili pokračování stávajícího tématu **České dějiny a jejich souvislosti II.**



### **Nordic walking, severská chůze, procházka s holemi v Kojetíně**

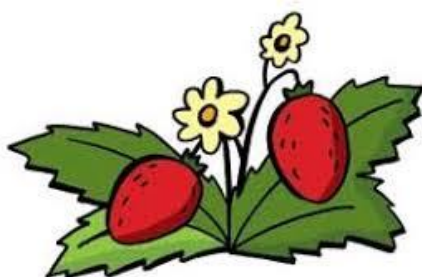
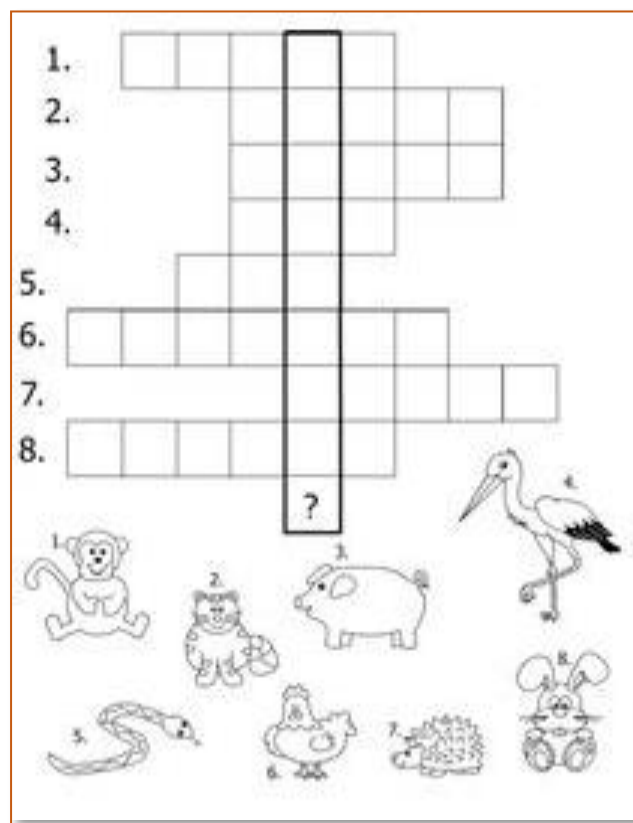
S velkým potěšením jsme uvítali ukončení nouzových opatření a jako první společnou aktivitu po více jak dvou měsících jsme zvolili Nordic walking. Sraz jsme si dali opět na u Restaurace na Hrázi a ve skupince 10 účastníků ušli okolo 8 km během dvou hodin. Společné setkání po tak dlouhé pauze jsme si všichni moc užili.



### **Herní odpoledne deskové a společenské hry**

Po dvě červnová odpoledne jsme s našimi seniory na DPS hráli společenské a deskové hry. Jako rozehrívací kolo jsme si dali Pexeso, pokračovali Dominem, dále pak oblíbenou hrou Člověče nezlob se, při které se přeci jen někteří trochu zlobili, když ne a ne jim padnout potřebné číslo, nebo těsně před cílem byli soupeřem vyhozeni. Potom jsme si zahráli vědomostní hru Město, jméno, zvíře věc. Bystrost a rychlost našich seniorů při vyplňování jednotlivých políček nás příjemně překvapila. Jde vidět, že se i doma věnují vědomostním aktivitám. Na závěr jsme si zvolili

hru Dobble, je to hra zaměřená na rychlost, postřeh a reflexy. Naši senioři se této hře zhostili s patřičným zápalem a moc jsme se u toho bavili. Společné soutěžení a doplňování jsme si bezvadně užili a budeme se těšit na další aktivity.



Zpracovala: P. Zahradníčková