**ANOTACE k programu pro seniory v Trmalově vile 2025 (ČERVENEC – ZÁŘÍ)**

**ČERVENEC**

**PŘEDNÁŠKA**

**Čt 10.7. 16:00-17:30 – Afrika nekouše**

Přednáší **Ing. Miluše Hendriksen**

Zážitky z dobrodružné cesty po západní části jižní Afriky (Viktoriiny vodopády, delta Okavanga, národní park Etoska, Namibijská poušť, Fish River Canyon, Mys Dobré naděje)

Nadšená cestovatelka si zamilovala jižní Afriku při své první cestě v roce 2018. Chtěla znovu vidět zdejší krásnou přírodu a zvířenu, kterou dříve znala jenom ze ZOO a dokumentů v televizi, v jejich přirozeném prostředí. Její přání se jí splnilo měrou víc než vrchovatou na konci roku 2022, kdy s malou skupinkou stejně naladěných nadšenců projela během tří týdnů 5200 km po západní části jižní Afriky a navštívila těchto pět afrických zemí - Zambii, Zimbabwe, Botswanu, Namibii a Jihoafrickou republiku. Poušť je drsná, ale krásná a barevná. Africké krvavé západy slunce jsou prostě něco nepopsatelného a nádherného… Kdo hledáte inspiraci pro vlastní cestování, nebo se chcete jen zasnít, přijďte si poslechnout vyprávění paní Hendriksen. Těšit se můžete samozřejmě i na promítání pečlivě vybraných fotografií, a to především na Viktoriiny vodopády, deltu Okavanga, národní park Etoska, barvy Namibijské pouště, Fish River Canyon (největší v Africe) a Mys Dobré naděje.

**KONCERT**

**Ne 13.7. 17:00-18:00 – Folklorní soubor Jarošovci – lidová hudba, tanec a zpěv**

Jeden z nejstarších folklorních souborů v Čechách nám představí lidové písně, tance a zvyky zejména z Polabí a jižních Čech

Vystoupí členové Folklorního souboru Jarošovci, který byl založen v roce 1949 ve městě Mělník. Soubor tak díky své více jak 75leté tradici patří mezi nejstarší folklorní soubory v České republice. Jarošovci ve své tvorbě zpracovávají zejména tance a zvyky z Polabí a zaměřují se také na folklor jižních Čech.

**WORKSHOP**

**Čt 17.7. 16:00-17:30 – Zažít pravé Japonsko**

Povede **Hisako Yokoyama**

Povídání o Japonsku s Japonkou žijící 20 let v Praze, zpívání české písničky v japonštině, zápis svého jména japonsky

Hisako Yokoyama miluje českou kulturu, historii a tradice a snaží se je přiblížit ostatním Japoncům. Přes 10 let se také věnuje českému lidovému tanci, překládá texty českých lidových písní do japonštiny a působí jako tlumočnice na tanečních seminářích pro Japonce. Během workshopu vám paní Yokoyama představí zajímavosti o Japonsku, které jsou pro Čechy dosti neobvyklé. Zazpíváme si společně klasickou českou písničku, přeloženou do japonštiny, a pokusíme se i zapsat své křestní jméno japonsky.

**POETICKÉ ODPOLEDNE**

**Út 22.7. 18:00-19:00 – Osobnosti konce druhé světové války - slovem i hudbou**

Vystoupí **Ladislav Horák (akordeon), Sylva Čmugrová (mezzosoprán), Zdeněk Hazdra (průvodní slovo)**

Hudba a příběhy osobností z doby nacistické okupace a boje za svobodu a demokracii (Čapek, Burian, Bořek-Dohalský, bratři Mannovi, Novotná, Talich, Masaryk a další)

Poetické odpoledne s moderátorem Zdeňkem Hazdrou na téma DĚKUJEME - k 80. výročí konce druhé světové války. Hudební složka: sólistka opery Národního divadla Sylva Čmugrová a akordeonista Ladislav Horák (mj. České národní písně v úpravě Jana Masaryka). Mluvené slovo bude reflektovat jak souvislosti zvolené hudební dramaturgie, tak posluchačům přiblíží příběhy vybraných osobností, které se nesmířily s nacistickou diktaturou a okupací českých zemí a usilovaly o obnovu samostatného státu. Proto jim patří naše poděkování.

**PŘEDNÁŠKA**

**Čt 24.7. 16:00-17:30 – Vesnická architektura a osídlení**

Přednáší **PhDr. Pavel Bureš** z Národního památkového ústavu

O lidové architektuře Čech, Moravy a Slezska od středověku po 20. století

Lidová vesnická architektura a sídla Čech, Moravy a Slezska od středověku po 20. století – stručný přehled vývoje osídlení, vesnických sídel a lidového stavitelství v průběhu několika staletí: půdorysná a prostorová charakteristika vesnic, dispoziční řešení obytných budov, proměny otopných systémů a způsobů přípravy jídel, tradiční stavební materiály a techniky, konstrukce, výtvarná výzdoba, druhy obytných, hospodářských a technických staveb, typologická pestrost vesnických obytných i hospodářských staveb v různých regionech, vazba sídel na krajinu a její hospodářské využívání a podoba.

**PROJEKCE**

**Út 29.7. 10:00-11:30 – Pásmo krátkých filmů Jiřího Trnky**

Kurátorský výběr z Národního filmového archivu

1. DÁREK (Jiří Trnka, Jiří Krejčík), rok 1946
2. PÉRÁK A SS (Jiří Trnka) rok 1946
3. OSUDY DOBRÉHO VOJÁKA ŠVEJKA I. (Jiří Trnka) rok 1954
4. OSUDY DOBRÉHO VOJÁKA ŠVEJKA II. (Jiří Trnka) rok 1955

**SRPEN**

**PŘEDNÁŠKA**

**Čt 7.8. 17:00-19:00 – Povídání o četnících a Četnických humoreskách**

Přednáší **JUDr. Michal Dlouhý**, dokumentátor Muzea policie České republiky

Přednáška spoluautora TV seriálů Četnické humoresky a Zločiny velké Prahy, včetně autogramiády knih

Plukovník ve výslužbě, dokumentátor a spoluautor televizních seriálů Četnické humoresky a Zločiny Velké Prahy vás v replice dobové četnické uniformy seznámí s téměř stoletou historií četnictva na našem území. Zmíní samozřejmě i zapojení příslušníků četnictva do odboje. V další části pohovoří o námětech k Četnickým humoreskám a Zločinům Velké Prahy. Na závěr představí svoji knižní tvorbu, kdy si vybrané tituly můžete nechat podepsat a opatřit originálním razítkem.

**WORKSHOP**

**Čt 14.8. 16:00-17:30 – Zdravá výživa v seniorském věku**

Povede **Gabriela Křečková**, výživová poradkyně a lektorka pohybových aktivit

Povídání o zdravé výživě, sdílení zdravých receptů a příprava domácího müsli, které si odnesete s sebou

Povíme si o zdravé výživě vhodné pro osoby nad 60 let, co např. pomáhá dobrému trávení, co naopak zatěžuje organismus, co ideálně pít a jak je důležité nezapomínat i na pohyb. Dozvíte se několik zajímavých, zdravých receptů, které si pak budete moci vyzkoušet doma. V poslední části workshopu si z připravených ingrediencí namícháte a odnesete své müsli, sestavené podle Vašich chuťových preferencí.

**POETICKÉ ODPOLEDNE**

**Út 19.8. 17:00-18:00 – Bratři Čapkové – nerozlučná dvojice**

Účinkují **Hasan Zahirovič (scénář, přednes), Jana Kozubková (přednes, zpěv), Stela Chmelová (přednes), Adam Horký (přednes)**

Literární pásmo k výročí 135 let od narození Karla Čapka a 80 let od úmrtí Josefa Čapka

Poetické odpoledne „Nerozlučná dvojice“ se zaměřuje na sourozenecké pouto a spolupráci Karla a Josefa Čapků, dvou klíčových osobností české kultury, jejichž vliv na literaturu, výtvarné umění a politické myšlení je nezměrný. Karel jako spisovatel a Josef jako malíř vytvořili nerozlučnou dvojici nejen v osobním životě, ale i v tvorbě. Pozornost bude věnována jejich společné práci i individuálním životním cestám, včetně jejich odbojové činnosti ve 30. letech. Přednes se zaměří také na hodnoty, které Čapkovi předali světu – pravdu, čestnost a odhodlání bojovat za svobodu a lidská práva.

Interpreti:

Hasan Zahirovič – herec divadla D21, překladatel, čapkovský badatel, vysokoškolský pedagog

Jana Kozubková – herečka, zpěvačka, působí v pražských alternativních divadelních scénách

Stela Chmelová – herečka divadla D21

Adam Horký – herec na volné noze.

**PŘEDNÁŠKA**

**Čt 21.8. 15:00-16:30 – Prevence rakoviny prsu a varlat**

Přednáší **Ludmila Němejcová a Hanka Bayerová ze spolku ALEN – ženy s rakovinou prsu**

Edukační přednáška na včasné rozpoznání rakoviny prsu a varlat, aneb chraňte si své zdraví „prohmatáváním“!

Samovyšetření prsu samotnými ženami je velmi důležité pro včasné odhalení nemoci. Ani mamografické vyšetření nebo sono nejsou samospasitelné, protože interval mezi nimi je velice dlouhá doba k tomu, aby se v těle nějaké nádorové bujení nemohlo začít rozvíjet.  Přednáška poskytne účastníkům návod na pravidelné samovyšetření a jeho praktický nácvik. Pro edukaci nácviku samovyšetření prsu i varlat **využíváme silikonové modely**, které zobrazují pokožku v nejjemnějších detailech a jsou velmi realistické na dotek. Tak je možné nacvičit odhalení benigních a maligních nádorů v různých stádiích rozvoje. A kdo může tyto informace zdravé veřejnosti předat lépe než ženy, které tímto onemocněním samy prošly...

Ludmila Němejcová a Hanka Bayerová jsou obě vyškolené edukátorky s certifikátem od MUDr. Miroslavy Skovajsové, který je opravňuje edukovat a přednášet o samovyšetření prsu pro veřejnost. Obě jsou pacientky s osobní zkušeností s nemocí a dlouhodobé členky spolku ALEN.

**PROJEKCE**

**Út 26.8. 10:00-11:00 – Pásmo krátkých filmů Karla Zemana**

Kurátorský výběr z Národního filmového archivu

1. INSPIRACE (Karel Zeman) rok 1948
2. KRÁL LÁVRA (Karel Zeman) rok 1950
3. PAN PROKOUK VYNÁLEZCEM (Karel Zeman) rok 1949

**KONCERT**

**Čt 28.8. 17:00-18:30 – Recitál písní Karla Kryla**

Vystoupí **Petr Samšuk (zpěv, kytara, akordeon)**

Výběr nestárnoucích Krylových písní snoubících sílu sdělnosti, melodii a názor, v upomínce na srpnové události roku 1968

21. srpen 1968 zůstává v naší paměti jako neblahé datum, kdy nás přišla „osvobodit“ vojska Varšavské smlouvy pod vedením Sovětského svazu. Následoval konec nadějí na jakékoli demokratické reformy, následovala normalizace. Písně Karla Kryla tehdy rezonovaly celou společností, rezonují stále a v posledních třech letech opět s větší a větší naléhavostí. Pojďte si připomenout výběr těch nejlepších Krylových písní v podání Petra Samšuka, který se jejich interpretaci věnuje celý život a posledních 9 let i koncertně, přičemž před různými úpravami dává přednost snaze o zachování síly sdělení Krylových písní hraných a zpívaných jedním interpretem.

**ZÁŘÍ**

**KONCERT**

**Út 9.9. 18:00-19:00 – Cesty hudbou a citem**

Vystoupí **Edita Randová (mezzosoprán), Luboš Přibyl (klavír)**

Hudební večer propojí slavná díla české i světové klasiky, duchovní hudbu, klavírní miniatury i neapolské písně, a nabídne pestrou hudební paletu od vážnosti po radost a lehkost

Hudební večer, který slibuje nejen umělecký zážitek, ale i duchovní dotek a radost z krásy zpěvu – to je chystaný koncert mezzosopranistky Edity Randové a klavíristy Luboše Přibyla. Program propojuje slavná díla české i světové klasiky, duchovní hudbu, klavírní miniatury i neapolské písně, a nabídne pestrou hudební paletu od vážnosti po radost a lehkost.

V úvodu zazní výběr z Biblických písní op. 99 Antonína Dvořáka – cyklu, který spojuje osobní víru skladatele s nádhernou melodikou a dramatickým výrazem. Mezzosoprán Edity Randové dodává těmto duchovním skladbám vnitřní prožitek a hloubku.

Program zpestří klavírní sóla v podání Luboše Přibyla – zazní lyrické Impromptu As dur Franze Schuberta, dojemné Nocturno cis moll Fryderyka Chopina a slavná Claire de Lune Clauda Debussyho, která patří k nejznámějším klenotům klavírní literatury.

Další zastavení patří opět Dvořákovi, tentokrát jeho temperamentním Cikánským melodiím op. 55. Zazní slavná píseň „Má píseň zas mi láskou zní“, stejně jako virtuózní „Struna naladěna“ a zpěvná „Široké rukávy“.

V duchovním stylu zazní také Mozartovo vznešené Ave Verum a lyrický Panis Angelicus Césara Francka – skladby, které jsou pro svou prostou krásu a působivost oblíbené po celém světě.

Závěr koncertu bude patřit radostným a zpěvným neapolským písním, které do programu vnášejí jižanské slunce a špetku nostalgie i veselí. Publikum se může těšit na tradiční „Santa Lucia“, žhavé „´O Paese d’o sole“ a slavnou „Funiculì-Funiculà“, která bývá třešničkou na dortu těchto večerů.

Přijďte si vychutnat jedinečný večer plný emocí, krásné hudby a výjimečného pěveckého i klavírního mistrovství.

**WORKSHOP**

**St 10.9. 14:00-15:30 – Batikování za studena**

Povede **Štěpánka Žandová**

Zkrášlování bavlněných kousků oblečení - doneste si např. tričko, košili, šátek, ubrus či látkovou nákupní tašku (bílé nebo světlé barvy)

Díky tomuto workshopu si vyrobíte originální výtvory, které ozvláštní váš šatník, nebo poslouží jako unikátní dárek. Stačí si donést, co chcete potisknout – může to být tričko, košile, šátek, ubrus či látková nákupní taška… ideálně z čisté bavlněné látky, bílé nebo jiné světlé barvy. Z brambor si vytvoříme atypická razítka, štětcem na ně naneseme speciální barvy a těmito tiskátky ozdobíme látku, která se na závěr zažehlí, aby se barvy staly trvalými.

**KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA**

**Po 15.9. 13:00-15:00 – Bývalé hradiště lesoparku Hostivař, Meandry Botiče, bývalý Koukalův statek**

**SRAZ: autobusová zastávka Řepčická**

Krásná procházka přírodou a návrat do historie hradiště

Začátek trasy: na autobusové zastávce Řepčická 125, 154, 175, 183

Konec trasy: na autobusové zastávce Hostivařské náměstí 177, 181, 182, 254

Délka trasy: 2 hod. (2-3 km)

* Krásnou částí přírodního parku lesoparku Hostivař
* Návštěva bývalého hradiště s působivým názvem Šance (plocha zabírá téměř 7 ha, z doby halštatské)
* Podél přírodního parku Meandry Botiče
* Bývalý Koukalův statku (dnes restaurace a hotel Selský dvůr)

**POETICKÉ ODPOLEDNE**

**Út 16.9. 14:00-15:00 – Doma u básníka Vladimíra Holana**

Přednáší **Lubomír Brožek**, spisovatel, publicista a básník

Poetické pásmo u příležitosti básníkova dvojitého výročí (září 1905 – březen 1980)

Vladimír Holan bezesporu patří mezi nejvýraznější zjevy moderní české poezie. Jeho rozsáhlá tvorba zahrnuje obrovský prostor od reflexivní a experimentální lyriky, přes epické básně, až po hluboce osobní meditativní zvažování názorů na místo člověka ve světě a smysl umělecké tvorby v Noci z Hamletem. Je zajisté více než symbolické, že se v den Mistrových narozenin (16. 9. 1905) scházíme v Praze 10, kde se svou ženou Věrou Pilařovou v ulici V Úžlabině žil od roku 1934 do roku 1948. A co vás čeká? Budeme trochu vzpomínat a v několika ukázkách si připomeneme Holanovu tvorbu.

**PŘEDNÁŠKA**

**Čt 18.9. 14:00-15:00 – Jan Pivec**

Přednáší **PhDr. Jaroslav Someš**, historik, publicista a herec

Vzpomínání na velkého českého herce Jana Pivce, dlouholetého člena činohry Národního divadla v Praze, celoživotně spojeného s Vinohrady

Na naší první scéně působil 34 let, zažil éru Hilarovu, Frejkovu i Krejčovu a vytvořil tam řadu významných rolí. Stejně slavná byla také jeho filmová a později i televizní kariéra – připomeňme např. snímky Hotel Modrá hvězda, Muži nestárnou, Dům na Ořechovce nebo Láska jako trám.

**PŘEDNÁŠKA**

**Čt 25.9. 16:00-18:00 – Šlechtický rod Kolowratů**

Přednáší **Mgr. Hana Valentová**, historička a certifikovaná průvodkyně

V přednášce o starobylém šlechtickém rodu Kolowratů se společně vydáme za příběhy, které psaly dějiny

Kam až sahají počátky tohoto rodu? Jaké osudy potkaly jeho členy v průběhu staletí? A kdo dnes nese jeho slavné jméno? Přiblížíme si legendy i skutečné události, seznámíme se s místy spojenými s Kolowraty a podíváme se na proměny českých dějin očima těch, kteří je sami pomáhali utvářet.

**PROJEKCE**

**Út 30.9. 14:00-15:30 – Výběr z animačních technik 40. – 60. let**

Kurátorský výběr sedmi krátkých animovaných filmů z Národního filmového archivu

1. VZPOURA HRAČEK (Hermína Týrlová) rok 1947
2. LEV A PÍSNIČKA (Břetislav Pojar) rok 1959
3. ČTYŘICET DĚDEČKŮ (Václav Bedřich) rok 1962
4. ZTRACENÁ VARTA (Miloš Makovec) rok 1956
5. KAMENÁČ BILL A DRZÍ ZAJÍCI (Václav Bedřich) rok 1964
6. DVĚ KLUBÍČKA (Hermína Týrlová) rok 1962
7. O MÍSTO NA SLUNCI (František Vystrčil) rok 1959