

# Fresh Senior → klub

## PROGRAM Únor — březen 2015

Pravidelná kulturní a společenská setkání → VSTUP ZDARMA

**03/02**  
Písecká brána  
16:00

### Filmový klub Tomáše Piláta „V režii... Jana Kačera“

Málokdo zanechal v českém filmu a divadle tak výraznou stopu. Herec a režisér, spoluzakladatel pražského Činoherního klubu, je přitom člověkem pevných morálních zásad. Tentokrát naše pozvání přijal Jan Kačer.

**03/03**  
Písecká brána  
16:00

### Taneční terapie s Dr. Petrem Veletou

Jednou z nejpřirozenějších forem pohybu je tanec — tvaruje tělo, zvyšuje kondici a imunitu, prospívá také našemu duchu. O tom nás přijde opět přesvědčit tanečník, choreograf, pedagog a terapeut Petr Veleta.

**10/02**  
sráž 14:30  
stanice metra A  
ZELIVSKÉHO

### Vycházka ke světovému dni rádia: Bývalé sídlo rádia Svobodná Evropa

Vzácná příležitost navštívit budovu a studia rozhlasových stanic Svobodná Evropa a Svoboda, vše s odborným průvodcem a s poutavým výkladem. **Nutná rezervace!**

**10/03**  
Villa Pellé 16:00

### Máme se bát islámu?

Beseda nejen o kontroverzních a mediálně vděčných tématech, ale především o islámské víře a způsobu života s vědeckým pracovníkem Orientálního ústavu AV ČR Bronislavem Ostřanským.

**17/02**  
Villa Pellé 16:00

### Marocký večer

Společenský podvečer věnovaný Maroku je připravován ve spolupráci s Marockou ambasádou. Seznámíme se tak s oblíbenou turistickou destinací, její historií, zvyky a kulturou.

**17/03**  
Villa Pellé 16:00

### Celostní přístup ke zdraví s MUDr. Rudolfem Zemkem

Žijeme stále déle a déle. Nicméně ne každý z nás si stáří užije v plném zdraví. Nezřídka za to může nezdravý životní styl, jenž vede k řadě civilizačních nemocí. Přednáška o zdravém životním stylu z pohledu celostní medicíny.

**24/02**  
Villa Pellé 16:00

### Respekt aneb život bez násilí

Diskusní odpoledne na téma respektu k sobě, ale i ostatním lidem se socioložkou Alexandrou Chomiszakovou. Zabývávat se budeme problematikou násilí na seniorech a jeho mnohdy skrytých formách, riziky a také praktickými tipy kde a jak na nežádoucí chování upozornit.

**24/03**  
Villa Pellé 16:00

### Jarní koncert pro hoboj a violoncello

Vystoupení předního českého hobojisty Jana Thuri a violoncellisty, dirigenta a uměleckého vedoucího souboru Opera Barocca Ondřeje Michala.

**31/03**  
sráž 14:45  
Národní divadlo

### Vycházka ke světovému dni divadla: Národní divadlo

Historická budova Národního divadla z roku 1883 je obecně považována za symbol českého divadelnictví a národní pospolitosti. Komentovaná prohlídka. **Nutná rezervace!**

## KLUBOVNA FRESH SENIOR

VILLA PELLÉ, Pelléova 10, Praha 6

Každé úterý—pátek pravidelný program. **Nutná rezervace!**

### Výtvarné kurzy každé úterý od 10:00

Dvouhodinový výtvarný kurz pod vedením akad. mal. Milady Gabrielové

### Kondiční a rehabilitační cvičení každou středu od 9:00

Cvičení zaměřené na udržení dobrého zdravotního stavu s důrazem na relaxaci přetížených svalových skupin a naopak zapojení svalů opomíjených.

### Anglická konverzace s Jiřím Sedláčkem každou středu od 10:00 a 11:00



### Sociální poradenství každou středu od 10:00 do 14:00

Odborné poradenství s Mgr. Alžbětou Těšitelovou

### Francouzská konverzace s Jarmilou Krejcarovou každý čtvrtek od 10:00 a 11:00

### Trénovací paměti 13/02, 27/02, 13/03, 27/03 od 10:00

Tréninové techniky koncentrace pozornosti, vybavování, mnemotechnik a dalších kognitivních cvičení.

## REZERVACE, PŘIHLÁŠKY NA KURZY A INFORMACE

PO—PÁ 9:00—14:00 → na tel. č. 224 326 180 nebo na [info@porteos.cz](mailto:info@porteos.cz)

ÚT—ČT 10:00—12:00 → v klubovně, VILLA PELLÉ, Pelléova 10, Praha 6

[WWW.FRESHSENIOR.CZ](http://WWW.FRESHSENIOR.CZ)



[WWW.FACEBOOK.COM/FRESHSENIOR](http://WWW.FACEBOOK.COM/FRESHSENIOR)

### VILLA PELLÉ

Pelléova 10, Praha 6  
[www.villapelle.cz](http://www.villapelle.cz)

### PÍSECKÁ BRÁNA

K Brusce 5, Praha 6  
[www.piseckabrana.cz](http://www.piseckabrana.cz)



Porte/o.s.



VILLA PELLÉ

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA