



AKADEMIE SENIORŮ

KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY V PROSINCI 2018

Vstupné na každý pořad je 20,- Kč, není-li uvedeno jinak.

Pokud je nutná rezervace, informujte se o volném místě v kanceláři CAS tel.: 222 333 574 / 536.

Hledáme dobrovolníky na přátelské telefonování a dopisování s osamělými seniory.

Zájemci, hlase se prosím u Kateřiny Kahanové, e-mail: katerina.kahanova@zivot90.cz, tel.: 725 098 527

■ Pondělí 3. prosince

MALÉ TANEČNÍ

ANEK TANCEM PROTI ALZHEIMERU

16:30–17:30 • Vede paní Renata Brožová • 1. patro, sál Dřevák • vstupné 20,- Kč

■ Čtvrtek 6. prosince

FILATELISTÉ

16:30–19:00 • Téma: Rakouská jubilejní emise 1908 • Přednášející: Antonín Šmíd • 1. patro, sál Dřevák • vstup volný!

■ Pátek 7. prosince

HLEDÁME ŠIKOVNÉ PLETAŘKY

10:30–12:00, informativní schůzka • Hledáme zručné a aktivní pletařky – babičky – ženy v důchodu, které si chtějí přivydělat a současně podpořit dobrou věc. Pletly by členky pro společnost „Oma“ ve spolupráci s českou top modelkou Terezou Jelínkovou. • 1. patro, Reminiscence • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Pátek 7. prosince

BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU

10:00–12:00 • Výtvarná (arteterapeutická) dílna, kde barvami pomáháme tělu i duši • Vede paní Helena Vaníčková • 1. patro, místnost Ateliér • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Sobota 8. prosince

VÝROBA VITRÁŽÍ TECHNIKOU TIFFANY

10:00–15:00 • Přijďte si vyrobit originální vitráž technikou tiffany. Vhodné nejen pro samouky. • Přízemí, Komunitní místnost • cena 400 Kč • pro členy Klubu přátel Života 90 a klienty Života 90 sleva 200 Kč, platba na pokladně ve všední dny • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Neděle 9. prosince

HELIGONKY

14:00–16:00 • Poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem • 1. patro, sál Dřevák • vstupné 20,- Kč

■ Středa 12. prosince

POVÍDÁNÍ O PRAZE

14:15–15:45 • Téma: Pražské trhy a tržiště • Přednáší paní Alena Štěpánová • 1. patro, Učebna č. 2 • vstupné 20,- Kč

■ Středa 12. prosince

LÉČIVÁ MOC SMÍCHU

16:00–17:00 • Přijďte odhalit své vnitřní dítě. Aktivní kurz jógy smíchu, jejímž zakladatelem je Dr. Madan Kataria. Dnes se cvičí ve 33 zemích světa. Vede certifikovaná instruktorka Jógy smíchu Květa Bartošková Zázvorková. • 1. patro, sál Dřevák • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Čtvrtek 13. prosince

ADVENT V USA A KANADĚ

10:00–12:00 • Přijďte si poslechnout zajímavou a bohatou přednášku zaměřenou na zvyky, tradice a další zajímavosti o Vánocích v Americe a Kanadě doplněnou o spoustu fotografií a dalších materiálů. • Připravil pan Petr Batěk • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Čtvrtek 13. prosince

BUON NATALE – VÁNOČNÍ LEKCE ITALŠTINY

14:15–15:45 • Zveme Vás na speciální lekci italštiny v duchu Vánoc. Přijďte si oprášit slovní zásobu, doplnit znalosti a sdílet např. vlastní zkušenosti z této krásné jihoevropské země. Společně si popovídáme o italských vánočních obyčejích, tradicích, pokrmech a všem, co k Vánocům patří. • Připravila lektorka italštiny Olga Hoffmannová, kurz je vhodný i pro studenty se základní znalostí italštiny • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Čtvrtek 13. prosince

ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA

14:30–16:00 • Téma: MIKROBIOM • Revoluce v medicíně – zdraví mozku začíná ve střevě. • Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, Učebna č. 2 • vstupné 20,- Kč

■ Čtvrtek 13. prosince

ZPÍVÁNÍ S PANÍ TICHOU

16:00–17:00 • Zpívejme si pro radost. Hudba různých stylů a koledy naše i z jiných zemí. • 1. patro, Dřevák • vstup zdarma!

■ Pátek 14. prosince

BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU

10:00–12:00 • Výtvarná (arteterapeutická) dílna, kde barvami pomáháme tělu i duši • Vede paní Helena Vaníčková • 1. patro, místnost Ateliér • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Pátek 14. prosince

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

10:00–11:30 Vede paní Mířa Kaněrová – uzavřená skupina • 1. patro, Učebna č. 2 • vstup zdarma! Pro nové zájemce nutné přihlášení v CAS!

■ Pondělí 17. prosince

MEZI NÁMI – PROGRAM S DĚTMI

10:00–11:00 • Mezigenerační setkání za podpory organizace „Mezi námi“ – zpívání s dětmi z MŠ YMCA u piana, vede paní Tichá • 1. patro, Dřevák • vstup zdarma!

■ Pondělí 17. prosince

MALÉ TANEČNÍ

ANEK TANCEM PROTI ALZHEIMERU

16:30–17:30 • Vede paní Renata Brožová • 1. patro, sál Dřevák • vstupné 20,- Kč

■ Čtvrtek 20. prosince

OD BACHA K JAZZU

15:00–16:30 • Vystoupí studenti Pražské konzervatoře a HAMU. Srdečně Vás zveme na společné hudební odpoledne. • 1. patro, sál Dřevák, vstup zdarma!

■ Pátek 21. prosince

BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU

10:00–12:00 • Výtvarné techniky s barvami a nejen s nimi Vede paní Helena Vaníčková • 1. patro, místnost Ateliér • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Každé pondělí

Klub KONTAKT

13:30–15:00 • vede paní Julie Městková • 1. patro, Učebna č. 2 • vstup zdarma

■ Každé úterý

SENIORKY Života 90

15:45–17:30 • zkouška pěveckého sboru Květy Žákové • 1. patro, sál Dřevák

■ Každou středu

SENIORKY Života 90

16:00–17:30 • zkouška divadelního spolku Nestárnoucí hvězdy Života 90 • 1. patro, sál Dřevák • **HLEDÁME NOVÉ ČLENY**

■ V pátek, nepravidelně

KLUB 80

14:00–16:00 • povídání dam, které vede Jarmila Stojanová • 1. patro, místnost Reminiscence • vstup zdarma

VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY

SE STANISLAVOU BŮCHOVOU

■ Neděle 9. prosince

Tentokrát se vypravíme za historií i architekturou Smíchova s návštěvou Muzea skla ve vile Portheimka. Sejdeme se v neděli 9. 12. 2018 na Arbesově náměstí ve 14 hod.

INFORMACE O VÝUCE V CENTRU AKTIVNÍHO STÁŘÍ

I. pololetí

konec výuky v tomto roce 21. 12. 2018
vánoční prázdniny 22. 12. 2018 – 1. 1. 2019

II. pololetí

opětovný začátek výuky 7. 1. 2019
konec výuky 14. 6. 2019

PRÁZDNINOVÝ PROVOZ KUCHYŇKY „U MARCELKY“
otevřeno do 21. prosince 2018 a poté opět od 2. ledna 2019

ŽIVOT⁹⁰

PROGRAM • ŽIVOT 90 • PROSINEC 2018

Datum	Akce	Kde a kdy
Ne 2. 12.	ADVENT V ŽIVOTĚ 90	10:00–18:00, dům Portus, Život 90
Po 3. 12.	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
Čt 6. 12.	FILATELISTÉ – Rakouská jubilejní emise 1908, Přednášející: Antonín Šmíd, vstup volný!	16:30–19:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 7. 12.	HLEDÁME ŠIKOVNÉ PLETAŘKY – informativní setkání, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:30–12:00, 1. patro, Reminiscence
	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
So 8. 12.	VÝROBA VITRÁŽÍ TECHNIKOU TIFFANY – cena 400 Kč/ pro členy Klubu přátel Života 90 a klienty Života 90 sleva 200 Kč, platba na pokladně ve všední dny, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–15:00, přízemí, Komunitní místnost
Ne 9. 12.	HELIGONKY – poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem, vstupné 20,- Kč	14:00–16:00, 1. patro, sál Dřevák
St 12. 12.	POVÍDÁNÍ O PRAZE – Pražské trhy a tržiště, vstupné 20,- Kč	14:15–15:45, 1. patro, Učebna č. 2
	LÉČIVÁ MOC SMÍCHU – vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	16:00–17:00, 1. patro, sál Dřevák
Čt 13. 12.	ADVENT V USA A V KANADĚ – zvyky, tradice a další zajímavosti o Vánocích v USA a Kanadě	10:00–12:00, přízemí, Komunitní místnost
	BUON NATALE – VÁNOČNÍ LEKCE ITALŠTINY – vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	14:15–15:45, přízemí, Komunitní místnost
	ZDRAVOTNÍ SAMOOSLUHA – téma MIKROBIOM, přednáší paní Vladyková, vstupné 20,- Kč	14:30–16:00, 1. patro, Učebna č. 2
	ZPÍVÁNÍ S PANÍ TICHOU – společné předvánoční zpívání u klavíru	16:00–17:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 14. 12.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
	VZPOMÍNKY JAKO LÉK – Pro nové zájemce nutné přihlášení v CAS!	10:00–11:30, 1. patro, Učebna č. 2
Po 17. 12.	MEZI NÁMI – Mezigenerační setkání za podpory organizace „Mezi námi“ – zpívání s dětmi u piana	10:00–11:00, 1. patro, sál Dřevák
	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
Čt 20. 12.	OD BACHA K JAZZU – koncert, vystoupí studenti Pražské konzervatoře a HAMU, vstup zdarma	15:00–16:30, 1. patro, sál Dřevák
Pá 21. 12.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér