



KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY V DUBNU 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.

■ Pondělí 1. dubna

S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ

12:30–13:30 • 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 pracovníce Centra aktivního stáří • 1. patro, místnost Reminiscence • každý je vítán

■ Úterý 2. dubna

ČEMU NE/VĚŘIT NA INTERNETU

10:00–13:00 • Přednáška o FAKENEWS o Evropské unii. Úvodní příspěvky pronesou a Vaše dotazy zodpoví paní Dita Charanzová – poslankyně Evropského parlamentu (ANO), pan Martin Kožíšek – expert na bezpečnost na internetu (CZ. NIC) a mj. Václav Písecký – kriminalista vyšetřující trestnou činnost na seniorech • Přízemí, Komunitní místnost, vstup zdarma vč. občerstvení, nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Úterý 2. dubna

JAK NALOŽIT SE SVÝM MAJETKEM

14:00–15:30 • Přednáška LOVI, z.s. ve spolupráci se STREET LAW PF UK. • Je výhodnější rozhodnout o něm za života nebo v dědictví? S praktickými návody a příklady. • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma!

■ Středa 3. dubna

FINANČNÍ GRAMOTNOST

10:00–12:00 • Téma: Insolvence. Přednáší Ing. Patrik Nacher • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Čtvrtek 4. dubna

FILATELISTÉ

16:30–19:00 • Téma: Astrofilatelie • Přednášející: Ing. Julius Cacka • 1. patro, sál Dřevák • vstup volný!

■ Pátek 5. dubna

TVOŘENÍ LÁTKOVÝCH TAŠEK PRO ŽIVOT 90

09:00–14:00 • Pojdte s námi vytvářet látkové tašky pro Život 90 a jednu vyrobenou tašku si budete moci odnést. Vede pan Beránek • Přízemí, Komunitní místnost • nutné přihlášení v kanceláři CAS

■ Pátek 5. dubna

BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU

10:00–12:00 • Výtvarná dílna s prvky arteterapie, kde barvami pomáháme tělu i duši • Vede paní Helena Vaníčková • 1. patro, místnost Ateliér • vstup zdarma

■ Pondělí 8. dubna

FINANČNÍ GRAMOTNOST

09:30–10:30 • Interaktivní divadelní představení: Mr. Online a jeho finanční kabaret • Finance v online světě, objednávání, rezervace, platby, nákupy potravin, oblečení, zdravotních pomůcek, potřeb pro vaše mazlíčky. Společnost pro vzdělávání a mládež ČSVTS, z.s. • 1. patro, sál Dřevák, vstup zdarma • přihlašování v kanceláři CAS!

■ Pondělí 8. dubna

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEN PROTI ALZEIMERU

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

■ Středa 10. dubna

VELIKONOČNÍ TVOŘENÍ

Přízemí, Komunitní místnost, vstupné 100 Kč. • Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Středa 10. dubna

POVÍDÁNÍ O PRAZE

14:15–15:45 Téma: 2 díl – Secese, moderna, kubismus.

národní sloh • Přednáší paní Alena Štěpánová • 1. patro, Učebna č. 2, vstupné 20,- Kč

■ Čtvrtek 11. dubna

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

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

■ Pátek 12. dubna

MALOVÁNÍ NA PLECHÁČKY PRO ŽIVOT 90

09:00–4:00 • Pojdte s námi malovat na plecháčky pro Život 90 a jeden vyrobený plecháček si budete moci odnést. Vede pan Beránek • Přízemí, Komunitní místnost • vstup volný • nutné přihlášení v kanceláři CAS

■ Pátek 12. dubna

BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU

10:00–12:00 • Výtvarná dílna s prvky arteterapie, kde barvami pomáháme tělu i duši • Vede paní Helena Vaníčková • 1. patro, místnost Ateliér • vstup zdarma

■ Neděle 14. dubna

HELIGONKY

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

■ Pondělí 15. dubna

MEZI NÁMI – ZPÍVÁNÍ U KLAVÍRU

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

■ Úterý 16. dubna

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 fotografii v digitální formě* (na flash disku, uloženou v e-mailu...), se kterou budeme dále pracovat. • Vede paní Michaela Dvořáková a paní Zuzana Arnoldová • 1. patro, Učebna č. 2 • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Středa / čtvrtek 17. – 18. dubna

CESTA DO EVROPSKÉHO PARLAMENTU

Výlet do Evropského parlamentu ve Štrasburku. Prohlídka Evropského parlamentu, procházka po Štrasburku, plavba lodí. Platí pouze pro přihlášené! • 6:00 Odjezd z Hlavního nádraží, návrat okolo 23:00 do Prahy

■ Úterý 23. dubna

DÍLNA ČÍNSKÉ KALIGRAFIE A ZNAKŮ

10:00–11:30 • Zve vás na studijně-výtvarný program pod vedením zkušené lektorky z jazykové školy Chinese Point. Dozvíte se, jak fungují čínské znaky, jejich stavba, jednotlivé části i význam a výslovnost. Pak si vyzkoušíte základní tahy i celé znaky ve starodávném umění psaní štětcem na rýžový papír a odnese si na památku krásný výtvar. • 1. patro, Učebna č. 2 • Nutné přihlášení v kanceláři CAS! • platba na pokladně ve všední dny, cena programu je 90 Kč

■ Středa 24. dubna

JEŠTĚ NEKONČÍME

14:00–15:15 • Promítání filmu Ještě nekončíme • Příběhy ze života českých seniorů a senierek. Česká republika/2019/75 min. Režie: Jiří Zykmond • 1. patro, sál Dřevák, vstupné 80,- Kč, pro členy klubu přátel sleva 30 Kč

■ Čtvrtek 25. dubna

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!

■ Čtvrtek 25. dubna

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Potraviny vhodné pro seniory • Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, Učebna č. 2, vstupné 20,- Kč

■ Pátek 26. dubna

BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU

10:00–12:00 • Výtvarná dílna s prvky arteterapie, kde barvami pomáháme tělu i duši • Vede paní Helena Vaníčková • 1. patro, místnost Ateliér • vstup zdarma

■ Pátek 26. dubna

PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU

10:30–12:00 • Další setkání pletarek, které mají zájem plést pro společnost Ouma. Ve spolupráci s českou top modelkou Terezou Jelínkovou. Nové zájemkyně jsou vítány. • 1. patro, Reminiscence • vstup zdarma • bližší informace v kanceláři CAS!

■ Pondělí 29. dubna

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEN 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 • Přízemí, Komunitní místnost

■ Každé úterý

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ

15:45–17:30 • zkouška pěveckého sboru • 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

■ Každý čtvrtek

MARIÁŠ

od 17:00 • Zájemci hlaste se prosím v kanceláři CAS. Tel. 222 333 536/574 • Přízemí, Komunitní místnost

■ Každý sudý týden – pátek

Vzpomínky jako lék

10:00–12:00 • Vede paní Míta Kaněrová • uzavřená skupina • 1. patro, Reminiscence • vstup zdarma! • Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!

VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY

SE STANISLAVOU BŮCHOVOU

■ 14. dubna – neděle

ZA ZAJÍMAVOSTMI DEJVIC A BUBENČE

Vycházka za dalšími zajímavostmi historie i architektury Dejvic a Bubeneč

Sraz v neděli 14. 4. 2019 ve 14 hod. na Vítězném náměstí u bývalého Mléčného baru

S JAROSLAVOU JANOUŠKOVOU

■ 24. dubna – středa

JARNÍ VYCHÁZKA DO POSÁZAVÍ – Z MNICHOVIC DO STRÁNČIC, DÉLKA TRASY 4 KM

Historie městečka Mnichovic s návštěvou kostela Narození P. Marie. Městečko je součástí mikroregionu „Ladův kraj“. Možnost občerstvení v inf. středisku. Pěšky po zelené značce do Stránčic.

Sraz v 8.45 hod. před pokladnami Hlavního nádraží. Odjezd vlaku 9.05 hod.



PROGRAM DUBEN 2019

ŽIVOT 90 • Karoliny Světlé 18 • 110 00 Praha 1
Tel. 222 333 574, 222 333 536

Datum	Akce	Kde a kdy
Po 1. 4.	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
Út 2. 4.	PŘEDNÁŠKA LOVI, Z.S. VE SPOLUPRÁCI SE STREET LAW PF UK – Téma: Jak naložit se svým majetkem? Je výhodnější rozhodnout o něm za života nebo v dědictví. Vstup zdarma	14:00–15:30, přízemí, Komunitní místnost
	PŘEDNÁŠKA ČEMU NE/VĚŘIT NA INTERNETU – Úvodní příspěvky pronesou a Vaše dotazy zodpoví paní Dita Charanzová, – poslankyně Evropského parlamentu (ANO), pan Martin Kožíšek – expert na bezpečnost na internetu (CZ. NIC) a pan Mjr. Václav Píseck. Občerstvení. Nutné přihlášení v kanceláři CAS, vstup zdarma!	10:00–13:00, přízemí, Komunitní místnost
St 3. 4.	FINANČNÍ GRAMOTNOST – Téma: Insolvence, Přednáší: Patrik Nacher, Vstup zdarma	9:00–10:30, přízemí Komunitní místnost
Čt 4. 4.	FILATELISTÉ – Téma: Astrofilatelie , Přednášející: Ing. Julius Cacka, vstup volný !	16:30–19:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 5. 4.	SPOLEČNÉ TVOŘENÍ LÁTKOVÝCH TAŠEK PRO ŽIVOT 90 – Vede pan Beránek, nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup volný!	9:00–14:00, přízemí, Komunitní místnost
	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 8. 4.	FINANČNÍ GRAMOTNOST – Interaktivní divadelní představení: Mr. Online a jeho finanční kabaret • Finance v online světě. Pořádá: Společnost pro vzdělávání a mládež ČSVTS, z.s. Nutné přihlašování v kanceláři CAS, vstup zdarma	9:30–10:30, 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
St 10. 4.	VELIKONOČNÍ TVOŘENÍ – vstupné 100 Kč. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	přízemí, Komunitní místnost
	POVÍDÁNÍ O PRAZE – Téma: 2. díl Secese, moderna, kubismus. národní sloh. Přednáší paní Alena Štěpánová, vstupné 20,- Kč	14:15–15:45, přízemí, Komunitní místnost
Čt 11. 4.	ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA – Téma: NEZDRAVÉ POŽIVATINY, Připravila paní Lída Vladyková, Vstupné 20,- Kč	14:30–16:00, 1. patro, Učebna č. 2
Pá 12. 4.	SPOLEČNÉ TVOŘENÍ – MALOVÁNÍ NA PLECHÁČKY PRO ŽIVOT 90 – Vede pan Beránek, nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup volný!	9:00–14:00, přízemí, Komunitní místnost
	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Ne 14. 4.	HELIGONKY – poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem, vstupné 20,- Kč	14:00–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Po 15. 4.	MEZI NÁMI – Zpívání u klavíru – Mezigenerační setkání za podpory organizace „Mezi námi“	10:00–11:00, 1. patro, sál Dřevák
Út 16. 4.	ÚPRAVA FOTOGRAFIÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY – 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 fotografii v digitální formě (na flash disku, uloženou v e-mailu...), se kterou budeme dále pracovat.	17:00–19:00, 1. patro, Učebna č. 2
St–Čt 17. 4–18. 4.	CESTA DO EVROPSKÉHO PARLAMENTU – Platí pouze pro přihlášené!	6:00 Odjezd z Hlavního nádraží, návrat okolo 23:00 do Prahy
Ut 23. 4.	DÍLNA ČÍNSKÉ KALIGRAFIE A ZNAKŮ – studijně-výtvarný program pod vedením zkušené lektorky z jazykové školy Chinese Point. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!, platba na pokladně ve všední dny, cena programu je 90 Kč	10:00–11:00, 1. patro, Učebna č. 2
St 24. 4.	JEŠTĚ NEKONČÍME – projekce filmu. Příběhy ze života českých seniorů a senierek. Česká republika/2019/75min. Režie: Jiří Zykmond. Vstupné 80,- Kč pro členy klubu přátel sleva 30 Kč, přihlašování v kanceláři CAS!	14:00–15:15, 1. patro, sál Dřevák
Čt 25. 4.	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, sál Dřevák
	ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA – Téma: NEZDRAVÉ POŽIVATINY , Připravila paní Lída Vladyková, Vstupné 20,- Kč	14:30–16:00, 1. patro, Učebna č. 2
Pá 26. 4.	PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU – další informativní setkání, bližší informace v kanceláři CAS	10:30–12:00, 1. patro, Reminiscence
	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 29. 4.	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák