



AKADEMIE SENIORŮ

KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY V ÚNORU 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.

■ Pátek 1. února

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 4. února

S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ

12:30–13:30 • Pojďte 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 Reminiscence • každý je vítán

■ Čtvrtek 7. února

FILATELISTÉ

16:30–19:00 • Téma: Poštovní historie Jaroměře • Přednášející: Jaroslav Borůvka • 1. patro, sál Dřevák • vstup volný!

■ Pátek 8. února

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 8. února

PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU

10:30–12:00 • informativní schůzka • Další setkání pletarek – babiček – žen v důchodu, které mají chuť plet a současně si přivydělat. Pleteme čelenky a svetry pro společnost Ouma a to ve spolupráci s českou top modelkou Terezou Jelínkovou. Nové zájemkyně jsou vítány. • 1. patro, Reminiscence • vstup zdarma, bližší informace v kanceláři CAS!

■ Pátek 8. února

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 10. února

HELIGONKY

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

■ Pondělí 11. února

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZEIMERU

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

■ Středa 13. února

FINANČNÍ GRAMOTNOST

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

■ Středa 13. února

POVÍDÁNÍ O PRAZE

14:15–15:45 Téma: Praha na přelomu 19. a 20. století. Asanace • Přednáší paní Alena Štěpánová • 1. patro, Učebna č. 2, vstupné 20,- Kč

■ Čtvrtek 14. února

ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Poradme si jak na neduhy • Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, Učebna č. 2, vstupné 20,- Kč

■ Pátek 15. února

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 18. února

MEZI NÁMI – CVIČENÍ S DĚTMI

10:00–11:00 • Mezigenerační setkání za podpory organizace Mezi námi o.p.s. – vede paní Jaroslava Richterová • 1. patro, Dřevák • vstup zdarma!

■ Čtvrtek 21. února

BYLINKAMI PROTI JARNÍM NEMOCEM

10:00–12:00 • Přednáška na téma Jak se zařídit, když dochází zásoby léčivěk... Připravila paní Marie Nováková • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma

■ Pátek 22. února

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 22. února

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 25. února

CESTOPISNÁ PŘEDNÁŠKA O GARABANDALU

11:00–12:30 Zveme Vás na cestopisnou přednášku

o poutním místě ve Španělsku v Kantábrijských horách, kde se od roku 1961 po několik let zjevovala Panna Maria čtyřem venkovským dívkám a přinášela poselství pro lidstvo. Paní Šámalová se na toto místo vydala v dubnu 2017 přes Madrid, Santander, Torellavego a Cabezón de la Sal. • Z místa zjevení i ze samotné pouti má mnoho zajímavých zkušeností i krásných fotografií. • Připravila paní Eva Marie Šámalová • 1. patro, sál Dřevák • vstup zdarma

■ Pondělí 25. února

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZEIMERU

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

■ Čtvrtek 28. února

ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA

14:30–16:00 • Téma: úsměv dává sílu – vtípky vítány • Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, Učebna č. 2, vstupné 20,- Kč

■ Čtvrtek 28. února

HUDEBNÍ ODPOLEDNE U KLAVÍRU

16:00–17:00 • Přijďte si s paní Tichou a jejími hosty zazpívat pro radost za doprovodu klavíru a flétny a dozvědět se zajímavosti ze světa hudby. Čeká vás hudba různých stylů, povídání o skladatelích i o skladbách samotných. • 1. patro, Dřevák • vstup zdarma!

■ Každé pondělí

Klub KONTAKT

13:30–15:00 • vede paní Julie Městková • Přízemí, Komunitní místnost

■ Každé úterý

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ

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

■ Každou středu

NESTÁRNOUCÍ HVĚZDY ŽIVOTA 90

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

VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY

S JAROSLAVOU JANOUŠKOVOU

■ 12. února – úterý

ITALOVÉ V PRAZE

Zimní vycházka po významných stavbách italských architektů v Praze. Navštívíme Italský institut a poznáme také kouzelné uličky na Jánském vršku. Vycházku ukončíme návštěvou kostela sv. Kajetána v Nerudově ul.

Sejdeme se v 12.30 hod. na Malostranském nám. na zastávce tramvají.

SE STANISLAVOU BŮCHOVOU

■ 24. února – neděle

KŘÍŽOVATKA U PRAŠNÉ BRÁNY

Projdeme se místy, kde nedávné archeologické nálezy i jména ulic nasvědčují bohaté historii místa. Je zde i mnoho architektonicky zajímavých staveb.

Sejdeme se ve 14 hod. před divadlem u Hybernů.

Změny v Klubu Přátel pro rok 2019

Klub Přátel nabízí svým členům benefity a slevy na akce pořádané ŽIVOTem 90. Do Klubu se můžete přihlásit kdykoliv v průběhu roku. V roce 2019 dochází k navýšení členského příspěvku na 300 Kč za rok a je možné jej zaplatit pouze jednorázově (nikoli měsíčně) na aktuální rok.

- Divadlo U Valšů – Sleva 20 Kč – 100 Kč / vstupenka
- Vycházky v přírodě a za kulturou s panem Šlechtou – sleva 50 %
- Sleva na rehabilitaci
- Sleva 60 % na vstup do bazénu AXA ve středu a ve čtvrtek od 14:00 do 15:00

Více informací na tel.: 222 333 555 nebo na e-mail: poradna@zivot90.cz

ZPRAVODAJ • ŽIVOT 90 • ÚNOR 2019

Datum	Akce	Kde a kdy
Pá 1. 2.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná (arteterapeutická) dílna, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 4. 2.	S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ – Zapojte se do plánování programů a akcí v Centru aktivního stáří, vstup volný!	12:30–13:30, 1. patro, Reminiscence
Čt 7. 2.	FILATELISTÉ – Poštovní historie Jaroměře, Přednášející: Jaroslav Borůvka, vstup volný!	16:30–19:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 8. 2.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná (arteterapeutická) dílna, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
	PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU – další informativní setkání, bližší informace v kanceláři CAS	10:30–12:00, 1. patro, Reminiscence
	VZPOMÍNKY JAKO LÉK – Pro nové zájemce nutné přihlášení v CAS!	10:00–11:30, 1.patro, Učebna č. 2
Ne 10. 2.	HELIGONKY – poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem, vstupné 20,- Kč	14:00–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Po 11. 2.	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
St 13. 2.	FINANČNÍ GRAMOTNOST – Přednáší Patrik Nacher, vstup zdarma	9:00–10:30, přízemí, Komunitní místnost
	POVÍDÁNÍ O PRAZE – Praha na přelomu 19. a 20. století. Asanace, vstupné 20,- Kč	14:15–15:45, 1. patro, Učebna č. 2
Čt 14. 2.	ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA – téma PORAĎME SI JAK NA NEDUHY, přednáší paní Vladyková, vstupné 20,- Kč	14:30–16:00, 1. patro, Učebna č. 2
Pá 15. 2.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná (arteterapeutická) dílna, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 18. 2.	MEZI NÁMI – Cvičení s dětmi – Mezigenerační setkání za podpory organizace „Mezi námi“	10:00–11:00, 1. patro, sál Dřevák
Čt 21. 2.	BYLINKAMI PROTI JARNÍM NEMOCEM – Přednáška na téma Jak se zařídit, když dochází zásoby léčivěk... Připravila paní Marie Nováková	10:00–12:00, přízemí, Komunitní místnost
Pá 22. 2.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná (arteterapeutická) dílna, vstup zdarma	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 25. 2.	CESTOPISNÁ PŘEDNÁŠKA O GARABANDALU – přednáška o poutním místě ve Španělsku, vstupné zdarma	11:00–12:30, 1. patro, sál Dřevák
	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
Čt 28. 2.	ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA – téma ÚSMĚV DÁVÁ SÍLU – vtípky výtány, přednáší paní Vladyková, vstupné 20,- Kč	14:30–16:00, 1. patro, Učebna č. 2
	HUDEBNÍ ODPOLEDNE U KLAVÍRU – Přijďte si s paní Tichou a jejími hosty zazpívat pro radost za doprovodu klavíru a flétny, vstup zdarma	16:00–17:00, 1. patro, Učebna č. 2

www.zivot90.cz

Život 90, z. ú.
Karoliny Světlé 18
110 00 Praha 1

ŽIVOT⁹⁰