**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT ČESKÝ KRUMLOV**

**- ÚNOR 2024-**

**Čtvrtek 1.2.**  **Ranní protažení / Dobrý hrnec- krupicová kaše (Jirka) / HROMNICE**

8:00 – 12:00 Národní den nahých pracovníků / Národní den žvýkaček / Den- obleč si něco červeného

**…**

**Úterý 6.2. O nás s námi / Zpívání s kytarou / Kočovné divadlo**

8:00 – 12:00 Národní den mraženého jogurtu / Národní den chromých kachen

13:00- 14:00 **Seberozvojová a podpůrná skupina** (Skupinové sdílení umožňuje získat na sebe a své chování cennou zpětnou vazbu a zároveň vytváří svobodné prostředí pro vyjádření vlastních pocitů a postojů).

**Středa 7.2.** **Tradičník- Přástky- staré zvyky a tradice- HOJAČKY**

8:00 – 12:00 Den růží / Zamávejte na svého souseda všemi prsty / Pošli pohled svému kamarádovi

**Čtvrtek 8.2.**  **Ranní protažení / Dobrý hrnec- kotlety na houbách s rýží (František)**

8:00 – 12:00 Den smíchu a zbohatnutí / Národní den pouštění draků / Den melasy / Den návrhů

**…**

**Úterý 13.2. Deskové hry / Kafemlének / Výroba rýmovníkového sirupu**

8:00 – 12:00 Den- šíleně se zamiluj do mě / Den polibků / Den- získej jiné jméno

**Středa 14.2. EKO skupina s Lenkou- stříhání sněhových vloček / POPELEČNÍ STŘEDA**

8:00 – 12:00 Národní den čokolády se smetanou / Národní den ruského kola / Valentýn / Období půstu

**Čtvrtek 15.2.** **Jóga pro zdravá záda / Dobrý hrnec-** **gulášová polévka (Jirka a František)**

8:00 – 12:00 Národní den hrochů / Národní den gumových kapek

**…**

**Úterý 20.2. Vypečené úterý- třešňový koláč / Kočovné divadlo**

8:00 – 12:00 Národní den třešňového koláče / Národní den pout / Národní den mazlíků

13:00- 14:00 **Seberozvojová a podpůrná skupina** (Skupinové sdílení umožňuje získat na sebe a své chování cennou zpětnou vazbu a zároveň vytváří svobodné prostředí pro vyjádření vlastních pocitů a postojů).

**Středa 21.2. Tradičník-** Přástky- staré zvyky a tradice- koblihové dostihy

8:00 – 12:00 Národní den lepkavých drdolů / Národní den mateřského jazyka / Svátek má Lenka

**Čtvrtek 22.2.** **Nácvik správného dýchání / Dobrý hrnec- bramborák po Krumlovsku (Hanka)**

8:00 – 12:00 Den venčení psů / Národní den pokory / Národní den splnění jednoho úkolu

**…**

**Úterý 27.2.** **Sběr zimních hub s Martinem**

8:00 – 12:00 Den nepříjemností / Národní den jahod / Den bez přemýšlení mozkem

**Středa 28.2. Deskové hry s Lenkou**

8:00 – 12:00 Národní den zoubkových víl / Národní den veřejného spaní / Národní den květinové výzdoby

**Čtvrtek 29.2.** **Bioenergetické cvičení / Dobrý hrnec- řízky s bramborovou kaší (Jirka)**

8:00 – 12:00 Přechodný rok, kdy ženy mohou požádat o ruku muže

**…**

**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA**

**Popeleční středa** bývala a pro mnohé dodnes je dnem přísného půstu, kdy si lidé připomínali pomíjivost pozemského života. Světí se popel z ratolestí, posvěcených minulý rok na Květnou neděli, a kněz pak v kostele věřícím udělá na čele tímto popelem křížek, takzvaný Popelec, se slovy „pamatuj, že prach jsi a v prach se obrátíš.“ Naši předkové navíc obalili Popeleční středu řadou doporučení; nesmělo se příst a šít, štípat dříví ani drát peří. Kdo by neposlechl, toho by pokousaly blechy, nenesly by mu slepice, kulhaly krávy, len na poli by sežraly žáby a podebíraly by se prsty.

**Liščí neděle a preclíky od lišky**

Šestero nedělí v době půstu má podobně jako svatební výročí zvláštní jména, opředená dalšími pověrami a zvyky. Například hned první neděle postní 18. února má řadu dalších označení: Invocabit, Černá (ženy si oblékaly černé oblečení a šátky jako symbol smutku nad smrtí Ježíše) nebo ve veselejším podání Liščí. Maminky prý pekly v noci preclíky, aby to děti nevěděly, pak je věšely na stromy v zahradách a potomkům namluvily, že je tam poztrácela liška. V zahradě se děti pomodlily, snědly preclíky a další rok je prý nikdy nebolely zuby. Ať už tomu budete věřit nebo ne, Liščí neděli snadno oslavíte i dnes, preclíky od lišek jsou jednoduché: 300 g prosáté hladké mouky smícháte se solí a mletým zázvorem, vlijete připravený kvásek z mléka, cukru a droždí a pak přidáte asi 50 g rozpuštěného másla. Vypracujete tuhé těsto, které necháte vykynout. Z něj pak vyválíte tenké válečky a pletete preclíky, kroužky, věnce, copánky či brýle. Hotové preclíky vložíte do hrnce s vroucí vodou. Jakmile vyplavou na povrch, přeložíte je na plech, posypete mákem, kmínem nebo hrubou solí a ve vyhřáté troubě upečete do červena.

**Pražná a Kýchavá neděle**

Druhé postní neděli – na tu dojde 25. února 2024 – se říkalo Reminscere nebo Pražná či Sazometná. V domácnostech se smýčilo, bílilo, uklízelo a mylo, a kromě toho hospodyňky chystávaly polévku praženku a pražmo, starodávný postní pokrm z nedozrálých naklíčených zrn obilí, z upražených i neopálených klasů.

Třetí neděle postní 3. března se točí kolem zdraví; říká se jí Oculi či Kýchavá a lidé si kdysi prý navzájem přáli, aby nekýchali, neboť kdysi se mělo za to, že kýcháním začíná mor. Zároveň se ale tvrdilo, že kdo na Kýchavou neděli kýchne třikrát za sebou, bude celý rok zdráv. V jiném kraji vám zase přísahali, že pečlivé počítání kýchanců vám ten den prozradí, kolik roků ještě budete žít, a jinde zase počet kýchnutí prozrazoval, za kolik let umřete. Zkrátka jiný kraj, jiný mrav.

**Neděle Družebná a Smrtná**

Půst je za polovinou, přivítáme první jarní den, Velikonoce se blíží a na řadě je čtvrtá postní neděle. Té, která letos přijde 10. března, se říká Laetare, Růžová (protože ta v kostelech střídá fialovou barvu) či Družebná a kdysi měla výsadní postavení: půst totiž alespoň na krátkou chvíli mohla přerušit zábava. Mládež se scházela na návsích a každý s sebou přinesl něco dobrého k snědku. V domácnostech se pekly plněné koláče zvané družbance, chodívalo se na námluvy, děti vítaly jaro a všichni se začali zvolna chystat na další postní neděli, Smrtnou.

Smrtná neděle

Pátá neděle postní, která letos připadá na 17. března 2024, sice má temný název, ale je plná veselí a radosti. Ze vsi se totiž vynáší slaměná Smrtka, někde zvaná Mařena, Mořena, smrtholka, Morena či Čaramura. V okamžiku, kdy loutka ze slámy shoří anebo sletí do potoka, skutečně začíná jaro. Svědky vynášení Morany můžete být přímo na Smrtnou neděli v kouřimském skanzenu, kde se o postních zvycích dozvíte veškeré zajímavosti díky výstavě Velikonoční čas.

**Poslední postní neděle: Květná**

Následující týden, 24. března 2024 pak nastane Květná neděle, nazývaná také Palmare, Beránková či Palmová. Oslavuje památku vjezdu Krista do Jeruzaléma, kde ho lid vítal zelenými palmovými ratolestmi. U nás palmy nerostou, a tak jejich roli převzaly jívové proutky zvané kočičky. Ty se na Květnou neděli světí v kostele, aby se napřesrok spálily na popel, a začíná pašijový týden s Modrým pondělím, Šedivým úterým, Škaredou středou, Zeleným čtvrtkem, Velkým pátkem, Bílou sobotou a Nedělí velikonoční. Co který den znamená a co byste rozhodně neměli anebo naopak měli dělat, to vám prozradíme až těsně před Květnou nedělí.

**Hromnice**

V keltských i slovanských zvyklostech slavili svátek Hromnic podobně. Žehnaly se svíce, kterými se lidé během roku chránili před úderem blesku a také je dávali do rukou svým mrtvým během pohřebních obřadů, aby svíce zahnaly zlé duchy a zesnulí mohli odejít v míru do blažených plání.

Žehnaly se také studánky a vodní zdroje vůbec, aby bylo po celý rok dost vody pro lidi, dobytek i pole a aby voda léčila svou magickou silou všechny nemoci. Jistě v tom poznáváte křesťanský zvyk svěcení svící hromniček a procesí, která chodila žehnat studánkám. Některé zvyklosti jsou prostě věčné. Nejspíš proto, že na nich něco je!

Hromování

Na dvorku zaťali sekyrku do země (Perun měl kromě kyje totiž i sekyru), ženy bouchaly smetákem nebo hráběmi do podlahy, vařečkami do hrnců, muži zaběhli i do lesa zabouchat kladivem do posvátné skály nebo do starých stromů. Nejraději do dubů, protože to byly Perunovy stromy. Každý prostě třískal vším, co měl po ruce.

Věřili, že pomáhají Perunovi a Svarožicovi přemoci duchy temnoty. Kromě toho zvedali těžké věci, čím těžší, tím lépe. Na dvoře klidně zvedli vůz, chlapi byli ochotní zvednout i vykrmené prase nebo celou svou rodinu – ženu a všechny děti. To proto, že Perun dával sílu a ta pak vydržela po celý rok. Poznáváte dosud trvající zvyk při prvním hromu zvednout něco těžkého? Ano, tak to pocta Perunovi, která trvá do dnešních časů.

Od 10. století byly v kostele svěceny svíčky – hromničky, které si lidé nosili domů na ochranu. Církev doporučovala zapalovat hromničky při bouřce a jako ochrana proti ďáblovi. Někde se na Hromnice nesmělo šít, aby jehla nepřitáhla blesk a vyjadřovat se vulgárně.

Lidé věřili, že hromničky uchrání také před zlou nemocí. Dávaly se také i k posteli umírajícímu, aby ho světlo svíčky doprovázelo na věčnost. Od počátku 20. století lidé přestávali věřit na ochrannou moc svíček hromniček a proti bleskům se začali chránit hromosvody nebo pojištěním.

Keltský Imbolc byl oslavou příchodu jara a někdy se mu říká také "svátek jehňat", neboť v tomto období přicházejí na svět. Oheň symbolizoval očištění i rostoucí sílu Slunce. Lidé také nosili dary k posvátným pramenům, aby získali zdraví a zdar.

Ale nyní už na skok do kuchyně. Zatímco k oslavám Imbolce patřil například sladký chléb, tradičním pokrmem spojeným s křesťanským svátkem se staly palačinky. Tradice palačinek snad sahá do pátého století, kdy jimi měl papež Gelasius I. v Římě hostit poutníky. Podle jiných pramenů zas měli duchovní takovým pokrmem lákat lidi od pohanských zvyků - do kostela.

Palačinky jsou navíc ideální hromniční jídlo i proto, že svým tvarem připomínají Slunce. Což nás opět přivádí ke světlu. Ostatně zřejmě nejznámější z desítek pranostik, které se k Hromnicím vážou, je ono "Na Hromnice o hodinu více."