

Je v pořádku cítit strach, nejistotu, obavy, hněv a lítost, ale je důležité SI PŘIPOMENOUT:



Projevujte podporu a pomoc dle svých možností = nic není málo.



Řekněte si o pomoc, sdílejte své obavy a přání v této situaci (doma, v rodině, klubech seniorů, farních společenstvích...).



Dělejte to, na co jste byli zvyklí doposud.



Jděte na procházku a držte se svých aktivit.



Neopouštějte každodenní zaběhnutou rutinu.



Bud'te mezi lidmi.



Omezte sledování zpravodajství.



Pokud se několik dní necítíte dobře, obraťte se na svého lékaře.



Hledáte-li ztišení, navštivte kostel a neostýchejte se požádat kněze o rozhovor nebo jen tak zůstaňte chvíli sedět.



Mluvte s vnoučaty, když se zeptají.

Je těžké žít „normálně“ dál a dál dělat „normální“ věci, ale je to spolu s pomocí ta správná a asi i jediná možná odpověď na všechno, co se v nás a kolem nás děje...

Pane dej, abychom nesli lásku tam, kde chudí jsou ponižováni, radost tam, kam nedošla tvá zvěst, smíření tam, kde jsou lidé rozděleni. Pomoz nám smířit otce se synem, matku s dcerou, manžela s manželkou, věřícího s tím, kdo nemůže uvěřit, a také křesťany, kteří se nemilují. Ty nám otevíráš cestu ke smíření, pomáháš k tomu, aby církev, zraněné tělo Kristovo, byla kvasem společenství pro chudé této země i pro celou lidskou rodinu. Pane, učiň mě nástrojem svého pokoje. Nestarám se o zbraně, Pane: chci pouze vnášet tvůj mír do světa. Pane, kde vládne pokoj, tam jsou ozbrojené mysli i srdce. Kde vládne pokoj, vyprazdňují se válečné zbrojnice. Kde vládne pokoj, tam zní písně lásky a bratrství. (Matka Tereza)



Spokojený senior – KLAS z.s.
www.spokojenysenior-klas.cz