



KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY V ČERVNU 2019

Kulturní programy a přednášky

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

■ Pondělí 3. června

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. • 1. patro, místnost Reminiscence • každý je vítán

■ Úterý 4. června

TVOŘENÍ SE ŽIVOTEM 90

09:00–15:00 • Pojdte s námi a dalšími dobrovolníky od 9 hodin malovat na látkové tašky a následně od 13 hodin na plechové hrnečky. Jeden výrobek od každého 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!

■ Čtvrtek 6. června

FILATELISTÉ

16:30–19:00 • Téma: Historické budovy českých pošt na starých pohlednicích • Přednášející: Jiří Kratochvíl • 1. patro, sál Dřevák • vstup volný!

■ Pátek 7. června

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

10:00–11:30 Vede paní Míta Kaněrová • 1. patro, Reminiscence • vstup zdarma, Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Pátek 7. června

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 9. června

HELIGONKY

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

■ Pondělí 10. června

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

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

■ Úterý 11. června

MINIKURZ ČIŇŠTINY – 1. LEKCE

11:00–12:00 • Zveme vás na výuku čínštiny pod vedením zkušené lektorky z jazykové školy Chinese Point. Na úvod se dostupnou a hravou formou skrze číslovky dozvíte, jak je to s výslovností. Dále nakouknete do spletitého systému

čínské rodiny. Nakonec se naučíte, jak popsat zaměstnání či věk. Seznamte se se základní strukturou, ovládněte jednoduchou komunikaci a pronikněte do zajímavostí z asijské kultury. • 1. patro, Učebna č. 2 • Nutné přihlášení v kanceláři CAS! • Cena za 3 lekce je 650 Kč

■ Středa 12. června

GENEALOGIE

9:30–11:00 • Téma: Jak si vytvořit strom předků. Jak začít s genealogií. Přednáší pan Smejkal • Přízemí, Komunitní místnost, vstup 20 Kč, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Středa 12. června

POVÍDÁNÍ O PRAZE

14:15–15:45, Téma: Praha ve staletích • Přednáší paní Alena Štěpánová • 1. patro, Učebna č. 2 • vstupné 20,- Kč

■ Čtvrtek 13. června

ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Mnoho rad o zdraví • Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, sál Dřevák • vstupné 20,- Kč

■ Pátek 14. června

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 17. června

MEZI NÁMI – SPOLEČNĚ TVOŘENÍ: VÍTÁNÍ LÉTA

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

■ Úterý 18. června

MINIKURZ ČIŇŠTINY – 2. LEKCE

11:00–12:00 • Zveme vás na výuku čínštiny pod vedením zkušené lektorky z jazykové školy Chinese Point. Na úvod se dostupnou a hravou formou skrze číslovky dozvíte, jak je to s výslovností. Dále nakouknete do spletitého systému čínské rodiny. Nakonec se naučíte, jak popsat zaměstnání či věk. Seznamte se se základní strukturou, ovládněte jednoduchou komunikaci a pronikněte do zajímavostí z asijské kultury. • 1. patro, Učebna č. 2 • Nutné přihlášení v kanceláři CAS! • Cena za 3 lekce je 650 Kč

■ Pátek 21. června

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 24. června

MEZI NÁMI – ZPÍVÁNÍ U KLAVÍRU S PANÍ TICHOU

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

■ Úterý 25. června

MINIKURZ ČIŇŠTINY – 3. LEKCE

11:00–12:00 • Zveme vás na výuku čínštiny pod vedením

zkušené lektorky z jazykové školy Chinese Point. Na úvod se dostupnou a hravou formou skrze číslovky dozvíte, jak je to s výslovností. Dále nakouknete do spletitého systému čínské rodiny. Nakonec se naučíte, jak popsat zaměstnání či věk. Seznamte se se základní strukturou, ovládněte jednoduchou komunikaci a pronikněte do zajímavostí z asijské kultury. • 1. patro, Učebna č. 2 • Nutné přihlášení v kanceláři CAS! • Cena za 3 lekce je 650 Kč

■ Pátek 28. června

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 28. června

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!

■ Pondělí 16. září

PLÁNUJEME VÝLET SE ŽIVOTEM 90 NA ZÁMEK ZBIROH

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 26. srpna 2019. Termín zájezdu bude upřesněn.

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 Ateliér • 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!

DŮLEŽITÉ INFORMACE

DIVADLO U VALŠŮ

V průběhu měsíce května a června 2019 platí v divadle akce na vstupenky. 1+1 vstupenka za celkem 100 Kč.

NOVÁ SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADNA BEZ OBJEDNÁNÍ

Bezplatné konzultace každé úterý od 9:00 do 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. Nespotřebované kuponky za letní semestr prosím vračejte v kanceláři CAS do konce července. Poté kuponky již nebudou platné.

Do konce července bude možné vrátit nespotřebované kuponky za letní semestr 2019. Prosíme všechny, co mají kuponky, které neuplatní do konce semestru, ať se zastaví v kanceláři CAS. Kuponky za letní semestr nebude možné vyčerpat na podzim. Děkujeme

Poslední výuka letního semestru proběhne v týdnu 10. 6. – 14. 6. 2019.

Zimní semestr začíná v týdnu 2. 9. 2019 a končí 20. 12. 2019.

Přihlašování do kurzů na zimní semestr bude probíhat od 12. 8. 2019.

VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY

SE STANISLAVOU BŮCHOVOU

■ Středa 12. června

VYCHÁZKA DO ROZKVELTÉ RAJSKÉ ZAHRADY

Vycházka do rozkvetlé Rajske zahrady z dávno zastavěné Kanálky se zakončením prohlídkou nové budovy Deloitte. • Sejdeme se ve 14 hod. u stanice metra Jiřího z Poděbrad.

ŽIVOT⁹⁰



PROGRAM ČERVEN 2019

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

Datum	Akce	Kde a kdy
Po 3. 6.	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 4. 6.	MALOVÁNÍ NA PLECHOVÉ HRNEČKY PRO ŽIVOT 90 – Pojdte s námi a dalšími dobrovolníky od 9 hodin malovat na látkové tašky a následně od 13 hodin na plechové hrnečky. Jeden výrobek od každého si budete moci odnést. Ostatní půjdou do charitativního prodeje. Výtěžek podpoří činnosti a služby ŽIVOTa 90. Vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	09:00–15:00, přízemí, Komunitní místnost
Čt 6. 6.	FILATELISTÉ – Téma: Historické budovy českých pošt na starých pohlednicích. Přednášející: Jiří Kratochvíl	16:30–19:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 7. 6.	VZPOMÍNKY JAKO LÉK – Vede paní Míťa Kaněrová – uzavřená skupina, vstup zdarma! Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–11:30, 1. patro, Reminiscence
	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Ne 9. 6.	HELIGONKY – poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem, vstupné 20,- Kč	14:00–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Po 10. 6.	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
Út 11. 6.	MINI KURZ ČÍŇŠTINY – 1. lekce. Zveme vás na výuku pod vedením zkušené lektorky z jazykové školy Chinese Point. Seznamte se se základní strukturou, ovládněte jednoduchou komunikaci a pronikněte do zajímavostí z asijské kultury. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena za kurz za 3 lekce je 650 Kč	10:00–12:00, 1. patro, Učebna č. 2
St 12. 6.	GENEALOGIE – Téma: Jak si vytvořit strom předků. Jak začít s genealogií. Přednáší pan Smejkal. Vstup 20 Kč, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	09:30–11:00, přízemí, Komunitní místnost
	POVÍDÁNÍ O PRAZE – Téma: Praha ve staletích. Přednáší paní Alena Štěpánová, vstupné 20,- Kč	14:15–15:45, 1. patro, Učebna č. 2
Čt 13. 6.	ZDRAVOTNÍ SAMOOSLUHA – Téma: Mnoho rad o zdraví. Připravila paní Lída Vladyková. Vstupné 20 Kč	14:30–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 14. 6.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 17. 6.	MEZI NÁMI – Společné tvoření : vítání léta. Mezigenerační setkání za podpory organizace Mezi námi o.p.s. Vstup zdarma	10:00–11:00, 1. patro, sál Dřevák
Út 18. 6.	MINI KURZ ČÍŇŠTINY – 2. lekce. Zveme vás na výuku pod vedením zkušené lektorky z jazykové školy Chinese Point. Seznamte se se základní strukturou, ovládněte jednoduchou komunikaci a pronikněte do zajímavostí z asijské kultury. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena za kurz za 3 lekce je 650 Kč	10:00–12:00, 1. patro, Učebna č. 2
Pá 21. 6.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 24. 6.	MEZI NÁMI – Zpívání u klavíru paní Tichou. Mezigenerační setkání za podpory organizace Mezi námi o.p.s. Vstup zdarma	10:00–11:00, 1. patro, sál Dřevák
Út 25. 6.	MINI KURZ ČÍŇŠTINY – 3. lekce. Zveme vás na výuku pod vedením zkušené lektorky z jazykové školy Chinese Point. Seznamte se se základní strukturou, ovládněte jednoduchou komunikaci a pronikněte do zajímavostí z asijské kultury. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena za kurz za 3 lekce je 650 Kč	10:00–12:00, 1. patro, Učebna č. 2
Pá 28. 6.	VZPOMÍNKY JAKO LÉK – Vede paní Míťa Kaněrová – uzavřená skupina, vstup zdarma! Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–11:30, 1. patro, Reminiscence
	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér

ŽIVOT⁹⁰