

# WERICHOVCI \* Klub dobré nálady \* PRAHA

## MINI ZPRAVODAJ 2018/2019

### *Něco málo na úvod*

Jak jsme tak v minulých letech stále sháněli zázemí pro naše setkání, někdo z vás navrhl: Co Městská knihovna? Po dvou letech lehkého usilování se to opravdu podařilo. Dramaturgie MK se nás ujala a nabízí nám hned tři možné prostory k využívání. Premiéru jsme měli 25. února, kdy jsme v klubovně MK zavzpomínali na Miroslava Horníčka s jeho dlouholetým přítelem Rudolfem Tomšů a s divadelním historikem Vladimírem Justem. Ani jsme nečekali takový ohlas – přišlo asi 70 návštěvníků, což prý klubovna v Městské knihovně nepamatuje. Nám ovšem nejde o naplňování sálů, ale o to, aby se aspoň některé naše nápady podařilo někde uskutečnit. Postupně se seznámíme i s dalšími dvěma možnostmi v MK (jsou otevřené) a když k tomu řeknete svoje názory, a případně budete pro, od další sezóny si s tím poradíme.

*Eva Gutová*

### *Co máme v BŘEZNU na programu*

**WERICHOVA VILA \* Pondělí 11. března v 17 h \* HUDBA JAKO LÉK. Tentokrát se v podkroví Werichovy vily potkáme s JOSEFEM KRČKEM v roli muzikoterapeuta.** Jak jistě víte, Josef Krček je také uměleckým šéfem vokálně instrumentálního

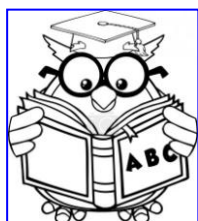


souboru dobových nástrojů *Chairé*, zabývá se starší českou a evropskou hudbou a lidovými písněmi, je autorem 40 skladeb pro dechové orchestry, hudby pro rozhlasové pohádky, hry a seriály (*Staré pověsti české – 36 dílů* apod.), podílel se na několika CD. V roce 2008 vydalo nakladatelství Fabula knihu Josefa Krčka *Musica Humana – úvod do muzikoterapie*.

Na našem setkání nám představí řadu hudebních nástrojů, které dovedou ladit duše posluchačů, a dozvíme se, co je muzikoterapie, kterou on cítí jako poslání. Slíbil, že si s ním budeme moci zaspívat. Rozhodně si ten večer nenechte ujít!

Vstupné 80,- Kč, *senioři* 50,- Kč. Členům našeho klubu dáme tento večer jako dárek!

**MĚSTSKÁ KNIHOVNA – dílna \* Čtvrtek 14.3. v 17 h \* SCHOVÁVANÁ MEZI KNIHAMÍ \***



Zkušební posezení v jednom z dalších prostor, které nám Městská knihovna nabízí. Je to tzv. dílna, která slouží jako komunitní místo pro ty, kteří si potřebují něco sdělit. Nejmenší počet komunikujících pro využití prostoru jsou dva, ale nás určitě přijde o něco víc. A kde to je? Když vejdete do budovy hlavními dveřmi, těmi úplně napravo, a podíváte se vpravo, tak tam už to je. Přimo naproti klubovně je vyhlášený bufet, kam se chodí i z ulice na občerstvení, protože jinak je všude v Praze 1 draho. Tady za slušné ceny. Tak přijďte vyzkoušet, a přestože tam kolem nás bude knih hodně, můžete přinést také nějakou svoji oblíbenou knížku a něco z ní přečíst. Nebo to můžeme za vás přečíst my.

**JARNÍ PROCHÁZKA S JARMILOU \* středa 20.3. od 14 h \*** Jaro klepe na dveře, pojdme je společně uvítat zhruba dvoukilometrovou procházkou zahradou Kinských, kterou plánuji na středu 20. března 2019 (což je první jarní den!). Určitě jste níže nabízenou trasu někdy prošli, takže jistě víte, že je nenáročná, ale podle mne nečekaně zajímavá, ba až líbezná.



Sraz bude ve 14 hodin u dolní stanice lanovky na Újezdě. Vyvezeme se nahoru lanovou dráhou a rozhledně jen z dálky zamáváme, neboť se vydáme na druhou stranu. Projdeme Růžovým sadem na začátek cesty, protínající zahradu Kinských v úžasných serpentínách, s pěknými výhledy, jezírkem, bývalou Sallou terrenou, kostelíkem sv. Michala atd. Půjdeme stále s kopce upravenými chodníky. Na úpatí sadu je v Letohrádku Kinských Národopisné muzeum (Musaion), kde naši pouť ukončíme. Kromě velmi zajímavé ústřední výstavy Venkov, seznamující s každodenním životem venkovanů v 19. a zač. 20. stol., zde probíhají další krátkodobé výstavy, např. ke století trampingu nebo expozice předmětů lidové tvorby ze sbírky Alice Masarykové. Osobně jsme navštívila a mohu vřele doporučit. Vstupné je pro seniory 40,- Kč. Nakonec si asi nenecháme ujít ještě závěrečné posezení u kávičky, je možno přímo v muzeu nebo v Divadelní kavárně Švandova divadla. Konec procházky mezi 17.-18. hodinou.

Uvítám předběžné nahlášení vaší účasti, abych tam nakonec nebyla sama.

Srdečně zve CK



zastoupená Jarmilou Hamšíkovou,  
[jaham@seznam.cz](mailto:jaham@seznam.cz), tel. 723 302 400.

**CENTRUM sociálně-zdravotních služeb \* Čtvrtek \* 21. 3. v 17 h \*** Těšte se. Uvidíme fotografie z bývalé Podkarpatské Rusi s vyprávěním Ing. Jarmily Ničové.

### *A co duben*

První setkání v dubnu bude **1. 4. ve WERICOVĚ VILE** a chceme ho věnovat Jiřímu Šlitrovi. S Dr. Tydlitátem a dalšími hosty si kromě jiného na plátně připomeneme festivaly Šlitrovo jaro v Rychnově nad Kněžnou. **POZOR! Není to apríl!**

### *Jaké to bylo?*



Náš PUNTÍKOVANÝ BÁL na Průhonu byl jako vždycky samá legrace, ale také samozřejmě tanec. A hezké melodie, které zahrál „šraml“ orchestru Václava Vomáčky. Snažili jsme se spočítat ty puntíky, ale marně. A tak jsme došli k závěru, že jich bylo tak hodně, že jsme se určitě dopustili světového rekordu v počtu puntíků na jednom místě. Na obrázku vidíte vítězná masky.

## Kde se můžeme potkat aneb POZVÁNKY

### Filozofická fakulta UK

V pondělí 4. března 2019 od 19:30 ve Velké aule FF UK, nám. Jana Palacha 2, Praha 1 se uskuteční v cyklu přednášek „Večery na FF UK“ mimořádně zajímavá přednáška "Odvaha ke štěstí". Hostem bude tentokrát skvělá česká fenomenoložka a spisovatelka paní profesorka Anna Hogenová, vedoucí Oddělení filozofie a etiky na Pedagogické fakultě UK. Ve své přednášce se zaměří na nesmyslnost dnešní hektické orientace na výkon a neustálý růst - i na vysokou cenu, kterou za vzývání této modly platíme. Dostane se i k povrchnímu vidění světa nejmladších generací a jejich nedostatku odvahy... být skutečně šťastní. Vstupné 80 Kč.

### KC Průhon

Rádi bychom Klub dobré nálady pozvali na Trénování paměti s Danou Steinovou v sobotu 16. 3. od 17:00 hod v Kulturním centru Průhon. Koná se v rámci Národního týdne trénování paměti a povede jej předsedkyně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging Dana Steinová. Lektorka Steinová v roce 1986 iniciovala vznik 1. univerzity třetího věku v Praze. Současně je předsedkyní spolku Aktivního stáří EU a generální sekretářkou EURAG (nejstarší evropské organizace hájící práva seniorů). Vstup je zdarma.

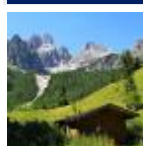
Jaké povzbudivé vysvětlení má lektorka pro ty, kteří si nemohou občas vzpomenout? A pomocí jakých paměťových technik si lze zapamatovat poměrně snadno a bez námahy nezapamatovatelné?

☺ **Tak tam se nás určitě pár sejde, přijďte také.**

### Divadlo Karla Hackera v Kobyliších

31.3. bude v tomto divadle ten jedinečný Recitál Jitky Molavcové a Petra Ožany, na který už pár měsíců číháme. **Když se rychle přihlásíte, pokusíme se zajistit vstupenky.**

### Domov sv. Karla Boromejského



Rakouské, slovenské a polské hory... 1. 3. - 30. 4. výstava fotografií Romana Zuzáka. Refektář, vstup volný....

Každou neděli odpoledne je koncert. Vstupné dobrovolné

*Dva bonusy pro ty, kdo dočetli až sem a ještě nemají dost*

**\* JOSEF KRČEK \***

☺ Josefa Krčka si nejlépe přiblížíme ukázkou z rozhovoru s Janem Rosákem z pořadu TANDEM z r. 2012:

*Josef Krček* ...já jsem z muzikantské rodiny. Můj děda byl muzikant vojenský, dokonce působil v pluku generála Laudona, což bylo za Rakouska-Uherska.

*Jan Rosák* Toho, co jede vesnicí?

*Josef Krček* Co jede vesnicí. Ale pluk se po něm nejmenoval, samozřejmě ta postava byla ještě o 100 let dříve, než můj děda tam působil, v tomhle pluku. Ale působil v Temešváru, což bylo tehdejší teda Maďarsko, dneska to je Rumunsko Timisoara.... A tam si namluvil babičku. Čili babička byla

Maďarka, která se nikdy moc nenaučila česky, nicméně byla strašně hodná a byla to správná ženská. On po 13 letech šel do civilu... zažádal si o návrat do Čech, jeden rok působil v Semilech a pak se dostal do Budějovic a tam pracoval celý život jako soudní úředník. Ale hudbu nenechal, tu hrál po kostelích, po různých orchestrech a tak dále. Babička nikdy nepracovala a on tou muzikou jí uživil, přestože měla 9 dětí...

*Jan Rosák* Nevím, jestli to dneska jde uživit rodinu muzikou.

*Josef Krček* To už nejde.

*Jan Rosák* Lidová muzika je nepochybně hodně založená na písních o lásce. Ale vždycky, a to se mi na ní strašně líbí, je tam taky kus humoru, jsou to písničky takové rozverné, někdy až nezbedné. Někdy dokonce, řeknu to teď trochu eufemismem, košilaté takové. Čili, humor je těm písničkářům určitě hodně blízký, vidíte.

*Josef Krček* Co se týká humoru, já si osobně myslím, že humor je největší síla této planety. Prostě humor patří k člověku a který člověk má humor, tak má obrovskou energii, obrovskou sílu a vždycky zaujme, to je málo platný. Do té lidové písně samozřejmě humor patří, jako patří všude, do všech oblastí lidského života. A já osobně, když sleduji jakékoliv osobnosti, s kterými ten humor souvisí, tak jsem velice šťastný.

*Jan Rosák* Tak dneska můžete jednu přímo nám navrhnout. Čili, koho vyberete z klasiků humoru?

*Josef Krček* Já, víte, já miluju Jana Wericha, poněvadž tento klaun a zároveň také filozof mě velice oslovuje tím spektrem prostě těch vědomostí a té moudrosti a tou schopností to vždycky převést do toho moudrého

intelektuálního humoru a to se mi moc líbí.

*Jan Rosák* Váš soubor se jmenuje Chairé a znamená radost v řecké mytologii. Ale vy nehrajete muziku řeckou, hrajete muziku jaksi celým tím širokým spektrem. Co si vybíráte? A jak? Podle čeho?

*Josef Krček* My hrajeme gotiku českou i evropskou.... No a pak hodně hrajeme renesanci jak taneční, tak tu pěveckou. Já osobně se soustřeďuju na lidovou píseň od baroka přes klasicismus. Říkám si, dokud budu žít, budu hrát české lidové písně ve všech podobách, poněvadž to je něco, co nám nikdo nevezme. Může padnout euro, může cokoliv se stát, ale ta píseň je tady pořád.... My hrajeme na nástroje, které vracejí čas. To jsou repliky starých nástrojů, třeba gemshorny nebo krumhorny nebo, dejme tomu, lyry, máme taky chroty. To jsou názvy, které dneska nikomu nic neříkají.

*Jan Rosák* Ale kde jste to vzali?

*Josef Krček* No, z literatury, z nástěnných maleb a jsou tady výrobci u nás i v zahraničí, kteří to umějí vyrobit. Ale zajímavá je jedna věc, že lidé jak u nás, tak v zahraničí to poslouchají a zase ta barva jim něco připomíná. Víte, on Karel Jung, ten slavný psycholog říká, že kolem našeho nevědomí osobního je ještě takový to kolektivní, který si všichni lidé tohoto světa nosíme v sobě a v tom máme všechny vrstvy i té evropské kultury. My na tom koncertě zabrnkáme na tu nejhlubší vrstvu a tam se něco rozzáří, ti lidé si jakoby vzpomenou, a to je to, co se jim líbí. A potom ta hudba je tichá. Já si zásadně říkám, všude je akustický smog, spousta lidí se za tím hlukem schovává. Ale zahrát potichu a dobře, to umí málokdo bez elektřiny.

## \* JAK SI ZLEPŠIT PAMĚŤ \*

☺ *Všude se teď snaží trénovat seniorům paměť. Mnozí jsme už zjistili, že když se snažíme, tak to opravdu funguje. V MF DNES jsme objevili zajímavé šestnáctero, možná si z něho něco vyberete.*

1. **Nepodceňujte spánek.** Z hlediska funkce paměti je důležitá hlavně ta fáze spánku, ve které se zdají sny.

2. **Nemračte se, ať vám to myslí.** Pozitivní myšlení se dá do značné míry vypěstovat. Narovnejte se, vztyčte hlavu a nalad'te do tváře úsměv. Když budete vypadat šťastně, snáze se tak budete i cítit.

3. **Hlídejte si hormony.** Snížená funkce štítné žlázy se projevuje zpomaleným myšlením a poruchami paměti. Pokud má muž nedostatek testosteronu, ochabuje i jeho mysl.

4. **Nadějný, ale vzácný DHEA.** Lékem budoucnosti je hormon nadledvin zvaný DHEA. Zlepšuje tvorbu bílkovin, které mozek potřebuje.

5. **Zkuste Ginkgo bilobu.** Zlepšuje prokrvení mozku a pomáhá lidem, kteří mají potíže s krátkodobou pamětí.

6. **Nebuďte na nikom závislí.** Nenechte nikoho za sebe rozhodovat, pokud to není nezbytně nutné. Důvěřujte si.

7. **Smích aktivuje mozek.** Smějte se, kdykoli je to možné. Lékaři na EKG viděli, že při smíchu je aktivní překvapivě velká část mozku.

8. **Dostupný lecitin.** Lecitin je látka, která tvoří jakýsi rezervoár pro tvorbu acetylcholinu. Právě ten chybí při Alzheimerově nemoci.

9. **Bojujte se stresem.** Při stresu se vyplavuje hormon kortizol, který zabraňuje vytváření nových paměťových

stop a také ztěžuje vybavování těch starých.

10. **Učte se cizí jazyky.** Nikdy není pozdě učít se jazyky. Nemělo by však jít o samoúčelnou záležitost - je škoda každé promarněné příležitosti, při níž šlo cizí jazyk použít v praxi.

11. **Zaměňte smysly.** Orientujte se třeba v koupelně jen pomocí hmatu, světlo nechte zhasnuté. Stejně tak si můžete večer připravit oblečení a ráno se zkuste se zavřenýma očima obléci.

12. **Střídejte pravou a levou.** Pohrajte si s tím, váš mozek bude najednou pracovat zcela jinak. Čištění zubů druhou nedominantní rukou, nebo holení, česání, líčení.

13. **Změňte navyklé cesty.** Jezděte (choďte) jinudy, než jste zvyklí. Trasy co nejvíce střídejte.

14. **Bavte se s lidmi.** Využívejte všech příležitostí, jak promluvit s dosud neznámými lidmi. Snažte se poznat všechny sousedy v domě.

15. **Udělejte velký třesk.** Zkuste navyklé pozice věc změnit - přemístit odpadkový koš, kalendář. Uvidíte, jak překvapivě dlouho budete vyhazovat papír do navyklého koutu.

16. **Vydejte se na jízdu bez cíle.** Vydejte se na výlet, který nemá předem daný cíl. Podmínka je jediná - nesmí vést tam, kde už jste byli.



