



KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY V ČERVENCÍ A SRPNU 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 1. července

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 2. července

LETNÍ POČÍTAČOVÝ KURZ PRO POKROČILÉ

9:00–11:00 • Téma: MS PowerPoint, volba šablony prezentace, využívání externích odkazů v prezentaci, ukázky závěrečných prací. Kurz připravil pan Rudolf Rak. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. • 1. patro, učebna č. 2, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč

■ Pondělí 8. července

PROCHÁZKA PO STARÉM MĚSTĚ S PANÍ TOMANOVOU

10:00–13:00 • Zveme Vás na vycházku po Starém Městě. Sraz v 10:00 u Staroměstské radnice. Časová náročnost vycházky je cca 3 hod. Prahou Vás provede Helena Tomanová. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Středa 10. července

CAMINO DE SANTIAGO – JAK SE VYDAT NA POUŤ

14:00–15:30 • Zveme Vás na cestovatelské povídání o tom, že na pouť do Santiago de Compostela se může vydat úplně každý. Jak se na pouť připravit, co si zabalit a co pravděpodobně zažijete v průběhu cesty do Santiago de Compostela? Přednášku připravila Adéla Čavojská. • 1. patro, sál Dřevák, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! vstupné 20 Kč

■ Čtvrtek 11. červenec

JAKÝ BYCHOM CHTĚLI VÁCLAVÁK

9:00–10:30 • Zveme Vás na besedu na téma „Jaký bychom chtěli Václavák“ – co by tu být mělo a nemělo. Připojí se zástupkyně Sdružení Nového Města pražského, z. s. paní Monika Vlková, která nám představí projekt a připravovanou podzimní konferenci. • Jakékoliv nápady jsou vítány. Pokud se Vám termín nehodí, budeme rádi, pokud se ozvete (do kanceláře CAS) a domluvíme se individuálně. • Vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!

Prázemí, Komunitní místnost

■ Pátek 12. července

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

■ Úterý 16. července

LETNÍ POČÍTAČOVÝ KURZ PRO POKROČILÉ

9:00–11:00 • Téma: MS PowerPoint, ukázky závěrečných prací. Kurz připravil pan Rudolf Rak. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. • 1. patro, učebna č. 2, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč

■ Pondělí 22. července

CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTEM

10:00–11:00 • Letní kondiční cvičení s fyzioterapeutem Josefem Nejezchlebou. • 1. patro, sál Dřevák • Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 30 Kč

■ Úterý 23. července

HUDEBNÍ ODPOLEDNE U KLAVÍRU

14:00–15:00 • 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, sál Dřevák • vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS

■ Pátek 26. července

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

■ Úterý 30. července

LETNÍ POČÍTAČOVÝ KURZ PRO POKROČILÉ

9:00–11:00 • Téma: MS Excel, určení programu, jeho možnosti, sešit–list–buňka, jednoduché výpočty. Kurz připravil pan Rudolf Rak. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. • 1. patro, učebna č. 2, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč

■ Úterý 30. července

PRÁZDNINOVÁ ANGLIČTINA

10:00–11:30 • Zveme Vás na letní lekci angličtiny. Přijďte si oprášit slovní zásobu, doplnit znalosti, které nechcete přes prázdniny zapomenout. Kurz je vhodný i pro studenty se základní znalostí angličtiny. Lekci připravil lektor angličtiny Jan Pellar. • 1. patro, místnost Koutek, vstup zdarma, minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Čtvrtek 1. srpna

PEČENÍ S KAMILOU VOKROUHLÍKOVOU

10:00–12:00 • Téma: Letní koláč–přineste s sebou ovocné dary ze zahrádky a společně vykouzíme letní ovocné překvapení. • 2. patro, Denní místnost, vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Pondělí 5. srpna

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

■ Středa 7. srpna

VÝTVARNÝ KURZ S MGA. LIBOREM BERÁNKEM

10:00–12:00 • Téma: kolážový tisk. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. • 1. patro, Ateliér, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč

■ Středa 7. srpna

BARMA/MYANMAR – ZEMĚ EXTRÉMŮ

16:30–18:00 • Naše lektorka Terka Smrčková letos vyrazila do jedné z nejhudších zemí světa, aby tam objevila překrásné zlaté pagody a věčně usměvavé lidi. Projela se po železnici smrti, plula lodí po stopách Kiplinga, putovala po venkově a toulala se po městech. Přijďte se k její výpravě. • 1. patro, sál Dřevák, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! vstupné 20 Kč

■ Pátek 9. srpna

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 12. srpna

CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTEM

10:00–11:00 • Letní kondiční cvičení s fyzioterapeutem Josefem Nejezchlebou. • 1. patro, sál Dřevák, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 30 Kč

■ Úterý 13. srpna

LETNÍ POČÍTAČOVÝ KURZ PRO POKROČILÉ

9:00–11:00 • Téma: MS Excel, výpočty v tabulkách, formátování tabulek. Kurz připravil pan Rudolf Rak. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. • 1. patro, učebna č. 2, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč

■ Středa 14. srpna

VÝTVARNÝ KURZ S MGA. LIBOREM BERÁNKEM

10:00–12:00 • Téma: kreslení v plenéru. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. • 1. patro, Ateliér, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč

■ Čtvrtek 15. srpna

CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTEM

10:00–11:00 • Letní kondiční cvičení s fyzioterapeutem Josefem Nejezchlebou. • 1. patro, sál Dřevák, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 30 Kč

■ Úterý 20. srpna

PRÁZDNINOVÁ ANGLIČTINA

10:00–11:30 • Zveme Vás na letní lekci angličtiny. Přijďte si oprášit slovní zásobu, doplnit znalosti, které nechcete přes prázdniny zapomenout. Kurz je vhodný i pro studenty se základní znalostí angličtiny. Lekci připravil lektor angličtiny Jan Pellar. • 1. patro, učebna č. 2, vstup zdarma, Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Středa 21. srpna

VÝTVARNÝ KURZ S MGA. LIBOREM BERÁNKEM

10:00–12:00 • Téma: intuitivní kresba. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. • 1. patro, Ateliér, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč

■ Pátek 23. srpna

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

■ Úterý 27. srpna

LETNÍ POČÍTAČOVÝ KURZ PRO POKROČILÉ

9:00–11:00 • Téma: MS Excel, práce s textem v programu, třídění dat. Kurz připravil pan Rudolf Rak. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. • 1. patro, učebna č. 2, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč

■ Středa 28. srpna

VÝTVARNÝ KURZ S MGA. LIBOREM BERÁNKEM

10:00–12:00 • Téma: koláž z barevných papírů. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. • 1. patro, Ateliér, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Od září hledáme nové lektory pro pravidelnou výuku Anglického a Španělského jazyka.

Zápis do kurzů zimního semestru probíhá od 12. 8. 2019.

Zimní semestr začíná 2. 9. 2019 a výuka probíhá do 20. 12. 2019.

ŽIVOT⁹⁰



PROGRAM LÉTO 2019

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

Datum	Akce	Kde a kdy
Po 1. 7.	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. 7.	LETNÍ POČÍTAČOVÝ KURZ PRO POKROČILÉ – Téma: MS PowerPoint, volba šablony prezentace, využívání externích odkazů v prezentaci, ukázky závěrečných prací. Kurz připravil pan Rudolf Rak. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč	09:00–11:00, 1. patro, Učebna č. 2
Po 8. 7.	PROCHÁZKA PO STARÉM MĚSTĚ S PANÍ TOMANOVOU – Zveme Vás na vycházku po Starém Městě. Sraz v 10:00 u Staroměstské radnice. Časová náročnost vycházky je cca 3 hod. Prahou Vás provede Helena Tomanová. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–13:00, Staroměstská radnice
St 10. 7.	CAMINO DE SANTIAGO – JAK SE VYDAT NA POUŤ – Zveme Vás na cestovatelské povídání o tom, že napouť do Santiago de Compostela se může vydat úplně každý. Přednášku připravila Adéla Čavojská. Vstupné 20 Kč.	14:00–15:30, 1. patro, sál Dřevák
Čt 11. 7.	JAKÝ BYCHOM CHTĚLI VÁCLAVÁK – Zveme Vás na besedu na téma „Jaký bychom chtěli Václavák“ – co by tu být mělo a nemělo. Připojí se zástupkyně Sdružení Nového Města pražského, z. s. paní Monika Vlková, která nám představí projekt a připravovanou podzimní konferenci. Nutné přihlašování v kanceláři CAS.	10:00–11:30, přízemí, Komunitní místnost
Pá 12. 7.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Út 16. 7.	LETNÍ POČÍTAČOVÝ KURZ PRO POKROČILÉ – Téma: MS PowerPoint, ukázky závěrečných prací. Kurz připravil pan Rudolf Rak. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč	9:00–11:00, 1. patro, Učebna č. 2
Po 22. 7.	CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTEM – Letní kondiční cvičení s fyzioterapeutem Josefem Nejezchlebou. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 30 Kč	10:00–11:00, 1. patro, sál Dřevák
Út 23. 7.	HUDEBNÍ ODPOLEDNE U KLAVÍRU – Přijďte si s paní Tichou a jejími hosty zazpívat pro radost za doprovodu klavíru a flétny a dozvědět se zajímavosti ze světa hudby. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma	14:00–15:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 26. 7.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Út 30. 7.	LETNÍ POČÍTAČOVÝ KURZ PRO POKROČILÉ – Téma: MS Excel, určení programu, jeho možnosti, sešit – list – buňka, jednoduché výpočty. Kurz připravil pan Rudolf Rak. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč PRÁZDNINOVÁ ANGLIČTINA – Zveme Vás na letní lekci angličtiny. Přijďte si oprášit slovní zásobu, doplnit znalosti, které nechcete přes prázdniny zapomenout. Kurz je vhodný i pro studenty se základní znalostí angličtiny. Lekci připravil lektor angličtiny Jan Pellar. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! vstup zdarma	9:00–11:00, 1. patro, Učebna č. 2 10:00–11:30, 1. patro, Koutek
Čt 1. 8.	PEČENÍ S KAMILOU VOKROUHLÍKOVOU – Téma: Letní koláč – přineste s sebou ovocné dary ze zahrádky a společně vykouzlíme letní ovocné překvapení. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.	10:00–12:00, 2. patro, Denní místnost
Po 5. 8.	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
St 7. 8.	VÝTVARNÝ KURZ S MGA. LIBOREM BERÁNKEM – Téma: kolážový tisk. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč BARMA/MYANMAR – ZEMĚ EXTRÉMŮ – Naše lektorka Terka Smrčková letos vyrazila do jedné z nejchudších zemí světa. Projela se po železnici smrti, plula lodí po stopách Kiplinga, putovala po venkově a toulala se po městech. Přijďte se k její výpravě. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! vstupné 20 Kč	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér 16:30–18:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 9. 8.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma.	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 12. 8.	CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTEM – Letní kondiční cvičení s fyzioterapeutem Josefem Nejezchlebou. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 30 Kč	10:00–11:00, 1. patro, sál Dřevák
Út 13. 8.	LETNÍ POČÍTAČOVÝ KURZ PRO POKROČILÉ – Téma: MS Excel, výpočty v tabulkách, formátování tabulek. Kurz připravil pan Rudolf Rak. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč	9:00–11:00, 1. patro, Učebna č. 2
St 14. 8.	VÝTVARNÝ KURZ S MGA. LIBOREM BERÁNKEM – Téma: kreslení v plenéru. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Čt 15. 8.	CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTEM – Letní kondiční cvičení s fyzioterapeutem Josefem Nejezchlebou. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 30 Kč	10:00–11:00, 1. patro, sál Dřevák
Út 20. 8.	PRÁZDNINOVÁ ANGLIČTINA – Zveme Vás na letní lekci angličtiny. Přijďte si oprášit slovní zásobu, doplnit znalosti, které nechcete přes prázdniny zapomenout. Kurz je vhodný i pro studenty se základní znalostí angličtiny. Lekci připravil lektor angličtiny Jan Pellar. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! vstup zdarma	10:00–11:30, 1. patro, učebna č. 2
St 21. 8.	VÝTVARNÝ KURZ S MGA. LIBOREM BERÁNKEM – Téma: intuitivní kresba. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Pá 23. 8.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Út 27. 8.	LETNÍ POČÍTAČOVÝ KURZ PRO POKROČILÉ – Téma: MS Excel, práce s textem v programu, třídění dat. Kurz připravil pan Rudolf Rak. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 60 Kč	9:00–11:00, 1. patro, Učebna č. 2
St 28. 8.	VÝTVARNÝ KURZ S MGA. LIBOREM BERÁNKEM – Téma: koláž z barevných papírů. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob.	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér