



PROGRAM LISTOPAD 2019

ŽIVOT 90 • Karoliny Světlé 18 • 110 00 Praha 1
Tel. 222 333 574, 222 333 536
www.zivot90.cz

Datum	Akce	Kde a kdy
Čt 31. 10.	NÁVŠTĚVA MĚST V POLSKU, KTERÁ DŘÍVE PATŘILA K ČESKÉMU KRÁLOSTVÍ – Studenti VOŠ cestovního ruchu Vás srdečně zvou na akci, kterou organizují v rámci svých studií. Připravili jedinečný poznávací výlet do Polska. Cena 290 Kč, odjezd z autobusové zastávky Vltavská. Přihlašování a bližší informace na tel.: 603 455 555	Sraz v 7:15 – odjezd z autobusové zastávky Vltavská
Pá 1. 11.	VZPOMÍNKY JAKO LÉK – Vede paní Míta Kaněrová, vstup zdarma, Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–11:30, přízemí, Komunitní místnost
Po 4. 11.	S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ – Zapojte se do plánování programů a akcí v Centru aktivního stáří, vstup volný! PEČENÍ PERNÍČKŮ – Přijďte s námi provonět ŽIVOT90 atmosférou Vánoc již nyní. Ve spolupráci s Terezou Chmelovou, autorkou projektu U stolu spolu a Kamilou Vokrouhlikovou. Vše potřebné k pečení bude zajištěno. Kapacita omezena, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	12:30–13:30, 1. patro, Reminiscence 14:00–16:00, 2. patro, Denní místnost
Út 5. 11.	INFORMATIVNÍ SCHŮZKA – CESTA DO EVROPSKÉHO PARLAMENTU – Pro přihlášené, ale i nové, zájemce o cestu do Evropského parlamentu, pořádáme informativní schůzku. CHARITATIVNÍ DÍLNA – Přijďte s námi tvořit originální plecháčky. Cílem je vyrobit co nejvíce výrobků, které poputují do prodeje. Výtěžek podpoří činnosti ŽIVOTa90. Kapacita omezena, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–11:30, přízemí, Divadlo U Valšů 13:00–16:00, přízemí, Komunitní místnost
Čt 7. 11.	FILATELISTÉ – Téma přednášky bude upřesněno. Vstup volný EXKURZE DO CIIRC – ČVUT – Další setkání z cyklu Robotika pro seniory. Ve spolupráci s realizátory projektu HUMR. Bližší informace a přihlášení v kanceláři CAS!	16:30–19:00, 1. patro, sál Dřevák 10:30–12:00, ČVUT
Ne 10. 11.	HELIGONKY – poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem, vstupné 20 Kč.	14:00–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Po 11. 11.	ZDOBENÍ PERNÍČKŮ – Každý perníček si zaslouží ozdobit. Přijďte si vyměnit zkušenosti se zdobením perníčků a něčemu se přiučit. Kapacita omezena, nutné přihlášení v kanceláři CAS! DĚDICTVÍ UNESCO – ZAMILOVANÉ FRANCIE – Přednášku si připravila studentka Vyšší odborné školy cestovního ruchu a mezinárodního obchodního styku Praha. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20 Kč DUHOVÝ ŽIVOT90 – Další z pravidelných setkání starší generace LGBT+ komunity. Homosexualita není důvodem k útlaku a každý bychom měli mít právo prožívat vlastní identitu. Setkání vede paní Agáta Hrdličková	14:00–16:00, 2. patro, Denní místnost 15:00–16:30, přízemí, Komunitní místnost 16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák od 17:00, přízemí, Komunitní místnost
St 13. 11.	HISTORIE PRAŽSKÝCH ŽIDŮ – Budeme sledovat osudy Židů v Praze od jejich příchodu do současnosti. Dozvíte se co byla Statuta Judaorum nebo familiantský zákon, ale také jak vypadalo Židovské Město před asanací. Přednáší paní Alena Štěpánová, vstupné 20 Kč AKADEMIE UMĚNÍ – Karel Hugo Hilar – přednáší prof. PhDr. Jan Císař, CSc. Přednášku pořádáme ve spolupráci s Archivem Národního divadla. 100 Kč za samostatný seminář. Přihlásit se můžete v pokladně ŽIVOTa90 před konáním jednotlivých seminářů.	16:00–17:30, 1. patro, sál Dřevák 10:00–12:00, přízemí, Divadlo U Valšů
Čt 14. 11.	ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA – Téma: Vitamíny a sirup z rýmovníku a zázvoru. Připravila paní Lída Vladyková. Vstupné 20 Kč PROŽITKOVÉ DÍLNY – „VŠICHNI JSME HERCI NA SCĚNĚ ŽIVOTA“ – S Jarkou Richterovou pro všechny bez rozdílu věku (uvolňovací techniky, práce s tělem, dechem, hlasem, myslí, slovem...volný tanec) vstup zdarma	14:30–16:00, 1. patro, sál Dřevák 16:30–18:30, 1. patro, sál Dřevák
Pá 15. 11.	PLETEME S TEREZOJELÍNKOVOU – další informativní setkání, bližší informace v kanceláři CAS	10:30–12:00, 1. patro, Reminiscence
Út 19. 11.	CHARITATIVNÍ DÍLNA – Přijďte s námi malovat na látkové tašky. Cílem je vyrobit co nejvíce výrobků, které poputují do prodeje. Výtěžek podpoří činnosti ŽIVOTa90. Kapacita omezena, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	9:00–16:00, přízemí, Komunitní místnost
St 20. 11.	FINANČNÍ GRAMOTNOST – Téma: Finanční gramotnost. Přednáší pan Marek Smejkal. Vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS! GENEALOGIE – Téma: Jak si vytvořit strom předků. Jak začít s genealogií. Přednáší pan Marek Smejkal. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstupné 20 Kč	9:00–11:00, přízemí, Komunitní místnost 11:00–13:00, přízemí, Komunitní místnost
Čt 21. 11.	KURZ ROBOTIKA PRO SENIORY – Zveme Vás tímto na další kurz z cyklu Robotika pro seniory a seniorky. Vyzkoušíme si, jak se takový robot Pepa Pepper programuje. Vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! NEBEZPEČÍ NA INTERNETU – Přednáška LOVI, z.s. ve spolupráci se STREET LAW PF UK. Každý ho používáme, ale víme, jak může být nebezpečný? Jak rozpoznat nebezpečí na internetu a čeho se vyvarovat? Vstup zdarma. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:30–12:00, přízemí Komunitní místnost 14:00–16:00, přízemí, Komunitní místnost
Pá 22. 11.	VZPOMÍNKY JAKO LÉK – Vede paní Míta Kaněrová, vstup zdarma, Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–11:30, přízemí, Komunitní místnost
Po 25. 11.	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20 Kč DUHOVÝ ŽIVOT90 – Další z pravidelných setkání starší generace LGBT+ komunity. Homosexualita není důvodem k útlaku a každý bychom měli mít právo prožívat vlastní identitu. Setkání vede paní Agáta Hrdličková.	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák od 17:00, přízemí, Komunitní místnost
Po–Út 25. 11.–26. 11.	TVOŘENÍ ADVENTNÍCH VĚNCŮ – I letos budeme ve spolupráci s Českou spořitelnou – penzijní společností, a. s. tvořit adventní věnce. Dílny jsou rozděleny do dopoledních a odpoledních skupin. Vstupné 100 Kč. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	9:30–16:45, přízemí, Komunitní místnost
Po–St 25. 11.–27. 11.	CESTA DO EVROPSKÉHO PARLAMENTU – Prohlídka Evropského parlamentu, procházka po Štrasburku, plavba lodí. Druhý den návštěva Norimberku. Platí pouze pro přihlášené!	6:00 Odjezd z Hlavního nádraží, návrat okolo 23:00 do Prahy
St 27. 11.	AKADEMIE UMĚNÍ – Akademie umění – Pohádkové motivy v opeře, I. Ruml. Cena 100 Kč za samostatný seminář, Divadlo U Valšů. Přihlásit se můžete v pokladně ŽIVOTa90 před konáním jednotlivých seminářů	10:00–12:00, přízemí, Divadlo U Valšů
Pá 29. 11.	JAK SE ZORIENTOVAT V MODERNÍM FINANČNÍM SVĚTĚ VZDĚLÁVACÍ SETKÁNÍ PRO SENIORY – Možnosti a úskalí nových nabídek bankovního sektoru. Rizika, která na Vás mohou číhat v nabídkách na internetu, telefonu či v televizi. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup volný	10:00–11:30, přízemí, Komunitní místnost