**PRO DRŽITELE KARTY SENIORA PRAHY 10**

**TRMALOVA VILA - PROGRAM PRO SENIORY**

**BŘEZEN 2025**

4.3. DESKOVÉ HRY (9:00-11:00)

5.3. TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI - začátečníci (10:30-12:00)

5.3. TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI - pokročilí (13:00-14:30)

6.3. PŘEDNÁŠKA: Úvodní přednáška o Janu Kotěrovi a Trmalově vile (14:00-16:00)

 - přednášející: prof. Vladimír Šlapeta

11.3. DESKOVÉ HRY (9:00-11:00)

12.3. TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI - začátečníci (10:30-12:00)

12.3. TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI - pokročilí (13:00-14:30)

13.3. PŘEDNÁŠKA: Masopust a lidové zvyky s ním spojené (14:00-16:00)

- přednášející: PhDr. Pavel Bureš

18.3. DESKOVÉ HRY (9:00-11:00)

19.3. TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI - začátečníci (10:30-12:00)

19.3. TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI - pokročilí (13:00-14:30)

20.3. WORKSHOP: Sázení bylinek do květináčů (14:00-16:00)

25.3. DESKOVÉ HRY (9:00-11:00)

26.3. TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI - začátečníci (10:30-12:00)

26.3. TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI - pokročilí (13:00-14:30)

27.3. PROMÍTÁNÍ FILMU: Škola základ života (14:00-16:00)

31.3. KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA: Ztracené poklady Vršovic (13:00-14:30)

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

Na program v Trmalově vile je nutné se dopředu registrovat **osobně** po předložení **„Karty seniora Prahy 10“ OD 4. ÚNORA 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](http://www.praha10.cz/kartaseniora)

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

**DESKOVÉ HRY**
**Termíny:** 4.3. , 11.3., 18.3., 25. 3. 2025
**Čas:** 9:00 - 11:00
**Místo:** Trmalova vila, Vilová 11, 100 00 Praha 10

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. Nabízíme deskové hry, které rozvíjejí strategické myšlení, logiku a týmovou spolupráci.

Bez ohledu na to, zda jste začátečník nebo zkušený hráč, každý si najde svou oblíbenou hru. Deskové hry jsou skvělým způsobem, jak trávit čas aktivně a zábavně, a přitom stimulovat paměť a koncentraci.

Přijďte se podívat, zasmát a užít si příjemné chvíle s ostatními!

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

**KURZY TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI**

**Termíny:** 5.3., 12.3., 19.3., 26.3. 2025

**Čas:**

10:30 - 12:00 - začátečníci

13:00 - 14:30 - pokročilí

**Místo:** Trmalova vila, Vilová 11, 100 00 Praha 10

Kurz trénování paměti je určen pro seniory, kteří mají zájem o posílení své paměti, zlepšení koncentrace a rozšíření mentálních dovedností v příjemném a podpůrném prostředí. Kurz se skládá ze čtyř lekcí, každá trvá 1,5 hodiny, a nabízí praktické techniky pro procvičování paměti, mnemotechniky, myšlení v souvislostech, zlepšení slovní zásoby a kreativního myšlení. V průběhu kurzu se účastníci naučí efektivní způsoby učení, koncentrace a řešení problémů, které podpoří jejich mentální zdraví a celkový aktivní životní styl.

Cílem kurzu je motivovat účastníky k pozitivnímu přístupu k životu, podpořit jejich sebedůvěru a pomoci jim objevovat, co všechno mohou zvládnout, když vědí, jak na to. Kurz se zaměřuje na vytváření a prohlubování sociálních kontaktů v nesoutěživé atmosféře, s humorem a pozitivním přístupem jako klíčovými prvky, které přispívají k dobré mentální kondici.

**Kurz pro začátečníky** je ideální pro ty, kteří se s trénováním paměti teprve seznamují. **Kurz pro pokročilé** je určen těm, kteří již absolvovali základní kurz nebo mají jiné zkušenosti s trénováním paměti. Pokročilí účastníci si zopakují základní mnemotechniky a rozšíří své dovednosti o nové techniky, přičemž velký důraz bude kladen na koncentraci a skupinové aktivity.

Přijďte se naučit nové techniky, posílit svou paměť a užít si příjemné chvíle v přátelské atmosféře!

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

**PŘEDNÁŠKY**

**Termíny:**
6. března 2025 – Úvodní přednáška o Janu Kotěrovi a Trmalově vile
13. března 2025 – Masopust a lidové zvyky s ním spojené
**Čas:** 14:00 - 16:00
**Místo:** Trmalova vila, Vilová 11, 100 00 Praha 10

Zveme všechny zájemce na dvě fascinující přednášky, které nabídnou zajímavý pohled na českou historii a kulturu.

* **6. března 2025:** Přednáška prof. Vladimíra Šlapety vás seznámí s životem a dílem významného architekta Jana Kotěry a jeho vlivem na českou architekturu. Součástí bude i detailní představení Trmalovy vily, jednoho z jeho nejznámějších projektů.
* **13. března 2025:** PhDr. Pavel Bureš vás provede tradicemi a zvyky spojenými s masopustem. Co je to masopust, proč se slaví, kdy se koná a jaké symboliky se skrývají za tradičními maskami a jejich počínáním? Přednáška objasní mnohé otázky týkající se tohoto jedinečného lidového zvyku, jenž zůstává neovlivněn křesťanskými tradicemi a církevními vlivy.

Přijďte si rozšířit své znalosti a strávit příjemné odpoledne v společnosti odborníků!

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

**WORKSHOP: Sázení bylinek do květináčů**

**Termín:** 20. března 2025
**Čas:** 14:00 - 16:00
**Místo:** Trmalova vila, Vilová 11, 100 00 Praha 10

Zveme všechny seniory na příjemný a tvořivý workshop, během kterého si vyzkoušíte sázení bylinek do květináčů. Naučíte se, jak správně zasadit různé druhy bylinek, jako je bazalka, máta, oregano nebo tymián, a jak o ně pečovat, aby rostly zdravě a silně. Workshop je ideální pro všechny, kteří si chtějí ozdobit svůj domov a mít po ruce čerstvé bylinky pro vaření.

Materiál a květináče jsou zajištěny, stačí si přinést dobrou náladu a chuť tvořit. Na závěr si každý účastník odnese svůj vlastní bylinkový květináč.

Přijďte si užít příjemné odpoledne a osvěžit svou zahradnickou kreativitu!

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

**PROMÍTÁNÍ FILMU: Škola základ života**
**Termín:** 27. března 2025
**Čas:** 14:00 - 16:00
**Místo:** Trmalova vila, Vilová 11, 100 00 Praha 10

Zveme všechny seniory na příjemné odpoledne s filmem! Přijďte si užít klasickou českou komedii Škola základ života, která vás přenese do doby, kdy školní život měl své nezaměnitelné kouzlo a humor. Film, který je plný vtipných situací a nezapomenutelných postav, vás zaručeně pobaví a připomene vám někdy trochu starší školní léta.

Přijďte si odpočinout a strávit čas v přátelské atmosféře, kde společně zasmějeme nad humornými momenty tohoto oblíbeného snímku.

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

**KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA: „Ztracené poklady Vršovic“**

**Termín:** 31. března 2025
**Čas:** 13:00 - 14:30
**Místo a čas srazu:** Náměstí U Orionky (roh ulic Korunní a Benešovská), 13:00 hod.
**Směr trasy:** Náměstí U Orionky – KOH-I-NOOR
**Délka trasy:** 1,2 km (nenáročná), 1,5 hod.

Zveme vás na komentovanou vycházku, která vás provede historickými místy Vršovic, známými nejen pro svou architekturu a významné osobnosti, ale i pro úspěchy místního průmyslu, které proslavily tuto část města po celém světě. Během 1,5 hodiny se společně vydáme na procházku po stopách ztracených pokladů Vršovic, na které si někteří z nás možná stále pamatují.

**Zastavení:**

1. **ORION – hvězda čokoládového nebe**
Zavzpomínejte na legendární čokoládu Orion, od tureckého medu až po populární výrobky jako Ledové kaštany, Kofila a Milena. Jak to vlastně všechno začalo a co stálo za tímto neuvěřitelným úspěchem?
2. **Odkud vyjel v roce 1972 poslední trolejbus?**

Pojďme si připomenout jednu z ikonických částí vršovického veřejného transportu a jeho historii.

1. **VINOHRADSKÝ PIVOVAR – Fénix jenž vstal z popela**
Historie pivovaru, který nejen že produkoval pivo, ale stal se i sídlem filmových ateliérů, a jak se po devastujícím požáru v roce 2000 znovu vrátil na scénu jako oblíbené místo pro návštěvníky.
2. **WALDESOVO MUZEUM**
Jak propojení průmyslu, kultury a vzdělání v podání Jindřicha Waldese obohatilo místní komunitu a zanechalo trvalý kulturní odkaz.
3. **KOH-I-NOOR – z Vršovic do celého světa**
Historie slavné továrny na výrobu galanterie a kovových doplňků, která se pod vedením Jindřicha Waldese rozrostla na mezinárodní úroveň. Pobočky v evropských i amerických městech jsou důkazem jejího úspěchu.

Přijďte si užít příjemnou procházku, dozvědět se o významných historických místech a podnikatelských úspěších Vršovic, které stále ovlivňují naše město a jeho tvář.