|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3.6. | DESKOVÉ A JINÉ HRY (9:00-11:00) | posezení u společenských her |
| 5.6. | Ranní vstávací rituál (13:00-14:30 a 14:30-16:00) – povede: Gabriela Křečková | workshop, kde se naučíte sestavu protahovacích cviků po probuzení (karimatku nebo deku s sebou) |
| 8.6. | NA VLNÁCH JAZZU (14:00-15:30) – vystoupí: Vít Fiala ml. (zpěv), Vít Fiala st. (bass), Jiří Růžička (klavír) | koncert, na kterém zazní známé americké a české písně s texty JosefaKainara |
| 10.6. | DESKOVÉ A JINÉ HRY (9:00-11:00) | posezení u společenských her |
| 12.6. | Vršovický učitel a zastupitel Bedřich Šplíchal (14:00-16:00) – přednášející: Mgr. Pavla Státníková | přednáška o životě Bedřicha Šplíchala včetně příběhu muzea, které založil  |
| 17.6. | DESKOVÉ A JINÉ HRY (9:00-11:00) | posezení u společenských her |
| 18.6. | Odpoledne s Voskovcem a Werichem (16:30-18:00) - vystoupí: žáci ZUŠ Olešská | poetické odpoledne s humoristickými texty dvojice V + Wa s písněmi Jaroslava Ježka |
| 19.6. | Hej-rup! (14:00-16:00)  | projekce legendárního filmu z roku 1934  |
| 23.6. | Hagibor hrdina a Chevra Kadiša (13:00-14:30) | komentovaná vycházka zaměřená na historii Hagiborua na tradice a rituály spojené s židovskou organizací Chevra Kadiša |
| 24.6. | DESKOVÉ A JINÉ HRY (9:00-11:00) | posezení u společenských her |
| 26.6. | Chráním si svůj život (14:00-16:00) – přednášející: Bc. Kateřina Vašková (ŽIVOT 90) | přednáška o prevenci, bezpečnosti seniorů a zajištění pomoci v nouzi  |

Na program v Trmalově vile v období duben až červen je možné se registrovat osobně po předložení „Karty seniora Prahy 10“ OD 4. BŘEZNA 2025 na adrese: Trmalova vila, Vilová 11, 100 00 Praha 10.

Počet míst je omezen kapacitou vily.

Otevírací doba Trmalovy vily pro registraci na program – Karta seniora Prahy 10:

ÚT, ST, ČT v čase 12:00 až 16:00 hod. (kromě svátků)

Kontaktní osoba: Bc. Olga Másilková

Email: produkce@trmalovavila.eu

Telefon: +420 274 777 305, +420 775 234 343

Více informací na webových stránkách: www.praha10.cz/kartaseniora

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**WORKSHOP**

**5.6. 13:00-16:00 – Ranní vstávací rituál**

**13:00-14:30 – skupina A (15 osob)**

**14:30-16:00 – skupina B (15 osob)**

Povede **Gabriela Křečková** – lektorka Nordic Walking a pohybových aktivit nejen pro seniory

Pod vedením zkušené pohybové lektorky se naučíte zajímavou sestavu protahovacích cviků, díky kterým můžete každé ráno po probuzení příjemným a zdravým způsobem vstávat z postele, a tím nastartovat svůj pohybový aparát pro úspěšné fungování celý den.

Sestava se bude nacvičovat v zahradě vily na zemi (na trávníku) a pak na židlích, proto si s sebou prosím vezměte karimatku nebo deku a přijďte oblečeni pohodlně, klidně v teplácích.

**KONCERT**

**8.6. 14:00-15:30 – NA VLNÁCH JAZZU: Známé americké a české písně s texty Josefa Kainara**

Zaposlouchejte se do slavných amerických písní z období swingové éry a přijďte se přesvědčit, jak se básníkovi Josefu Kainarovi podařilo znamenitě přiblížit českému posluchači tuto neopakovatelnou atmosféru. Třeba si i spolu s námi zanotujete texty skladeb: HOUPACÍ ŽIDLE, KRÁLOVNA ZE SÁBY, NEBE POČKÁ, MRTVÝ VRABEC, PENÍZE Z NEBE, TROCHU V HLAVĚ MÁM, MÍVAL JSEM KLOBOUK, BERNARDÝN, KUČERAVÝ LISTONOŠ, DIGA DIGA DO, BOŽÍ ČAS V CAROLINE, JÁ BYCH SI RÁD PRONAJAL DŮM, ŘÍKEJTE MI EGONE.

Vystoupí: **Vít Fiala ml. (zpěv), Vít Fiala st. (bass), Jiří Růžička (klavír)**

Vít Fiala st. - působí v divadle SEMAFOR, spolupracoval mj. s Evou Pilarovou a Hanou Hegerovou

Vít Fiala ml. - působí mj. ve skupině LOKOMOTIVA s Petrem Vondráčkem a Norbi Kovacsem

Jiří Růžička - působí mj. jako profesor na Konzervatoři Jaroslava Ježka v Praze

**PŘEDNÁŠKY**

**12.6. 14:00-16:00 – Vršovický učitel a zastupitel Bedřich Šplíchal**

Přednáší **Mgr. Pavla Státníková**, kurátorka Muzea hlavního města Prahy

Životní příběh vršovického zastupitele, učitele a školního ředitele Bedřicha Šplíchala (1855 – 1929) spolu s příběhem muzea, které založil při pokračovací škole průmyslové ve Vršovicích pro její žáky. Muzeum čítalo několik tisícovek předmětů. Většina z nich je dnes součástí sbírek Muzea hlavního města Prahy, kam byly převedeny za druhé světové války. Vypovídají jednak o řemeslech a umu našich předků, jedná se ovšem také o cenné doklady dějin Vršovic.

**26.6. 14:00-16:00 – „Chráním si svůj život“**

Přednášku z oblasti prevence a bezpečnosti seniorů zaměřenou na zajištění pomoci v nouzi povede **Bc. Kateřina Vašková**, vedoucí služby První tísňová péče z organizace ŽIVOT 90

Přijďte na setkání, kde se dozvíte, jak si zachovat klid a jistotu i v náročných situacích, které mohou potkat vás osobně nebo vaše blízké. Ukážeme vám názorný příklad, jak funguje tísňová péče v praxi – vyzkoušíte si, jak je snadné přivolat si pomoc jediným tlačítkem a co se děje na druhé straně u dispečinku. Představíme vám také linku důvěry, na kterou se můžete kdykoliv obrátit. Zjistíte tak (ať už jste v jakékoliv těžké situaci), že v tom nejste sami, a že existuje místo, kde lze získat pomoc a podporu – jenom si o ni nebát říct. Praktické rady, zajímavé ukázky a prostor pro vaše dotazy – to vše během této výjimečné přednášky.

**POETICKÉ ODPOLEDNE**

**18.6. 16:30-18:00 – Odpoledne s Voskovcem a Werichem**

Vystoupí **žáci ZUŠ Olešská**

Poetické odpoledne s Voskovcem a Werichem vrátí návštěvníky do dob Osvobozeného divadla. Humoristické texty autorské dvojice V+W přednesou žáci literárně-dramatického oddělení ZUŠ Olešská pod vedením A. Povolného a B. Smržové. O hudební složku programu se postarají studenti hudebního oboru, v jejichž podání zazní písně a skladby Jaroslava Ježka. Účastníci akce mohou na místě shlédnout práce s figurální tématikou žáků výtvarného oddělení ZUŠ Olešská.

**PROMÍTÁNÍ FILMU**

**19. 6. 14:00-16:00 – Hej-rup!**

Přijďte si spolu s námi připomenout nezaměnitelný humor kultovní dvojice komiků Jiřího Voskovce a Jana Wericha. Legendární film natočený v roce 1934 v době hospodářské krize, je plný zábavných scének, chytré satiry všech stran a geniální hudby Jaroslava Ježka.

**VYCHÁZKA**

**23.6. 13:00-14:30 - Hagibor hrdina a Chevra Kadiša**

Termín konání: 23. 6. 2025

Čas začátku: 13:00 hod.

**Místo srazu:** Želivského na zastávce stanice autobusu, tramvaje a stanice metra A

Spoj: autobus 199, 155, 188, 146; tramvaj 10, 11, 26, 7, 16, 13, 21, 23, 31, 2

Délka trasy: do 1,5 km

Málokdo ví, že právě na Hagiboru byla roku 1888 zřízena Židovskou obcí nemocnice a starobinec, tehdy „Jubilejní Nadace císaře Františka Josefa pro choré“. O Pohřebním bratrstvu se v židovské tématice hovoří již od 16. století. Pražská Chevra Kadiša je nástupnickou organizací Chevra Kadiša Gomlej Chasadim. Pražská Chevra Kadiša byla založena již roku 1564. Židovská komunita se tradičně vyznačuje solidaritou, úctou k životu a stáří. Dobrovolní členové této židovské organizace dbali a dodnes dbají o poslední věci člověka. Starali se vždy o nemocné, navštěvovali je, pečovali o vdovy a sirotky. Na naší vycházce se zaměříme na historii oblasti Hagiboru, na zvyky, tradice i židovské rituály spojené s organizací Chevra Kadiša.