

INTEGRAČNÍ  
DEN

# IN.DAY

## Hudba v DDM Stodůlky

### Kontakt

Dům dětí a mládeže Stodůlky

Chlupova 1800/6, Stodůlky, Praha 5, 155 00

Tel.: +420 602 647 314 [info@ddmstodulky.cz](mailto:info@ddmstodulky.cz)

- Poskytujeme rovnou příležitost všem bez rozdílu a bez tlaku na hudební předpoklady s pozitivní motivací.
- V hudebním oddělení nabízíme 5 úseků: zpěv, flétny, kytary, ukulele a klávesové nástroje.
- Hudební dovednosti s dětmi i dospělými rozvíjíme ve skupinové výuce a díky malému počtu účastníků si můžeme dovolit pracovat i individuálně s jednotlivci.
- Připravujeme si vlastní zpěvníky a metodiky, neustále na sobě pracujeme.
- Pořádáme koncerty, soutěže, příležitostné akce, specializované tábory a soustředění. Děti se tak učí vypořádat s trémou, pracují na sebereflexi i zpětné vazbě mezi sebou, učí se vyjadřovat a popsat své pocity z uměleckého zážitku, a tak si budují svojí vlastní uměleckou identitu.
- Naše práce nás baví – hudba je totiž láska na celý život.

Integrační vycházka Prahou s piknikem pro seniory  
a Ukrajinské občany a jejich rodiny

INTEGRAČNÍ  
DEN

# IN.DAY

PÁTEK  
28. 7.  
2023

Integrace cizinců je důležitým tématem, kterým se společnost stále více zabývá. Jednou z možností, jak podpořit integraci a propojit různé skupiny lidí, je organizace společných setkání a tím je právě i IN.Day neboli Integrační den, který proběhne v pátek 28. července v Komunitním centru Konírna.

Během setkání proběhne mimo jiné zábavná poznávací stezka „šipkovaná“ hlubočepskou přírodou, kde budou senioři společně s cizinci sdílet své znalosti, zkušenosti či zajímavosti z kulturního bohatství svých národů. Účastníky mohou být nejen senioři a Ukrajinci, kteří navštěvují kurzy ČJ v komunitním centru a jejich rodinní příslušníci, ale IN.Day je otevřený i pro širší veřejnost.

Po společné vycházce všechny čeká zábavné odpoledne na dvoře Raudnitzova domu, kde bude probíhat i doprovodný program – malování kamínků, komunitní zpívání lidových písní a proběhne i hudební vystoupení dětí z DDM Stodůlky. A právě společné zpívání bude krásným prvkem celé akce, protože hudba má velkou sílu, která dokáže spojit lidi a překonat i jazykové bariéry.

Tento integrační den je jen jedním z mnoha způsobů, jak spojit seniory a cizince v naší společnosti. Důležité je vytvářet prostor pro setkávání a aktivitu, která podporuje komunikaci a sdílení mezi různými generacemi a kulturami. Pouze prostřednictvím vzájemného porozumění a respektu můžeme vytvořit otevřenou a inkluzivní společnost, která si váží a využívá bohatství, které nabízí každý jedinec.



Komunitní centrum Konírna  
Raudnitzův dům, Hlubočepská 2/33  
Praha 5 - Hlubočepy  
Mobil: 602 726 227  
e-mail: [kckonirna@seznam.cz](mailto:kckonirna@seznam.cz)

DDM100DŮLKY



MINISTERSTVO VNITRA  
ČESKÉ REPUBLIKY



Komunitní centrum Konírna  
Raudnitzův dům, Hlubočepská 2/33  
Praha 5 - Hlubočepy  
Mobil: 602 726 227  
e-mail: [kckonirna@seznam.cz](mailto:kckonirna@seznam.cz)

DDM100DŮLKY



MINISTERSTVO VNITRA  
ČESKÉ REPUBLIKY

VSTUP  
VOLNÝ

# IN.DAY

**PÁTEK**  
28. 7. 2023  
od 14:00

## PROGRAM:

Organizace IN.Day a kontaktní osoby:

**Ing. arch. Marika Čepková** - vedoucí komunitního centra  
e-mail: kclouka@seznam.cz

**Lucie Glajcová** – aktivizační pracovník  
e-mail: kckonirna@seznam.cz

Komunitní centrum Konírna  
Raudnitzův dům, Hlubočepská 2/33  
Praha 5 - Hlubočepy  
mobil: 602 726 227  
www.csop5.cz

**AKTIVITY (NEJEN) pro seniory Prahy5**  
**registrace na aktivitu: kckonirna@seznam.cz**

Relaxační vycházky do okolí

Sportovní chůze s vlastními hůlkami, Pohybovky

English tea - Anglická konverzace | Neformální setkání pro všechny jazykové úrovně.

Cvičení pro zdraví - Pro všechny úrovně zdatnosti, možnost cvičit i na židli

Relaxační tanec pro ženy - Příjemné protažení celého těla v rytmu hudby

Otevřené odpoledne | Tvůrčí setkávání a společné tvoření a šití

Kulturní kukátko | Rozhovory, filmové okénko, čtenářský klub

Virtuální prohlídky - online prohlídky světových muzeí a galerií

Pečení v angličtině - pečení tradičních britských receptů

Čajování - objevování a ochutnávka čajů z celého světa

Tvůrčí dílny - malování, šití, přírodní kosmetika...

Internetová a mobilní poradna

Tréninky paměti

Swapy | Výstavy

**14:00**

Setkání účastníků, zahájení programu, registrace účastníků

**14:30 - 15:30**

Společná integrační vycházka Prokopským údolím

Naučná stezka, historie a zajímavosti Česka

Je možné si stezku projít i v menších skupinkách či později samostatně :)

**16:00**

Hudební představení dětí z DDM Stodůlky

Závěrečné vystoupení dětí z hudebního tábora DDM Stodůlky

**17:30**

Komunitní hraní a zpívání

Společné zpívání s lektorkami (Míšou a Janou) z DDM Stodůlky - zpívání spojuje generace i národy

**doprovodný program**

**15:30 až 19:30**

Malování kamínek

Výstava výtvarných děl dětí ze spolku Hruška

Opékání buřtů a grilování...

Povídání, zpěv a volná zábava ...

**20:00**

Společný úklid