

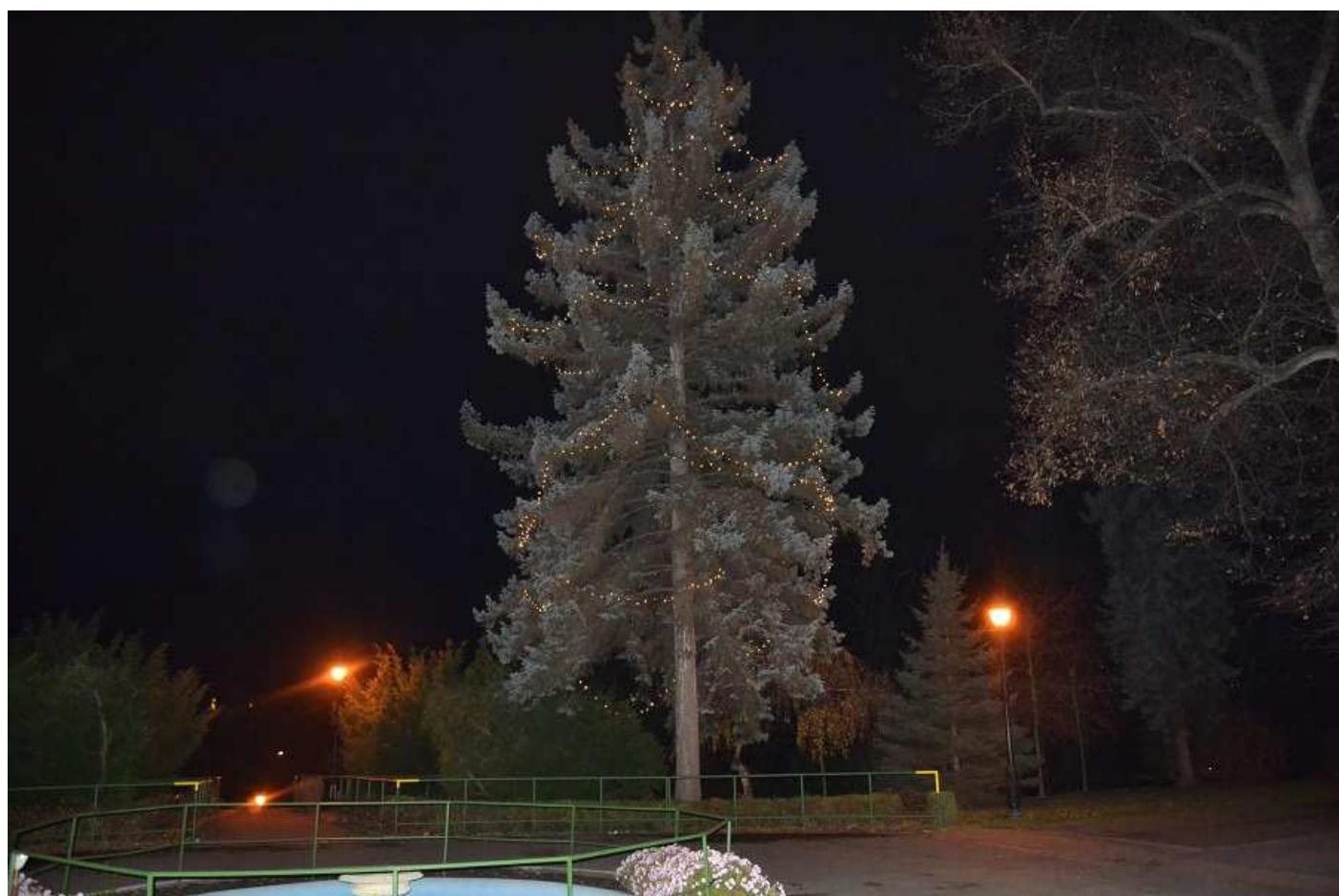
PALATA - domov pro zrakově postižené

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

Nejstarší český ústav sociální péče pro zrakově postižené seniory založený v roce 1893
telefon 257311930, 257311931, telefon/fax 257311932 [www:http://www.palata.cz/](http://www.palata.cz/)

ZPRAVODAJ č. 6

Prosinec roku 2015



Redaktorka:

Mgr. Eva Průchová

Příspěvky poskytli :

Emilie Boorová

Terezie Duřtová

PhDr. Anna Jílková

Antonie Králová

Růža Kulísková

Marie Máchová

Prof. MUDr. Zdeněk Vacek Dr.Sc.

Fotografie:

Mgr. Eva Průchová

PhDr. Anna Jílková



Vydává Palata - Domov pro zrakově postižené hl.m.Prahy ve spolupráci s TAO-CESTA, občanským sdružením ve prospěch seniorů především zrakově postižených, se sídlem 150 00 Praha 5, Na Hřebenkách 5 – tel.: 257311930-1 li 422, E-mail: tao-cesta@volny.cz

Mikuláš

Mikulášská tradice sahá daleko do historie. Jak vlastně vznikla? Stvořily ji legendy, které se šířily o laskavosti biskupa Mikuláše. Ten žil v první polovině 4. století v turecké Myře. Podle jedné z mnoha pověstí zachránil tři sestry, které chtěl chudý otec prodat do nevěstince, protože by je bez věna neprovdal. Biskup Mikuláš v noci oknem tajně vhodil dívkám po jednom váčku se zlatáky a tím jejich neblahý osud odvrátil.

Jedná se o oblíbeného světce, který je díky historii, legendám i tradici vnímán také jako přítel dětí, patron zajatců, ochránce dobré svatby, biskup, mučedník a pomocník v nouzi.

Mikuláš vystupuje laskavě, důstojně, jen někdy dobrácky pokárá. Jeho doprovod tvoří anděl, což je postava mírumilovná, ale také čert, a ten dovede děti někdy velmi vystrašit.

Z internetu vybrala Eva Průchová



Vzpomínky na mládí. “Je na západ cesta dlouhá.” - 3. závěrečná část

Kontrola byla důkladnější na rozdíl od formální kontroly na rumunsko-jugoslávské hranici. Kromě pasů-víza až sem jsme měli v pořádku-museli jsme vypakovat bágly a obrátit i kapsy. Pohraničníci se dívali i pod lavici a otevřeli i nějakou skříňku u stropu, o níž jsme ani nevěděli. Zřejmě buď někoho hledali, nebo to již bylo v důsledku zhoršující se mezinárodní situace. Horší bylo, že jsme pro další cestu neměli víza do Turecka, protože původně jsme chtěli do Řecka. Další cesta pokračovala bez problémů, na spánek však nebylo pomyšlení. Trať z Fésu pokračovala údolím od jezera podél malé říčky po náhorní plošině. Ta se od městečka Mekmes stáčela mírným klesáním do pobřežní úrodné roviny k Sidi Kasem a Sidi Sliman. Tady byla větší posádka Cizinecké legie a vybíhala odtud odbočka trati na Tanger. Jinak ve srovnání s horskou oblastí tu byla přítomnost vojáků mnohem menší. Chvíli jsme tu stáli a okamžitě obklopili vlak prodavači a nabízeli do oken, podobně jako u nás, ale nikoliv „Horké párky“, ale karamelizované ovoce na špejli i různé jiné místní výrobky z karamelu a ořechů. Bylo to sladké pokušení, ale potom velká žízeň.

Také platit jen místní drobnou měnou, ač jsme se na celé pouti arabským světem nikde nesečkali s nepoctivostí. Po odpojení vagonu na Tanger jsme pokračovali pobřežní tratí přes městečko Tenara až do Rabatu. Přivítalo nás hlučící živé arabské město mnohem větší než Fés. Rabat byl hlavním městem Maroka a sídelním městem marockého krále. Ten žil ve výstavném paláci v uzavřené zóně, kam neměla veřejnost přístup. Před palácem stáli vojáci královské gardy v červené uniformě s bílým pásem látky kolem boků, na hlavě s černým kastrůlkem s černým dýnkem. U nohy drželi dlouhou, zdobenou arabskou pušku. Království bylo pod ochranou Francie, jejíž správní orgány včetně velitelství Cizinecké legie pro Západní Afriku sídlilo ve zdobeném paláci v blízkosti královského sídla. Rabat měl pro Francii značný strategický význam. Sbíhaly se sem karavany z pouštních cest. Zdejší přístav byl významným střediskem obchodu, v nedávné historii ale i pirátství. Po příjezdu, po krátké orientaci jsme vyhledali solidně vyhlížející hotel a zaplatili zálohu na jednu noc. Po ubytování jsme se navečeřeli v hotelové restauraci a podnikli krátkou procházku po okolí. Po ospalém dni tu již pulzoval večerní život naplno, tak jak jsme to viděli již před tím ve Fésu a zřejmě tomu je tak ve všech afrických městech. Připadalo nám

však, že je tu víc žebráků a víc se v houstnoucím hlučícím davu míhají bílá dýnka kšiltovek cizineckých legionářů. Ustavičně tu někdo něco nabízel a neubránili jsme se nekoupit si za několik Dirhanů sladký griliáš na špejli. Po procházce v okolí hotelu jsme šli spát. Po dlouhé době opět na posteli pod lehkou velbloudí přikrývkou. Tentokrát nás ráno neprobudil hlas muezina, až později hluk z ulice, tak tvrdě jsme spali. Vychutnali jsme blaho sprchy a potom i něco z vonící nabídky na obloženém stole s hojností tropického ovoce, z něhož některé druhy jsme ani neznali. Také jsme mohli dát chuťovku z grilu, který žhnul v rohu místnosti. Prostě úplné blaho, na které se bude dlouho vzpomínat.

Po vyrovnání účtu jsme vyrazili k prohlídce města. Do Casablancy jsme chtěli pokračovat večerním rychlíkem, takže jsme měli k dispozici na prohlídku města asi 4 hodiny. Nádraží bylo na okraji města, které se rozkládalo při ústí řeky Bou Regreg. Stála tu pevnost Kasba Ulaja a Staré město s mohutnými hradbami. Z Kasby vedlo několik vysokých bran. Hlavní městskou branou je Brána Mohamedovců. Proti bráně do města byla brána s nádherným výhledem do dálky vlnícího Atlantického oceánu. Z výhledu na řeku se hledělo na starobylé pirátské město Salé s říčním

přístavem. V minulosti tu na obou stranách řeky stálo významné římské město Sala Colonia. Kolem Salé je proto na velké ploše množství zbytků římských staveb. Nejstarší částí města je Medina, obehnaná vysokými hradbami. Rozpínavostí Islámu dýchá přes 40 m vysoké torzo čtyřhranného minaretu a les mohutných sloupů pro chystanou největší mešitu na světě. Minaret měl původně sahat „do oblak“. Jak jsme se dočetli v Průvodci, mešita se začala stavět ve XII. stol. a ve středověku ji poničila zemětřesení. Ozdobou Rabatu byly krásné zahrady s množstvím kvetoucích Ibišků i jiných květin, jejichž vůně se táhla celým městem. Do Andaluské zahrady ústila Brána věků, bohatě zdobená maurskými ornamenty. Pozoruhodný a typický pohled tu byl na převysoké štíhlé palmy, zvláště ty u hradeb Kazby, vzpínající se k blankytné obloze. Na zpáteční cestě k nádraží jsme míjeli naproti torzu Velké Mešity Mauzoleum Hasana II. a Hasana V. Před budovou stála čestná stráž královské gardy v parádní uniformně, která nám připomínala uniformu řeckých vojáků. Prohlídkou jsme se již nezdržovali, neboť nádraží bylo na okraji města ještě dost daleko a nechtěli jsme zmeškat první večerní rychlík v 18 h. U nádraží v kiosku jsme si koupili na cestu placku bílého chleba se sýrem,

trochu broskví a datlí. Cesta do Casablancy přes Temaru a Mohamediu trvá něco přes hodinu. Dnes již obě městečka zmizela, Temara splynula s Rabatem a Mohamedia se stala předměstím Casablancy. Ta se v současné době značně rozrostla a stále nadále roste, hlavně přistěhovalectvím z Evropy. Postupně přebírá funkci politického a hospodářského centra Západní Afriky. Casablanca má, tak jako celá Severní Afrika, bohatou historii. Ve starověku tu stálo velké město s přístavem, které vybudovali Féničané. Po nich následovali Římané, kteří po dlouhém obléhání na troskách postavili kvetoucí velkoměsto Anfa, které bohatlo námořním obchodem s Benátčany a později též pirátstvím, které dočasně ovládlo celou oblast. Toto období ukončili až v 17. stol. Portugalci a vybudovali tu město Casa Blanca s velkým přístavem. Po nich následovali krátce Britové a konečně Francouzi, kteří převzali nad Marockým královstvím protektorát. Tak se trvale staly ohnisky neklidu a vzpour, vynucujících si trvale přítomnost Cizinecké legie.

Po našem příjezdu navečer do Casablancy jsme zastihli město, probouzející se po denním horku k životu. První naše kroky nás vedli na Britské zastupitelství, které tu zůstalo po přechodné britské

nadvládě. Naštěstí nebylo daleko od Centrálního nádraží. Sídlilo v nádherné budově, postavené a zdobené v maurském slohu. V přízemí byly úřadovny, na patře sídlo rezidenta a větší místnost jako ubytovna pro pasanty. Po předložení dokladů a jejich ověření jsme byli přijati zástupcem rezidenta, který nás krátce pozdravil, informoval o naší další cestě a pověřil jednoho z úředníků vyřízením dalších formalit. Ten nám zařídil ubytování v budově zastupitelství a dal nám lodní lístek na britskou obchodní loď, která ráno odplouvala do Anglie. Tím nám odpadla velká starost, neboť v Casablance bylo oproti Rabatu velmi draho, zvláště ubytování a naše finance se nebezpečně tenčily. Během celého putování historickými regiony nám nikde nezbyval čas na obdivování množství památek ze starověku, o nichž jsme se učili na gymnáziu a k nimž jsme jen „přičichli“. Pokušení zůstat se muselo překonat, ale slíbili jsme si, že se sem ještě jednou vrátíme. Ani nás nenapadlo, že bychom se již do života také nemuseli vůbec vrátit. Holt bláznivé mládí však myslí jinak. Tak končí jedna z nejhezčích vzpomínek z mládí. Zítra ráno odplouváme.

Prof. MUDr. Zdeněk Vacek Dr.Sc.

Sté narozeniny paní Jarmily Vyšohlíkové



Dne **9. 10. 2015** oslavila **paní Jarmila Vyšohlíková** významné jubileum. K jejím stým narozeninám přišly pográtulovat kromě vedení domova a spoluklientů také **pracovnice Pražské správy sociálního zabezpečení z oddělení důchodů v Praze 3, Olšanská 3** **paní Jarmila Pincová a Tereza Šaldová**. Předaly oslavenkyni kytici a **osobní blahopřání paní ministryně Marksové**. **Pracovnice z PSSZ se též zúčastnily** oslavy v denní místnosti. Za Palatu přála paní Mgr. Eva Průchová, zástupkyně pana ředitele a manažerka kvality, dále vedoucí úseku paní Bc. Ludmila Burianová. Od nich obdržela dort a kytici. Klienti paní Vyšohlíkové zazpívali její oblíbené písně.





Paní Jarmila Vyšehlíková s pracovnicemi Pražské správy sociálního zabezpečení



S paní Mgr. Evou Průchovou

PALATA

Dovolím Vám podívat se za vrata,
pár schůdků na horu – a je tu Palata.
Nespatříte žádné drama,
je to stará ušlechtilá dáma,
věk jí uhádnete stěží
a o to jí právě běží.
„Čím se krášíš Palato,
že pro lidi jsi nad zlato?“
„Nu, mé srdce stále bije,
v rytmu cituplné melodie.“
Věřte, nad zlato se cení,
mít pro druhé lásku, pochopení.

Terezie Duřtová



Poděkování

Děkuji všem, kteří se mnou oslavili mé 70. narozeniny. Upřímně děkuji za všechna přání a dárky.

Udělalí jste mi obrovskou radost a moc si toho vážím.

Jirka Javůrek



VÁNOČNÍ ČAS

(Složila pondělní skupina trénování paměti)

Dřív než bude rok u konce
nastanou nám vánoce,
lidé venku spěchají
všechno možné shánějí.
Aby byl včas stromeček
a pod ním pěkný dáreček.
Na Palatě potají
také něco chystají.

Koleda, jesličky zvonu hlas,
oznamuje, přijde ten nejkrásnější čas.
Nastaly nám vánoce,
v tu chvíli bude práce nejvíce,
vytáhneme krabice,
v níž je zlatá hvězdice.
Na stromečku ještě chybí,
všechno to, co se nám líbí.
Řetězy stříbrné, blýskavé
nebo doma s láskou dělané.

V pokoji stojí stromeček,

v předsíni zazvonil zvoneček,
z nebe na peruti přiletěl Ježíšek,
kdo byl hodný, dostane dáreček.

Na vánoční svátky,
staví se betlém.

Lidé se na něj dívají
a koledy zpívají.

Náš malý kapříček,
jmenuje se Pepíček,
a proto z něho nemůže,
být smažený řízeček.

Když je po všem,
sedneme si kolem stolu,
a rozkrájíme sobě štolu.
Dáme si groček nebo punč
a vánoce jsou fuč.



Vystoupení pěveckého sboru Sluníčko v paláci Akropolis

Ve středu 11. listopadu po půl deváté vyrazil dvanáctičlenný pěvecký sbor Sluníčko ve složení paní Boorová, Hollerová, Veselá, Ježdíková, Králová, Kulísková, Máchová, Neprašová, Nohejlová, Pelikánová, Škubalová a pan Rosol společně se sbormistry Zuzkou Nachtmannovou, Danou Tyrnerovou a doprovodem Jakubem Žďárským na reprezentativní vystoupení v paláci Akropolis. Toto vystoupení proběhlo v rámci 21. festivalu integrace Slunce, který slouží k setkávání lidí se zdravotním postižením se zdravými lidmi všech věkových kategorií. „Umění a kultura se nám zde stává prostředkem ke vzájemnému chápání, porozumění a odbourávání bariér mezi lidmi“, zní z motta tohoto festivalu.

Akropolis jakožto historický kulturní stánek funguje již od roku 1927 jako divadlo, kavárna a kino. Dnes je multifunkčním centrem setkávání lidí a různých druhů umění. Leží na rozhraní Královských Vinohrad a Žižkova.

A právě díky této geolokaci bylo v naší výpravě zahrnuto drobné dobrodružství. Jak známo, Žižkov je stavěný v kopci za hradbami Prahy na rozeklaných kočičích hlavách v členitém a nerovném terénu, v ulicích plných neočekávaných

nástrah, jenž jsou kolikrát oříškem pro člověka vidoucího natož nevidoucího. Ne nadarmo se říká : „Žižkovu a Libni zdaleka vyhni“. Což potvrdil i pan Rosol, rodilý a v chlapeckých bojích s Libeňáky ostrílený Žižkovák. Tuto skutečnost jsme si potvrdily při překotném leč hrdinném přecházení do a z útrob Akropole.

Uvnitř nás přivítala již probíhající, divoká divadelní improvizace Ódivadla z Psychiatrické nemocnice Bohnice, poté písničky z pohádek od centra integrace dětí a mládeže Prahy 8 a během zajímavého představení U moře od dětí ze speciální ZŠ z Prahy 5 jsme se již netrpělivě přesouvali do zákulisí a chystali jsme se na vystoupení našeho sboru pod názvem Lidové písně našich babiček.

V repertoáru vystoupení bylo dvanáct rozmanitých lidových písní, které sbor zpíval za klavírního doprovodu Dany Tyrnerové a pod taktovkou Zuzky Nachtmannové. Tyto písně sbor intenzivně nacvičoval od dubna tohoto roku a zhruba z dvaceti písní, bylo kolektivně vybráno právě těch dvanáct, všem srdci nejbližších.

Většinu publika tvořily převážně děti z přilehlých mateřských škol a každou píseň odměnily milým potleskem. Právě v tyto okamžiky docházelo k zajímavému a pěknému mezigeneračnímu

propojení. Na konci vystoupení ještě paní moderátorka vyzpovídala obě vedoucí sboru a také zástupkyni z řad zpěváků paní Veselou Růženu. Zpátky na Palatu jsme se vraceli lehce unavení, ale hlavně s příjemným pocitem kvalitně odvedené práce a dobré reprezentaci Domova. Tak tedy klobouk dolů Sluníčka.

Jakub Žďárský



Sluníčko

Na Palatě mám „Sluníčko“ nikoliv sedmítečné, ale 14 členné. 13 seniorek zpěvaček a 1 seniora zpěváka, 1 aktivistku učitelku sborového zpěvu paní Zuzanu a aktivistku klavíristku Danu. S paní Zuzanou, Danou a ve společné konzultaci s celým sborem „Sluníčko“ jsme vybírali z několika zpěvníků národních a lidových písní, abychom si je mohli společně zazpívat. K tomu je třeba, aby to byly písně pro Sluníčko nikoliv těžké, ale také pro posluchače zajímavé a líbivé. Proto obě naše aktivistky si daly velkou práci, aby to byly písně s líbivou melodií a textem, zajímavé tím, že jsou méně známé. Navíc si obě naše odbornice vymyslely nevšední režii. Náš zpěvák zpíval místy sóla např. Já husárek malý..., Kde je stárek... a pokračování těchto písní zase zpíval celý sbor všech ostatních zpěvaček. A když vznikl požadavek, aby „Sluníčko“ vystoupilo při oslavě 122. narozenin naší Palaty před všemi hosty, bylo z toho usilovné nacvičování, sezpívávání pod vedením Zuzky, která je výbornou zpěvačkou a klavíristkou Danou. Vše nám dalo hodně pěvecké práce i radosti z úspěšného provedení při uskutečněné oslavě.

Touto naší pěveckou činností si můžeme připomenout krásnou operní árii v opeře našeho slavného skladatele Antonína Dvořáka „Jakobín“:

„Jen ve zpěvu,
jen ve zpěvu
jsme našli útěchu.“

Děkujeme všem za podporu.

Emilie Boorová, Antonie Králová, Růža Kulísková, Marie Máchová



PODĚKOVÁNÍ ZA ŽIVÝ BETLÉM

Touto cestou bych ráda poděkovala všem účastníkům za jejich herecký výkon a ochotu se na této akci podílet, a sboru Sluníčko za jejich úžasný doprovod.

Byli jste všichni skvělí!

Pavla – hlavní koordinátor a režisér



Jak jsme si užívali měsíc říjen na Palatě

Na kavárně nám zazpívala paní Olga Mikešová za klavírního doprovodu pana Bartoše. Jejich program byl bohatý na oblíbené písně a šlágry našeho mládí. Také jsme si o oběma umělci zazpívali řadu našich národních písní. Na kavárně si i někteří naši obyvatelé zatančí na parketu.

8. října zde koncertovala nejstarší jihočeská dechovka Babouci, kteří nás pobavili svým hudebně lidovým programem.

Velmi nás potěšilo vystoupení dětí a dospělých z Nadace Gabriel. Hlavně se nám líbilo, jak děti umí krásně zpívat. Mezi tradiční účinkující patří Malá česká muzika Jiřího Pospíšila, která se představila s programem „Kouzelný podzim.“ Básně nám přišel krásně zarecitovat pan doktor Brendl. Paní Hošková se nám představila se svým vystoupením divadla jednoho herce „Božena Němcová“. Přiblížila nám tak životní osudy této naší národní spisovatelky.

Na kavárně nám zahrál známý klavírista a zpěvák Honza Jareš. Opět nás potěšil vždy obdivuhodnou virtuózní hrou, zpěvem, písněmi národními i moderními, které si návštěvníci naší kavárny vždy s chutí zazpívají. Jsme rádi, že opět mezi nás přišel pan doktor Zeman a přednáší nám různá témata

z literatury. Tentokrát nám vyprávěl o tvorbě Karla Čapka.

25. října jsme navštívili Národní divadlo a shlédli a zaposlouchali se do hudby našeho hudebního génia Bedřicha Smetany národní opery „Prodaná nevěsta“.

Státní svátek jsme oslavili koncertem Olgy Mikešové a pana Bartoše. S nadšením jsme si všichni poslechli naší bývalou československou hymnu.

Za všechny tyto programy vděčíme naším vedoucím pracovníkům. Jistě není jednoduché vše vymyslet a hlavně např. obstarat místa v Národním divadle. Znovu a znovu naše „redakce“ připomíná velké díky za to vše, čím obohacují naše stářím postižené duše, potom všem ožíváme a jsme vděční za náš pobyt v naší jedinečné Palatě.

Emilie Boorová, Antonie Králová, Růža Kulísková, Marie Máchová



Vážení a milí klienti, zaměstnanci a přátelé Palaty,
za naši redakci časopisu Zpravodaj a jeho
dopisovatele vám přeji příjemné prožití vánočních
svátků, plné klidu, pohody a dobré nálady.

Do nového roku hlavně hodně zdraví,
spokojenosti, vzájemné tolerance a spoustu
krásných kulturních a společenských zážitků, které
vás všechny budou inspirovat k psaní příspěvků do
našeho časopisu.

Našemu časopisu Zpravodaj přeji, aby měl stále
tak milé, bystré a vnímavé čtenáře a pisatele jako
doposud.

Krásný a šťastný rok 2016 vám přeje

Eva Průchová

