



# AKADEMIE SENIORŮ

## KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY V LEDNU 2019

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.

Změna programu vyhrazena.

Hledáme dobrovolníky na přátelské telefonování a dopisování s osamělými seniory.

Zájemci, hlase se prosím u Jany Uhlířové, e-mail: jana.uhlirova@zivot90.cz, tel.: 725 098 527

### ■ Čtvrtek 3. ledna

#### FILATELISTÉ

16:30–19:00 • Téma: Rakouské novinové kolky • Přednášející: Mgr. Michal Musil • 1. patro, sál Dřevák • vstup volný!

### ■ Pondělí 7. ledna

#### S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ

10:45–11:45 • Pojdte se s námi podílet na dění v Životě 90. Zapojte se do plánování programů a akcí v Centru aktivního stáří. I Váš názor a nápady nás zajímají. • Zúčastní se pracovnice Centra aktivního stáří • 1. patro, místnost Koutek • každý je vítán

### ■ Středa 9. ledna

#### FINANČNÍ GRAMOTNOST

9:00–10:30 • Přednáší Ing. Patrik Nacher • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma

### ■ Středa 9. ledna

#### POVÍDÁNÍ O PRAZE

14:15–15:45 • Téma: Nový fenomén 19. století - výstavy • Přednáší paní Alena Štěpánová • 1. patro, Učebna č. 2 • vstupné 20,- Kč

### ■ Čtvrtek 10. ledna

#### ZDRAVOTNÍ SAMOOSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Jak na chřipku, rýmu a kašel přírodně • Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, Učebna č. 2 • vstupné 20,- Kč

### ■ Pátek 11. ledna

#### 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

### ■ Pátek 11. ledna

#### VZPOMÍNKY JAKO LÉK

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

### ■ Neděle 13. ledna

#### HELIGONKY

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

### ■ Pondělí 14. ledna

#### MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZEIMERU

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

### ■ Pátek 18. ledna

#### 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

### ■ Pondělí 21. ledna

#### MEZI NÁMI – ZPÍVÁNÍ S DĚTMI U PIANA

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

### ■ Pondělí 21. ledna

#### JAK NALOŽIT SE SVÝM MAJETKEM?

14:00–15:30 • Přednáška LOVI, z.s. ve spolupráci se Street Law PF UK. Garantuje JUDr. Zlata Kolehoutová. • Téma: **Je výhodnější rozhodnout o něm za života nebo v dědictví?** S praktickými návody a příklady • Přednáší pan Pavol Šimon • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

### ■ Úterý 22. ledna

#### OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ

14:00–16:00 garantem přednášky je Hasičský záchranný sbor hl. m. Prahy • Praktické informace pro život. Budete mít možnost zeptat se na konkrétní situace... • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma

### ■ Středa 23. ledna

#### FINANČNÍ GRAMOTNOST

10:00–12:00 • Přednáší pan Smejkal • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

### ■ Čtvrtek 24. ledna

#### ZDRAVOTNÍ SAMOOSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Zdravé a nezdravé • Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, Učebna č. 2 • vstupné 20,- Kč

### ■ Pátek 25. ledna

#### 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

### ■ Pátek 25. ledna

#### VZPOMÍNKY JAKO LÉK

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

### ■ Pondělí 28. ledna

#### MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZEIMERU

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

### ■ 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

#### ■ 13. ledna – neděle

#### KOLEM ANEŽSKÉHO KLÁŠTERA

Historie a architektura dávné periferie Starého Města s pozdějším klášterem sv. Anežky České. Sejdeme se ve 14 hod. u bývalé kavárny Vltava na začátku Revoluční třídy.

## INFORMACE O VÝUCE V CENTRU AKTIVNÍHO STÁŘÍ

### 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

# ŽIVOT<sup>90</sup>

# PROGRAM • ŽIVOT 90 • LEDEN 2019

Datum	Akce	Kde a kdy
Čt 3. 1.	<b>FILATELISTÉ</b> – Rakouské novinové kolky, Přednášející: Mgr. Michal Musil, vstup volný!	16:30–19:00, 1. patro, sál Dřevák
Po 7. 1.	<b>S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ</b> – Zapojte se do plánování programů a akcí v Centru aktivního stáří, vstup volný!	10:45–11:45, 1. patro, Koutek
St 9. 1.	<b>FINANČNÍ GRAMOTNOST</b> – Přednáší Patrik Nacher, vstup zdarma	9:00–10:30, přízemí, Komunitní místnost
	<b>POVÍDÁNÍ O PRAZE</b> – Nový fenomén 19. století – výstavy, vstupné 20,- Kč	14:15–15:45, 1. patro, Učebna č. 2
Čt 10. 1.	<b>ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA</b> – téma Jak na chřipku, rýmu a kašel přírodně, přednáší paní Vladyková, vstupné 20,- Kč	14:30–16:00, 1. patro, Učebna č. 2
Pá 11. 1.	<b>BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU</b> – Výtvarná (arteterapeutická) dílna, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
	<b>VZPOMÍNKY JAKO LÉK</b> – Pro nové zájemce nutné přihlášení v CAS!	10:00–11:30, 1. patro, Učebna č. 2
Ne 13. 1.	<b>HELIGONKY</b> – poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem, vstupné 20,- Kč	14:00–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Po 14. 1.	<b>MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZEIMERU</b> – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
Pá 18. 1.	<b>BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU</b> – Výtvarná (arteterapeutická) dílna, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 21. 1.	<b>MEZI NÁMI</b> – Zpívání s dětmi u piana – Mezigenerační setkání za podpory organizace „Mezi námi“	10:00–11:00, 1. patro, sál Dřevák
	<b>JAK NALOŽIT SE SVÝM MAJETKEM</b> – přednáška LOVI, z.s. ve spolupráci se Street Law PF UK, garantuje JUDr. Zlata Kohoutová, vstup zdarma	14:00–15:30, přízemí, Komunitní místnost
Út 22. 1.	<b>OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ</b> – garantem přednášky je Hasičský záchranný sbor hl. m. Prahy, vstup zdarma	14:00–16:00, přízemí, Komunitní místnost
St 23. 1.	<b>FINANČNÍ GRAMOTNOST</b> – přednáší pan Smejkal, nutné přihlášení v kanceláři CAS!, vstup zdarma	10:00–12:00, přízemí, Komunitní místnost
Čt 24. 1.	<b>ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA</b> – téma Zdravé a nezdravé, přednáší paní Vladyková, vstupné 20,- Kč	14:30–16:00, 1. patro, Učebna č. 2
Pá 25. 1.	<b>BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU</b> – Výtvarná (arteterapeutická) dílna, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
	<b>VZPOMÍNKY JAKO LÉK</b> – Pro nové zájemce nutné přihlášení v CAS!	10:00–11:30, 1. patro, Učebna č. 2
Po 28. 1.	<b>MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZEIMERU</b> – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák