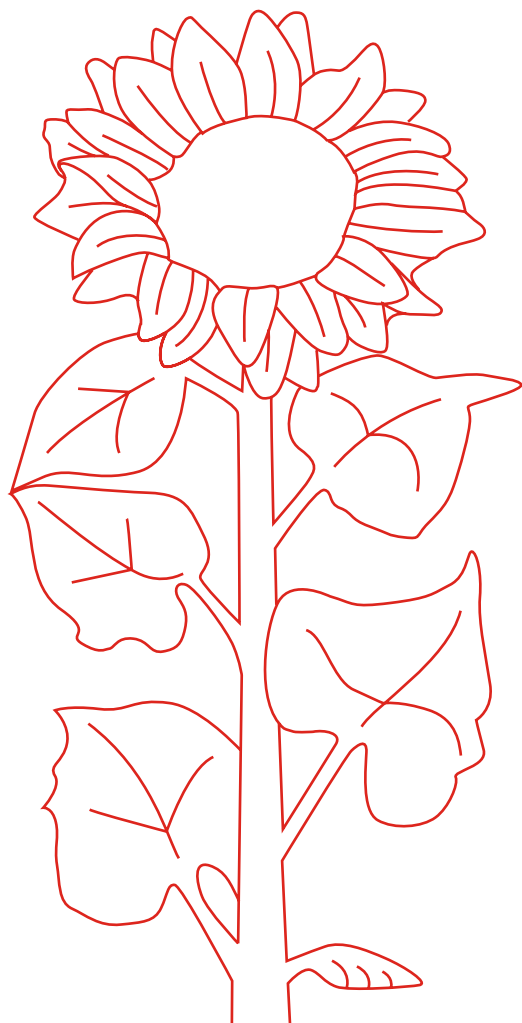


**2026**

# **Nabídka aktivit pro seniory na Praze 3**

pohyb  
vycházky  
výlety  
kurzy  
sport  
přednášky  
diskuzní pořady  
kultura  
volný čas  
kluby pro seniory  
sociální poradenství  
adresy a kontakty



**Praha** / / /

|| **S** akce pořádané Odborem sociálních věcí MČ Praha 3

☎ 222 116 431 ✉ bartlova.tereza@praha3.cz

|| **K** akce pořádané Odborem vnějších vztahů a kultury MČ Praha 3

☎ 724 508 447 ✉ hajkova.eva@praha3.cz

|| **i** akce pořádané Infocentrem Praha 3 nebo v Galerii Toyen

📍 Milešovská 846/1 (metro/tram/bus Jiřího z Poděbrad)

☎ 222 116 800 ✉ infocentrum@praha3.cz 🌐 [www.praha3.cz/infocentrum](http://www.praha3.cz/infocentrum)

**☎ ZELENÁ LINKA V INFOCENTRU 800 163 163 (ZDARMA)**

Kontakty na jednotlivé organizace a aktivity jsou uvedeny v zadní části brožurky.

## pohyb, vycházky a výlety

### Nordic walking

- pravidelné lekce na území Prahy 3  
(jarní cyklus 1. 4. — 3. 6., podzimní cyklus 9. 9. — 18. 11.,  
každou středu od 14 h) **ZDARMA** || **S**



### Senior fitness — pohybové aktivity pro seniory

- zdravotní cvičení (ve Fittop fitness&spa, Seifertova ul., st 9—10 h, 80 Kč),  
→ zdravotní cvičení v bazénu (v Bazénu Olšanka, po 13—14 h, st 11—12h, 110 Kč)  
→ cvičení s prvky sebeobranu (v TJ Sokol Žižkov II., čt 10—11 h, 70 Kč)

### Klub Remedium

- rehabilitační cvičení, jóga, kruhové a latinskoamerické tance, cvičení  
na míčích, pilates, proti bolestem zad ad. (možnost ukázkové lekce), pétanque

### Pohybově-hlasové dílny pro starší a seniory

- lekce v divadle PONEC, každou středu 14—15.30 h,  
vstupné dobrovolné, lektorky Yana Reutová a Cécile Da Costa

### Dance Well — Ozdravná síla tance

- setkání s tancem pro všechny s Parkinsonovou chorobou nebo s jiným pohybovým omezením (nepravidelně v úterý od 10 h, KC VOZOVNA) **ZDARMA**

### Klub výletníků v Klubu Remedium

- každý druhý čtvrtek v měsíci od 14 h, tipy a domluva společných procházek  
a výletů **ZDARMA**






### Pražský kalendář aneb Praha očima seniorů IV

- vycházky po staré Praze (pořádá SpoluTudy, z.ú.)

### Tajuplné procházky Prahou — DDM Praha 3 - Ulita

- vhodné pro seniory s vnoučaty, více na [www.ulita.cz](http://www.ulita.cz)


## Komentované prohlídky a vycházky **ZDARMA**

- **Komentované prohlídky zajímavých budov a míst Prahy 3** // 
- **Vlastivědné vycházky a Žižkovské kočárkování** (sízdné s kočárkem) vstupenky k vyzvednutí v Infocentru Praha 3 // 
- **Architektonické vycházky „Žižkov známý i neznámý“** // 
- **Setkání s...** představování tvůrců a hybatelů kulturního dění na Praze 3, návštěva zajímavých míst // 
- **Kulturní dědictví hmotné a nehmotné** — nový kulturně-vzdělávací cyklus přednášek, komentovaných vycházek a exkurzí // 

## Jarní a podzimní výlety Klubu Remedium

- (více info v Klubu)

## Výlet pro seniory

- (více info v Infocentru Praha 3) // 

# kurzy a aktivně trávený volný čas



## Vzdělávací kurzy pořádané

### městskou částí **ZDARMA** //

- **Poznejte své vlastní mobilní zařízení** — kurzy zaměřené na práci s PC a s mobilem pro začátečníky a pokročilé (jarní cyklus po 15—17 h, 16. 3. — 20. 4., podzimní cyklus bude upřesněn), ZŠ Lupáčova
- **Jazykové kurzy pro mírně pokročilé v Klubu Remedium**  
Aj pro mírně pokročilé (po 13.45 —14.45 h, 16. 3. — 25. 5.)  
Nj pro mírně pokročilé (út 11.50 h — 12.50 h, 17. 3. — 26. 5.)
- **Kurz trénování paměti v Klubu REMEDIUM**  
(jarní cyklus st 14.30 — 15.30 h, 18. 3. — 27. 5.,  
podzimní cyklus říjen — prosinec)

## Klub Remedium

- **Kurzy** — jazyky (Aj, Nj, Fj, lj, Šj v různých pokročilostech), ARTE dílna, práce s chytrým telefonem a na počítači, trénování paměti (95 Kč/60 min.)
- **Technická poradna v Klubu Remedium** — konzultace potíží s mobilem, tabletem, notebookem, možnost rezervace 20 min., ve vypsanych termínech 1x měsíčně **ZDARMA**

## Divadelní spolek Proměna

- senioři hrají divadlo, spolek vítá nové spolupracovníky

## Zpívání s harmonikou

- společné zpívání oblíbených písní za doprovodu akordeonu v KC Vozovna (1x měsíčně ve středu od 10.30 h), ve spolupráci s Klubem REMEDIUM **ZDARMA**

## Mezi námi o.p.s. // S

- **Přečti** — možnost zapojit se do předčítání dětem
- **Povídej** — program propojuje děti z MŠ/ZŠ se seniory z domovů pro seniory a seniorských klubů (v DS Pod Lipami, DS Habrová, DPS Roháčova)
- **IT Zvesela** — program pomáhá zvýšit znalosti o IT a mediální gramotnosti (v DPS Roháčova)

## Nabídka aktivit v DDM Praha 3 - Ulita - Hasičárna

- **Seniorská odpoledne** — každý druhý čtvrtek od 16 do 18 h, střídá se „Posezení u kávy“ (povídání, společenské hry) a tematický program (tvoření, filmové odpoledne, besedy a další) **ZDARMA**
- **Kreativní dílny** — keramické dílny, vitráže, drátování, sezónní dílny a výroba dekorací (některé se konají v hlavní budově DDM Praha 3), nutná rezervace předem
- **Kroužek Včelař** (středa 16.30—17.30 h)
- **Mezigenerační akce** (cestovatelské přednášky ad.)

## Nabídka aktivit Atria Žižkov

- **ISBN** — Diskuze nad tématy z knih — každý 4. čtvrtek v měsíci, od 18 h **ZDARMA**
- **Workshop improvizace s Elpidou** — 18. 2. (jednorázově), cena 120 Kč
- **Mezigenerační výtvarné dílny v Atriu Žižkov** — doprovodný program k výstavám, zaměření workshopu spjaté s tématem výstavy, 120 Kč
- **Háčkovací posezení** — vždy v 2. čtvrtek v měsíci od 17.30 h ve foyer Atria Žižkov **ZDARMA**
- **Kafe s farářkou** — první středa v měsíci od 16 h **ZDARMA**

## Oslavy Mezinárodního dne seniorů

- 21. — 25. 9. 2026 týdenní program s aktivitami (např. např. taneční odpoledne, filmové představení v kině Aero, pétanque aj.) **ZDARMA // S**

## Pořady spolku Fresh Senior

- tvůrčí dílny, tréninky paměti v KC VOZOVNA a Infocentru, přednášky, poradny digitální gramotnosti (obvykle v pondělky od 16 h, doporučená rezervace akcí) **ZDARMA**

## Městská knihovna v Praze

- **Digitální poradna v knihovně Vozovna** — každý první pátek v měsíci dopoledne poradí knihovníci s moderními technologiemi **ZDARMA**
- **donáška knih** ve vzdálenosti bydliště do 15 minut od pobočky knihovny, pro seniory 70+, TP, ZTP a ZTP-P **ZDARMA**

## Luštění s Prahou 3

- soutěž pro seniory zaměřená na luštění křížovek: každý čtvrtek v období od 18. 6. do 24. 9. si můžete vyzvednout jednu z celkem 15 křížovek v Infocentru Praha 3 **ZDARMA // S** + 

# kluby pro seniory



## Kluby seniorů Pečovatelské služby Prahy 3

- **Klub seniorů Roháčova 26**  
(po, út, čt 14—19 h, st 13—15.30 h, pá 14—16 h, so 15—18 h)  
pravidelný program pro aktivní využití volného času seniorů  
a uživatelů Pečovatelské služby, společenské akce
- **Komunitní centrum Ostromečská** (u kostela sv. Anny)  
(út 15—16h, pá 14—16 h) cvičení pro seniory, společenské akce
- **Klub seniorů Krásova 4** (st 16—18 h) setkávání seniorů

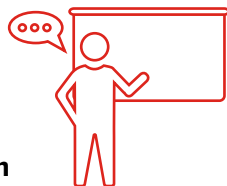
## Senioři ČR (Hořanská 2)

- setkávání seniorů, volnočasové aktivity, hájení zájmů starší generace

## Klub seniorů Celesta (Seifertova 17)

- setkávání seniorů (AI akademie, vycházky Prahou, výlety, mezigenerační tvůrčí dílny, workshopy a besedy)

# přednášky a diskuzní pořady



## Přednášky a komponované pořady


### v Infocentru Praha 3 **ZDARMA** //

- **Cyklus architektonických přednášek se Zdeňkem Lukešem**  
— významní čeští architekti se vztahem k Praze 3
- **Cyklus historicko-politických přednášek Jana Duška**
- **Cestovatelské přednášky s Tomášem Kubešem**
- **Dějiny Žižkova na filmovém plátně** — archivní filmové záběry s přednáškou
- **Žižkovské osudy** — komponovaný pořad s Pamětí národa
- **Žižkovské rozhovory s Václavem Žmolíkem**  
— rozhovory se zajímavými osobnostmi naší společnosti

## Křeslo pro hosta v KC VOZOVNA **ZDARMA** //

- setkání se známými osobnostmi rozmanitých profesí  
(nepravidelně ve středu od 17 h)

## Historické okénko

- pravidelné přednášky věnované historickým událostem a významným osobnostem v Galerii pod radnicí a na dalších místech **ZDARMA** // 

## Tematické přednášky s Fresh Senior

- cestopisné přednášky a přednášky z historie, hudebně-publicistické a dokumentární pořady o architektuře v KC VOZOVNA,  
doporučená rezervace akcí **ZDARMA**

## VŠE — Univerzita třetího věku

## Na kus řeči se starostou

- možnost zeptat se na to, co vás zajímá, 1× měsíčně  
KC VOZOVNA / Atrium Žižkov / radnice / Infocentrum **ZDARMA** // **K**

## Klub přátel Žižkova

- přednášky, besedy s promítáním na témata týkající se historie Žižkova, procházky po zajímavých místech Prahy 3 **ZDARMA**

## kultura

### Filmová promítání

- **Dopokino** — dopolední promítání dokumentů v Atriu Žižkov, ve spol. upráci s platformou KineDok **ZDARMA**
- **Kinematiné** — odpolední filmové projekce (obvykle 1× měsíčně v úterý od 15 h) v KC VOZOVNA (vstupenky lze vyzvednout ve všední den) **ZDARMA**
- **KineDok uvádí...** — promítání současných dokumentárních filmů **ZDARMA** v KC VOZOVNA, 1× měsíčně, úterý od 18 h; v Atriu Žižkov, 1× měsíčně od 19.30 h (v různé dny)
- **Bio Senior** — filmová promítání v Kinu Aero v úterý od 15 h a ve čtvrtek od 13.30 h (vstupné 90 Kč)



### Pražský Montmartre

- cyklus koncertů ve veřejném prostoru (jaro—podzim) **ZDARMA** // **K**

### Sezónní koncerty a akce

- **velikonoční, adventní koncerty**  
v Betlémské kapli, Atriu Žižkov, obřadní síni radnice ad. **ZDARMA** // **K**  
zvonohra, rybí polévka **ZDARMA** // **i**
- **Hudební podzim na Trojce** — festival, zvýhodněné vstupné pro seniory // **K**
- **Radniční varhanní koncerty** (v obřadní síni radnice)  
— čtvrtletní cyklus **ZDARMA** // **K**

### Koncerty pořádané Fresh Senior v Atriu Žižkov **ZDARMA**

### Divadelní střípky v KC VOZOVNA

- divadelní, komponované a hudební programy (nepravidelně ve středu od 17 h) **ZDARMA** // **K**

### První čtvrtky: Žižkov & Karlín

- komentovaná prohlídka vybraných místních galerií (v 1. čtvrtek v měsíci od 17.30 h) **ZDARMA**

### Výstavy v Atriu Žižkov, KC VOZOVNA a Galerii Toyen **ZDARMA**

- **KC VOZOVNA** — v době konání programu nebo po domluvě
- **Galerie Toyen** — komentované prohlídky k výstavám // **i**

## Dny žižkovského kulturního dědictví

→ koncerty, besedy, komentované prohlídky, divadelní představení apod. (září a začátek října) **ZDARMA** /|| **K**

## Oslavy 145. výročí povýšení Žižkova na město

→ v květnu, program: koncert, výstava, divadelní představení, komentovaná prohlídka radnice, jízda historickou tramvají **ZDARMA** /|| **K**

# sociální poradenství a ambulantní sociální služby



## Koordinátor péče

odborné sociální poradenství pro neformální pečující, osoby se zdravotním znevýhodněním a seniory

→ **Odbor sociálních věcí MČ Praha 3**

📍 Seifertova 51 (tram/bus Viktoria Žižkov)

☎ 222 116 431 ✉ bartlova.tereza@praha3.cz

## Ombudsman pro seniory

poradenství pro seniory s referentkou z Odboru sociálních věcí MČ, zdarma

→ 📍 úřad MČ Praha 3, Seifertova 51 (tram/bus Viktoria Žižkov)  
2. patro, č. 205 v úterý 12—14 h

→ 📍 Infocentrum Praha 3, Milešovská 846/1 (metro/tram/bus Jiřího z Poděbrad)  
ve čtvrtek 12—14 h (v červenci a srpnu se nekoná)

→ ☎ 222 116 451 ✉ ombudsmanproseniory@praha3.cz

## Klub REMEDIUM — sociálně-aktivizační služba

→ psychická podpora, informace a pomoc při zvládnutí životních událostí, součástí služby je nabídka skupin s podpurným a společenským zaměřením (např. cvičení na židlích, mozkový jogging, společenské hry) **ZDARMA**

## Občanská poradna REMEDIUM Praha

→ občanské, spotřebitelské i dluhové poradenství **ZDARMA**

## Sociální šatník v KC Husitská





→ oblečení zdarma pro potřebné, možnost darování;  
otevřeno út a čt 10—12 a 13—16 h, Husitská 114/74

---





Pro seniory jsou vhodné i mnohé další komponované programy pořádané městskou částí a příspěvkovou organizací Kultura Praha 3 (Atrium Žižkov a KC VOZOVNA). Leckteré v seznamu uvedené organizace poskytující program pro seniory mají finanční podporu MČ Praha 3 (Kino Aero, Mezi námi, REMEDIUM Praha, Fresh Senior, Senior Fitnes, Tanec Praha, Klub přátel Žižkova).

# užitečné adresy a kontakty





## KC VOZOVNA

→  Hartigova 2687/164 (tram Strážní / Vozovna Žižkov)  
 771 528 182  info@kcvozovna.cz  www.kcvozovna.cz





## Atrium Žižkov

→  Čajkovského 12 (metro/tram/bus Jiřího z Poděbrad / Lipanská)  
 778 722 693  info@atriumzizkov.cz  www.atriumzizkov.cz

## DDM Praha 3 - Ulita — Hasičárna

→  K Lučinám 23 (tram Chmelnice)  
 774 728 188  hasicarna@ulita.cz  www.ulita.cz/hasicarna





## Klub REMEDIUM

→  Táboritská 22, zadní trakt domu (tram/bus Olšanské náměstí)  
 222 712 940  senior@remedium.cz  www.vstupujte.cz

## Divadelní spolek Proměna

→  www.divadlopromena.cz  senior@remedium.cz  603 846 481

## Občanská poradna REMEDIUM

→  Křišťanova 15 (tram/bus Olšanské náměstí)  272 743 666, 735 613 901  
 obcanskaporadna@remedium.cz  www.remedium.cz






## Senioři ČR, ZO Praha 3

→  Hořanská 2 (tram Strážní)  777 140 503  b.nigrin@seznam.cz





## Senior fitness

→ zdravotní cvičení a plavání —  720 689 939  hborcevska@seznam.cz  
→ sebeobrana —  604 725 657  judo.sebeobrana@seznam.cz  
 www.seniorfitness.cz/cm/cvicebni-mista

## Celesta Praha / SpoluTudy

→  Seifertova 17 (bus Náměstí W. Churchilla / tram/bus Viktoria Žižkov)  
 775 976 383  celesta@celestapraha.cz, info@spolutudy.cz  
 www.celestapraha.cz/aktuality  www.spolutudy.cz/kalendar-akci

## Kluby seniorů Pečovatelské služby Prahy 3

→  Roháčova 26, Ostromečská 6, Krásova 4  778 427 137  syrovy@psp3.cz  
 www.psp3.cz/program-klubu-senioru

## Mezi námi o.p.s.

→  www.mezi-nami.cz  gabriela.dufkova@mezi-nami.cz  733 399 156

## Fresh senior

→  724 559 965  karolina@freshsenior.cz  www.freshsenior.cz