



FCHODOVINY  
ZPRAVODAJ ŘK FARNOSTI PRAHA-CHODOV  
L. P. 2025, ROČNÍK 24, CENA VÝTISKU 16 Kč



- 4 O kamenech velkých a malých
- 6 Nyní i v hodinu smrti naší
- 10 Nemoc jako součást života
- 17 Vědec vytváří hypotézy, Bůh má jasno
- 19 Ohlédnutí farní charity za rokem 2024

2

## Modli se a pracuj



*Minulý měsíc jsem měl příležitost prožít několik velmi požehnaných dní v klášteře Nový Dvůr v západních Čechách, který možná mnozí znáte...*

Bratři trapisté, kteří se poctivě drží řehole sv. Benedikta, přišli na toto místo teprve nedávno z francouzského opatství Sept Fons. Kromě strohé moderní architektury je zajímavé to, že i věkový průměr tamějších mnichů je velmi nízký. V Novém Dvoře se člověk přesvědčí, že mnišský život nepatří jen do církevních dějin. I dnes existují místa, kde ve dne v noci stoupá k nebi intenzivní proud modlitby, který jako komín táhne tento svět k Bohu.

Podle hesla svatého Benedikta Ora et labora (Modli se a pracuj) se mniši nebojí ani poctivé fyzické práce. S jistotou drží v rukou motorovou pilu a všechno ostatní nářadí, stejně tak jako volant starého terénního Forda, kterým brázdí sněhem pokryté okolní louky a lesy, o které se starají.

Člověka by mohlo napadnout, proč se drží tak stranou a v tichosti. Proč nevstupují aktivně do tohoto světa? Jistě by měli současné společnosti co nabídnout. Proč se nevěnují přímé pastorační a evangelizační?

Když jsem nad tím přemýšlel, vzpomněl jsem si na událost z Druhé knihy Mojžíšovy (Ex 17). Když Izraelité putovali pouští vstříc zaslíbené zemi, střetli se v boji s Amalečany. Zatímco Izrael, v čele s Jozuem, statečně bojoval s tě-

mito nepřáteli, Mojžíš vystoupil na nedalekou horu a v povzdálí se modlil s rukama vztaženýma k nebi.

Někdo by mohl namítat: Mojžíši, nech toho, a pojď nám pomoci v boji! Skutečnost byla ale taková, že když měl Mojžíš zvednuté ruce k modlitbě, Izraelité vítězili. Když v tom polevil, začali prohrávat. Bylo potřeba obojí. Mojžíšova vytrvalá modlitba i úsilí bojujících Izraelitů.

Trapisté, trapistky a křesťané podobně povolání mají možná podobný úkol jako Mojžíš na hoře. My, kdo žijeme jako křesťané uprostřed tohoto světa, se zase v něčem podobáme bojujícím Izraelitům. Jsme tedy v první linii, a proto o sobě nemůžeme říkat, že jsme křesťany druhé kategorie.

Naším úkolem je jít do světa, hlásat evangelium, být rybáři lidí a šířit Kristovo království. To je důležité poslání, ke kterému ale nestačí jen naše lidské síly a schopnosti. Potřebujeme spoléhat na Boží moc. Potřebujeme mít v zádech modlíciho se Mojžíše se vztaženýma rukama. A podobně modlíci se Mojžíš zase potřebuje nás – křesťany aktivně přítomné v tomto světě.

Není to ale tak, že bychom mohli modlitbu zcela delegovat na někoho jiného. V každém z nás je kus modlíciho se Mojžíše i bojujícího Izraelity. Bez modlitby stojí naše vnější aktivita na písku a bez ochoty ke službě je naše víra mrtvá (srov. Jak 2,17).

**P. Dominik**

↓ Z dětské mše při 4. neděli adventní



## „Svou sílu hledejte v Pánu, v Jeho veliké moci.“



Milí přátelé a čtenáři Fchodovin, chci se s vámi podělit o zkušenost, kterou jsem nedávno zažila s Boží mocí. Již před třiceti lety se mi stala jedna věc, která se táhla do loňského podzimu.

Bylo mi tehdy 21 let a měla jsem jedno očekávání od již starší paní, která byla druhou manželkou mého dědy. Tou dobou žili a pracovali moji rodiče v zahraničí.

S touto „tetou“, jak jsme jí říkali, jsem se moc nevíдалa, ale jednou se ohlásila, že s dědou přijedou na sobotu na návštěvu. Přes týden jsem studovala v Praze a na víkendy jezdila domů. S vařením jsem neměla moc zkušeností. Od této návštěvy jsem očekávala, že mně naopak tato paní uvaří a já se budu cítit jako u babičky. To se ale nestalo, a ještě jsem dostala poučení, že to nebylo moc dobré a že v mém věku dříve byly dívky vdané a staraly se o domácnost.

Asi se umíte vcítit do toho, jak mi bylo. Toto zranění jsem samozřejmě Bohu často předkládala, ale nějak jsem nebyla ochotna a schopna odpustění. Opravdu se to táhlo skoro třicet let. Teta předloni zemřela.

Po nějaké době se mi začala připomínat a já začala ve zpovědi vyznávat, že jsem jí ještě neodpustila, že na to nemám sílu a že se mi vlastně odpustit ani moc nechce. To jsem Pánu dávala ve dvou zpovědích. Jsem Pánu vděčná, potřetí to již být nemuselo.

Po nějaké době jsem si uvědomila, že když si na tetu vzpomenu, cítím místo hořkosti radost. A tato radost trvá dodnes. Najednou mi nevadí, že se takto ke mně chovala. Už je odpuštěno a já vím, že to nebylo mojí silou. Ale mohu se opřít o verš z listu Efezským 6:10: „Svou sílu hledejte v Pánu, v jeho veliké moci.“ Díky, Pane.

**Katka**



↓ ↑ Zastavení s Pavlem Hoškem



↓ ↑ Mše J. J. Ryby – Pražský smíšený sbor



# O KAMENECH VELKÝCH A MALÝCH



Víra je absolutní důvěra člověka vůči Bohu, s kterým má člověk osobní vztah. Víra spočívá v tom, chtít to, co chce Bůh, milovat to, co miluje Bůh, i když nás to může vést až na kříž. Sloveso věřit, credere, může etymologicky znamenat cor – dare, tj. darovat své srdce, vložit ho bez podmínek do rukou toho druhého, Boha. V dnešní době, v naší materialistické civilizaci někteří lidé myslí jen a jen na své vlastní omezené zájmy. Na Boha se takoví lidé většinou dívají jako na někoho, kdo mu musí dát to, co mu neposkytuje konzum. Využívají Boha k uspokojení svých, často sobeckých požadavků, a když Bůh neodpovídá, Boha jednoduše opustí. Z Boha dělají pohanskou modlu, která má zajistit zdraví, blahobyt a prosperitu a splnit každý lidský rozmar. Objednávají si zázraky, které je povinen na nás okamžitě vychrlit. Náboženství není trh, kde platí nabídka a poptávka, základ křesťanství spočívá na lásce Boha, který své děti neopouští. Důležité není něco si vymáhat (jednat jako malé děčko), ale doufat a důvěřovat v Boha, jehož láska je nevyčerpatelná a který na nás vylévá své milosrdenství, zbavuje nás toho, co tíží naše svědomí, a dává nám víc, než se odvažujeme žádat.

Bůh je náš Otec. My jsme Jeho děti. A děti rády prožívají také radost. Víra je zdrojem radosti. Jak bychom se neradovali, když se obracíme k Tomu, který je zdrojem radosti. V dnešní době se někteří lidé osvobodili od Boha, žijí bez Boha. Stejní lidé chtějí druhého člověka odvrátit od Boha a s do-

konalým pokrytectvím tvrdí: Boha naše utrpení vůbec nezajímá, tato země je slzavé údolí, kde se každý člověk musí spoléhat jen a jen sám na sebe. Bůh mu nepomůže; co si člověk sám neurve, to nemá, člověk se rozhoduje sám o svém životě. Ale my víme, že víra je základem naděje, novým rozměrem, který člověka vede k Bohu. Bez Boha nám schází naděje. V Ježíši Kristu máme naději, perspektivu, budoucnost; bez Boha člověk neví, kam má jít, a nedokáže ani porozumět, kým opravdu je on sám. V dnešní době je často mnoho lidí ve větší krizi než ekonomika. Bůh nás miluje, čeká na každé naše obrácení. Bůh odpouští vždy, člověk někdy, příroda nikdy.

„Čiňte pokání a věřte evangeliu,“ to je také první Ježíšova výzva v Markově evangeliu. Ježíš nám klade také na srdce: Modlete se... Modlitba je zdrojem naší radosti a pokoje, protože nás spojuje s Bohem, který je naše síla, naše naděje. Každý člověk má jiné potřeby, prostor a čas spojit se s Bohem a navázat s Ním kontakt. Ale chci vám popsat příběh k zamyšlení. Jeden starý profesor měl přednášku na školení o efektivním plánování času pro asi patnáct vedoucích pracovníků velkých firem. Přednáška měla být jedním z pěti workshopů, které byly ten den na programu. Starý profesor měl k dispozici jen jedinou hodinu. Na začátku si účastníky jednoho po druhém pomalu prohlédl a řekl: „Provedeme pokus.“ Zpod stolu vytáhl velkou několikalitrovou nádobu a opatrně ji postavil před sebe. Potom jim ukázal asi tucet oblázků, velkých cca jako tenisový míček a jemně

jeden po druhém vkládal do velké nádoby. Když byla plná až po okraj a žádný další kámen se už do ní nevešel, zvedl oči ke svým žákům a zeptal se jich: „Je nádoba plná?“ Všichni odpověděli, že ano. Několik vteřin počkal a dodal: „Opravdu?“ Znovu se sehnul a zpod stolu vytáhl nádobu se štěrkem. Pečlivě štěrk sypal na velké kameny a potom s nádobou zlehka zatřásl. Kousky štěrků padaly mezi kameny až na dno. Starý profesor znovu zvedl pohled k posluchačům a zeptal se ještě jednou: „Je nádoba plná?“ Jeho bystří žáci tentokrát začali lest chápat. Jeden z nich odpověděl: „Pravděpodobně ne.“ „Dobře,“ odvětil profesor.

Znovu se sklonil a tentokrát vytáhl písek. Nasypal ho do nádoby. Písek vyplnil prostor mezi velkými kameny a štěrkem. Profesor se zeptal ještě jednou: „Je nyní nádoba plná?“ Posluchači tentokrát bez zaváhání sborem odpověděli: „Ne!“ „Velmi dobře,“ odpověděl profesor. Jak žáci očekávali, vzal džbán s vodou, který stál na stole, a naplnil nádobu až po okraj. Potom řekl: „Jak velkou pravdu nám tento pokus dokazuje?“ Nejodvážnější z posluchačů si vzpomněli na téma školení a odpověděli: „Dokazuje to, že i když si myslíme, že náš díář je zcela plný, můžeme do něj přidat ještě další schůzky a další práci, pokud si to opravdu přejeme.“ „Ne,“ odvětil starý profesor, „to není ono. Velká pravda, kterou nám tento pokus dokazuje, zní, že kdybychom velké kameny do nádoby nedali jako první, potom už bychom je tam nikdy nedostali.“

Nastalo hluboké ticho, když se všichni zamysleli nad samozřejmou pravdivostí těchto slov. Potom starý profesor řekl: „Co je ve vašem životě těmi velkými kameny? Vaše zdraví, rodina, přátelé, sny, pracovní kariéra, peníze, majetek? Je třeba si zapamatovat, že je důležité věnovat se na prvním místě velkým kamenům vašeho života, jinak riskujete, že v životě neuspějete. Dáváme-li přednost menším věcem – štěrku a písku – zaplníme si život podřadnými věcmi, nepodstatnými, bez hodnoty a už nebudeme mít čas věnovat se těm důležitým. Nezapomeňme se sami sebe

zeptat: Jaké jsou velké kameny mého života? Ty potom vložte jako první do nádoby své existence.“ Starý profesor přátelsky pokynul svému publiku a pomalu odešel ze sálu.

Je modlitba velkým kamenem mého života? Odpovídám bez obtíží: modlitba opravdu musí být velkým kamenem, který naplňuje nádobu našeho života. Je to doba, kdy neděláme nic jiného, než jsme s Bohem. Je to vzácná doba, kdy se všechno tvoří, všechno obnovuje, kdy jedná Bůh, aby nás připodobnil sobě. Mnohdy se nám stane, že Bůh neodpovídá tak, jak jsme si přáli, protože často žádáme nemožné jako malé děti, které si přejí bezpočet dárků či dva roky prázdnin... Od Boha se nesmíme odvrátit, ani když máme skutečné problémy, které nás trýzní, a prožíváme hlubokou noc duše, plnou pochybností.

Jako každé přátelství i modlitba potřebuje čas k tomu, aby se upevnila. Je to někdy obtížná škola. Škola trpělivosti a vytrvalosti. Místem modlitby je duše, naše nitro. Modlit se znamená hledat Boha a dovolit Mu, aby nám odhalil svou tvář a zjevil svou vůli. Modlitba je výsadou každého křesťana. Když člověk nemá studnu, nemůže čerpat vodu. Stejně tak bez modlitby člověk usychá, neboť už nemá ani hloubku, ani život ve svém nitru, ani zdroj, který by zavlažoval jeho život.

Jistě všichni víme, že nás tělo nebo nějaké povinnosti neustále odvádějí od modlitby. Ale duše touží po spojení s Bohem, po modlitbě. Krásně nám to vyjadřuje Žalm 42. Jako laň dychtí po bystré vodě, tak dychtí duše má po tobě, Bože! Po Bohu žizním, po živém Bohu. Kdy se smím ukázat před Boží tváří? Myslím si, že tato slova vyjadřují touhu, kterou máme trvale hluboko v sobě. Člověk absolutně potřebuje Boha, jako novorozeně potřebuje matku. Bůh je láska. Každému člověku ponechává svobodu, jak žít, jak milovat. Boží láska nikoho neomezuje. Bůh čeká na naše rozhodnutí, na náš souhlas... Na naše ANO, na modlitbu od srdce, na modlitbu z lásky.

Váš jáhen  
Pavel Urban



# NYNÍ I V HODINU SMRTI NAŠÍ

Můj táta jako kluk za druhé světové války ministroval v kostele v Olbramovicích u Votic. Když byl starší, do kostela už jako nevěřící tak často nechodil. Jak už to dříve bývalo, jeho maminka Marie byla věřící, jeho tatínek Josef – dělník na dráze – o bohoslužby zájem neměl.

Jako by tento rozpor předznamenal i celoživotní vztah mého otce ke křesťanství. Na Vánoce jsme jako děti s tátou vystříhávali a podlepovali Ladův betlém, na cestách táta obdivoval krásu venkovských kostelíků a při návštěvě katedrály sv. Víta s úctou mluvil o mši svaté. Na druhou stranu mi ale klidně dokázal jako malému klukovi říct, že Ježíš není historicky prokázaná osoba.

Když jsem ve 24 letech uvěřil, táta byl asi hodně překvapen. Často jsme se pak při nedělních obědech bavili o křesťanství – táta mě vždy se zájmem vyslechl, ale nakonec jsem vždy poznal, že uvěřit nemůže, že mu v tom něco brání.

Roky pozemského bytí utíkaly a táta v 90 letech přestával být soběstačný. On, který si vždycky dělal, co chtěl, najednou s hrůzou zjistil, že se bude muset spolehnout na pomoc jiných. A to by znamenalo konec jeho dosavadní svobody. Vyřešil to svérázně. Přestal jíst a nikdo z nás ho nedokázal přesvědčit, že tahle cesta nikam nevede. Po zhruba šesti týdnech hladovění tak bylo jasné, že táta brzy umře, pokud nezačne jíst. A on nezačal.

Den před smrtí mi z nemocnice volal, že chce eutanazii, a byl hodně rozrušený. Snažil jsem se ho uklidnit a řekl jsem mu, že tohle ode mně nemůže chtít... Říkal mi, že strašně trpí. Když jsem se ho zeptal, co ho trápí, abych mu mohl společně s lékaři pomoci, neodpověděl. „Štvou mě hrozně ty sestry,“ odpověděl po chvíli váhání. Moje vysvětlení, že bez zdravotních sester by se v ne-

mocnici zastavil život, mu ale moc nepomohlo. „Tak se zkus pomodlit zdrávas, mně to vždycky pomohlo, když mi bylo blbě,“ poradil jsem mu.

„A jak se to modlí,“ překvapil mě táta svým dotazem. Nechtěl jsem mu jen odříkat modlitbu, a tak jsem začal více ze široka, abych se jako každý syn před svým otcem pochlubil svými vědomostmi.

„Na začátku zdrávasu je pozdravení andělské, kde Pannu Marii zdraví archanděl Gabriel, aby ji řekl, že porodí Syna Božího. Když to uslyšela, musela být hodně vyděšená, protože se bála, že ji její snoubenec Josef kvůli jejímu těhotenství vyžene z domu. Ale důvěřovala Bohu a nakonec všechno dobře dopadlo. Josef Marii nevyhnal a největší příběh lidských dějin mohl začít.“

Bylo vidět, že tento výklad tátou zaujal. Snad zabralo to, že si vzpomněl na rodiče, kteří se jmenovali také Josef a Marie, ale každopádně byl teď mnohem klidnější. Ještě jsem mu odříkal slíbený zdrávas, děda ho pozorně poslouchal a jen poslední verš si nechal zopakovat.

„Pros za nás hříšné, nyní i v hodinu smrti naší.“ Nakonec jsem přidal větu o lotrovi na kříži po pravici ukřižovaného Krista, který na poslední chvíli uslyšel z úst samotného Pána, že ještě dnes s ním bude v nebi. A najednou ze mě mimoděk vyhrklo: „Mám tě rád, tati.“ U nás doma se takové věty bohužel neříkaly a ode mě je táta slyšel možná poprvé...

Od dědy jsem odcházel s nadějí, že teď už bude líp, že začne jíst a přestane se trápit. Na druhý den jsem šel za ním do nemocnice a těšil jsem se, že všechno bude zase jako dřív.

Děda však byl slabší než před dvěma dny, kdy jsem ho navštívil naposledy. Špatně se mu dý-

chalo a prosil mě, ať ho posadím do pojízdného křesla, že vsedě se mu dýchá líp. Snažil jsem s ním hnout, ale téměř to nešlo, nohy měl oteklé a oproti minulé návštěvě již bezvládné.

„Musíte tatínka obejmout kolem hrudníku, posadit ho na postelí a pak ho trhnutím dostat z postele na křeslo, jinak ho do toho křesla nedostanete,“ ozvalo se za mými zády. Otočil jsem se a za mnou stála drobná zdravotní sestra, která přišla do dědova pokoje zkontrolovat jeho stav.

Poslechl jsem ji, tátu jsem objal, škubnul a děda seděl v pojízdném křesle.

„To se mi pěkně sedí,“ řekl táta unaveně a já byl rád, že je spokojený. Po chvíli mu ale poklesla hlava a mně se zdálo, že se mu přestal zdvihát hrudník. Tep jsem nenahmatal a černé tušení se bohužel naplnilo...

Děda odešel 15. prosince, Vánoce se už nedočkal. Dočkal se ale slov „mám tě rád“ a objetí od svého syna a na poslední chvíli dokázal najít cestu k Bohu. A já díky němu pochopil, že Ten nahoře je ten nejmilosrdnější Bůh, pro kterého není nikdo a nikdy ztracený.

**Stanislav Kněnický**



## Sváteční krátké počtení: Jidáš chybil

Jidáš udělal velkou chybu v ten den, kdy prodal Krista za třicet stříbrných, ale – ještě větší chybou bylo, když se utvrdil v přesvědčení, že jeho hřích byl příliš veliký, než aby mohl být odpuštěn. Žádný hřích není příliš veliký, aby nemohl být odpuštěn. Žádný hřích není příliš velký, aby nemohl být přikryt nekonečným milosrdenstvím.

Je chybou stále otálet a odkládat. Z neustálých „potom“ se nakonec stane „nikdy“. Známe lidi, kteří si udělali ze života jakousi trvalou „čekárnu“. Vlaky přijíždějí a odjíždějí a on říká: „Pojeďu jindy!“, tj. vyzpovídám se až na konci života!”

Kdyby mi nepřítel vypíchl pravé oko, usmíval bych se na něj levým, a kdyby mi vypíchl obě oči,

ještě by mi zůstalo, abych mu přál dobro a miloval ho. (sv. Fr. Saleský)

Obviňujeme bližní pro maličkost, a sebe omlouváme, a to ve věcech velikých.

Chceme velmi drazé prodávat, a naopak lacino kupovat. Chceme, aby pro druhé se zjednávala spravedlnost, ale pro nás se používalo milosrdenství. Chceme, aby se naše slova vykládala v dobrém smyslu, a jsme choulostiví na slova druhých. Svá práva přísně vyžadujeme, a naopak chceme, aby druzí k nám byli shovívaví ve svých požadavcích.

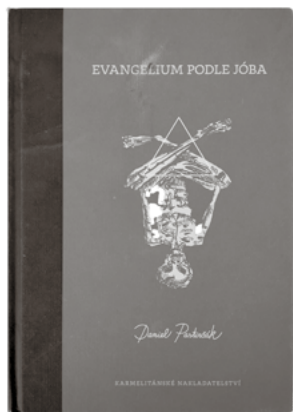
Poznáváte se?

**Vybral Charles Tvrzník**

# Z FARNÍ KNIHOVNY

V únoru slavíme Den nemocných, kdy se dotýkáme toho, že do našeho života patří i utrpení, nemoci a smrt. Církev se za nemocné přimlouvá a připomínáme si, že Bůh je i v těžkých chvílích s námi a že důstojnost člověka se neměří tím, jestli je dost výkonný, mladý a zdravý. Důstojnost člověk mu patří jen tím, že je, tím, že je obraz Boží.

Knih zabývajících se tímto tématem máme ve farní knihovně celé oddělení. Je z čeho vybírat. Dnes vám představíme některé z nich:

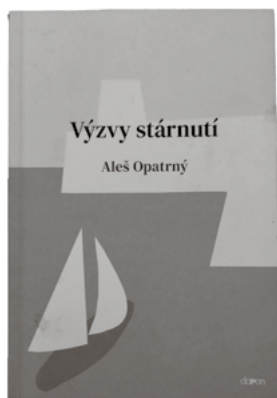


## Evangelium podle Jób Daniel Pastirčák

Další zajímavá kniha ve farní knihovně, která stojí za přečtení. Autor vykládá biblické texty starozákonní knihy Jób, které nepatří v Bibli k těm jednoduchým.

Co nám chce kniha Jób říct? Má Jóbovo utrpení smysl, a pokud ano, tak jaký? Je to opravdu tak, že Bůh sedí na nebesích, sází se se Satanem, jestli Jób obstojí, a pak se na jeho utrpení z dálky dívá?

Nebo je to celé trochu jinak, než se na první pohled zdá? Co nám vlastně kniha Jób doopravdy říká o Bohu a utrpení? Začtěte se a uvidíte. : )



## Výzvy stárnutí Aleš Opatrný

Stárnutí je výzva a tato knížečka nám přináší odpovědi na mnohé otázky, spojené právě se stárnutím. Jaké výzvy přináší? Jak prožívat stáří, aby člověk lidsky dozrál? V čem může být stáří cenné? Může být obdobím, kdy sice ztrácíme zdraví, sílu nebo své vrstevníky, ale může nám i mnohé dát. Dnes je obvyklé stáří popírat, vytěšňovat ze života a tvrdit, že člověk je pořád mladý.

Přiznat si, že to tak není, že s věkem nám ubývá sil, a přijmout omezení, které věk a zdraví přináší, může být nejen úleva, ale i inspirace pro naše okolí. Inspirace, jak žít a stát v pravdě, která odpovídá okolnostem.

„Jednou z důležitých známek zralosti je, když nežijeme především očekáváním, ale přítomností.“



Jak prožít stárnutí smysluplně a šťastně? Aleš Opatrný říká: „Naděje nespočívá v iluzi, že bude stále lépe, ale že život může mít smysl pořád; i tehdy, když bude třeba hůře.“

Jak se vyrovnat s blížící se smrtí? Co nám přináší naděje na vzkříšení? Kristus svou smrtí smrt přemohl a připravil nám v nebi příbytek. Bůh na nás čeká s otevřenou náručí, ať už jsme celý život prožili jako křesťané, nebo jsme Ho začali hledat až v posledních letech svého života.

Z úvodu autora ke knize: „Byli jsme mladí, a už nejsme. Ledacos nás bolí, a pokud ne sami na sobě, tak na svých vrstevnících vidíme, že stárnutí je proces, který nelze zastavit. Tato útlá knížka by chtěla napomoci k tomu, abychom se úkolu stárnutí, který je také přípravou na smrt, včas chopili a dobře se ho zhostili.“



## S Pánem Bohem se žije naživo

### Aleš Opatrný

Příležitost blíže se seznámit s autorem knihy Alešem Opatrným nabízí další novinka v knižním fondu knihovny, kniha rozhovorů s Alešem Opatrným, S Pánem Bohem se žije naživo.

Ukázku z knihy (jako i z knihy Výzvy stárnutí) si můžete poslechnout v knižním koutku na YouTube farnosti.



## Můj růžový život s Bohem a rakovinou

### Corinna Kühröde-Warnken

Autentické svědectví ženy, jež navzdory onkologické diagnóze prožívá šťastné období svého života.

Rakovina ji byla diagnostikována v roce 2007 a po vyléčení se jí po pěti letech znovu vrátila. Jak se s tím vyrovnává a čím prochází, popisuje na svém blogu. Inspirativní postřehy z nelehké cesty s touto nemocí, kde ale nechybí naděje, nám nabídne v knižním vydání svého blogu.

A na závěr ještě jedno oznámení: Vzhledem k zájmu farníků o rozšíření otevírací doby knihovny a otevření knihovny i v neděli, hledáme do našeho knihovnického týmu posily. Chtěli byste se zapojit do této služby ve farnosti? Ozvěte se na [mail.knihovnik@kcmt.cz](mailto:mail.knihovnik@kcmt.cz)

Farní knihovna se nachází v suterénu KCMT. Přístup je skrze vchod C (napravo od věže) – zvoněk knihovna.

Otevřeno je každou středu před a po mši 16.45–17.45 a 18.45–20.00 a v pátek 10.00–12.00. Online katalog a další informace na: [kcmt.cz/farni-knihovna](http://kcmt.cz/farni-knihovna)

**Vaše knihovnice**

# NEMOC JAKO SOUČÁST ŽIVOTA

## 3 zamyšlení ke dni nemocných

*Milí čtenáři,  
ke Dni nemocných vám nabízíme tři různé pohledy  
těch, pro něž je vážná nemoc nedílnou součástí*

*jejich života; s velkým poděkováním a úctou za  
jejich otevřenost a každodenní úsilí.*

*(Blanka)*

### Víra uprostřed bolesti

Téma nemoci je pro mě osobní už mnoho let. Ve věku 24 let se mi přihodil velký úraz (popáleniny na 74 % těla) a o 11 let později přišla diagnóza roztroušené sklerózy. Nebylo lehké se s tím srovnat. A není to lehké doteď. Víra je pro mě velkou pomocí a snažím se najít v tom, co prožívám, smysl. Utrpení a nemoc jako takové jsou zlé a nevěřím, že to je to, co pro nás Bůh chce, ale myslím si, že to, na čem záleží, je, jak se k tomu postavíme a jestli to těžké necháme Boha proměnit v něco dobrého.

Lidé se často s příchodem nemoci a nemocí bojí ztráty důstojnosti. Člověk ale nemůže za žádných okolností ztratit lidskou důstojnost, má ji po celý svůj život od početí po smrt jen tím, že je člověk. Dalším takovým strašákem je, že jako nemocný jsem neužitečný, že tady už nemám své místo a jsem ostatním jen na obtíž. Nemyslím si, že je to pravda.

Nemocný člověk je pro druhé cenný v mnoha směrech. Jeho úkolem může být dát lidem ve svém okolí příležitost se na chvíli zastavit, trochu přibrzdit. Dát druhým možnost pomoci někomu, kdo to potřebuje, a tím v sobě probudit trochu lidskosti, což není rozhodně málo. Učit se vnímat nemocné a hendikepované kolem sebe jako normální lidi, nepomáhat jim jen z lítosti

nebo abych si splnil dobrý skutek, ale nechat skrze taková setkání Boha proměnit naše srdce. Nemocný člověk může ukazovat dnešnímu světu, který je zaměřený na výkon, že jsou důležité i jiné hodnoty. A v neposlední řadě může být posláním nemocného křesťana modlitba. A nemyslím to v tom smyslu, že když už nemůžu nic dělat, tak se aspoň budu modlit. Někde jsem četla, že to, co drží svět pohromadě, jsou modlitby všech, kteří se za něj modlí. A my se k nim můžeme v tomto důležitém poslání přidat. Lidé zdraví, v produktivním věku, lidé vychovávající děti mají spoustu jiných úkolů a povinností. My můžeme tento důležitý úkol vzít na sebe. Vzít to za ně. Občas se třeba těch okolo zeptat, za co potřebují, abychom se modlili, nabídnout jim tuto službu. Nebo se jen prostě rozhlédnout kolem sebe, je toho spousta, za co je potřeba se modlit, a svět naše modlitby potřebuje.

Ráda bych řekla, že jsem se svou nemocí smířená. Že jsem s tím, jak to je, vyrovnaná a jsem schopná to vždy v pokoře a s klidem odevzdávat Bohu. Ale nebyla by to pravda, často je to boj. Boj o víru, že Bůh mě miluje, i když věci v mém životě nejsou podle mých představ. Boj o to, smířit se s tím, že některé věci, které bych si moc přála, prostě nejsou možné.

Skláním se s velkou úctou před všemi, kteří svou nemoc dokážou vždy přijímat s odevzdaností a pokojem. Ale i pro křesťana může být nelehká cesta vyrovnávání se s nemocí a vlastní bezmocností legitimní. Jakob přece také zápasil s Bohem. A tak si říkám, jestli i toto nemá být moje svědectví o životě s Bohem. Že i zápasy k té cestě patří. Zápasit s Bohem přece neznamená víru a Boha opouštět. Ale stále se vracet do Jeho náruče, i když tomu, co se děje, nerozumím. Věřit

tomu, že v těch nejtěžších chvílích je mi On nejbliž. A třeba smyslem toho všeho může být i to, naučit se Boha milovat nezištně. Nejen když je všechno podle mých představ, ale i tehdy, když vůbec není. Učit se tím opravdové lásce, Boží lásce. Lásce, která není obchod ve smyslu, že miluji, jen když za to něco dostanu, ale za všech okolností. Vždyť takovou láskou, láskou bez podmínek nás miluje Bůh.

**Lucia Ivánková**

## 0 hodnotě života a síle blízkosti

I když nemoc může potkat každého, v domovech seniorů, kam pravidelně chodím, je koncentrace nejrůznějších nemocí vyšší. Co tito nemocní potřebují? Kromě fyzické péče potřebují zakusit mimo jiné to, že hodnota lidského života nespočívá jen ve výkonu a viditelné užitečnosti. Myslím, že je pro ně velkou službou dát jim právě toto zakusit. Nejen to teoreticky vysvětlit, ale věnovat jim kus svého času a pozornosti, upozadit sebe a být chvíli jen pro ně. Zajímat se o jejich životní příběh a slyšet jejich radosti, bolesti a obavy. I skrze naši lidskou pozornost se jich může dotknout Láska Boží. V prostředí důvěry se často otevrou i náročnější témata, týkající se smyslu života a smrti, od kterých není radno utíkat. Nemocní potřebují někoho, před kým si mohou dovolit i tato témata otevřít. Mnohdy vyvstanou věci z minulosti, které je potřeba dotáhnout. Často se týkají odpuštění a smíření. I to je proces, ve kterém je můžeme citlivě doprovodit.

Co se týče přímo růstu ve víře, zkušenost praví, že bývá dobré navázat na nějaký silný zážitek z jejich minulosti, který nějak souvisí s Bohem, a od toho se dál odpíchnout. Mnozí z klientů chodí ke svátostem. S některými se ke svátostem připravujeme. První krok je doprovázet lidi k osobnímu vztahu s Bohem, na což pak může navázat setkání s Ním svátostným způsobem. Samozřejmě je důležité rozlišit přitom osobní situaci a možnosti každého nemocného. Už jsem byl svědkem i toho, že se v člověku značně pokročilého věku rozhořela velká touha po Bohu a došlo ke krásnému obrácení, k nalezení radosti a naděje. I to se pod vlivem Boží milosti děje. Sami to ale nemůžeme vynutit. Všichni ale můžeme hledat způsob, jak se aspoň trochu připodobnit oněm čtyřem lidem z evangelia, kteří přinesli nemocného k Ježíšovi, rozebrali střechu a spustili ho k Jeho nohám (srov. Mk 2,1-12).

**P. Dominik**

## Není nemocný jako nemocný, není pomoc jako pomoc. Být potřebný i pomáhat je stejně velký dar.

Nemoc. Každý jsme ji nějak zažil. Nejde se jí vyhnout, a tak si asi všichni umíme představit, co řeší nemocný člověk. Samozřejmě, záleží dost na tom, jak moc a kdo je nemocný, jak dlouho... V jiné situaci bude student, v jiné maminka s malými

dětmi nebo ředitel podniku. I já mám své zkušenosti. Znáám obě strany. Jsem zdravotní sestra a mým světem jsou ti, kdo jsou nemocní většinou dlouhodobě, velmi závažně nebo, díky svému věku, doživotně. Taky ti, kteří vlastně netrpí

žádnou strašlivou chorobou, jen jsou jednoduše „staří“. Oni a jejich rodiny. Slovo NEMOCNÍ je ale pravdivé pro ně pro všechny. Nemoc znamená NEMÍT MOC.

Moc ve smyslu síly, schopnosti, možnosti.

Nemám sílu jako dřív. Nezvládnou to, co mi do nedávna šlo. Nebo zatím jen vidím, jak mi síly ubývají? Toho už nejsem schopen. Ztrácí se možnosti, jak si s některými věcmi poradit. Mizí šance návratu do normálu. Nemám moc.

Pracuji jako terénní zdravotní sestra v oblasti domácí péče. Konkrétně to znamená, že se starám, spolu s dalšími kolegy, o nemocné u nich doma. Každý den vyrážíme na pochod mezi domácnostmi, za každého počasí. Potkáváme klienty, jejich rodiny, domácí mazlíčky, nejrůznější pomocníky v domácnosti, sousedy, lékaře... Je to pestrá směsice. Průměrný věk našich klientů je 85 let. Je to báječná a záslužná práce. Díky sestrám v terénu a kolegům pečovatelům mohou tyto lidé trávit čas u sebe doma a ne někde v nemocnici nebo v léčebně dlouhodobě nemocných. Komu z nás by nebylo v nemoci nejlépe ve svém prostředí, doma, s blízkými kolem sebe? Ale asi tušíte nebo už máte tu zkušenost, že to není tak snadné, a upřímně - ne vždy je to taková výhra.

Opravdu si umíme představit, co nemocného, bez vyhlídky brzkého uzdravení nebo časného zlepšení kondice, trápí? Jakým výzvám čelí? Jak velké a z čeho má obavy?

Jako s největší starostí se u většiny setkávám s nejistotou:

Jak to všechno vlastně zvládnou? Ztratím kontrolu? Jak dlouho to bude trvat? Budu na obtíž? Co dál? Neměl jsem se rozhodnout jinak? Co všechno se změní? Co rodina, jak se na mne teď budou dívat? Budou mě brát vážně? Budou mě respektovat? Co přátelé? Budou mi rozumět? Budu mít bolesti? Jak to zvládneme finančně?

Zdravotní obtíže, s těmi se tak nějak počítá. Ale každý je snášíme jinak a někdy přijdou chvíle, kdy čeho je moc, toho je příliš. Nepohodlí, bolest, ztráta výdrže, zvyšující se náročnost u běž-

ných denních činností... Vždyť toto jsem vždycky zvládal...

A je tu frustrace, psychické potíže, deprese a úzkost jsou hned za rohem. Bezmoc je zlý parták a sebevědomí rozhodně neprospívá: Jaký to všechno má smysl? Proč zrovna já?

Velkým břemenem je pro mnohé sociální izolace. Kdo byl zvyklý na lidi kolem sebe, chodit do společnosti, podnikat výlety... snadno upadá do letargie. Každý si někdy projde fází: Nechci nikoho vidět! Co bych si s nimi povídal... Dost často se nemocní potkávají s nepochopením, neúctou, pochybnostmi o jejich úsudku. A jindy jsou to oni, kdo je poněkud nekritický sám k sobě.

Další velkou starostí je narušení rutiny, zvyklostí a nezávislosti. Všechno v jejich životě se mění a měnit bude. Nic nejde zakonzervovat ani vrátit.

A co dělat s tím, že se na všechno tak dlouho čeká? Každé vyšetření, kontrola, rehabilitace. Lékařů je málo, všude fronty. S každou věcí člověk musí k jinému doktorovi...

Kdo mi vše pořádně vysvětlí? Budou zase tak nervózní? Budou spěchat? Budou mít na mne čas? Rodina má tak málo času, všichni pracují, anebo naopak, už mají své vlastní zdravotní obtíže. Dost našich klientů má děti blízkí se důchodovému věku. Kdy přijdou, už za mnou tak dlouho nebyli...

No a v neposlední řadě, co si budeme povídat, všechno něco stojí. Finanční stránka stárí a nemoci není zanedbatelná. Běžné náklady na život + léky, služby, zdravotní pomůcky, vše je to náročné - na peníze, čas i znalosti, kde co vyřídit. Průkaz ZTP, senior taxi, příspěvky... Kolotoč úřadů a vyřizování.

Dlouhodobě nemocní a staří lidé se musí chtít nechtě denně smířovat s tím, že různou pomoc potřebují téměř neustále. Lidé přijímají pomoc a závislost na druhých různě.

Někdo je smířený, jiný naopak ještě nepřijal, že zvládá čím dál méně, další nechce rodině přidělovat starosti, další nechce pomoc od cizích...

Pak se zase rodina může přetrhnout a nabízí, spíš nutí pomoc i tam, kde není žádána. No a není ani výjimkou, že právě příbuzní jsou ti, kdo si odmítají připustit, že ten jejich blízký, vždy a vše zvládající, silný, slábné a je potřebný. Nemilé a nepřijemné věci se často snažíme odsunout a řešit co nejpozději...

Až to bude třeba, však já si řeknu...

Jenže ono se vždy ukáže, že to bylo třeba mnohem dříve, než jsme si mysleli.

Včasná, vhodná a dobře nastavená pomoc hraje klíčovou roli v podpoře dlouhodobě nemocného člověka. Může výrazně zlepšit kvalitu života, psychickou pohodu i zvládání každého dne.

Jsmo všichni utvoření a předurčení k tomu, být neustále na někom závislí. Stvoření k tomu žít ve společenství. Být někomu dalším nablízku, navzájem si pomáhat, navzájem se podírat. Jednou ty mne a pak zas já někoho druhého... Každý jinak, každý jedinečně.

Koho potřebujeme jako prvního, když dojde na trable? Ty nejbližší, rodinu. Mít funkční rodinu je velká výhra. Ale ani rodina nemůže a neměla by zvládat všechno. Bohužel, mnozí z našich klientů rodinu nemají nebo mají daleko. Výjimkou není to, že se spolu rodina nestýká. A celkem běžné je, že klienti nechtějí rodinu ani vzdálenější příbuzné obtěžovat.

My mladší se v podobných případech obracíme na přátele. Ale vrstevníci našich nemocných jsou na tom stejně jako oni. Fyzicky moc nepomůžou, a co je horšího, než si s přáteli notovat a povídat o tom, kde mne bolí a kdo má jaké starosti? To moc nepovzbudí...

Kdo zastoupí rodinu, když není nebo nefunguje? Kdo ji doplní ve starostlivosti a dopřeje jí

čas na zotavenou? Jde to vlastně nějak? Může to fungovat? A co když to nebude stačit, abych mohl zůstat doma?

Člověku nakonec nezbude, než pomoc cizích přijmout. Když má to štěstí, že se o ní od někoho dozví. Stále se setkáváme s lidmi i rodinami, kteří nevědí, že mohou dosáhnout na pomoc sociálních služeb, že i za nimi domů může přijít zdravotní sestra, že lékař má povinnost vykonávat i návštěvní službu. Bohu díky za pečlivé a empatické praktické lékaře.

Když to klapne, tak do života potřebného, ale i jeho rodiny vstupují pečovatelé a asistenti, terénní zdravotní sestry, pomoc s úklidem, někdy i pedikérka a kadeřnice. Pomáhá i dovoz jídla a nákupu, transportní služby, které usnadní cesty na kontroly, úřady.

Pomoc, kterou poskytuje rodina, nebo pokud není, tak sociální služby, v ideálním případě v různém poměru obojí, je zásadní. Je to vlastně to nezákladnější, co člověk k důstojnému životu potřebuje. Jde o pomoc s běžnými činnostmi - nákupy, vaření, úklid, péče o domácnost, doprava. Zajištění péče o osobní hygienu, oblékání, pohyb, nakrmění, pokud je to nutné. V začátcích je to orientace v systému sociální pomoci, hledání dostupné péče, vyřizování administrativy, pomoc při jednání s úřady, při vyřizování příspěvků...

Z mých zkušeností je toto to první, co rodina klienta na počátku řeší. Ano, je to nezbytné.

Na stranu druhou pořád jsou to věci, které lze ve většině případů delegovat. Proč?

Protože jako rodina, jako ten nejbližší mám v těchto chvílích především jinou roli. A tou je emoční podpora. Naslouchání, trpělivost, povzbuzení, trávení volného času, zprostředkování





kontaktů, zapojení do aktivit. Být otevřený k rozhovorům, k pocitům nemocného, aniž bychom jej soudili. Pomáhat vidět pozitivní věci, dodávat naději. Být přítomni. Pomáhat udržovat vztahy s přáteli, bývalými kolegy, širší rodinou a komunitou. Podporovat blízkého v účasti na životě společenství. Motivovat k samostatnosti, k aktivitě, v mezích svých možností, a to i v běžných činnostech.

Že uhádnete, jaký je rozdíl mezi pečujícím (pečovatelem) a asistentem? Samozřejmě obojí lze propojit, emoční podporu i fyzickou pomoc.

Proč ne. : )

Pro každého člověka je nesmírně důležité, ba zásadní pro jeho důstojnost respektování jeho vlastní autonomie, zachování určité nezávislosti. A tak je na každém pečujícím, aby se ptal, naslouchal a pak respektoval, co si jeho drahý (nebo klient) přeje. A pokud si v lásce myslím, že by to bylo potřeba jinak, pro bezpečí, pak nezbyvá, než si o tom povídat, zvažovat a trpělivě čekat.

S láskou to nejde jinak, než pokud se snažím chápat emoce toho druhého, chápat jeho pocity, i když jde o frustraci, strach nebo smutek. Nebagatelizovat, ale zároveň se vyhýbat nadměrné lítosti a zaměřit se na pozitivní, ale realistickou podporu. Co si budeme povídat, taková náročná podpora, pomoc, ochrana stojí velice mnoho sil. Není reálné a není v Božím plánu, aby visela na pár lidech. Každý, kdo se stará, kdo pečuje, je povinen dbát i na své vlastní fyzické i psychické zdraví. Jinak nebude schopen dlouhodobě pomáhat. Neváhejme do party přijmout odborníky, ty, kdo mají zkušenosti, podporu zvenčí...

Kdoví kde najdete přátele na dlouhé roky, na doživotí. Vy nebo nemocný. Klíčem je vytvoření

prostředí, kde se nemocný cítí bezpečně, pochoopený a respektovaný.

Součástí pomoci seniorům a nemocným doma bývá velmi často i domácí zdravotní péče.

Ne nutně. Ne každý ji potřebuje. Někdy jen na přechodnou dobu, někdy dlouhodobě nebo opakovaně. My sestry přijdeme ke klientovi domů, abychom mu pomohly s věcmi kolem zdraví, kvůli kterým by jinak musel za doktory dojíždět. Sestry domácí péče jsou takové spojky mezi praktickým lékařem a pacientem. Kontrolují krevní tlak, dýchání, bolesti. Přípravují léky a kontrolují, zda je nemocný užívá, podávají je v případech, že už to sám nezvládá. Aplikují injekce, infuze, odebírají krev. Převazují rány, ošetřují pokožku, bandážují dolní končetiny. Kontrolují, jak se nemocný pohybuje, a pokud je ležící, dbají na to, aby se měnily pravidelně polohy a nedocházelo k otlakům, proleženinám a dalším komplikacím z nedostatku pohybu. Pomáhají skrz lehkou domácí rehabilitaci nemocnému získávat zpět kondici, rozpo-

hybovat se, předcházet bolestem. Sledují, jestli má klient dostatek tekutin a živin, poradí se skladbou jídla. Starají se o nejrůznější hadičky, přístroje a nástroje, které jsou ve zdravotní péči potřeba.

A v tomto všem pacienta, rodinu i pečovatele vzdělávají. Vysvětlují, učí, podporují v samostatnosti. Pomáhají vyhledávat informace o nemoci, podpoře i léčbě. Poskytují nezávislý pohled, kdy je třeba sáhnout k psychologické a psychiatrické podpoře. Protože nemoc, stáří a všechny ty změny, to je někdy na člověka tak moc... Sestřičky mají přehled o mnoha pomůckách, vylepšeních a zjednodušeních pro péči o nemocné. Naučí s nimi zacházet, používat je správně. Mají přístup



k aktuálním zdravotním informacím, postupům, vyvracejí mnohé mýty a nesmyslné zvyklosti. Samozřejmě pomáhají při komunikaci s lékaři, i těmi odbornými, umí složité věci vysvětlit jednoduše a pochopitelně pro každého. Jsou velkou podporou ve všech nových a neznámých věcech a postupech, se kterými se klienti a rodiny setkávají.

Pokud se zdraví zhoršuje, poznají, že je třeba odbornější pomoc, a vypravují pacienta do nemocnice. A stejně tak jsou po ruce, když se po stabilizaci zase dotyčný vrací domů. To vše předem domlouvají už za hospitalizace. Stojí po boku rodiny i pacienta i v těch nejtěžších chvílích, když se zdraví pomalu vytrácí, dlouhodobě zhoršuje, kdy síly ubývají. Pomáhají v orientaci, kdy a co je potřeba, když se život chýlí k závěru.

Od toho, co tady vyjmenovávám, je pro nás křesťany samozřejmě neoddělitelné, že žijeme svůj pozemský život díky Hospodinu, že jsme spaseni díky Ježíši Kristu, že pro své jednání a konání jsme obdrželi rádcu, pomoc a posilu od Boha, Duchu svatého. A že nás Tatka jednou sevře ve své náruči a řekne: „Vítej doma.“

Jak se k tomu všemu stavíme jako křesťanská komunita? Jak se staráme o naše nemocné a o naše starší? Co děláme jinak? Co děláme navíc? Církev a křesťanské společenství věnují péči o starší a nemocné, všeobecně o potřebné, velkou pozornost. Starost o trpící je jedním z principů křesťanské víry. Už od stvoření. Péče o nemocné a zranitelné, odpovědnost vůči trpícím, solidarita a sdílení břemen, péče o tělesné, duševní a duchovní zdraví, respekt a úcta ke starším, rodičům, rodinná odpovědnost, podpora potřebných, modlitba za uzdravení... to vše se line celou Biblí.

Nemoc je důsledek hříchu, vliv Zlého nebo zkouška. Ale především je to příležitost k návratu k Bohu, výzva k důvěře v Boha. Stárí je dobou bilancování, narovnávání a vyhlížení Boží náruče. Bůh je ten, kdo uzdravuje a obnovuje, zdroj naděje. Jediná cesta k uzdravení skrze modlitby, pokání a obrácení. Uzdravuje, přináší úlevu, hojí rány. A tato služba Božího Syna je i základním

vzorem pro péči o nemocné. Ukazuje, učí, pověřuje a uschopňuje. Církev žije z toho, že se stará. Starší lidé mají od pradávna v tomto společenství důležité místo. Péče o ně není pouze záležitostí rodiny, ale také širšího společenství. Stárí je období, které máme spojené s moudrostí a zkušenostmi, poznáním a vedením.

Jak konkrétně v dnešní době církev pomáhá nemocným? To, co neposkytne nikdo jiný než křesťanské společenství, je především duchovní podpora. Kněží slouží svátostí nemocných, svátostí smíření a Eucharistií, pravidelně přicházejí k potřebným domů.

Každý křesťan může prospět modlitbou, duchovním rozhovorem, povzbuzením ve víře, sdílením, svědectvím. Jak cenné jsou prosté návštěvy někoho, s kým máme společné hlubiny. A nemusí z toho svatost zrovna odkapávat :). Někdy stačí prostě jenom být. Vědět o sobě, zavolat si, prožít nějakou společnou aktivitu. Ujistit druhého, že na nic není sám. Dodat odvalu v drobnostech a hlavně naslouchat. Mohu přijmout od nemocného požehnání, poučení nebo jen sdílet vzpomínání. Nechat se vést Duchem a být spolu. Podobně to funguje i směrem k rodině a těm, kteří o takového človíčka dlouhodobě pečují.

Zažili jste někdy požehnání toho, že vás někdo druhý na chvíli vytáhl od všech starostí? Jak moc to umí obcerstvit... na dlouhé týdny.

Samozřejmě někdy se hodí čistě praktická pomoc. Církev má mnoho možností, jak v podobných situacích ulehčit. Záleží na konkrétních potřebách. Těch si ale musí někdo všimnout. Všímavost a empatie, trocha úsilí, věnovaný čas.

Co když nemám napojení na konkrétního člověka, rodinu? Neváhala bych se obrátit na duchovní vedení farnosti, pastorační radu, organizace, které pečují. Existují dobrovolnické služby, možnosti finanční podpory i pobytové služby, kde žije mnoho nemocných, kteří nemají příbuzné.

A ještě tady máme jednu zásadní oblast pomoci, kterou jsem zatím nezminila, a bez které by ty předchozí byly trochu zbytečné, malicherné. Její podmínkou je, že jsem na té druhé straně. Jsem

dlouhodobě nemocná, potřebná, trpící, můj věk nebo zdravotní situace se mi připomíná věcmi, které už nezvládám. To nejdůležitější je si totiž přiznat, že potřebuji pomoc. Ještě něco je potřeba si uvědomit. Že nepřijetím pomoci bráním druhé straně vykročit po Boží cestě. Pomoc má dvě strany, poptávku a nabídku. Jsou neoddělitelné.

Když s věkem a nemocí jde moudrost a zkušenost, pak jednou ze zodpovědností je učit se přijímat pomoc. Ono to ve skutečnosti neplatí jen pro staré nebo nemocné, že?

#### **Jak dobře pomáhat:**

- naslouchej – dej prostor k vyjádření potřeby
- nabídni se, zeptej se
- buď konkrétní
- buď trpělivý
- respektuj osobní hranice – nepřekračuj komfortní zónu, respektuj soukromí
- podporuj samostatnost
- poskytni emocionální podporu
- ukaž soucit
- zůstaň – občas nabízej, nepřestaň, ale buď
- nepodceňuj situaci
- nenuť
- neignoruj jeho pocity
- nezlehčuj jeho stav

- nesrovnávej s ostatními
- nezůstávej pasivní
- nepřeceňuj své síly – nejsi odborník na vše
- nezatajuj své pocity

#### **Jak přijímat pomoc:**

- buď otevřený – přiznej si, že potřebuješ pomoc, není to slabost, ale přirozená součást života
- jasně sděl své potřeby – pokud někdo nabízí pomoc, řekni konkrétně, co by ti nejvíce pomohlo
- projev vděčnost – poděkování za pomoc posiluje vztahy a ukazuje, že si jí vážíš
- neboj se žádat opakovaně – když lidé pomáhají dlouhodobě, věř, že to dělají z dobré vůle, neboj se říct znovu „ano“
- zůstaň aktivní – pokud to jde, snaž se podílet na řešení situace
- neodmítej z pocitu hrdosti – nemusíš vše zvládnout sám
- vyvaruj se vět: „Ne, to zvládnou sám“, pokud to není pravda
- komunikuj – nespolehej na to, že ostatní vždy vědí, co potřebuješ
- nezlehčuj nabídky

**Lucie Chlupová**

## **POZVÁNKA NA DUCHOVNÍ OBNOVU V POLIČANECH PRO ŽENY**

V březnu ve dnech 21.–23. 3. se uskuteční postní duchovní obnova pro ženy v klášteře sester trapišek v Poličanech pod vedením P. Michaela.

Další informace a přihlašování u Terezy Plačkové, kontakt: tereza.plackova@centrum.cz, tel. 776 258 370.

### **Pastorační rada 16. 1.**

Zasedání pastorační rady se konalo 16. 1. , řešily se především příprava jarních akcí ve farnosti a bezbariérový přístup do kostela sv. Františka.

Podrobnější zápis bude vyvěšen na webu.

**Pastorační rada**



## ZMT 6. 2. 19.00 S JIŘÍM KVAČKEM: Vědec vytváří hypotézy, Bůh má jasno

Do Zastavení u Matky Terezy přijal pozvání náš farník Jiří Kvaček (\*1963), paleobotanik (tj. odborník na fosilní rostliny) a vedoucí paleontologického oddělení Národního muzea, který za svými výzkumy cestuje mnohdy až na druhou stranu světa. Víra jej podle jeho vlastních slov vede k pokoře, že ve vědě nikdy nebude vědět úplně všechno. Přijďte si poslechnout povídání s ním ve čtvrtek 6. února od 19 hodin do KCMT.

### **Na co konkrétně se ve své letité praxi v paleontologii a paleobotanice zaměřujete?**

Zabývám se zkamenělinami rostlin různého stáří. Mým hlavním tématem jsou křídové rostliny, které u nás rostly, když tu ještě běhali dinosauři. Bavi mě zkoumat jejich listy, plody i květy, které se obvykle nacházejí odděleně, a zamýšlet se nad tím, jak to všechno patří k sobě. Je to podobné, jako když skládáte puzzle nebo mozaiku.

**Věda a víra a „jak to jde dohromady“ – to už je takové novinářské klišé, na které se vždycky ptají věřících vědců. Představovala přesto někdy**

### **taková otázka něco, nad čím bys skutečně dumal? Co ti vědecká práce ukázala o Bohu a jeho působení v přírodě?**

Věda a víra jdou podle mého názoru velmi dobře dohromady. Věda nám ukazuje, jak málo o světě stále víme. Víra mě vede k pokoře, že nikdy nebudeme vědět o světě všechno, a s tím přistupuji i ke své práci. Vědec stále vytváří hypotézy, zvažuje různé možnosti, dokazuje, pochybuje. Bůh má jasno, stojí nade vším naším snažením.

### **Máš nějaký výzkumný sen? Vizi, čeho bys rád ve svém oboru dosáhl?**

Prokázat, co je hlavní příčinou velkých inovací v přírodě a kde na světě se nejčastěji rodí. Je to topiší téma, na které často myslím a taky o něm mluvím se svými kolegy. Spojuje v sobě znalosti současné biogeografie, paleontologie i geologie. Současná věda je totiž hodně specializovaná, zabývá se velkými detaily, a tak v ní trochu chybí globálnější pohled na věc.

rozhovor připravila Tereza Zavadilová

## Světci měsíce února

*Nabízíme vám tři osobnosti z naší země, z různých časových epoch i různých nadání, která využili pro dobro svých bližních, a do jisté míry tedy i nás dnes.*



8. února je vzpomínka ctihodné **Mladý Přemyslovny**, řeholním jménem Marie, dcery knížete Boleslava I., mimořádné a vzdělané postavy našich dějin, byť poněkud méně známou. Především ona vyjednala v Římě s papežem zřízení pražského biskupství (r. 973). Dále zakládá klášter benediktinek u sv. Jiří na Pražském hradě, což je vůbec první klášter u nás. Stala se také jeho první abatyší. Klášter se od počátku své existence zabývá i vzděláním šlechtických dcer z předních českých rodů. Mlada (od 15. st. možno i Milada) zemřela 9. února 994 v Praze.



14. února můžeme vzpomenout (kromě sv. Valentina) i další vzdělanou osobnost, biskupa

**Antonína Podlahu**, který žil na přelomu 19. a 20. stol. Sloužil nejen jako kněz a později biskup, ale i jako citlivý vychovatel, vědecký pracovník, mecenáš a stavitel chrámu. Napsal řadu vědeckých děl, zaměřených na posvátná místa a křesťanské památky. Byl členem Akademie věd a Královské společnosti nauk. Po jmenování kanovníkem u sv. Víta se stal hybnou pákou Jednoty za dostavbu svatovítské katedrály. Z vděčnosti se mu proto dostalo po smrti mimořádného ocenění – jeho ostatky byly uloženy v hrobce pražských arcibiskupů.



25. února 1950 je datum smrti umučené oběti komunistického režimu – P. **Josefa Toufara**. Narodil se 14. července 1902 v Arnolci. Pocházel z četné zemědělské rodiny, vyučil se truhlářem. Rozhodl se pro kněžství a sloužil mj. v Číhošti, kde byl 28. ledna zatčen a obviněn z inscenování „zázraku“ s hybajícím se křížem na svatostánku (což se mělo stát 11. prosince 1949, kdy se podle 19 svědků kříž výrazně vychýlil).

Josef Toufar byl vyslýchán, mučen a téměř ubit vyšetřovatelem. Vzhledem k „vyšším zájmům“ vysokých komunistických činitelů byl převezzen do Státního sanatoria, kde se ovšem už z bezvědomí neprobral a 25. února 1950 umírá. Jeho tělo je pohřbeno do společného hrobu vězňů v Praze 8 – Ďáblicích, aby se úcta k němu nemohla šířit ani po jeho smrti.



## Z farní charity: Ohlédnutí za rokem 2024

### Farní charita Praha 4 – Chodov

Rok 2024 byl, díky Pánu, po dlouhé době úplně obyčejný. Uplynul nám klidně, aniž bychom se museli potýkat s neobvyklými a nečekanými událostmi. V době obrovské fluktuace zaměstnanců jsem velice vděčná za náš stabilní tým obětavců. Modlím se, aby to vydrželo i nadále. Děkuji svým kolegům a kolegyním za výbornou atmosféru, dobrou spolupráci a velkou loajalitu.

Praha stárne, nemáme nouzi o práci. Poptávka po službách zdaleka přesahuje jejich nabídku. Moc nás mrzí, že nejsme schopni na požadavky reagovat obratem. Máme dlouhý pořadník zájemců o službu. Rádi bychom zaměstnali víc pracovníků, je ale velice těžké nacházet nové kolegy, kteří budou ochotni sdílet a naplňovat naši představu o kvalitní službě.

#### Statistika:

- Ošetřovatelská služba:
- Počet klientů: 101
- Počet návštěv: 4 902
- Pečovatelská služba:
- Počet klientů: 136
- Počet návštěv: 8 755
- Počet hodin: 6 816,58
- Osobní asistence:
- Počet klientů: 62
- Počet hodin: 8 763,58
- Počet návštěv: 4 876
- Půjčovna zdravotnických pomůcek:
- Počet klientů: 23
- Celkový počet klientů: 188

*Máme klienty, kteří využívají několik služeb současně, proto celkový počet klientů neodpovídá součtu klientů jednotlivých služeb.*

Charitu Praha – Chodov v roce 2024 podpořilo třicet devět individuálních dárců, kteří dohromady přispěli částkou 227 200 Kč. Potvrzení o daru k odečtu ze základu daně z příjmů jsme vystavili všem dárcům, na které máme kontakt. Pokud vám potvrzení o daru nepřišlo, pravděpodobně neznáme váš email, telefon ani adresu. O vystavení potvrzení o daru je možné požádat moji asistentku Annu Čejkovou na telefonu 272 941 972 nebo e-mailu kancelar@charitapraha4.cz.

Děkujeme za dar také společnosti Alza, a. s., která nám věnovala 50 000 Kč.

V kasičkách v kostele sv. Františka z Assisi, v kapli Matky Terezy a v beráncích během vánočního období se nashromáždilo neuvěřitelných 16 501 Kč.

Výtěžek Trikrálové sbírky 2024 byl 104 558 Kč, z toho se zpět k nám na Charitu Praha – Chodov vrátilo 74 740 Kč.

Postní benefiční akci sledovalo více jak 2 200 sledujících, s tím související postní almužna přinesla 14 831 Kč.

Podzimní benefiční aukce se zúčastnilo 110 dražících, výtěžek z aukce byl 16 451 Kč.

18. října 2024 jsem z rukou biskupa Mons. Pavla Posáda převzala Cenu Charity za mimořádný přínos charitnímu dílu. Tato cena je oceněním všech zaměstnanců, přátel a příznivců Charity Praha – Chodov, kteří charitní dílo nesou svojí prací, finanční a věcnou podporou a v neposlední řadě přimluvami. **Náš vděk patří vám všem.**

Přeji vám pokojný únor.

**Eva Černá**





## Dětské okénko

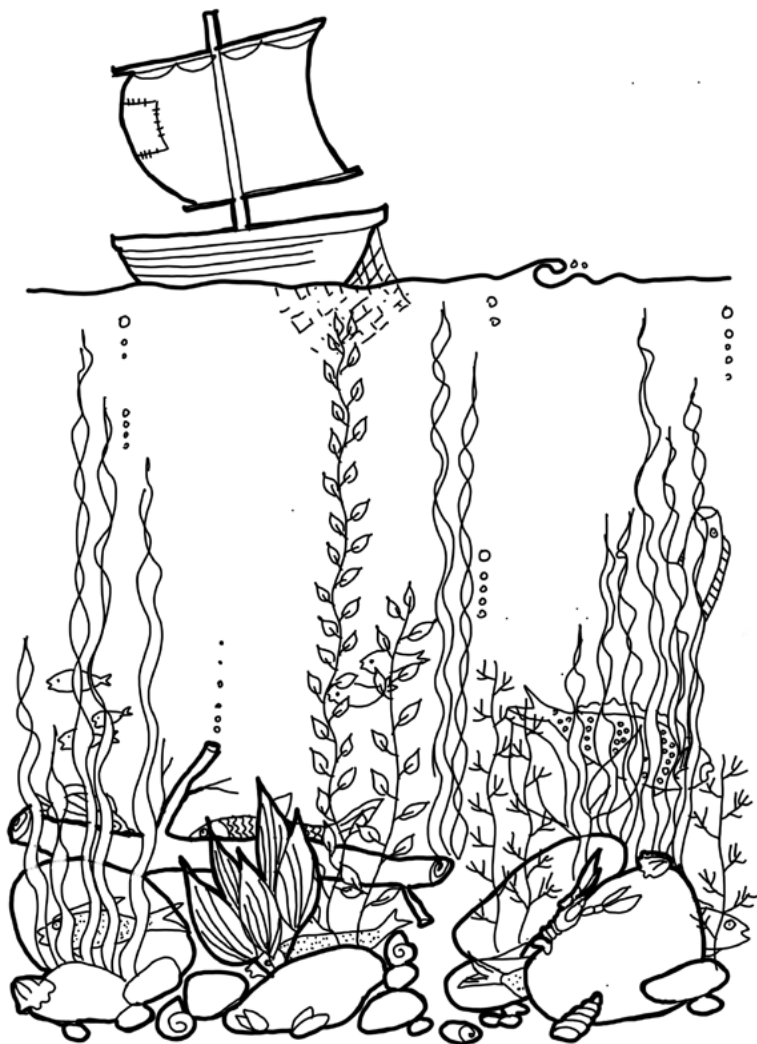
### Únor

Milé děti,  
v únoru uslyšíme příběh svatého Petra, kterému se jednou nepodařil rybolov. S kamarády prostě nic nechytli, a to bylo zlé, znamenalo to být bez jídla a výdělku. Určitě se cítil unavený a rozhořčený, že se tolik snažili, a přesto nic. Jeho důvěra Ježíšovi se však osvědčila – a Petr nakonec vy-

tahuje síť plné ryb. Na obrázku vidíme Petrovu loďku na hladině ještě před Ježíšovým zásahem, ale jak je to s těmi rybami? Pokud nějakou najdete, obtáhněte ji a pěkně vybarvěte! Možná se jen před Petrovou sítí schovaly...

Příště se na vás zase těší

**Martina Hlaváčová a Blanka**



Ahoj holky a kluci,  
v únoru na nás čeká slavné Ježíšovo Kázání na  
hoře s řadou blahoslavenství. Vypadá to možná  
pro nás na první pohled trochu složité, ale vý-  
znam tak obtížný není. Až vyluštíte dnešní kvíz,

možná to bude ještě snazší. V každém blaho-  
slavenství vypadlo nějaké slovo či dvě, pokud je  
správně doplníte, dopsat písmena do tajenky už  
bude hračka.

Příště se na vás těším, **Blanka**

# „BLAHOSLAVENSTVÍ NABÍZEJÍ \_\_\_\_\_ DO BOŽÍHO KRÁLOVSTVÍ.“

1.      2.      3.      4.      5.      6.      7.

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

## LEGENDA:

1. Blahoslavení chudí v duchu, neboť jejich je království...
2. Blahoslavení, kdo pláčou, neboť oni budou...
3. Blahoslavení tiší, neboť oni dostanou zemi za...
4. Blahoslavení, kdo hladovějí a žízní po spravedlnosti, neboť oni budou...
5. Blahoslavení milosrdní, neboť oni dojdou...
6. Blahoslavení, kdo mají..., neboť oni uvidí Boha.
7. Blahoslavení, kdo..., neboť oni budou nazváni syny Božími.

|               |          |
|---------------|----------|
| Nasycení      | <b>V</b> |
| Potěšení      | <b>O</b> |
| Působí pokoj  | <b>Í</b> |
| Nebeské       | <b>P</b> |
| Dědictví      | <b>Z</b> |
| Milosrdenství | <b>Á</b> |
| Čisté srdce   | <b>N</b> |



## Setkání

- Pravidelná setkání **Život z víry** s jáhnem Pavlem Urbanem pokračují každou středu v 19 hod v KCMT, v místnosti za knižním obchůdkem.
- Setkávání **Spolu s Bibli v ruce** se koná v úterý (kromě 25. 2.) od 19 hod. na faře – čteme Písmo, diskutujeme o něm, společně odkrýváme význam biblických textů a noříme se do modlitby. Zve Pavla Edita Herciková.
- Na **Základy hebrejského jazyka a myšlení** s Pavlou Editou Hercikovou zveme každé úterý (kromě 25. 2.) od 20.15 na faru. Mohou se připojit i noví zájemci! Budeme si povídat o číslech a číselných hodnotách písmen v Bibli.
- Setkání **společenství Hnutí fokoláře** – v pondělí 10. 2. 2025 od 19.15 v KCMT. Slovo života na únor: „Všecko zkoumejte, a co je dobré, toho se držte.“ (1 Sol 5,21). Společenství je otevřené i novým zájemcům o sdílení života podle Božího slova. Jana a Viktor Friedovi – tel. 731625949.
- **Páteční dopolední setkávání** – každý pátek v 9 hod v kapli KCMT na bohoslužbě slova a poté ve foyer na posezení u kávy a občerstvení. Srdečně zveme všechny, kdo jste doma sami, přijďte s námi strávit dopoledne v přátelském společenství. J. a V. Friedovi
- **Modlitební setkání maminek (nejen) na mateřské dovolené** – scházíme se každou středu od 9.30 do 11.30 v suterénu fary u kostela sv. Františka. V únoru se sejdeme 5., 19. a 26. 2. (v týdnu 10.–16. 2. jsou jarní prázdniny pro Prahu 1-5). Setkání je určeno matkám i jejich dětem, které jsou vítány. Společně trávíme čas v modlitbě i ve hře. Srdečně zve Lýdia Murínová tel.: 730 825 301



## Knižní obchůdek

### Chlapec, který si hrál s anděly,

C. Signorelli, Paulinky

Autorka vypráví neuvěřitelný příběh Davida Fiorilla (2012–2021), který žil na tomto světě pou-

hých osm let a poté šťastně odletěl do nebe. Před svou smrtí začal u svého lůžka vídat anděly, a díky nim objevovat „jinou skutečnost“; časem spatřil i Pannu Marii a poté, co na její pokyn přistoupil ke sv. přijímání, začal u sebe vnímat i živého Ježíše, pravidelně během mše svaté.

Vtip je v tom, že ho nikdo nevedl k víře. Rodiče byli „pokřtění pohané“ a do školy kvůli své těžké nemoci prakticky nechodil. Malý David tedy nikdy neslyšel o andělech, o Panně Marii nebo o Ježíši, dokud se s nimi nesetkal osobně, tvář v tvář. A také nic netušil o nebi, dokud ho v jejich doprovodu sám nenavštívil a nevrátil se zpět, aby nám o něm vyprávěl.

Davidovo svědectví přivedlo k obrácení celou jeho širší rodinu, hluboce zasáhlo místní kněze i lidi z farnosti.

### Zázraky Terezie z Lisieux,

DORON

Kniha vychází u příležitosti stého výročí svatořečení francouzské karmelitky Terezie od Dítěte Ježíše, patronky misionářů. I když předkládá jen úzký výběr ze všech divů a zázraků, které se na její přímluvu udály a stále dějí po celém světě, je svým obsahem fascinující.

Ukazuje nám totiž, jak věrně Terezie dodržela svůj dvojitý příslib: „Své nebe budu trávit konáním dobra na zemi.“ a „Sešlu na zem déšť růží.“



## Apoštolát modlitby

**Úmysl papeže:** Za povolání ke kněžskému a řeholnímu životu

*Modleme se, aby církevní společenství byla schopna přijmout touhy i pochybnosti mladých lidí, kteří se cítí být voláni ke Kristovu poslání v kněžském nebo řeholním životě.*

**Národní úmysl:** Za nemocné

*Modleme se, aby se nemocní přimkli k Ukřižovanému Kristu a z jeho utrpení stále čerpali novou sílu.*

# Fchodoviny, zpravodaj ŘK farnosti Praha-Chodov

**Redakce:** Blanka Pitřincová, Katka Friedová (rozhovory), **Foto:** Anna Procházková a spol.,

**Grafika:** Jakub Šilhavý / **Za obsah odpovídá:** P. Michael Špilar / Náklady na výtisk 16 Kč /

**Archiv:** [kcmt.cz/fchodoviny](http://kcmt.cz/fchodoviny)

**Uzávěrka čísla 15. dne předchozího měsíce.**

**Příspěvky zasílejte na [fchodoviny@kcmt.cz](mailto:fchodoviny@kcmt.cz).**



## Café Terezie Otevírací doba

- pondělí 15.30–21.00
- úterý 15.30–21.00
- středa 15.30–19.00
- neděle 10.00–13.00

A dále v době kulturních programů v KCMT.

10., 11. a 17. 2. je kvůli jarním prázdninám zavřeno.

## Možnosti spojení



### Kancelář KCMT – Háje

U Modré školy 1, 149 00 Praha 4

Tel: 242 485 826

E-mail: [kancelar@kcmt.cz](mailto:kancelar@kcmt.cz)

Úřední hodiny:

Po–St 8.30–15.00

### Úřední hodiny kněze:

Středa 8.30–10.30, 16.00–17.30



### Farní kancelář Chodov

Na Sádce 1296/18, 149 00 Praha 4

Tel: 272 934 261

E-mail: [kancelar@kcmt.cz](mailto:kancelar@kcmt.cz)

### Úřední hodiny kněze:

Pátek 16.00–17.30

(jiný termín pouze po dohodě)



### Bankovní spojení:

Banka Creditas **104782676/2250**

Komerční banka **19-9362170227/0100**

## Pravidelné bohoslužby

|         | kostel<br>sv. Františka | kaple<br>sv. Matky Terezy |
|---------|-------------------------|---------------------------|
| Pondělí | –                       | –                         |
| Úterý   | 18.00                   | –                         |
| Středa  | –                       | 18.00                     |
| Čtvrtek | –                       | 6.45                      |
| Pátek   | 18.00                   | 9.00*                     |
| Sobota  | 8.00                    | –                         |
| Neděle  | 8.00, 20.00             | 9.30, 11.00               |

\* *Bohoslužba slova se sv. přijímáním*

Jedna nedělní bohoslužba je přenášena online na farním kanále [youtube.com/kcmtpraha](https://www.youtube.com/kcmtpraha).

Bohoslužby v DS Donovalská a K Milíčovu jsou přístupné pouze pro klienty.

## Kontakty

|                                           |                          |                                                                                      |
|-------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| P. Michael Špilar (farář)                 | 272 934 261, 603 151 265 | <a href="mailto:farar@kcmt.cz">farar@kcmt.cz</a>                                     |
| P. Dominik Frič (farní vikář)             | 776 614 411              | <a href="mailto:farnivikar@kcmt.cz">farnivikar@kcmt.cz</a>                           |
| Farní kancelář (fara – Na Sádce)          | 272 934 261              | <a href="mailto:farar@kcmt.cz">farar@kcmt.cz</a>                                     |
| Karina Juráková (ředitelka KCMT)          | 731 625 970              | <a href="mailto:reditelka@kcmt.cz">reditelka@kcmt.cz</a>                             |
| Kancelář KCMT                             | 242 485 826              | –                                                                                    |
| Pavel Urban (trvalý jáhen)                | 272 911 264              | –                                                                                    |
| Ladislav Staněk (trvalý jáhen)            | 724 112 799              | <a href="mailto:stanek@kcmt.cz">stanek@kcmt.cz</a>                                   |
| Pavel Andrlé (správce)                    | 242 485 830, 734 547 021 | <a href="mailto:spravce@kcmt.cz">spravce@kcmt.cz</a>                                 |
| Matouš Okrouhlý (předseda KSK Praha)      | –                        | <a href="mailto:info@kskpraha.org">info@kskpraha.org</a>                             |
| Vlasta Hamalová (koordinace dobrovolníků) | 733 770 847              | <a href="mailto:asistentka@kcmt.cz">asistentka@kcmt.cz</a>                           |
| Petr Fried (pracovník KCMT)               | –                        | <a href="mailto:kustod@kcmt.cz">kustod@kcmt.cz</a>                                   |
| Charita – Eva Černá (ředitelka)           | 737 322 569, 242 485 823 | <a href="mailto:kancelar@charitapraha4.cz">kancelar@charitapraha4.cz</a>             |
| Charita – pečovatelská služba             | 737 948 638, 272 941 972 | <a href="mailto:socialnisluzby@charitapraha4.cz">socialnisluzby@charitapraha4.cz</a> |

# ÚNOR

6. 2. 19.00 **ZMT: Vědec vytváří hypotézy, Bůh má jasno**  
Pozvání přijal Jiří Kvaček (\*1963), paleobotanik (tj. odborník na fosilní rostliny) a vedoucí paleontologického oddělení Národního muzea, který za svými výzkumy cestuje mnohdy až na druhou stranu světa. Víra jej podle jeho vlastních slov vede k pokoře, že ve vědě nikdy nebude vědět úplně všechno. Více uvnitř čísla.
8. 2. 10.00 **Den NEMOCNÝCH** Mše svatá s udílením svátosti nemocných.  
Po mši následuje společné setkání s drobným občerstvením.
9. 2. 18.00 **Koncertní Tour kapely ADONAI** - „Vytrváme“
16. 2. 15–18.00 **Tančírna** se skupinou Hvězdný prach
20. 2. 19.00 **NAD UMĚNÍM ŽIVOTA II: Nad tématem FOMO**  
Svoboda místo strachu z promeškání s psychologkou M. Veselkovou nad tématem, které řeší mnozí z nás. Možná se bojíme k něčemu se dlouhodobě zavázat. Co kdybychom se rozhodli špatně? A tak jen nerozhodně postáváme na „křižovatce“ a máme strach na některou z cest vykročit. Jak z toho ven? Dorazte a nechejte se inspirovat.
23. 2. 17.00 **Koncert pro dárce a dobrodince**  
Pro všechny kteří podporují naši farnost a Komunitní centrum Matky Terezy – hraje skupina NABOSO.
25. 2. 19.00 **Modlitba chval** s kapelou EJMEN V kostele sv. Františka.
1. 3. 15.00 **Jihoměstský MASOPUST**  
Masopustní průvod přes centrálpark (začátek u metra Opatov).  
V komunitním centru na vás budou čekat soutěže a taneční zábava se skupinou Myš a Maš, také masopustní koblížky a drobná odměna. Bližší program na [www.kcmt.cz](http://www.kcmt.cz).
6. 3. 18.30 **LAMAČSKÉ CHVÁLY**  
Chvály, svědectví, adorace, přímlovná modlitba (KCMT).

## Pravidelný program:

- **Kavárna Café Terezie** – otevřena po, út (15.30–21.00), st (15.30–19.00), ne (10.00–13.00).  
Dobrá italská káva, domácí limo, dortíky. 10., 11. a 17. 2. je zavřeno z důvodu jar. prázdnin
- Každé po od 16 do 18 hod vás zveme k návštěvě **kaple Matky Terezy**, ke ztišení či prohlídce
- **Farní knihovna v KCMT** – vchod C (zvonek knihovna) středa (16.45–17.45) a (18.45–20.00), pátek (10.00–12.00). Online katalog a další informace na [www.kcmt.cz/farni-knihovna](http://www.kcmt.cz/farni-knihovna).
- **Pravidelné setkávání seniorů** v pátek od 9.00 v kapli Matky Terezy – následuje společné posezení s malým občerstvením.
- **Knižní obchůdek** – neděle (10.30–13.00)
- **Cvičení pro seniory** – od úterý (9:45–10:40), středa (11.00–11.35) a čtvrtek (11:00–11:55).  
Vede Jiří Kubeš (nutné přihlášení [enraphacz@gmail.com](mailto:enraphacz@gmail.com) nebo 606 452 402).