

PALATA-Domov pro zrakově postižené

150 00 Praha 5 - Smíchov, Na Hřebenkách 737/5

Nejstarší český ústav sociální péče pro zrakově postižené seniory založený v roce 1893
Telefon: +420 277 028 410 (recepce), +420 277 028 xxx (linka), Web: www.palata.cz

ZPRAVODAJ č. 4

SRPEN roku 2024



Redaktorka:

Mgr. Eva Průchová

Příspěvky poskytli:

Jiří Javůrek

Mgr. Art. Adriana Rohde Kabele

Mgr. Pavel Pilík

Bc. Martin Průcha

Miluše Wiedermannová

Fotografie:

Bc. Jakub Žďárský

Mgr. Art. Adriana Rhode Kabele



Vydává Palata - Domov pro zrakově postižené, jehož zřizovatelem je hl.m.Praha

PALATA INTERVIEW

Vážení čtenáři,
v srpnovém *Palata interview* se s naší externí taneční terapeutkou Lenkou Zahálkovou mimo jiné ohlédneme za jubilejním, a to zvláště vydařeným, 10. ročníkem velmi oblíbené kulturní akce „*Když Palata tančí*“...



Během dopoledního programu „*Když Palata tančí*“ jsi působila hned ve třech vystoupeních: ve vystoupení našich „akvabel“, dále tančily Tvé žáčky a pak bylo ještě tanečně hudební vystoupení Tvého vlastního souboru... Atmosféra byla skvělá, lidem se to moc líbilo... Jak sis akci užila ze svého pohledu?

Já jsem si akci užila moc a vždy se na ni těším. Atmosféra pravidelně bývá velmi příjemná a vidět mé svěřence takto pohromadě, to se mi jen tak nepoštěstí. Akvabelám se vystoupení moc povedlo, mělo velký úspěch i u mých kamarádek, které se tanci věnují profesionálně.

Společné vystoupení našich klientek a personálu coby akvabel bylo báječné, dámám to slušelo, a hlavně bylo vidět, že je to baví... Zároveň nejen co do tance, ale i kostýmů na tom byla vidět spousta odvedené práce... Jak se vůbec zrodil nápad „tanečních akvabel“ a jak probíhaly přípravy na vystoupení samotné?

Tenhle fakt se o mně nejspíš neví, ale kromě tance jsem se jako malá vrcholově věnovala i synchronizovanému plavání nebo-li akvabelám. Dokonce mám doma několik medailí z mistrovství České republiky, takže téma bylo jasné.

Co se týče kostýmů, pestrobarevně květované čepice se nyní opět vrací do módy, a protože já sama doma jednu mám, byla jsem si jistá, že budou mít úspěch.

Synchronizované plavání je taky známé nápaditými změnami obrazců, které akvabely pomocí svých těl vytvářejí, k jejichž realizaci jsme využili invalidních vozíků.

Samotné nacvičování šlo jako po másle, naše tanečnice jsou přirozeně talentované, a je radost s nimi pracovat.

Na kroužku tancování se podílí i Tvá maminka Alena a Tvá sestra Agáta, která zpěvem provázela jedno z tanečních vystoupení (pozn.: Když Agáta zpívala, nabitý sál téměř přestal dýchat, jak to bylo krásné 😊) Jak Vám to na „na parketu“ klape?

Co se týká mamky, tak ti klienti, kteří si s námi chodí zatancovat, vědí, že mamka ze všeho nejvíc vyrušuje. (smích)

Dělám si legraci, mamka byla ta, která mě k této aktivitě přivedla a já jsem jí za to vděčná. V současné době se mých tanečních projektů účastní spíš jako divák.

Za to s Agi už spolupracujeme na několikátém projektu a práci s ní si nemůžu vynachválit, myslím, že nám to funguje skvěle.

Jestli jsem to dobře pochopil, v tanci pracuješ snad se všemi věkovými skupinami... V čem spočívá odlišnost koncepcí tanečního pojetí tréninků a vystoupení?

Abych byla upřímná, je to velmi podobné. Jediné podle čeho se snažím řídit je moje autenticita, od které se odvíjí nálada a průběh lekce.

U všech věkových kategorií se snažím rozšiřovat a prohlubovat rozsah jejich pohybu, posilovat oslabené partie a uvolňovat části těla, které jsou ztuhlé a brání jedinci v maximálním rozsahu pohybu. Například to, co děti potřebují posilovat, starší jedinci potřebují uvolňovat a naopak.

Moc mě taky baví pracovat se skupinami věkově smíšenými, to co pro jednoho je hračka, pro jiného je oříšek, pak to ostatní motivuje a zároveň se u toho nasmějeme.

Kde všude a jakým způsobem tanečně působíš?

Momentálně působím v první řadě ve své taneční skupině, která má dospělou a dětskou/juniorskou složku, se kterými vytváříme převážně divadelní obsah a sem tam vystoupíme na nějaké komerční akci, firemním večírku a podobně.

Dále také v Hb dance studios, což je taneční škola, která je zaměřená především na soutěžní tancování, kde vedu složky od 3 letých dětí po dospělé žáky, které reprezentují naši republiku v světových kruzích.

A pak samozřejmě tady u Vás na Palatě, nikomu to neříkejte, ale favorita mám jasného.

I třeba pro případně nové zájemkyně (nebo i zájemce☺) kroužku tancování na Palatě, jak probíhají vaše taneční setkávání a co je jejich hlavním smyslem a náplní?

Lekce vždy začíná rozcvičkou, při které probudíme jak tělo, tak mozek. Pak následuje dámská volenka na známé písně převážně Yvetty Simonové a Milana Chladila.

Dále také často používáme různé pomůcky, jako například šátky, které jsou v tanci velmi efektním prvkem. Trénujeme taky různá říkadla propojená s pohyby, kterými procvičujeme paměť.

Tancování je především pro radost, klienti, kteří tancování navštěvují, Vám jistě potvrdí, že si společně užijeme spoustu zábavy.

Máte na „palatáckém“ tancování místo pro nové uchazeče? Případně kdy a kde tancujete? A jakou tanečnice nebo tanečník potřebuje výbavu či průpravu?

Tancujeme každý čtvrtek od 9:00 do 10:00 na velké kultuře.

Noví zájemci jsou u nás určitě moc vítáni, těšíme se na každou známou i neznámou tvář.

Uchazeč či uchazečka nemusí mít s sebou vůbec nic, nejprve jsem chtěla odpovědět úsměv na tváři, ale i ten Vám tanec za pár minut vykouzlí.

Čeká Vás nějaké další vystoupení?

Teď v září nás čeká zmiňovaná taneční soutěž v Kobylisích Tanec v sedě, na kterou se již pilně připravujeme a pevně věříme, že naše vystoupení bude mít úspěch (s tak šikovnými svěřenkyněmi to jinak ani nejde).

Na Palatě Vám budeme všichni držet palce a těšit se na Vaše další vystoupení i úspěchy.

Děkujeme za rozhovor, Lenko, a ať Vám to dobře tančí 😊



Koncert Ráchel Skleničkové

Ve středu 5. června se v našem domově Palata uskutečnil skvělý sólový koncert Ráchel Skleničkové, klavíristky, zpěvačky, hudební skladatelky, dirigentky sboru Gabriel a učitelky klavíru na Konzervatoři Jana Deyla. Paní Skleničková zahrála na piano skladby z více žánrů. Od klasických autorů světových, přes finskou hudbu, i přes pop až po vlastní tvorbu. Ovšem zahrála nám také na přání a tam se rovněž ukázala její všestrannost. Slyšeli jsme např. krásně zazpívanou píseň Modlitba pro Martu a další. Závěrem jsme si přáli také známou píseň Čistý svět, která je jejím duem s Miroslavem Žbirkou. Paní Skleničková zazpívala oba hlasy a tím koncert krásně vyvrcholil. Děkujeme velmi a těšíme se na další spolupráci.

Martin Průcha





Slovenský klub

Dne 17. června jsme uskutečnili 2. setkání klientů slovenského původu, v příbuzenském vztahu se Slováky, milovníků slovenské kuchyně, humoru a lidové hudby. Tentokrát přišlo téměř 40 návštěvníků! Opět nechybělo společné zpívání známých slovenských lidovek s doprovodem Jirky Synáka, který hrál na akordeon. Mluvílo se hlavně slovensky, opět jsme prozkoušeli návštěvníky v překladu méně známých slovenských slov do češtiny, kde obstáli velice dobře! Slovenské vtipy o manželství, východňárech a další také pobavily a nejednoho rozesmály. Samozřejmě ani tentokrát nechybělo občerstvení. Klienti si mohli pochutnat na jednohubkách s klobáskou a oštiepkem ze Slovenska. Taky si mohli „okošťovat“ bryndzové halušky anebo strapačky, které jsme nachystali a navařili již v neděli - v rámci Klubu kuchařinek. Na zapití dobře padla domácí slivovice nebo víno. Akce se opět povedla, klienti odcházeli zabavení a vyzpívání.

Aktivizační tým úseku C



Výstava v Lysé nad Labem

Dne 21.6. jsme navštívili 24. ročník celorepublikové výstavy "Šikovné ruce našich seniorů", která se každoročně koná na výstavišti v Lysé nad Labem. Letos poprvé se jí účastnili i naši klienti z Palaty, jmenovitě Jiří Javůrek se svými originálními krepovými obrazy, Jana Peterová s kolekcí malovaných obrazů, Jiří Synák s korálkovými "Stromy života" a souhvězdným obrazem, Pavel Dvořáček vystavoval keramické brouky v nadživotní velikosti, keramické andělé a malované květináče se zvířecí tematikou.

Na výstavě byla možnost vidět i osahat si mnoho krásných inspirativních výrobků z mnoha domovů pro seniory, pečovatelských domů, klubů důchodců i jednotlivců. Porota v pátek ocenila nejlepší práce a my měli to štěstí, že všechny naše práce dostaly zvláštní ocenění "Cenu ministra práce a sociálních věcí Ing. Mariana Jurečky", která nás velice potěšila.

Výletu za oceněním si užilo 8 klientů a 5 doprovodů z řad zaměstnanců. Samozřejmě jsme si poslechli doprovodný program - cimbálovku Jožky Šmukaře, a odpoledne Magdu Malou a Bohuše Matuše, a také si zatančili. Výlet do Lysé se

povedl. Obohatil nás, podpořil v kreativitě a chuti
dál tvořit, že to jde i se zrakovým postižením.

Adriana Rohde Kabele



Přes varování meteorologů, že bude teplota 30 stupňů, eventuálně bouřky, vy ali jsme se jako každoročně na cestu po Vltavě. Chvála Bohu, prognóza se nevyplnila. Vzpomínala jsem si na moje podobné plavby, byla to např. oslava mých narozenin s mojí rodinou. Jedna další podobná plavba se odehrála asi před deseti lety, kdy jsme vyrazily na loď s mojí přítelkyní Jarmilkou, která je toho času hospitalizovaná u Sester Dominikánek v Brně, společně s dalšími důchodci z Prahy 13. Když loď míjela Emauzy, představovala jsem si svého strýce prof. Wiedermanna, jak loví ve Vltavě ne ryby, ale varhanní píšťaly z kláštera v Emauzích, kde skončily po leteckém náletu na Prahu v roce 1945. Na cestu lodí jsem se těšila jako na školní výlet před mnoha lety. To jsme tehdy navštívili propast Macocha, hrad Perštejn a další místa. Mívala jsem tehdy sebou od rodičů 1,50 Kč na červenou sodovku. Nabídka Palaty byla ale štedřejší. Pili jsme minerálku, pivo, černou kávu se šlehačkou, k ní palačinku a nakonec smažený řízek s kyselou okurkou na tácku. K tomu všemu hrála hudba a tancechtiví pasažéři tu poskakovali, tu tančili do rytmu. Bylo nám všem dobře! Po příjezdu do Palaty jsme si uvědomili, že „krásné je žít!“ Bohužel jsem nesplnila slib, který

jsem dala svojí spolubydlící Evičce – nedonesla jsem jí rybičku. Potvory ryby mně nebraly, tak snad příště 😊. Lovu zdar!

M.W.



Léto na úseku C

Horké letní dny na úseku C trávíme většinou v klimatizované místnosti, kde se konají aktivity jako Dámský klub s křížovkami, trénování paměti nebo zpíváním. Dobrovolníci jsou nám taky věrni a pravidelně k nám chodí na povídání a čtení na pokračování. V přívětivějším počasí jsme se scházeli na zahradě, procházeli se, slunili, nebo ve stínu u kávy a zmrzliny si užili oblíbené aktivity. Náš pěvecký sbor Sluníčko poctivě trénuje nové písničky na letní vystoupení, které se bude konat 2. září ve 14 hodin a všechny zájemce na něj zveme.

Adriana



Báseň

Mám ženu a já si vedle ní sednu.

Dám si kafe a k tomu sušenky, vafle.

Obraz je krásný a na Palatě
jsou všechny ženský hezký.

Dostanu nápad a inspirace jde sama.

Jste moji věrní přátelé
a pro vás bude ta krásná a hezká neděle.

Věrné přátelství mne nezkłame
a moje velká víra zůstane.

Projdu se po krásné a hezké zahradě,
při té dobré a hezké náladě.

Pro mne bude svítit ta krásná a hezká hvězdička
a já se pomodlím za andělíčka.

Život je krásný
a věrná a hezká víra tu navždy zůstane s námi.

Jirka Javůrek 2. 8. 2024

Kulturní a společenský program na měsíc srpen

úterý 6. srpna ve 14.00 hodin

Na kavárně k tanci a poslechu zahraje paní Mikešová a pan Bartoš.

středa 7. srpna ve 14.00 hodin

Koncert jako poděkování ČR. Oleksandr Fedorenko - tenor, sólista Národního divadla Operety v Kyjevě a Ludmila Kubrak, klavíristka z Charkova. Nyní oba v Praze. Program: Ukrajinské lidové písně, ale např. také skladby F. Tostiho, L. Denzy, K. Svobody a další.

úterý 13. srpna ve 14.00 hodin

Na kavárně k tanci a poslechu zahraje Honza Jareš.

středa 14. srpna ve 14.00 hodin

Oblíbené písničky ze svého repertoáru zazpívá Anna Černá.

neděle 18. srpna ve 14.00 hodin

Koncert skupiny Starý koně.

úterý 20. srpna ve 14.00 hodin

Na kavárně k tanci a poslechu zahraje pan Kotas „Koty sólo“.

středa 21. srpna ve 20.15 hodin

Letní kino v zahradě domova - promítáme českou filmovou komedii z roku 1999 – **Pelíšky**. Na úvod před filmem uvádíme tématický "Okupační"

týdeník ze srpna 1968 (16mm). Občerstvení možno zakoupit ve venkovním kiosku.

úterý 27. srpna ve 14.00 hodin

Na kavárně k tanci a poslechu zahraje skupina Pohodáři.

čtvrtek 29. srpna akce měsíce

Den otevřených dveří, přijďte se podívat do našeho domova Palata. Prohlídka domova **od 10.00 hod do 18.00 hod.**

Program ve venkovním areálu od 14.00 do 20.00 hod:

Grilování, prodej výrobků klientů.

Hudební doprovod k tanci i poslechu:

14.00-16.00 Jaromír Adamec s programem "Pocta světovým hlasům" včetně písní K. Gotta, W. Matušky, K. Hály a dalších.

17.00-20.00 SZM – Skupina Začínajících Muzikantů hrajících rock domácí i světový.



Letní kino v zahradě Palaty
Další promítání se uskuteční 21.8. od 20.00 hodin.
Na programu je česká filmová komedie PELÍŠKY.



