



# AKADEMIE SENIORŮ

## KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY V LISTOPADU 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 seniery.

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

### ■ Čtvrtek 1. listopadu

#### FILATELISTÉ

16:30–19:00 • Téma: Hradčany na listovních zásilkách ve čtyřech tarifních obdobích • Přednášející: Ing. Jiří Škaloud • 1. patro, sál Dřevák • vstup volný!

### ■ Pátek 2. listopadu

#### BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANIČKOVOU

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

### ■ Pondělí 5. listopadu

#### REMINISCENCE

10:00–11:30 • Téma: Studentská léta • Vede paní Kamila Vokrouhliková, fotografie nebo předměty k tomuto tématu s sebou • 1. patro, učebna Reminiscence • Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS! (45 Kč na pokladně)

### ■ Úterý 6. listopadu

#### PEČENÍ PERNÍČKŮ

9:30–12:00 • Přijďte s námi provonět Život 90 atmosférou Vánoc již nyní. Vede Kamila Vokrouhliková. Vše potřebné k pečení bude zajištěno. • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

### PODZIMNÍ CYKLUS PŘEDNÁŠEK Z OBLASTI DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ

15:00–17:00 • Téma: Sociální sítě, Facebook, Twitter, YouTube a další, čemu se vyvarovat, co o nás sítě vědí, kam nás to propojí • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

### ■ Čtvrtek 8. listopadu

#### TRÉNINK PAMĚTI S MGR. LIDOU CHARVÁTOVOU

9:00–12:00 • 5. seminář z cyklu Trénování paměti a úspěšné stárnutí mozku • Téma: Naučit se učít slovíčka a cizí jazyky a myšlenkové mapy • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

#### ZDRAVOTNÍ SAMOOSLUHA

14:30–16:00 • Téma: MOZEK V KONDICI • Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, Učebna č. 2 • vstupné 20,- Kč

### ■ Pátek 9. listopadu

#### BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANIČKOVOU

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

### ■ Neděle 11. listopadu

#### HELIGONKY

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

### ■ Pondělí 12. listopadu

#### MALÉ TANEČNÍ

#### ANEB TANCEN PROTI ALZHEIMERU

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

### ■ Úterý 13. listopadu

#### ZDOBENÍ PERNÍČKŮ

9:30–12:00 • Každý perníček si zaslouží ozdobit. Přijďte

si vyměnit zkušenosti se zdobením perníčků a něčemu se přiučit. Vede Kamila Vokrouhliková. • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

### PODZIMNÍ CYKLUS PŘEDNÁŠEK Z OBLASTI DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ

15:00–17:00 • Téma: Maily bezpečně – skvělý nástroj pro komunikaci, ale z mailu může vyskočit podvod aneb Jak ochránit svou mailovou schránku a s ní i sebe • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

### ■ Středa 14. listopadu

#### POVÍDÁNÍ O PRAZE

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

### ■ Pátek 16. listopadu

#### BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANIČKOVOU

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

### ■ Pondělí 19. listopadu

#### REMINISCENCE

10:00–11:30 • Téma: Vzpomínky na hry, hračky a zábavu • Vede paní Kamila Vokrouhliková • fotografie nebo předměty k tomuto tématu s sebou • 1. patro, učebna Reminiscence • Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS! (45 Kč na pokladně)

#### TVORBA ADVENTNÍCH VĚNCŮ

(VSTUP 100Kč – možnost vytvoření 1 vlastního věnce) skupiny dopolední a odpolední • Přízemí, Komunitní místnost • Nutné přihlášení v kanceláři CAS.

### ■ Úterý 20. listopadu

#### TVORBA ADVENTNÍCH VĚNCŮ

(VSTUP 100Kč – možnost vytvoření 1 vlastního věnce) skupiny dopolední a odpolední • Přízemí, Komunitní místnost • Nutné přihlášení v kanceláři CAS.

### ■ Středa 21. listopadu

#### ÚPRAVA FOTOGRAFIÍ PRO ZAČÁTAČNÍKY

17:00–19:00 • Téma: Tento kurz slouží pro ty, kdo by se chtěli naučit za pomoci počítače pracovat s fotografiemi. Společně si projdeme úplné základy, jak fotografie importovat z paměťové karty do počítače, uložení fotografií do složek a také základní editaci fotografií – změna velikosti, ořez, odstranění červených očí, přidání efektů. Pro kurz je třeba základní znalost práce s PC – obsluha myši, znalost konceptů jako je plocha, tento počítač, složka či soubor. *Doporučujeme s sebou osobní fotografie v digitální formě* (na flash disku, uloženou v e-mailu...), kterou si budete moci nahrát na sociální síti jako profilovou. • Vede paní Michaela Dvořáková a paní Zuzana Arnoldová • 1. patro, Učebna č. 2 vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

### ■ Čtvrtek 22. listopadu

#### FÓRUM STÁŘÍ SPOJUJE

9:00–17:00 + divadelní představení *Dámská šatna*

Fórum stáří spojuje je určeno pro širokou veřejnost. Cely den budou probíhat přednášky na téma život a samostatnost seniorů vč. pohledu pečujících. • Kromě přednášek nebude chybět doprovodný program – hudba, tanec, apod.

### ■ Pátek 23. listopadu

#### VZPOMÍNKY JAKO LÉK

10:00–11:30 Vede paní Míta Kaněrová – uzavřená skupina • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma! Pro nové zájemce nutné přihlášení v CAS!

#### BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANIČKOVOU

10:00–12:00 • Výtvarné techniky s barvami a nejen s nimi

Vede paní Helena Vaničková • 1. patro, místnost Ateliér • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

### ■ Pondělí 26. listopadu

#### MEZI NÁMI – Program s dětmi

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

#### MALÉ TANEČNÍ

#### ANEB TANCEN PROTI ALZHEIMERU

16:30–17:30 Vede paní Renata Brožová

1. patro, sál Dřevák • vstupné 20,- Kč

#### PŘEDNÁŠKA LOVI, Z.S.

#### VE SPOLUPRÁCI SE STREET LAW PF UK

14:00–15:30 • Téma: **Jak naložit se svým majetkem? Je výhodnější rozhodnout o něm za života nebo v dědictví?** S praktickými návody a příklady • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma!

### ■ Středa 28. listopadu

#### MÓDA ZA DOB SHERLOCKA HOLMESE

10:00–12:00 • Přednáší paní Zora Duchoňová–Institut pro studium života a díla Sherlocka Holmese • Téma: Historie oděvních součástí. • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

### ■ Pátek 30. listopadu

#### VZPOMÍNKY JAKO LÉK

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

#### BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANIČKOVOU

10:00–12:00 • Výtvarné techniky s barvami a nejen s nimi • Vede paní Helena Vaničková • 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 11. listopadu

Vycházka za historií starobylé vsi Újezd i za osobnostmi a architekturou města Smíchova. • Sejdeme se v neděli 11. listopadu ve 14 hod. na Újezdě u stanice tramvaje č. 22

# ŽIVOT<sup>90</sup>

# PROGRAM • ŽIVOT 90 • LISTOPAD 2018

Datum	Akce	Kde a kdy
Čt 1. 11.	<b>FILATELISTÉ</b> – Hradčany na listovních zásilkách ve čtyřech tarifních obdobích. Přednášející: Ing. Jiří Škaloud, vstup volný!	16:30–19:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 2. 11.	<b>BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU</b> – vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 5. 11.	<b>REMINISCENCE</b> – Studentská léta, fotografie nebo předměty k tomuto tématu s sebou, pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS! (45 Kč na pokladně)	10:00–11:30, 1. patro, učebna Reminiscence
Út 6. 11.	<b>PODZIMNÍ CYKLUS PŘEDNÁŠEK Z OBLASTI DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ</b> – Sociální sítě, Facebook, Twitter, YouTube a další, čemu se vyvarovat, co o nás sítě vědí, kam nás to propojí, vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	15:00–17:00, přízemí, Komunitní místnost
	<b>PEČENÍ PERNÍČKŮ</b> – Přijďte s námi provonět Život 90 atmosférou Vánoc již nyní. Vede Kamila Vokrouhliková. Vše potřebné k pečení bude zajištěno – vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	9:30–12:00, přízemí, Komunitní místnost
Čt 8. 11.	<b>TRÉNINK PAMĚTI S MGR. LIDOU CHARVÁTOVOU</b> – Naučit se učit slovíčka a cizí jazyky a myšlenkové mapy, vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	9:00–12:00, přízemí, Komunitní místnost
	<b>ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA – MOZEK V KONDICI</b> , vstupné 20,- Kč	14:30–16:00, 1. patro, Učebna č. 2
Pá 9. 11.	<b>BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU</b> – vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Ne 11. 11.	<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 12. 11.	<b>MALÉ TANEČNÍ A NEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU</b> – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
Út 13. 11.	<b>ZDOBNÉ VÁNOČNÍCH PERNÍČKŮ</b> – Každý perníček si zaslouží ozdobit. Přijďte si vyměnit zkušenosti se zdobením perníčků a něčemu se přiučit. Vede Kamila Vokrouhliková. Vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	9:30–12:00, přízemí, Komunitní místnost
	<b>PODZIMNÍ CYKLUS PŘEDNÁŠEK Z OBLASTI DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ</b> – Maily bezpečně – skvělý nástroj pro komunikaci, ale z mailu může vyskočit podvod aneb Jak ochránit svou mailovou schránku a s ní i sebe, vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	15:00–17:00, přízemí, Komunitní místnost
St 14. 11.	<b>POVÍDÁNÍ O PRAZE</b> – 19. století–Století páry, vstupné 20,- Kč	14:15–15:45, 1. patro, Učebna č. 2
Pá 16. 11.	<b>BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU</b> – vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 19. 11.	<b>REMINISCENCE</b> – Vzpomínky na hry, hračky a zábavu, fotografie nebo předměty k tomuto tématu s sebou, pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–11:30, 1. patro, učebna Reminiscence
	<b>TVORBA ADVENTNÍCH VĚNCŮ</b> (VSTUP 100 Kč – možnost vytvoření 1 vlastního věnce) skupiny dopolední a odpolední	Přízemí, Komunitní místnost. Nutné přihlášení v kanceláři CAS.
Út 20. 11.	<b>TVORBA ADVENTNÍCH VĚNCŮ</b> (VSTUP 100 Kč – možnost vytvoření 1 vlastního věnce) skupiny dopolední a odpolední	Přízemí, Komunitní místnost. Nutné přihlášení v kanceláři CAS.
St 21. 11.	<b>ÚPRAVA FOTOGRAFIÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY</b> – Tento kurz slouží pro ty, kdo by se chtěli naučit za pomoci počítače pracovat s fotografiemi. Pro kurz je třeba základní znalost práce s PC – obsluha myši, znalost konceptů jako je plocha, tento počítač, složka či soubor. <i>Doporučujeme s sebou osobní fotografii v digitální formě</i> (na flash disku, uloženou v e-mailu...), kterou si budete moci nahrát na sociální síti jako profilovou.	17:00–19:00, 1. patro, Učebna č. 2
Čt 22. 11.	<b>FÓRUM STÁŘÍ SPOJUJE</b> – Celý den budou probíhat přednášky na téma život a samostatnost seniorů vč. pohledu pečujících. Kromě přednášek nebude chybět doprovodný program – hudba, tanec, apod.	9:00–17:00, dům Portus, Život 90
Pá 23. 11.	<b>VZPOMÍNKY JAKO LÉK</b> – pro nové zájemce nutné přihlášení v CAS!	10:00–11:30, přízemí, Komunitní místnost
	<b>BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU</b> – vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 26. 11.	<b>MEZI NÁMI</b> – Program s dětmi – zpívání s dětmi u piana, vede paní Tichá, vstup zdarma!	10:00–11:00, 1. patro, sál Dřevák
	<b>MALÉ TANEČNÍ A NEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU</b> – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
	<b>PŘEDNÁŠKA LOVI, Z.S. VE SPOLUPRÁCI SE STREET LAW PF UK</b> – Jak naložit se svým majetkem? Je výhodnější rozhodnout o něm za života nebo v dědictví? S praktickými návody a příklady. Vstup zdarma!	14:00–15:30, Komunitní místnost
St 28. 11.	<b>MÓDA ZA DOB SHERLOCKA HOLMESE</b> – Historie oděvních součástí, vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–12:00, přízemí, Komunitní místnost
Pá 30. 11.	<b>VZPOMÍNKY JAKO LÉK</b> – Pro nové zájemce nutné přihlášení v CAS!	10:00–11:30, 1. patro, Učebna č. 2
	<b>BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU</b> – vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér