

TRMALOVA VILA LEDEN 2026



út 13. 1. | 9:00–11:00

DESKOVÉ A JINÉ HRY

Přijďte si zpříjemnit dopoledne při hraní deskových her! Deskové hry jsou ideální pro všechny seniory, kteří si chtějí užít společenský čas v přátelském prostředí, procvičit svou mysl a navázat nové kontakty. Rozvíjejí strategické myšlení, logiku a týmovou spolupráci, jsou skvělým způsobem, jak trávit čas aktivně a zábavně, a přitom stimulovat paměť a koncentraci. Bez ohledu na to, zda jste začátečník, nebo zkušený hráč, každý si najde svou oblíbenou hru.

čt 15. 1. | 14:00–15:30

PŘEDNÁŠKA: Sikkim a Bhútán, království hřmícího draka

Zážitky z cesty po úbočí Himáláje s Miluší Hendriksen | Sikkim – bývalé království na úbočí Himáláje zdobí Kančendženga, třetí nejvyšší osmitisícovka světa. | Bhútán – jediná země, kde je buddhismus státním náboženstvím. Království, které silně udržuje tradice, má starobylé památky, usměvavé lidi a tajuplnou krajinu se spoustou legend a kouzel a s omezeným přístupem turistů.

út 20. 1. | 9:00–11:00

DESKOVÉ A JINÉ HRY

Posezení u společenských her

čt 22. 1. | 14:00–15:00

WORKSHOP: Procvičování jemné motoriky prstů

S lektorkou pohybových aktivit Gabrielou Křečkovou se tentokrát zaměříme na ruce. Naučí vás, jak si jednoduchým způsobem poskládat z papíru sérii drobných objektů (např. parník, žabku, motýla, kytku, auto), přičemž současně dochází k procvičování jemné motoriky prstů, která v seniorském věku začíná dělat potíže. Zároveň vám ukáže i několik cviků na rozhybání a protažení prstů, abyste mohli trénovat kdekoli bez omezení.

út 27. 1. | 9:00–11:00

DESKOVÉ A JINÉ HRY

Posezení u společenských her

čt 29. 1. | 10:00–10:45

JÓGA PRO SENIORY

Přijďte si zacvičit do Trmalovy vily pod vedením zkušených lektorek! Při lekcích jógy, které jsou přizpůsobeny věkové kategorii 60+, si příjemným a šetrným způsobem protáhnete své tělo. Cvičí se buď na zemi, nebo na židlích. Své místo si předem rezervujte nahlášením jména a čísla Karty seniora Prahy 10 a přineste si s sebou vlastní cvičební podložku/karimatku.

Na program je nutné se registrovat předem – telefonicky, e-mailem nebo osobně spolu s Kartou seniora Prahy 10.

ADRESA: Trmalova vila, Vilová 11, Praha 10 – Strašnice
OTEVÍRACÍ DOBA: út, st, čt 12:00–16:00 (kromě svátků)
KONTAKTNÍ OSOBA: Bc. Olga Másilková
E-MAIL: produkce@trmalovavila.eu
TEL.: +420 274 777 305, +420 775 234 343

praha10.cz/kartaseniora

X
PRAHA 10