

Závěrečná zpráva k projektu „Pohybově – hlasové dílny pro starší a seniory 2025“

Ponec - divadlo pro tanec je dlouhodobě otevřen všem věkovým i sociálním skupinám a již jedenáctým rokem cíleně rozvíjí nabídku pro aktivní seniory, kteří mají zájem o nové umělecké zážitky nejen v roli diváků. Projekt Tanečně-hlasové lekce pro seniory 2025 navázal na úspěšné předchozí ročníky a pokračoval v celoroční systematické práci se stabilní i pozvolna se rozšiřující skupinou účastníků. Stejně jako v minulých letech byl kladen důraz na pravidelnost, dostupnost a otevřenost, které se ukazují jako zásadní pro fyzickou pohodu, psychickou kondici i sociální začleňování seniorů v rámci komunitního života divadla Ponec.

V roce 2025 probíhaly lekce opět jednou týdně a byly bezplatně přístupné všem zájemcům. Jarní část se uskutečnila od ledna do konce května a zahrnovala celkem 21 lekcí, podzimní blok probíhal od začátku října do poloviny prosince a obsahoval 12 lekcí, dohromady tedy 33 setkání. Všechny lekce probíhaly v prostorách divadla Ponec, které poskytuje ideální technické, produkční i prostorové zázemí pro kombinaci pohybové a hlasové práce.

Lektorský tým tvořily v roce 2025 zkušené umělkyně a pedagožky Lenka Kniha Bartůňková, Yana Reutova, Cécile Da Costa a Milli Janatková, které nabízely pestrou škálu pohybových i hlasových přístupů. Jedenkrát působil jako záskok Martin Vokal. Jedna z podzimních lekcí byla navíc obohacena hostující účastí ghanského tanečníka a performerera Ametefe Clifforda Selorma, jehož energie, rytmické vedení a cit pro práci ve skupině přinesly seniorům výjimečný zážitek a nový kulturní i pohybový impuls.

Standardně probíhalo vedení lekcí ve dvojicích, což umožnilo vyváženou kombinaci pohybové práce, hlasového vedení, improvizace a individuální podpory. Díky různorodosti lektorek nabídl projekt nejen možnost pravidelného pohybu, ale také hlubší kreativní prožitek, vědomou práci s tělem a hlasem a posilování sebevědomí při společném sdílení.

Dlouhodobá kontinuita projektu se opět potvrdila jako zásadní. Účastníci si pravidelný rytmus setkávání velmi pochvalují; uvádějí, že jim lekce dodávají energii, přináší radost ze společného pohybu a významně přispívají k udržení psychické i fyzické kondice. Mnozí se také zapojují do širších aktivit divadla, účastní se diskusí po představeních nebo využívají nabídky zvýhodněných vstupů. Dílny tak nefungují pouze jako pravidelná fyzická aktivita, ale jako komunitní a kulturní platforma, která vytváří prostor pro mezilidské vztahy a snižuje sociální izolaci starší generace.

Projekt měl i v roce 2025 výrazný přínos pro účastníky i zapojené umělce. Práce se specifickou skupinou seniorů přináší lektorům nové pedagogické i tvůrčí impulzy a obohacuje jejich profesní zkušenosti. Tanečně-hlasové lekce tvoří v pražském kulturním prostředí jedinečný dlouhodobý program, oceňovaný nejen veřejností, ale i odborníky v oblasti současného tance a komunitní práce.

Rok 2025 tak opět potvrdil hodnotu projektu jako jednoho z nejstabilnějších a nejpřínosnějších komunitních programů divadla Ponec. Díky finanční podpoře Městské části Praha 3 se podařilo zajistit kvalitní lektorské vedení, produkční podporu i otevřenost projektu široké veřejnosti. Program významně přispěl k podpoře aktivního stárnutí, rozvoji kreativity a posilování vazeb ve společnosti mezi seniory a současným uměním. Divadlo Ponec plánuje v projektu pokračovat i v dalších letech a dále rozvíjet jeho obsah, metodiku i možnosti zapojení veřejnosti.

Zpracovala: Eva Brunclíková, manažerka divadla Ponec
Za správnost odpovídá: Yvona Kreuzmannová, ředitelka Tance Praha z.ú.