

# Aktuální nabídka aktivit pro seniory na Praze 12

12.1.2026 - | Městská část Praha 12

**Pro všechny seniory, kteří nechtějí jen sedět doma, ale mají zájem scházet se s vrstevníky, zasportovat si úměrně věku a zdravotnímu stavu, jezdit na výlety a mají zájem o kulturní život, přinášíme aktuální nabídku aktivit v Praze 12 na duben 2018. Pozvánky na jednotlivé akce najdete v příloze.**

## KLUBY DŘÍVE NAROZENÝCH (KDN)

<https://www.socsluzbymc12.info/kluby-drive-narozenych/>

Kontaktní adresa: Olbramovická 703, Praha 4

**Důležité telefonní číslo: 241 713 575**

Na území MČ Praha 12 pracuje 6 klubů dříve narozených - Modřanka, Podskalák, J. Jovkova, Olbramovická, Mariánská a Otava, které se pravidelně scházejí jednou až dvakrát týdně. Programy činnosti jednotlivých klubů se řídí zájmy jejich členů a lze v nich najít pobavení, relaxaci, posílení těla i duše. Vedle klubových aktivit jsou pro seniory organizovány akce určené pro širokou seniorskou veřejnost - společenská setkání, besedy, přednášky, divadelní představení, zájezdy, tuzemské i zahraniční pobyty.

Program na měsíc duben

**Přejeme krásné VELIKONOCE**

## Husova knihovna v Modřanech

Komořanská 35/12 [www.hkmodrany.cz](http://www.hkmodrany.cz) , tel. 241 774 117, 244 400 070

**4. dubna - 25. června 2018 RADANA JAHODOVÁ - VÝSTAVA OBRAZŮ „ OTISKY DUŠE „**

Čas od času nechávám vyjít svoji neklidnou duši na malou procházku po tomto vnějším světě. Jen tak - aby jí nebylo těsno. Ona zde na oplátku zanechává svoje stopy v podobě obrázků...

**Čt, 5. 4., 16.00 - 19.00 KREATIVNÍ ODPOLEDNE S HANKOU MISLEROVOU**

Tvorba: záložky do knihy. Technika: stříhání, lepení. Pomůcky: stužky libovolné barvy šířka cca 2cm, délka na jednu záložku 20 - 30cm, plsti různých barev, nůžky, tužka, lepidlo na textil nebo lepidlo Herkules expert, fixy na textil.

**St, 11. 4. Od 18.00 POSEZENÍ S HERCEM A REŽISÉREM JANEM KAČEREM**

**Čt, 12. 4., 16.00 - 19.00 KREATIVNÍ ODPOLEDNE S HANKOU MISLEROVOU**

Tvorba: auta, kočárky a mašinky. Technika: stříhání, lepení, malování. Pomůcky: krabičky od čaje, krémů, léků apod., ruličky od toaletního papíru, barevné tenké papíry, nůžky, tužka, lepidlo Herkules, korkový špunt, špejle, brčko, kousek drátku (držadlo kočárku), sešívačka, knoflíky, akrylové barvy, štětce, větší víčka od džusů nebo mléka (kola), šídlo na propíchnutí víček (propíchnutá víčka budou v knihovně k dispozici).

**Čt, 12. 4., 17.30 - 19.30 PŘEDNÁŠKA Prof. MILANA SOBOTKY.**

"Občanská společnost v anglické a německé klasické filosofii."

**Čt, 19. 4., 16.00 - 19.00 KREATIVNÍ ODPOLEDNE S HANKOU MISLEROVOU**

Tvorba: korálkový náramek z paměťového drátku. Technika: navlékání korálků. Pomůcky: paměťový drátek, korálky dle vlastního výběru s větším otvorem na navlečení na drát, štípací kleště.

**Čt, 26. 4., 13.00 - 18.30 Workshop - SKLENĚNÉ KYTIČKY S MARCELOU RŮŽIČKOVOU**

aneb malý dáreček pro radost.

Skleněné kytičky se skládají z jednotlivých tvarů, květinu si sestavíte z jednotlivých lístků podle vlastní fantazie. Cena komponentu je 5,- Kč (kytička z osmi komponentů stojí tedy 40,- Kč). Šperky si můžete prohlédnout na fb: Skleněný šperk nebo [www.skleneny-sperk.cz](http://www.skleneny-sperk.cz) a případně předem objednat.

**Čt, 26. 4., 16.00 - 19.00 KREATIVNÍ ODPOLEDNE S HANKOU MISLEROVOU**

Tvorba: čarodějnice. Technika: stříhání, lepení, šití. Pomůcky: 2 plyšové drátky, jedna vatová nebo polystyrénová kulička průměr 20mm, zbytky vlny na košťátko a na vlasy, zbytky látek cca 15x15cm, nůžky, špejle, vyšívací bavlnka, jehla, plst' na klobouk, fixy, červená pastelka, lepidlo Herkules.

*Veškeré akce probíhají v hlavní budově Husovy knihovny, Komořanská 35/12 a můžete je navštívit v otevírací době knihovny. Na žádnou akci se neplatí vstupné. Více v programu akcí: [www.hkmodrany.cz](http://www.hkmodrany.cz)*

**KULTURNÍ CENTRUM „12“**

[www.kc12.cz](http://www.kc12.cz), [kc12@kc12.cz](mailto:kc12@kc12.cz)

<https://www.facebook.com/KulturniCentrum12>

**NABÍDKA AKTIVIT PRO SENIORY v objektu Jordana Jovkova 3427/20**

**tel.: 241 773 832, 778 482 787**

## **Pozvánka do divadla**

### **5. 4. v 19.30 Manželský čtyřúhelník - divadelní představení**

Ztřeštěná komedie o rozdílném pohledu mužů a žen na to, co život přináší, o hovorech mužů o ženách a žen o mužích, i o tom, že opačné pohlaví je pro nás stále neřešitelnou záhadou. Prostě: muži jsou z Marsu a ženy z Venuše.

Hrají:

Dana Homolová

Michaela Badinková

Daniel Rous

Martin Kraus

Autor + režie: Jakub Zindulka

Vstupné: 290 Kč, senioři 240 Kč

## **Počítače**

### **Počítačová poradna pro seniory Prahy 12 zdarma**

**20. 4. 18.00 - 20.00 - v rámci uvedených časů je pro každého zájemce vyčleněno maximálně 30 minut. Je nutné si místa rezervovat.**

Poradna se zaměřuje na základní otázky, které se vztahují k počítačům, tabletům, internetu a facebooku, chytrým telefonům, tiskárnám.

Podrobné informace a rezervace místa v KC „12“ - kontaktní osoba Lenka Jará: jara@kc12.cz.

### **10. 4., 17. 4., 24. 4. 18.00 - 19.30**

#### **Začínáme s tabletem pro seniory - základní ovládání tabletu s operačním systémem Android**

Zájemci si vyzkouší všechny základní funkcionality tabletu a naučí se využívat tablet v každodenním životě.

Tablety jsou k dispozici.

Cena: 250 Kč

Lektor: Jan Jarý

### **11. 4. 18. 4. 25. 4., 18.00 - 19.30**

#### **Začínáme s chytrým telefonem pro seniory**

Zájemci naučí základnímu ovládání chytrého telefonu s operačním systémem Android. Kurz je rozdělen na 3 lekce po 90ti minutách.

Cena: 250 Kč

Lektor: Jan Jarý

## **Angličtina**

### **pondělky 9.00-10.00 Anglický jazyk pro seniory konverzace**

Kurz je určen pro zájemce, kteří již zvládli základy a chtějí zlepšovat svoji komunikaci v angličtině. Důraz bude kladen na konverzaci – užitečné fráze, rozšiřování slovní zásoby, procvičování mluvení, správnou výslovnost a porozumění druhým. Podklady na lekce připravuje lektor.

### **Po dohodě ukázková hodina zdarma**

Podrobné informace a rezervace místa v KC „12“ - kontaktní osoba Lenka Jará: jara@kc12.cz

## **Cvičení pro seniory**

### **Pondělí:**

13.30 – 14.30 Relaxační cvičení s prvky jógy s Martou Vlasákovou

### **Čtvrtek:**

9.30 – 10.30 Zdravotní cvičení na páteř a klouby s Milenou Boučkovou

Cena: 50 Kč

Rezervace není nutná

## **Dopolední představení pro děti, vždy od 10.30 hod. - pro společné chvíle s vnoučaty**

### **5. 4. Trosečník Robinson**

Hravé, dobrodružné, činoherně - mimické představení. Volně na téma románu Daniela Defoa Robinson Crusoe. Divadelní postava malíř pokojů, prožije spolu s dětmi příběh inspirovaný jeho dětskou touhou stát se statečným námořníkem. Společně musí přijít na to, jak přežít v divoké přírodě, rozdělat oheň, postavit si dům i o tom, jak je pro člověka důležité nebýt sám. Všechny jeho pracovní nástroje se silou představivosti a stržením do víru dobrodružství mění na lodě, zvířata, lidojedy, piráty, mluvícího papouška a další rozmanité věci. Trosečník Robinson je interaktivní činoherně mimické představení.

Účinkuje: Martin Sochor

### **24. 4. Kouzla a čáry tajemné Prahy**

Pohádka, odehrávající se na Karlově mostě, je plná pověstí, písniček a příběhů, které se hravou formou snaží přiblížit dětem naše české pověsti a zároveň bohatou historií našeho hlavního města - Pověst o Libuši, o Karlově mostě, čertovský příběh doktora Fausta a Golema, příběh o mistru Hanušovi. To vše se děti dozví přímo od pražské flašinetářky Růženy, jejího bratra Josífk a od vodníkovy dcery Ploutvičky.

Účinkuje: Divadlo Lány fáry

## **26. 4. Sůl nad zlato**

Pohádka o pozlátku, dobrém jídle, nedobřém jídle a čistě lásce vznikla na motivy klasické pohádky Boženy Němcové. "Ty mě máš ráda jako zlato, ty jako stříbro a ty jako sůl? Tak na to bych se podíval, fuj fuj fuj." Hrané s loutkami, vtipem a chutí.

Účinkuje: Buchty a loutky

## **NABÍDKA AKTIVIT PRO SENIORY v objektu pobočky Pertoldova 3346/10**

**tel.: 244 403 129, 778 482786**

### **Kurzy pro seniory**

#### **pondělky 14.30 - 15.45 Divadelní studio pro seniory**

Máte rádi divadlo? Pojdte si vyzkoušet hereckou práci do našeho divadelního studia pro seniory, kde poznáte základy jevištní průpravy, a kde si zahrajete v autorské retro inscenaci postavu, která se k vám bude hodit!

Lektorka: Mgr. Dana Benešová- Trčková

#### **Po dohodě ukázková hodina zdarma**

#### **úterky 15.30 - 16.15 Čchi kung a tai - chi pro seniory**

Lekce cvičení určená pro seniory, kde si zacvičíte léčebné cviky čínského dávnověku, které vycházejí z pomalých pohybů s vědomým dýcháním. Kromě Tai -chi se seznámíte také se cviky Čchi kung. Lekce bude zaměřena na zlepšení koordinace, kloubní flexibility a svalového uvolnění. Cvičení podporuje prokrvení končetin a zklidnění mysli.

Lektorka: Bc.Šárka Rajtorová

#### **Po dohodě ukázková hodina zdarma**

#### **Pro společně strávené chvíle s vnoučaty**

Lidový rok seznamuje návštěvníky s lidovými tradicemi, jejich historií a současným významem, koloběhem v přírodě v jednotlivých měsících roku.

#### **4. 4. 16.00 - 19.00**

Duben je čtvrtý měsíc v roce. Má 30 dní. Jeho název je odvozen od slova dub. Duby začínají pučet.

#### **16.00 - 18.00 - Velikonoční dílna**

K dispozici bude množství barevných polymerových hmot, vykrajovátek a lektorka ukáže spoustu tipů na zdobení. Materiál včetně špejlí na zápichy a mašliček na zavěšení bude na místě k dispozici. S sebou si můžete přinést oblíbené vykrajovátko s velikonoční tematikou.

Lektorka: Jitka Sůsová

#### **18.00 - 19.00 - Jak šlo vejce do světa**

V tomto dětském divadelním představení se děti dozví něco málo o jarních tradicích a také jak se Velikonoce slaví ve světě. Pan Vajíčko se vydá do světa, ale než odejde z rodného dvorku, poradí mu zajíček a kuřátko, že je třeba se ve světě dobře chovat a také že šaty dělají člověka. Jedná se autorské divadelní představení pro celou rodinu.

Účinkuje: Nezávislé divadlo

**Akce se konají ve dvoře, v případě nepříznivého počasí uvnitř v budově**

**Vstupné: 50 Kč / děti, dospělí**

#### **Lidový tanec pro všechny generace**

**11. 4. 18.30 - 19.30**

Tímto tancem se rozumí tanec venkovského lidu, jež bývá neoddělitelně spjat

s tanečním folklorem a lidovými zvyky. Rádi bychom Vám nabídli možnost zatančit si lidové tance – polku, valčík na pěknou lidovou muziku. Přestože taneční kroky jsou všeobecně známé, na akci bude přítomná taneční lektorka, která vám poradí správnou techniku provedení a připomene i méně známé taneční variace. Na závěr si společně zatančíme kruhové lidové tance s jednoduchou choreografií na motivy folklórních tanců.

Lektorka: Petra Šenková

Vstupné: 70 Kč

#### **Cvičení pro seniory**

**Pondělí a Čtvrtek 10.00 - 11.00**

Zdravotní cvičení pro seniory

Cena pro seniory: 50 Kč (pro ostatní 90 Kč)

Rezervace není nutná

## **Relaxační tvoření (nejen) pro seniory**

Vždy 17.30 – 19.30

Seminář vhodný i pro úplné začátečníky, cílem nejsou složité výtvarné kreace, ale relaxace a radost z tvůrčí činnosti...

Lektorka: Beáta Rosnerová

Vstupné 290 Kč / lekci

### **Témata jednotlivých lekcí:**

**3. 4. Pletení z pedigu** - upleteme si košík na důležité věci :-)

**17. 4. Plstění** - uplstíme si panenku jako pěknou dekoraci do našich domovů

**24. 4. Savování na trička** - podle šablon si vysavujeme obrázek a následně konturou dodekorujeme

## **Výstava prací**

### **4. 4. - 26. 4. Atelier kresby a malby pod vedením Karly Hoffmannové: Výběr z tvorby**

Výstava, na které budou představeny kresby, akvarely a malby mladších žáků, žáků 2. stupně ZŠ a studentů střední školy z Atelieru kresby a malby pod vedením Mgr. Karly Hofmannové. Atelier působí v Městské části Praha 12 již devatenáctým rokem. Je zaměřen na volnočasové aktivity a přípravu studentů na talentové zkoušky na střední a vybrané vysoké umělecké školy, na nichž jsou jeho studenti 100 % úspěšní.

Výstava je přístupná v pondělí, úterý a ve čtvrtek 14.00 – 20.00 hod.

[https://www.praha12.cz/vismo/dokumenty2.asp?id=61178&id\\_org=80112](https://www.praha12.cz/vismo/dokumenty2.asp?id=61178&id_org=80112)