



KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY V ZÁŘÍ 2019

Vstupné na každý pořad 20,- Kč, není-li uvedeno jinak.

Pokud je nutná rezervace, informujte se o volném místě v kanceláři Centra aktivního stáří, které se nachází v 1. patře domu Portus, tel. 222 333 574/ 536.

Změna programu vyhrazena

■ Pondělí 2. září

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

■ Středa 4. září

KELTOVÉ V ČECHÁCH A POZVÁNKA NA VÝLET DO NIŽBORU

16:00–17:30 • Přijďte na přednášku, na které se dozvíte více o Keltech, kteří žili na území středních Čech. Přednáší: Jiří Kalát • Přízemí, komunitní místnost • nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstupné 20 Kč

■ Čtvrtek 5. září

FILATELISTÉ

16:30–19:00 • Téma: Doprava spěšných zpráv německé říšské pošty • Přednášející: Pavel Hauzner • 1. patro, sál Dřevák • vstup volný!

■ Pátek 6. září

PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU

10:30–12:00 • Další setkání pletavek – babiček – žen v důchodu, které mají chuť plet a současně si přivydělát. 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!

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 8. září

HELIGONKY

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

■ Pondělí 9. září

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

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

■ Středa 11. září

GENEALOGIE

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

POVÍDÁNÍ O PRAZE

14:15–15:45, Téma: Pražské opevnění • Přednáší paní Alena Štěpánová • 1. patro, Učebna č. 2 • vstupné 20 Kč

■ Čtvrtek 12. září

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Jak zpomalit stárnutí • Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, sál Dřevák, vstupné 20 Kč

■ Pátek 13. září

MEZI NÁMI – SPOLEČNÉ ZPÍVÁNÍ U KLAVÍRU

10:00–11:00 • Zveme Vás na mezigenerační setkání u klavíru. Společné zpívání připravila paní Jaruška Tichá. Setkání probíhá za podpory organizace Mezi námi o.p.s. ve spolupráci s MŠ YMCA. • 1. patro, sál Dřevák • vstup zdarma

■ Středa 18. září

FINANČNÍ GRAMOTNOST

10:00–11:30 • Téma: Finanční gramotnost. Přednáší: Patrik Nacher • Přízemí, Komunitní místnost • nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstupné zdarma

■ Čtvrtek 19. září

VÝLET SE ŽIVOTEM 90 NA ZÁMEK ZBIROH

Zveme Vás na prohlídku zámku Zbiroh. Bude-li zájem, je možná i návštěva Muzea požární ochrany Hasičského záchranného sboru České republiky, která je zdarma. • Cena výletu činí 450 Kč/os (v ceně je doprava, prohlídka zámku s průvodcem, oběd). • Přihlašování v kanceláři Centra denních služeb. • Přihlášky přijímáme do 5. září 2019.

■ Pátek 20. září

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

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

■ Pondělí 23. září

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

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

■ Úterý 24. září

BESEDA PRO SENIORY O LGBT

10:00–12:00 Přijďte se dozvědět něco o LGBT+. Co ta zkratka znamená a proč není potřeba se jí bát? Homosexualita není důvodem k útlaku a každý bychom měli mít právo prožívat vlastní identitu. Přednášku povede paní Agáta

Hrdličková • Přízemí, Komunitní místnost • nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma

■ Středa 25. září

FINANČNÍ GRAMOTNOST

9:30–11:00 • Téma: Finanční gramotnost. Přednáší pan Marek Smejkal • 1. patro, Učebna č. 2, vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!

VÝLET NA ZÁMEK NIŽBOR

7:45–16:49, Zveme Vás na celodenní komentovaný výlet na zámek Nižbor s procházkou po naučné keltské stezce. Trasa má celkem 6 km. Sraz 7:45 h před Fantovou kavárnou (Hlavní nádraží Praha). Cena výletu je 550 Kč/os. V ceně je doprava, oběd, vstupné a průvodce. Minimální počet přihlášených je 10 osob. Přihlášení nutné v kanceláři CAS!

■ Čtvrtek 26. září

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Babské rady na podzim. Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, sál Dřevák • vstupné 20 Kč

■ Pátek 27. září

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 30. září

ZIMBABWE, JEDEN Z NEJBOHATŠÍCH STÁTŮ AFRIKY KDYSI A DNES

14:00–16:00 • Studenti Vysoké školy cestovního ruchu a teritoriálních studií v Praze si připravili přednášku o Zimbabwe, kdysi jednom z nejbohatších států Afriky. Přednáška trvá cca 90 minut a poté proběhne diskuze. • Přízemí, Komunitní místnost • nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma vč. tematického občerstvení

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

VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY

SE STANISLAVOU BŮCHOVOU

■ Středa 25. září

VYCHÁZKA DO HLUBOČEP

Vycházka za zajímavou historií i krásnou přírodou do původně staré vsi Hlubočepy a do jejího okolí. Sejdeme se ve středu ve 14 hod. na stanici autobusu č. 120 Michnovka. Autobus č. 120 vyjíždí ze stanice Na Knížecí.

S JAROSLAVOU JANOUŠKOVOU

■ Středa 18. září

VÝLET BABÍHO LÉTA

Navštívíme Centrum řemesel a rozlehlé bylinné zahrady s labyrintem – BOTANICUS v Ostré u Lysé nad Labem. Možnost občerstvení ve středověké krčmě. Když nám bude přát počasí, můžeme si výlet prodloužit procházkou kolem zajímavého pískovcového jezera k Labi (nedaleko se nachází zbytky hradu Mydlovary). Vstupné pro seniory 60,- Kč; ZTP, ZTP/P zdarma.

Sraz před pokladnami Masarykova nádr. v 8,35 hod. Odjezd vlaku 8,52 hod.

DŮLEŽITÉ INFORMACE

KURZ ROBOTIKY

Zveme Vás na kurz ROBOTIKY pro seniory a seniorky. V rámci kurzu budou kombinovány tzv. off-line a online aktivity, tedy aktivity s počítačem i bez něj. Žádné předchozí znalosti práce s počítačem nejsou potřebné. Kurz je vhodný pro všechny zájemce. Kurz je zdarma a více informací získáte v kanceláři CAS, nebo na čísle 222 333 536/74.

KURZ SEBEOBDRANY KRAV MAGA

Série 4 seminářů sebeobdrany KRAV MAGA. Základy a principy sebeobdrany, pohybová průprava, údery, kopy. Prevence a časová osa útoku, Použití běžných předmětů k sebeobraně, Sebeobdranné prostředky, měkké

techniky sebeobdrany. Cena 160 Kč. Přihlašování v kanceláři CAS

OČKOVÁNÍ

I letos pořádáme společně s firmou Pfizer zdarma očkování seniorů 65+ látkou Prevenar (chřipka a pneumokok). Očkování proběhne 10. října 2019 v prostorech ŽIVOTA 90 a bude zajištěno Nemocnicí Na Bulovce. **Přihlašování probíhá do 30. 8. 2019** v kanceláři Centra aktivního stáří, a to osobně nebo telefonicky na 222 333 536/574.

DNY SENIORŮ

4. - 5. 10. pořádáme na Žofíně Dny seniorů. Těšit se můžete na bohatý kulturní i odborný program a řadu doprovodných akcí, včetně losování

o ceny. Vystoupí mimo jiné pan Zíma, pan Čenský, paní Filipovská a další. Vstupenky si můžete zakoupit již nyní na www.colloseum.cz, nebo od září v pokladně ŽIVOTA 90. Cena je 60 Kč za oba dny. Budeme se na Vás těšit.

NOVÉ KURZY

Otevíráme nové kurzy, konkrétně kurz Latiny, Italštiny a Počítačů pro začátečníky. Více informací získáte v kanceláři Centra aktivního stáří nebo na tel.: 222 333 536/574

Hledáme lektora pro pravidelnou výuku Anglického jazyka.

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



PROGRAM ZÁŘÍ 2019

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

Datum	Akce	Kde a kdy
Po 2. 9.	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 4. 9.	KELTOVÉ V ČECHÁCH A POZVÁNKA NA VÝLET DO NIŽBORU – Přijďte na přednášku, na které se dozvíte více o Keltech, kteří žili na území středních Čech. Přednáší: Jiří Kalát. Vstupné 20,- Kč nutné přihlášení v kanceláři CAS!	16:00–17:30, přízemí, Komunitní místnost
Čt 5. 9.	FILATELISTÉ – Téma: Doprava spěšných zpráv německé říšské pošty, Přednášející: Pavel Hauzner, vstup volný	16:30–19:00, 1. patro, Sál Dřevák
Pá 6. 9.	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
Ne 8. 9.	HELIGONKY – poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem, vstupné 20,- Kč	14:00–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Po 9. 9.	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
St 11. 9.	POVÍDÁNÍ O PRAZE – Téma: Pražské opevnění. Přednáší paní Alena Štěpánová, vstupné 20,- Kč	14:15–15:45, 1. patro, Učebna č. 2
	GENEALOGIE – Téma: Jak si vytvořit strom předků. Jak začít s genealogií. Přednáší pan Smejkal. vstup 20 Kč, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	9:30–11:00, přízemí, Komunitní místnost
Čt 12. 9.	ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA – Téma: Jak zpomalit stárnutí. Připravila paní Lída Vladyková. Vstupné 20 Kč	14:30–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 13. 9.	MEZI NÁMI – SPOLEČNÉ ZPÍVÁNÍ U KLAVÍRU S PANÍ TICHOU – Mezigenerační setkání za podpory organizace Mezi námi o.p.s.	10:00–11:00, 1. patro, Sál Dřevák
St 18. 9.	FINANČNÍ GRAMOTNOST – Přednáší: Patrik Nacher, vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–11:30, přízemí, Komunitní místnost
Čt 19. 9.	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). Přihlašování v kanceláři CAS. Přihlášky přijímáme do 5. září 2019.	9:00–16:00, odjezd ze zastávky Na Knížecí
Pá 20. 9.	VZPOMÍNKY JAKO LÉK – Vede paní Míta Kaněrová, vstup zdarma, Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–12:00, 1. patro, Reminiscence
Po 23. 9.	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
Út 24. 9.	BESEDA PRO SENIORY O LGBT – Přijďte se dozvědět něco o LGBT+. Co ta zkratka znamená a proč není potřeba se jí bát? Homosexualita není důvodem k útlaku a každý bychom měli mít právo prožívat vlastní identitu. Přednášku povede paní Agáta Hrdličková, nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma	10:00–12:00, přízemí, komunitní místnost
St 25. 9.	FINANČNÍ GRAMOTNOST – Přednáší: pan Smejkal, vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	9:30–11:00, 1. patro, Učebna č. 2
	VÝLET NA ZÁMEK NIŽBOR – Celodenní komentovaný výlet na zámek Nižbor s procházkou po naučné keltské stezce. Trasa bude mít celkem 6 kilometrů. Sraz 7:45h před Fantovou kavárnou. Cena celého výletu je 550 Kč na osobu. Přihlášení nutné v kanceláři CAS!	Sraz 7:45 h před Fantovou kavárnou
Čt 26. 9.	ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA – Téma: Babské rady na podzim. Připravila paní Lída Vladyková. Vstupné 20,- Kč	14:30–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 27. 9.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 30. 9.	ZIMBABWE, KDYSI JEDEN Z NEJBOHATŠÍCH STÁTŮ AFRIKY A DNES – Studenti cestovního ruchu si pro vás připravili téma o Zimbabwe, kdysi jeden z nejbohatších států Afriky a dnes. Malé občerstvení, které se vztahuje k přednášce. vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	14:00–16:00, přízemí, Komunitní místnost