

# BRÁNA SENIORŮM OTEVŘENÁ



**KLUB FRESH SENIOR**



[www.freshsenior.cz](http://www.freshsenior.cz)

duben až červen 2013,  
každé úterý od 16:00, změna programu vyhrazena  
Písecká brána, K Brusce 5, Praha 6 – Hradčany

Na setkání obdrží každý senior jeden nápoj zdarma.  
Každým odpolednem bude provázet  
moderátor nebo průvodce.

Možnost bezplatného sociálního poradenství vždy hodinu  
před zahájením akce, tj. od 15 hodin.

Více informací  
na 224 325 224, 725 537 143 nebo 724 559 965,  
[www.porteos.cz](http://www.porteos.cz), [info@porteos.cz](mailto:info@porteos.cz)

**CVIČENÍ S FRESH SENIOR KLUBEM**  
ve skleněném paláci, Nám. Svobody 1, Praha 6  
Poslední volná místa do pondělního kurzu  
od 9:30 a 10:30 hod. v období 6. 5. – 17. 6. 2013  
Nutná rezervace na tel.: 725 537 143



Porte/občanské sdružení



Písecká Brána

SEN X SEN

# BRÁNA SENIORŮM OTEVŘENÁ

**KLUB FRESH SENIOR**

Pravidelná kulturní a společenská setkání pro všechny,  
kteří toho stále od života hodně čekají.

**Vstup zdarma**

filmový klub ■ cyklus přednášek o architektuře ■  
procházky Prahou ■ koncerty ■ setkání s významnými  
osobnostmi ■ přednášky a poradna v sociální oblasti

**TĚŠÍME SE NA VÁS!**  
PORTE, O. S., JASELSKÁ 3, 160 00 PRAHA 6

[www.porteos.cz](http://www.porteos.cz), [info@porteos.cz](mailto:info@porteos.cz)

**DUBEN – ČERVEN 2013, KAŽDÉ ÚTERÝ OD 16:00**  
PÍSECKÁ BRÁNA, K BRUSCE 5, 160 00 PRAHA 6 – HRADČANY

**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA**

# BRÁNA SENIORŮM OTEVŘENÁ



## KLUB FRESH SENIOR



### PROGRAM

#### ► 2. 4. POLOZNÁMÁ TVÁŘ PRAHY 6 – přednáška s projekcí PÍSECKÁ BRÁNA 16:00

Přednáška Josefa Vomáčky o neznámých skvostech Prahy 6 spojená s projekcí.

#### ► 9. 4. Z CYKLU KULTURNÍ VYCHÁZKY - KAMPA SRAZ V PÍSECKÉ BRÁNĚ V 16:00

Procházka po romantickém ostrově v centru Prahy doplněná odborným výkladem průvodce Zdeňka Havránka.

#### ► 16. 4. Z CYKLU MEZINÁRODNÍ VEČERY – INDICKÝ VEČER PÍSECKÁ BRÁNA 16:00

Další z kulturně-společenských mezinárodních večerů, tentokrát věnovaný indickému subkontinentu. Přednáška o indické kultuře, bollywoodské kinematografii, ukázka indických tanců a seznámení s deskovou hrou carrom. Ochutnávka: Chai Masala (kořeněný čaj) Program byl připraven ve spolupráci s Velvyslanectvím Indické republiky v Praze. Moderátor: Radim Špaček



#### ► 23. 4. KURS SEBEOBRANY PÍSECKÁ BRÁNA 16:00

Jak se ubránit proti silnějšímu? Co dělat jako svědek přepadení? Praktické rady a doporučení pro krizové situace. Cílem je dodat odvalu správně a přitom bezpečně reagovat. Ukázky bojového umění Wing Tsun pod vedením Romana Lázeňského.

#### ► 30. 4. ZLATÁ 60. LÉTA – YVONNE PŘENOSILOVÁ PÍSECKÁ BRÁNA 16:00

Setkání s interprety zlaté éry české populární hudby. Pozvání přijala průkopnice českého rhythm and blues a rock and rollu Yvonne Přenosilová. Moderuje Aleš Benda



#### ► 7. 5. OLGA SOMMEROVÁ PÍSECKÁ BRÁNA 16:00

Beseda se známou dokumentaristkou nejen o Věře Čáslavské a filmu Věra 68. Moderuje Tomáš Pilát.

#### ► 14. 5. PŘEDPOVĚDI, PRANOSTIKY, ZVYKY PÍSECKÁ BRÁNA 16:00

Zajímavé povídání s Valburgou Vavřinovou o jarních a letních pranostikách.

#### ► 21. 5. FILMOVÝ KLUBÍČEK II. PÍSECKÁ BRÁNA 16:00

Další filmovou projekci nazval Ondřej Suchý „Ti, na které se zapomíná“. Bude vzpomínat na režiséra Vladimíra Svitáčka, promítne filmové dokumenty o komikovi R. A. Strejkovi, česko-německém herci Eduardu Linkerovi a tradiční grotesku v provedení dvojice Jitka Molavcová-Jiří Suchý.



#### ► 28. 5. TANEČNÍ TERAPIE – LÉČIVÁ MOC TANCE PÍSECKÁ BRÁNA 16:00

Jednou z nejpřirozenějších forem pohybu je tanec. Může nám nejenom pomoci tvarovat tělo, vylepšit linii a kondici či zvýšit imunitu, ale prospět také po mentální stránce. O tom nás přijde přesvědčit tanečník, choreograf, pedagog a terapeut Petr Veleta.

#### ► 4. 6. PETŘÍN – MALÁ STRANA – Z CYKLU KULTURNÍ VYCHÁZKY SRAZ V PÍSECKÉ BRÁNĚ V 16:00

Kroky červnové procházky s průvodcem Zdeňkem Havránkem povedou na Petřín nejen k soše Karla Hynka Máchy.



#### ► SOBOTA 8. 6. FRESH SENIOR FESTIVAL PÍSECKÁ BRÁNA 10:00

První ročník festivalu FRESH SENIOR vznikl ve spolupráci Fresh Senior Klubu, Městské části Prahy 6 a projektu SENSEN Nadace Charty 77/Konto Bariéry. V Písecké bráně a přilehlých venkovních prostorách budou od 10 hodin dopoledne probíhat koncerty, divadelní představení, přednášky, besedy, tvůrčí dílny, módní přehlídka a další zajímavý program. Nebude chybět ani sociální a zdravotní poradna.

#### ► 11. 6. DVOJMĚSTÍ ROUDNICE – LITOMĚŘICE

Celodenní výlet autobusem s průvodcem Josefem Vomáčkou. Kapacita omezena, na akci je nutné se přihlásit předem. Přihlášky se vydávají od 30. 4. v Písecké bráně před každým úterním programem Fresh senior klubu.



#### ► 18. 6. HRÁTKY S PAMĚTÍ II PÍSECKÁ BRÁNA 16:00

Druhý zábavný podvečer plný her, kvízů a cvičení, které potěší i naučí, jak nezapomínat. Odborné vedení: Mgr. Jitka Suchá.



#### ► 25. 6. RUMUNSKÝ VEČER PÍSECKÁ BRÁNA 16:00

Kulturně-společenský mezinárodní večer věnovaný rumunské kultuře, tradicím a životnímu stylu. Program byl připraven ve spolupráci s Rumunským kulturním institutem v Praze.

[www.freshsenior.cz](http://www.freshsenior.cz)