

KULTURNÍ CENTRUM „12“

Jordana Jovkova 3427/20

143 00 Praha 4 – Modřany

tel.: 241 773 832

778 482 787

www.kc12.cz

kc12@kc12.cz

https://www.facebook.com/

KulturniCentrum12



PROGRAM LEDEN 2017

POZVÁNKA DO DIVADLA

**25. 1. 19.30 JAK SE CO DĚLÁ,
brilantní úvahy Karla Čapka**

Literárně-hudební večer v režii Tomáše Vondrovic.



Účinkují: **CARMEN MAYEROVÁ** a **PETR KOSTKA**

Vstupné: 200 Kč, 140 Kč senioři

SOBOTNÍ POHÁDKY – začátky v 15.00

Vstupné: 70 Kč / 1 osoba

14. 1. Námořnická pohádka z Kamy

Protřelý námořník Kapitán Korda s veselou plavčicí Le-grandou vyplují z domovské Kamy lodí jménem Kapitán na moře k Ostrovu pirátů, kde vládne zlá Lúza Medúza. Co je asi potká na jejich cestě?

Účinkuje: Divadélko Romaneto

21. 1. Pohádka z budíku

Komunikativní představení s písničkami a milým humorem. Bratři Pospícháček a Loudáček se vydali na dobrodružnou cestu za Časem, aby se ho zeptali, jak to s ním vlastně je.

Účinkuje: Teatr Pavla Šmída

28. 1. Deset černoušků

Hříčka objasňuje dětem význam přísloví „Kdo jinému jámu kopá...“. Deset malých černoušků nastraží past žirafě, ta jim však spolu se svými přáteli a pomocníky dá užitečnou životní lekci.

Účinkuje: Divadlo Lokvar



DOPOLEDNÍ AKCE pro školy i veřejnost

Vstupné: 60 Kč / 1 osoba

Rezervace míst: slivkova@kc12.cz nebo tel.: 778 482 787, 241 773 832

16. 1. 9.00 NÁMOŘNICKÁ POHÁDKA Z KAMPY

Účinkuje: Divadélko Romaneto

23. 1. 10.30 POHÁDKA Z BUDÍKU

Účinkuje: Teatr Pavla Šmída

POČÍTAČOVÁ PORADNA pro občany Prahy 12 zdarma

Lednové termíny: 17. 1. a 31. 1. v době od 13.30 do 17.30 V rámci uvedených časů je pro každého zájemce vyčleněno maximálně 30 minut. Je nutné si místa rezervovat. Poradna se zaměřuje na základní otázky týkající se počítačů, tabletů, internetu a facebooku.

Podrobné informace a rezervace místa v KC „12“:

tel.: 241 773 832, 778 482 787, kontaktní osoba Lenka Jará: jara@kc12.cz.

POČÍTAČOVÉ KURZY PRO SENIORY

12. 1., 19. 1., 26. 1. 14.00–15.30

Začínáme s tabletem – základní ovládnání tabletu

s operačním systémem Android

Zájemci si vyzkoušejí všechny základní funkcionality tabletu a naučí se využívat tablet v každodenním životě. Tablety jsou k dispozici.

Lektor: Jan Jarý

Cena: 250 Kč / 6 vyučovacích hodin

12. 1., 19. 1., 26. 1. 16.00–17.30

Operační systémem Windows 10 – začátečníci

Cílem je přiblížit ve třech 90minutových lekcích počítač seniorům s malou nebo minimální zkušeností. Notebooky jsou k dispozici.

Lektor: Jan Jarý

Cena: 420 Kč / 6 vyučovacích hodin

19. 1., 26. 1. 18.00–19.30 **Digitální fotografie**

Správa a úprava digitálních fotografií, přenášení do počítače, základní operace, sdílení s přáteli – příloha e-mailu, posílání přes úschovnu.

Lektor: Jan Jarý

Cena: 280 Kč / 4 vyučovacích hodin

PŘEDNÁŠKY, WORKSHOPY

Na přednášky a cvičení je nutná rezervace místa:

jara@kc12.cz nebo tel.: 778 482 787, 241 773 832.

19. 1.–23. 2. 18.30–20.00 cyklus cvičení

TERAPIE OZDRAVENÍ PÁNEVNÍHO DNA

Naučíte se, jak správně cvičit a harmonizovat svalové vrstvy pánevního dna a správně dýchat až do něj. Rozproudí krev, tok lymfy i živin a odplaví toxiny. Zdravé pánevní dno je pružné jako trampolína, reaguje na pohyby těla, ale také na emoce jiných lidí a vjemy okolí.

Lektorka: Blanka Milevová, akreditovaná lektorka Tantra jógy

Cena: 1.500 Kč / cyklus 6 setkání

26. 1. 18.00–20.30 **DOBŘE SE VYSPĚTE!**

Jak upravit podmínky, abychom se dobře vyspali? Dozvíte se, co ovlivňuje spánek a jeho kvalitu, o jednotlivých fázích spánku i jeho nejčastějších poruchách, o významu snění, o spánkové hygieně a metodách navození spánku, bude i nácvik relaxace při poruchách usínání.

Lektorka: PhDr. Jaroslava Dvořáková

Cena: 290 Kč

28. 1. 9.30–12.30 **FIMOVÁNÍ SE SÍTOTISKEM**

Šperk – přívěsek, brož, náušnice si vyrobíte zajímavou technikou sítotisku na polymerovou hmotu. S sebou si můžete přinést oblíbené vykrajovátko. Všechny pomůcky a hmoty budou na kurzu k dispozici. Vhodné i pro děti od 8 let.

Lektorka: Jitka Súsová

Cena: 380 Kč dospělí, 420 Kč rodič + dítě

28. 1. 10.00–16.00 RODINNÉ KONSTELACE

Konstelace je terapie, která odhaluje oponu do neprojeveného (neviditelného) světa. Umožní názorně ukázat a pocítit souvislosti a vztahy k ostatním lidem, penězům, zdraví, majetku. Změní pohled na svět, nastolí rovnováhu v oblasti vztahů, zdraví, hojnosti.

Lektorka: Blanka Milevová

Cena: 540 Kč

PRAVIDELNÉ CVIČENÍ A TANEC

Pondělí: 13.30–14.30 RELAXAČNÍ CVIČENÍ S PRVKY JÓGY

pro seniory, Marta Vlasáková

19.15–20.15 **BODYSTYLING**, Eva Frühaufová

Úterý: 17.50–18.50 BODY FORMING&CORE, Bára Grusová

Středa: 8.00–9.00 BALANTES-PILATES, Jana Pernecká

17.45–18.45 **REKONDIČNÍ CVIČENÍ PRO ŽENY**,

Petra Plimlová

Čtvrtek: 9.30–10.30 ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ NA PÁTEŘ A KLOUBY

pro seniory, Míla Boučková

19.15–20.15 **BODYSTYLING**, Bára Brožková

Cvičení pro seniory 40 Kč, Fit Brasil 120 Kč, ostatní cvičení 90 Kč

NABÍDKA NOVÝCH KURZŮ

Taneční mix pro děvčata 10–13 let

31. 1. 17.00–18.00 **ukázková hodina**

V kurzu si vyzkoušíme různé taneční styly. Od latinskoamerických, přes disco, orient až k jazz dance. Během taneční lekce budeme také využívat různých rekvizit. Hlavní je si zatančit, odreagovat se a pobavit se.

Kurz bude v případě zájmu otevřen od 7. 2. 17.00–18.00

Lektorka: Petra Šenková

Cena: 1.600 Kč

Hudební hrátky nejen s flétnou pro děti 4–7 let

2. 3. 16.00–16.45 **ukázková hodina**

Zábavnou formou melodizujeme a rytmizujeme vhodná říkadla a písničky, které přispívají ke správné výslovnosti. Děti si prohloubí sluchové vnímání a zvýší kapacitu plic, což jsou klíčové dovednosti pro upevnění hlásek v řeči. Hrát budeme na Orffovy nástroje.

Kurz bude v případě zájmu otevřen od 23. 3. 16.00–16.45

Lektorka: Alice Vondráčková

Cena: 1.200 Kč

VOLNÁ MÍSTA V DLOUHODOBÝCH KURZECH

pondělí 16.15–17.00 **Tancování pro děti 4–5 let** –

úterý 19.15–20.15 **Čchi Kung**

středa 9.15 **Cvičení pro rodiče a děti 18–24 měsíců**

PŘIPRAVUJEME

4. 2. 15.00 **Pohádkový karneval**

Účinkuje: Divadélko Mrak

9. 2. **seminář Sny jako řeč duše**

11. 2. 15.00 **Velryba Lízinka**

Účinkuje: Divadlo Krapet

28. 2. 19.30 **Z deníku hraběnky M.**

divadlo – vstupenky již v prodeji

Příběh japonské dívky, která se po sňatku s rakouským diplomatem stala hraběnkou na českém panství. Patronkou projektu je hraběnka Mathilda Nostitzová.

Účinkuje: **ZORA JANDOVÁ**

Vstupné 160 Kč, 90 Kč senioři

