

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: Sazení 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 je nutné se registrovat **osobně** po předložení „Karty seniora Prahy 10“

OD 4. ÚNORA 2025 na adrese: Trmalova vila, Vilová 11, 100 00 Praha 10.

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

ÚT, ST, ČT v čase 12:00 až 17:00 hod. kromě svátků

Kontaktní osoba: Bc. Olga Másilková

Email: produkce@foibos.cz

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

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

ANOTACE:

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: Sazení 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 sazení 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 přenesení 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 kaštiny, 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.

3. 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.

4. WALDESOVO MUZEUM

Jak propojení průmyslu, kultury a vzdělání v podání Jindřicha Waldese obohatilo místní komunitu a zanechalo trvalý kulturní odkaz.

5. 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.