

► 12. 12., PÍSECKÁ BRÁNA

16:00

### VÁNOČNÍ VARIACE

Večer plný příjemné vánoční atmosféry. Beseda s Valburgou Vavřinovou o vánočních zvycích. Staropražské vánoční koledy v podání Josefa Záruby-Pfeffermanna.



► 19. 12., PÍSECKÁ BRÁNA

16:00



### Vánoční dílny pro seniory

Velmi oblíbené vánoční dílny, kde si zájemci pod vedením odborných lektorů, mohou vyrobit různé vánoční ozdoby a dekorace, pro své blízké si každý může vytvořit své vlastní vánoční přání z kombinace různých materiálů.

Pro více informací prosím volejte na číslo: 773 033 503,  
nebo navštivte webové stránky [www.porteos.cz](http://www.porteos.cz).  
Informace také podáváme na místě v čase jednotlivých akcí.



**KLUB FRESH SENIOR**



## BRÁNA SENIORŮM OTEVŘENÁ

Těšíme se na vás!



Porte/občanské sdružení



Porte občanské sdružení, tel.: 224 325 224  
[info@porteos.cz](mailto:info@porteos.cz), [www.porteos.cz](http://www.porteos.cz)

# BRÁNA SENIORŮM OTEVŘENÁ

Vstup zdarma

**KLUB FRESH SENIOR**

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

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

září až prosinec 2012, tři středy v měsíci, od 16 hodin;  
změna programu vyhrazena.

Písecká brána, K Brusce 5, Praha 6 – Hradčany  
Skleněný palác, Náměstí Svobody 1, Praha 6 – Bubeneč

Společenským odpolednem provází moderátor nebo průvodce.  
Návštěvníci obdrží zdarma nápoj.

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

# BRÁNA SENIORŮM OTEVŘENÁ



**KLUB FRESH SENIOR**



## PROGRAM

► **12. 9., PÍSECKÁ BRÁNA** **sraz v 16:00**

**procházka z cyklu MĚSTA / Praha 6 / Dejvice a Bubeneč**

Zajímavá architektura významných nájemních domů a vil v oblasti Dejvic a Bubeneče. Provází Josef Vomáčka.



► **19. 9., PÍSECKÁ BRÁNA** **16:00**

**Setkání s Halinou Pawlowskou**

Beseda s přední českou spisovatelkou, scénáristkou a publicistkou. Moderuje Josef Vomáčka.

► **26. 9., PÍSECKÁ BRÁNA** **16:00**



**přednáška**  
**Jak zdravě ke zdraví?**  
**– Nepodlehout reklamě.**

Beseda s lékařem a olympijským vítězem Lukášem Pollertem o zdravém přístupu ke zdraví a úskalí špatného užívání potravinových doplňků.

► **10. 10., PÍSECKÁ BRÁNA** **SRAZ V 16:00**

**Filmový klubíček Ondřeje Suchého – III. díl**

Další z filmových projekcí Ondřeje Suchého.

► **17. 10., PÍSECKÁ BRÁNA** **16:00**

**Nad'a Konvalinková a Květa Fialová**

Beseda s předními českými herečkami. Moderuje Josef Vomáčka.

► **24. 10., PÍSECKÁ BRÁNA** **16:00**



**přednáška**  
**Specifika výživy v seniorském věku**  
Kde a jak správně nakupovat? Jak jídlo co nejkvalitněji zpracovat? Přednáška výživové poradkyně o kvalitě dostupných potravin a možnostech přípravy výživově hodnotných jídel. Přednáší Radka Voskovcová.

► **14. 11., PÍSECKÁ BRÁNA** **16:00**

**Filmový klubíček Ondřeje Suchého – IV. díl**

Filmová projekce snímku Můj otec George Voskovec a beseda s režisérkou Libuší Rudinskou. Moderuje Ondřej Suchý.

► **21. 11., PÍSECKÁ BRÁNA** **16:00**

**Beseda s mezzosopranistkou Soňou Červenou**

Povídání s legendární operní divou.

► **28. 11., PÍSECKÁ BRÁNA** **16:00**

**z cyklu MEZINÁRODNÍ VEČERY / SLOVENSKÝ VEČER**  
**Bratislava, jak ji dávno neznáme – z cyklu MĚSTA**

Přednáška spojená s projekcí. Autorem Josef Vomáčka.

**Beseda se slovenským**

**velvyslancem**  
**Peterem Brněm**

**Koncert Pavola Hammela**

Koncert slovenského hudebníka a zpěváka oceněného mnoha hudebními cenami.

