|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DUBEN** | | |  |
| 1.4. | DESKOVÉ A JINÉ HRY (9:00-11:00) | posezení u společenských her |  |
| 2.4. | CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 1 (8:00-10:00) | vzdělávací kurz |  |
| 2.4. | CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 2 (10:30-12:30) | vzdělávací kurz |  |
| 2.4. | CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 1 (13:00-15:00) | vzdělávací kurz |  |
| 2.4. | CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 2 (15:30-17:30) | vzdělávací kurz |  |
| 3.4. | Přednáška o redaktorech M. Čtrnáctém a E. Oplatkovi (14:00-16:00) – přednášející: Anna Oplatková | přednáška k výročí 100 let kolonie novinářů a spisovatelů na Floře |  |
| 8.4. | DESKOVÉ A JINÉ HRY (9:00-11:00) | posezení u společenských her |  |
| 9.4. | CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 1 (8:00-10:00) | vzdělávací kurz |  |
| 9.4. | CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 2 (10:30-12:30) | vzdělávací kurz |  |
| 9.4. | CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 1 (13:00-15:00) | vzdělávací kurz |  |
| 9.4. | CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 2 (15:30-17:30) | vzdělávací kurz |  |
| 10.4. | Velikonoční tvoření (14:00-16:00) – povede: Klára Vaňáková | workshop na kterém si vyrobíte látkového zajíčka a umícháte kořenící směs do nádivky |  |
| 15.4. | DESKOVÉ A JINÉ HRY (9:00-11:00) | posezení u společenských her |  |
| 16.4. | CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 1 (8:00-10:00) | vzdělávací kurz |  |
| 16.4. | CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 2 (10:30-12:30) | vzdělávací kurz |  |
| 16.4. | CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 1 (13:00-15:00) | vzdělávací kurz |  |
| 16.4. | CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 2 (15:30-17:30) | vzdělávací kurz |  |
| 17.4. | Karel Poláček (14:00-16:00) – přednášející: PhDr. Jaroslav Someš | přednáška věnovaná Karlu Poláčkovi k výročí 80 let od jeho úmrtí |  |
| 22.4. | DESKOVÉ A JINÉ HRY (9:00-11:00) | posezení u společenských her |  |
| 23.4. | CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 1 (8:00-10:00) | vzdělávací kurz |  |
| 23.4. | CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 2 (10:30-12:30) | vzdělávací kurz |  |
| 23.4. | CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 1 (13:00-15:00) | vzdělávací kurz |  |
| 23.4. | CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 2 (15:30-17:30) | vzdělávací kurz |  |
| 24.4. | Muži v offsidu (14:00-16:00) | promítání komedie ze sportovního prostředí |  |
| 28.4. | Strašnice čtvrť dopravní (13:00-14:30) **-** provází: Martin Karlík | komentovaná vycházka s redaktorem motoristického magazínu a moderátorem ČRo |  |
| 29.4. | DESKOVÉ A JINÉ HRY (9:00-11:00) | posezení u společenských her |  |
| 30.4. | CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 1 (8:00-10:00) | vzdělávací kurz |  |
| 30.4. | CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 2 (10:30-12:30) | vzdělávací kurz |  |
| 30.4. | CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 1 (13:00-15:00) | vzdělávací kurz |  |
| 30.4. | CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 2 (15:30-17:30) | vzdělávací kurz |  |

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

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

DESKOVÉ HRY

Termíny: 1.4., 8.4., 15.4., 22. 4., 29.4. 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.

DESKOVÉ HRY: Registrace bez omezení

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

KURZY CHYTRÉ TELEFONY

KURZY: Registrace umožněna pouze 1x na danou úroveň v roce (senior se může zúčastnit kurzu dané úrovně pouze jednou za rok)

Termíny: 2.4., 9.4., 16.4., 23.4., 30.4. 2025

Čas:

1. KURZ 8:00 - 10:00 – začátečníci 1

2. KURZ 10:30 - 12:30 – začátečníci 2

3. KURZ 13:00 – 15:00 – pokročilí 1

4. KURZ 15:30 – 17:30 – pokročilí 2

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

Kurzy „Jak pracovat s chytrým telefonem“ jsou určeny osobám v seniorském věku, které se chtějí seznámit s výhodami „chytrého telefonu“ a možnostmi jeho využití.

Cílem kurzu je zvládnout základní ovládání dotykového telefonu s operačním systémem Android a vědět, jak ho využívat podle vlastních potřeb. V kurzu se senioři dozvědí informace o jejich telefonu a jeho nastavení, o možnostech příslušenství, základní popis a ovládání operačního systému Android, jak telefon využívat pro telefonování, SMS, pořizování a posílání fotografií a videí a využívání dostupných praktických aplikací.

Každý kurz se skládá z pěti dvouhodinových lekcí a jeho kapacita je maximálně 13 osob. V rámci kurzů žádáme, aby si zájemci nosili své vlastní zařízení (dotykový telefon či tablet), aby se učili na svém!

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

PŘEDNÁŠKY

Termíny:

3. dubna 2025 – Redaktoři Miloš Čtrnáctý a Emil Oplatka – přednáší: Anna Oplatková

17. dubna 2025 – Karel Poláček (14:00-16:00) – přednášející: PhDr. Jaroslav Someš Čas: 14:00 - 16:00 Místo: Trmalova vila, Vilová 11, 100 00 Praha 10

3. dubna 2025: “Novináři Miloš Čtrnáctý a Emil Oplatka“. Ke 100 letům kolonie novinářů a spisovatelů na Floře

Přednášku s hojnými fotografiemi povede Anna Oplatková, hostem bude vnučka Miloše Čtrnáctého, paní Zuzana Jírová. Ta rovněž dodala fotografie a další rodinné materiály. Čtrnáctý byl jedním ze zakladatelů českého Radiožurnálu, Oplatka byl všestranný novinář a statečný člověk. Oba se stali členy stavebního družstva novinářů a spisovatelů, jejichž kolonii vyprojektoval a postavil architekt Moravec a Pražák. Rovněž další zajímavé osobnosti si nechali postavit domy a žili v této pěkné vilové části Vinohrad, která byla po válce katastrálně zařazena do Prahy 10.

17. dubna 2025: “My, co spolu mluvíme, čteme Karla Poláčka“

Tato parafráze často opakované věty z Bylo nás pět vystihuje přednášku věnovanou Karlu Poláčkovi (1892 – 1945). PhDr. Jaroslav Someš vás provede vzpomínkovým odpolednem na veselé i smutné osudy velkého českého spisovatele, humoristy, novináře i filmového scénáristy, který uměl mistrně vystihnout směšnost i tragiku života obyčejných lidí. Kromě slavných titulů, jako jsou Muži v offsidu, Hlavní přelíčení nebo Bylo nás pět, budou připomenuty i méně známé Poláčkovy práce. Řada z nich vznikla na území Prahy 10, kde ve třicátých letech 20. století Poláčkovi bydleli. Navíc spisovatel sám patřil také do legendárního kruhu pátečníků, scházejících se ve vile Karla Čapka.

PŘEDNÁŠKY: Registrace možná maximálně 2x za čtvrtletí

V rámci registrace na Přednášky je stanoven limit, že se senior může zaregistrovat maximálně na dvě přednášky v období tří měsíců.

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

WORKSHOP

Velikonoční tvoření – dekorativní zajíčci a kořenící směs na nádivku

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

Povede Klára Vaňáková z Národního památkového ústavu

Pojďte si s námi vyrobit malou velikonoční dekoraci (zajíčka), která poslouží jako ozdoba třeba do květináče nebo jako dárek pro vnoučátka či kamarádku! Ve velikonoční dílničce si zároveň povíme o názvech týdnů, které Velikonocům předchází, připomeneme si velikonoční zvyky a popíšeme si i velikonoční tabuli, na které by neměla chybět nádivka (někde nazývaná "hlavička"). Kdo nádivku ještě nedělal, jistě ocení možnost, dozvědět se starý recept z doby Magdaleny Dobromily Rettigové. Všichni společně si vyrobíme i ozdobný sáček na koření a podle svých chuťových preferencí si do něj namícháme buď slanou nebo sladkou kořenící směs - právě do zmiňované velikonoční nádivky, a nebo do mazance.

WORKSHOPY: Registrace možná maximálně 1x za čtvrtletí

V rámci registrace na Workshopy je stanoven limit, že se senior může zaregistrovat maximálně na jeden workshop v období tří měsíců.

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

PROMÍTÁNÍ FILMU

Muži v offsidu

Termín: 24. dubna 2025 Čas: 14:00 - 16:00 Místo: Trmalova vila, Vilová 11, 100 00 Praha 10

Zveme všechny seniory na příjemné odpoledne s filmem! Báječná komedie ze sportovního prostředí, natočená v roce 1931 podle knižní předlohy Karla Poláčka, bravurně vypráví o peripetiích dvou zarputilých přívrženců odlišných fotbalových klubů.

PROMÍTÁNÍ FILMU: Registrace možná maximálně 1x za čtvrtletí

V rámci registrace je stanoven limit, že se senior může zaregistrovat maximálně na jedno promítání filmu v období tří měsíců.

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

KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA

„Strašnice čtvrť dopravní“

Termín: 28. dubna 2025 Čas: 13:00 - 14:30 Místo a čas srazu: autobusová zastávka Na Palouku, Počernická Praha 10 ve směru z centra, 13:00 hod. Spoj: autobus 133, 188, 199

Délka trasy: do 2 km, 1,5 hod.

Představíme Vám Strašnice, čtvrť, která není jen jméno zahánějící démony, ale Strašnice dopravní – na vycházce s Martinem Karlíkem, redaktorem Světa motorů a moderátorem českého rozhlasu.

Počernická ulice se dočká tramvají. Jak dává tušit zelený pás v jejím středu, počítalo se tu s nimi už při jejím budování.

Ruzyně, Kbely, Letňany a Točná. To jsou čtvrti, ve kterých dnes najdeme letiště. Málokdo ale ví, že hned po vzniku Československé republiky v roce 1918 bylo první pražské letiště na krátkou dobu právě ve Strašnicích.

Vozovna Strašnice pochází z roku 1908 a je nejstarší dosud provozovanou vozovnou tramvají v celé Praze.

Víte proč sebou vlaky metra za stanicí Strašnická směrem na Skalku pokaždé tak divně trhnou? Je to kvůli tomu, že se odbočuje na vedlejší trať do depa. Původně plánovaná trasa měla vést rovně bez škubání přímo na Zahradní Město.