



KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY V KVĚTNU 2019

Vstupné na každý pořad 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

■ Čtvrtek 2. května

FILATELISTÉ

16:30–19:00 • Téma: Pozvání do světa aerofilatelie a letadel • Přednášející: JUDr. Petr Záruba • 1. patro, sál Dřevák • vstup volný!

■ Pondělí 6. května

S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ

12:30–13:30 • Pojdte se s námi podílet na dění v Životě 90. Zapijte se do plánování programů a akcí v Centru aktivního stáří. I Váš názor a nápady nás zajímají. • 1. patro, místnost Reminiscence • každý je vítán

■ Úterý 7. května

BESEDA O PRVNÍ POMOCI

14:00–15:00 • Beseda o první pomoci s paní Markétou Milotovou–studentkou oboru zdravotnický záchranář. • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Čtvrtek 9. května

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Neběhej, dej si slaninu! • Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, sál Dřevák • vstupné 20,- Kč

■ Neděle 12. května

HELIGONKY

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

■ Pondělí 13. května

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEN PROTI ALZHEIMERU

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

■ Úterý 14. května

O HISTORII ZLATA

10:00–11:30 • Téma přednášky: Zlato jako uchovatel hodnoty rodinného majetku, ochrana před inflací a jeho případná role v rámci dědictví. Jak se chová zlato v závislosti na ekonomickou situaci. Zkušenosti a fakta z historie. • Přednáší Jiří Chmelař, regionální ředitel Golden Gate CZ a.s. a Pavla Mandíková Golden Gate CZ a.s. • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Úterý 14. května

PŘEDNÁŠKA O EVROPSKÉ UNII V EVROPSKÉM DOMĚ

14:00–16:00 • Zveme Vás na přednášku, která Vás seznámí s realitami EU. Hlavní část přednášky se zaměřuje na praktické výhody členství, hlavně evropské fondy. • Evropský dům, Jungmannova 24, konferenční místnost • vstup zdarma vč. občerstvení a prezentu • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Středa 15. května

PLEVEL JAKO BYLINKA

13:00–14:30 • Přednáška na téma: Plevel jako bylinka, aneb není plevel jako plevel. Připravila paní Marie Nováková • Přízemí, Komunitní místnost • vstupné 20,- Kč • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Středa 15. května

POVÍDÁNÍ O PRAZE

14:15–15:45, Téma: Počátky sportu v Praze, sportovní kluby a sportoviště • Přednáší paní Alena Štěpánová • 1. patro,

Učebna č. 2 • vstupné 20,- Kč

■ Pátek 17. května

MALOVÁNÍ NA PLÁTĚNÉ TAŠKY PRO ŽIVOT 90

09:00–15:00 • Pojdte s námi a dalšími dobrovolníky malovat na látkové tašky. Jednu si budete moci odnést. Ostatní půjdou do charitativního prodeje. Výtěžek podpoří činnosti a služby ŽIVOTA 90. • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Pondělí 20. května

MÓDNÍ PŘEHLÍDKA

15:00–17:00 • Zveme Vás na netradiční charitativní módní přehlídku, v rámci které budou předváděné kousky následně k zakoupení. Proběhne také dražba oblečení a módních doplňků, které nám darovaly známé osobnosti. Vystoupí i naše břišní tanečnice. • Přízemí, Divadlo u Valšů • vstup volný

MÓDNÍ PŘEHLÍDKA – DOPROVODNÝ PROGRAM:

13:00–14:30 ROK S HASIČEM A APLIKACE ZÁCHRANKA

Další z cyklu přednášek, tentokrát na téma LÉTO: cestujeme bezpečně, rozdělávání ohně v přírodě, zásady evakuace s praktickými informacemi. Bude Vám představena aplikace Záchranka, jež pomáhá lidem v nouzi, a přes kterou každý den volá na 40–50 lidí v krizové situaci. • Garantem přednášky je Hasičský záchranný sbor hl. m. Prahy a nezisková organizace Aplikace Záchranka, z.ú. • Přízemí, Komunitní místnost • nutné přihlášení v kanceláři CAS! • Vstup zdarma!

12:00–17:00 SENIOR BAZAR

Společně s módní přehlídkou organizujeme Senior bazar, který bude otevřený v Centru aktivního stáří. Najdete zde oblečení (dámské i pánské) za symbolické ceny. Získané peníze použijeme na provoz služeb ŽIVOTA 90. • 1. patro, sál Dřevák • vstup volný

■ Středa 22. května

FINANČNÍ GRAMOTNOST

09:00–10:30 • Přednáší: Patrik Nacher • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Čtvrtek 23. května

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Sbíráš, sbírám bylinky. • Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, sál Dřevák • vstupné 20,- Kč

■ Pátek 24. května

PLETEME S TEREZOJELÍNKOVOU

10:30–12:00 • informativní schůzka • Další setkání pletářek – babiček – žen v důchodu, které mají chuť plést 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!

■ Pondělí 27. května

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEN PROTI ALZHEIMERU

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

■ Úterý 28. května

JAK PEČOVAT O SENIORA S DEMENCÍ

10:00–15:00 • Zveme Vás na seminář „Péče o seniory s demencí“. Hlavním tématem bude psychobiografický model péče. Přednáší PhDr. Eva Procházková, PhD. • Přízemí, Divadlo u Valšů • vstup zdarma vč. drobného občerstvení • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

Senior Bazar

Máte doma zachovalé oblečení, které už nevyužijete? Do našeho Senior bazaru přijímáme pánské i dámské oblečení, módní doplňky, kabelky a další. Přijímáme pouze čisté a nositelné oblečení. Věci můžete nosit do kanceláře CAS v průběhu měsíce května. Děkujeme.

■ Středa 29. května

FINANČNÍ GRAMOTNOST

09:30–11:30 • Téma: Insolvence, Přednáší pan Smejkal • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Čtvrtek 30. května

VÝLET S ŽIVOTEM 90

8:00–17:00 • Zveme Vás na prohlídku zámku Zbiroh a Muzea požární ochrany Hasičského záchranného sboru České republiky. Cena výletu činí 450 Kč/os (v ceně je doprava, prohlídka zámku s průvodcem, oběd). • Přihlašování v kanceláři Centra denních služeb. • Přihlášky přijímáme do 10. května 2019.

DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

■ 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 ČLENKY

■ 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 • Více informací v kanceláři CAS nebo na tel.: 222 333 536/574 • Přízemí, Komunitní místnost

■ Každý pátek

BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU

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

■ Každý sudý týden – pátek

Vzpomínky jako lék

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

VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY

SE STANISLAVOU BŮCHOVOU

■ Čtvrtek 2. května

DO DEJVIC S PROHLÍDKOU MODERNÍ BUDOVY ČESKÉHO INSTITUTU INFORMATIKY

Vycházka s prohlídkou moderní budovy Českého institutu informatiky, robotiky a kybernetiky při ČVUT, stavby arch. Petra Franty. Navštívíme reprezentační místnost „Penthouse“ v 10.p. budovy i terasu s nádhernou vyhlídkou do okolí. • Sejdeme se ve 13 hod. před budovou CIIRC u Vítězného náměstí, Jugoslávských partyzánů 3/1580

■ Čtvrtek 30. května

DO HOŘIC V PODKRKONOŠÍ

Výlet do města nejen se slavnou sochařsko-kamenickou školou s bohatou tradicí, ale také města se zajímavou historií, krásným parkem, s bohatou sochařskou výzdobou a mnoha zajímavostmi. • Sejdeme se na Hlavním nádraží u pokladen v 8:10. Vlák do Pardubic odjíždí v 8:24. Cesta z Prahy do Hořic se dvěma přestupy trvá 2 hod. 17 min. • Odjezd z Hořic je opět vlakem v 16:14 a domů přijedeme v 18:49.

S JAROSLAVOU JANOUŠKOVOU

■ Středa 22. května

HISTORIE KŘÁLOVSKÉ OBORY – STROMOVKY

Historie král. obory – Stromovky, císařského mlýna a další zajímavosti v okolí. Vycházku zakončíme návštěvou interiéru kostela sv. Godharda a populární hospody Na Slamníku. • Sraz ve 13:30 na stanici tramvaje č. 17 u Výstaviště.

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Nová sociálně právní poradna bez objednání

Bezplatné konzultace každé úterý 9:00–15:00 hodin.

Nevíte si rady s vaší tíživou životní situací? Potřebujete se zorientovat v dávkách sociálního systému a ve službách pro seniory? Potřebujete pomoci s vyplněním různých formulářů? Nebo poradit, jak řešit finanční, právní situaci či mezilidské vztahy? Sociálně právní poradna je určena všem seniorům, ale i osobám, které o seniory pečují.



PROGRAM KVĚTEN 2019

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

Datum	Akce	Kde a kdy
Čt 2. 5.	FILATELISTÉ – Téma: Pozvání do světa aerofilatelie a letadel. Přednášející: JUDr. Petr Záruba	16:30–19:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 3. 5.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 6. 5.	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 7. 5.	BESEDA O PRVNÍ POMOCI – Beseda o první pomoci s paní Milotovou – studentkou oboru zdravotnický záchranář. Vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	14:00–15:00, přízemí, Komunitní místnost
Čt 9. 5.	ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA – Téma: Neběhej, dej si slaninu. Připravila paní Lída Vladyková. Vstupné 20,- Kč	14:30–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 10. 5.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Ne 12. 5.	HELIGONKY – poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem, vstupné 20,- Kč	14:00–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Po 13. 5.	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
Út 14. 5.	O HISTORII ZLATA – Téma přednášky: Zlato jako uchovatel hodnoty rodinného majetku, ochrana před inflací a jeho případná role v rámci dědictví. Vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–11:30, přízemí, Komunitní místnost
	PŘEDNÁŠKA O EVROPSKÉ UNII V EVROPSKÉM DOMĚ – Seznámení s obecnými realitami EU. Hlavní část přednášky se zaměřuje na praktické výhody členství, hlavně evropské fondy. Vstup zdarma vč. občerstvení a prezentu, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	od 14:00, Jungmannova 24, Evropský dům, konferenční místnost
St 15. 5.	PLEVEL JAKO BYLINKA – Přednáška na téma Plevel jako bylina. Připravila paní Marie Nováková. Vstupné 20 Kč. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	13:00–14:30, přízemí, Komunitní místnost
	POVÍDÁNÍ O PRAZE – Téma: Počátky sportu v Praze, sportovní kluby a sportoviště. Přednáší paní Alena Štěpánová, vstupné 20,- Kč	14:15–15:45, 1. patro, Učebna č.2
Pá 17. 5.	MALOVÁNÍ NA PLÁTĚNÉ TAŠKY PRO ŽIVOT 90 – Pojdte s námi a dalšími dobrovolníky malovat na látkové tašky. Jednu si budete moci odnést. Ostatní půjdou do charitativního prodeje. Výtěžek podpoří činnosti a služby ŽIVOTa 90. Vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	9:00–17:00, přízemí, Komunitní místnost
	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 20. 5.	MÓDNÍ PŘEHLÍDKA – Zveme Vás na netradiční charitativní módní přehlídku, v rámci které budou předváděné kousky následně k zakoupení. Proběhne také dražba oblečení a módních doplňků, které nám darovaly známé osobnosti. Vystoupí naše břišní tanečnice.	15:00–17:00, přízemí, Divadlo u Valšů
	ROK S HASIČEM A APLIKACE ZÁCHRANKA – Další z cyklu přednášek, tentokrát na téma LÉTO. Bude Vám představena aplikace Záchranka, jež pomáhá lidem v nouzi. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma!	13:00–14:30, přízemí, Komunitní místnost
	SENIOR BAZAR – Najdete zde oblečení (dámské i pánské) za symbolické ceny. Získané peníze použijeme na provoz služeb ŽIVOTa 90. Věci do bazárku, můžete nosit do kanceláře CAS v průběhu měsíce května.	12:00–17:00, 1. patro, sál Dřevák
St 22. 5.	FINANČNÍ GRAMOTNOST – Přednáší Patrik Nacher. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma	9:00–10:30, přízemí, Komunitní místnost
ČT 23. 5.	ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA – Téma: Sbíráš, sbírám bylinky. Připravila paní Lída Vladyková. Vstupné 20 Kč	14:30–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 24. 5.	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 27. 5.	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
Út 28. 5.	JAK PEČOVAT O SENIORY S DEMENCÍ – Zveme Vás na seminář „Péče o seniory s demencí“. Hlavním tématem bude Psychobiografický model péče. Vstup zdarma vč. občerstvení, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–15:00, přízemí, Divadlo u Valšů
St 29. 5.	FINANČNÍ GRAMOTNOST – Téma: Insolvence. Přednáší pan Smejkal. Vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	9:30–11:30, přízemí, Komunitní místnost
Čt 30. 5.	VÝLET S ŽIVOTEM 90 – prohlídka zámku Zbiroh a Muzea požární ochrany Hasičského záchranného sboru České republiky. Cena výletu činí 450 Kč/os (v ceně je doprava, prohlídka zámku s průvodcem, oběd). Přihlášky přijímáme do 10. května 2019.	Informace a přihlašování v kanceláři CAS!
Pá 31. 5.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér