



AKADEMIE SENIORŮ

KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY V PROSINCI 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 2. prosince

S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ

12:30–13:30 • Pojdte se s námi podílet na dění v ŽIVOTĚ90. 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

■ Čtvrtek 5. prosince

KURZ ROBOTIKA PRO SENIORY

10:30–12:00 • Čteme Čapka–společné čtení, poslech audioknihy, literárně sociologická debata. Zveme Vás tímto na další kurz z cyklu Robotika pro seniory a seniorky. • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

FILATELISTÉ

16:30–19:00 • Téma: První Československá republika a její příležitostná poštovní razítka • Přednášející: Jiří Neumann • 1. patro, sál Dřevák • vstup volný!

■ Sobota 7. prosince

ADVENT V ŽIVOTĚ90

10:00–16:00 • Zveme Vás do ŽIVOTa90 užít si adventní atmosféru. Čeká Vás celodenní kulturní program v divadle, vánoční trhy a další... Vstupné 50 Kč–prodej vstupenek na pokladně Divadla U Valšů od 2. prosince 2019

■ Neděle 8. prosince

HELIGONKY

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

■ Pondělí 9. prosince

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

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

DUHOVÝ ŽIVOT90

Od 17:00, Další z pravidelných setkání starší generace LGBT+ komunity. • Homosexualita není důvodem k útlaku a každý bychom měli mít právo prožívat vlastní identitu. Cílem je vybudovat skupinu, která

bude otevřená a pomáhající všem, kteří budou mít zájem. • Setkání vede paní Agáta Hrdličková • 1. patro, učebna č. 2 • Dejte nám prosím vědět, že přijдете na tel.: 222 333 555 nebo emailem na duha@zivot90.cz

■ Středa 11. prosince

HLEDÁME ŠIKOVNÉ ŽENY

10:00–11:30 • Hledáme šikovné ženy, které umějí šít na stroji jednoduché věci a mají chuť šít se ŽIVO-Tem90 a pro ŽIVOT90. Přijďte na informativní setkání. • přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

SYNAGOGY A HŘBITOVY

16:00–17:30 • Další z cyklu přednášek Povídání o Praze. Seznámíme se s uspořádáním synagogy, s funkcí jednotlivých částí a užívaných předmětů. Povíme si o pražských synagogách a hřbitovech, stávajících i zmizelých, o jejich přeměnách a současném využití. • Přednáší paní Alena Štěpánová • 1. patro, sál Dřevák, vstupné 20 Kč

■ Čtvrtek 12. prosince

DAROVÁNÍ MAJETKU

14:00–16:00 • Darování majetku i nejbližším má svá úskalí (jak připravit darovací smlouvu, věcné břemeno, výměnek, jiná řešení naložení s majetkem). Přednáší JUDr. Zlata Kohoutová LOVI, z.s. a Jan Ilek ze Street Law PF UK. • Přízemí, Komunitní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Výživa seniorů v zimním období • Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, sál Dřevák, vstupné 20 Kč

PROŽITKOVÉ DÍLNY – „VŠICHNI JSME HERCI NA SCÉNĚ ŽIVOTA“

16:30–18:30 • S Jarkou Richterovou pro všechny bez rozdílu věku (uvolňovací techniky; práce s tělem, dechem, hlasem, myslí, slovem...volný tanec) • 1. patro, sál Dřevák, vstup zdarma!

■ Pátek 13. prosince

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

10:00–11:30 Vede paní Míta Kaněrová–uzavřená skupina • přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma! Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!

PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU

10:30–12:00 • Další setkání pletarek – babiček – žen v důchodu, které mají chuť plet a současně si přivydělat. Pleteme členky a svetry pro charitativní

značku Ouma.cz – Od Babičky a to ve spolupráci s českou top modelkou Terezou Jelínkovou. Nové zájemkyně jsou vítány. • 1. patro, Reminiscence • vstup zdarma, bližší informace v kanceláři CAS!

■ Neděle 15. prosince

HUDEBNÍ ODPOLEDNE U KLAVÍRU – KOLEDY

15:00–17:00 • Přijďte si s paní Tichou a jejími hosty zapívat 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

■ Pondělí 16. prosince

PŘEDNÁŠKA O SKOTSKU

14:00–16:30 • Studenti Vysoké školy cestovního ruchu a teritoriálních studií v Praze si připravili přednášku o Skotsku. Přednáška trvá cca 90 minut a poté proběhne diskuze. • Přízemí, Komunitní místnost • nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma

■ Čtvrtek 19. prosince

KURZ ROBOTIKA PRO SENIORY

10:30–12:00 • Pepa zpívá koledy. Mezigenerační setkání s Pepou–aneb přiveď své vnouče nebo kamaráda. Zveme Vás tímto na další kurz z cyklu Robotika pro seniory a seniorky. • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Pondělí 23. prosince

DUHOVÝ ŽIVOT90

Od 17:00, Další z pravidelných setkání starší generace LGBT+ komunity. • Homosexualita není důvodem k útlaku a každý bychom měli mít právo prožívat vlastní identitu. Cílem je vybudovat skupinu, která bude otevřená a pomáhající všem, kteří budou mít zájem. • Setkání vede paní Agáta Hrdličková • Přízemí, Komunitní místnost • Dejte nám prosím vědět, že přijдете na tel.: 222 333 555 nebo emailem na duha@zivot90.cz

DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

■ Každé pondělí

KLUB KONTAKT

13:30–15:00 • vede paní Julie Městková • 1. patro, učebna Reminiscence

■ Každé úterý

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ

15:45–17:30 • zkouška pěveckého sboru • 1. patro, sál Dřevák

VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY

SE STANISLAVOU BŮCHOVOU

■ Čtvrtek 12. prosince

PŘEDVÁNOČNÍ VYCHÁZKA PO PAŘÍŽSKÉ

Předvánoční vycházka za historií, zajímavostmi i atmosférou luxusní Pařížské třídy a jejího okolí. Sraz ve čtvrtek 12. 12. 2019 ve 14 hod. u Právnické fakulty.

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Od 29. 11. – 10. 12. 2019 budeme mít na Václavském náměstí stánek s prodejem vánočních výrobků. Přijďte se na nás podívat!

Na pokladně ŽIVOTa90 si již nyní můžete zakoupit adventní věnec.

Vrácení školného za jazykové kurzy je možné pouze do 15. ledna 2020 v kanceláři CAS.

Kuponky zakoupené v roce 2019 nebudou v následujícím roce platné.

Hledáme lektora pro pravidelnou výuku anglického a německého jazyka.

PRÁZDNINOVÝ PROVOZ KUCHYŇKY „U MARCELKY“

otevřeno do 20. prosince 2019 a poté opět od 2. ledna 2020

INFORMACE O VÝUCE V CENTRU AKTIVNÍHO STÁŘÍ

I. pololetí

konec výuky v tomto roce 20. 12. 2019
vánoční prázdniny 23. 12. 2019 – 1. 1. 2020

II. pololetí

opětovný začátek výuky 6. 1. 2020
konec výuky 12. 6. 2020



PROGRAM PROSINEC 2019

Datum	Akce	Kde a kdy
Po 2. 12.	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
Čt 5. 12.	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!	10:30–12:00, přízemí Komunitní místnost
	FILATELISTÉ – Téma: První československá republika a její příležitostná poštovní razítka. Přednášející: Jiří Neumann. Vstup volný!	16:30–19:00, 1. patro, sál Dřevák
So 7. 12.	ADVENT V ŽIVOTĚ 90 – Zveme Vás do ŽIVOTa90 užít si adventní atmosféru. Čeká Vás celodenní kulturní program v divadle, vánoční trhy a další... Vstupné 50 Kč – prodej vstupenek na pokladně Divadla U Valšů od 2. prosince 2019	10:00–16:00, přízemí, dům Portus
Ne 8. 12.	HELIGONKY – poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem, vstupné 20 Kč.	14:00–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Po 9. 12.	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20 Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
	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	od 17:00, přízemí, Učebna č. 2
St 11. 12.	HLEDÁME ŠIKOVNÉ ŽENY – Hledáme šikovné ženy, které umějí šít na stroji jednoduché věci a mají chuť šít se ŽIVOTem90 a pro ŽIVOT90. Přijďte na informativní setkání. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–11:30, přízemí, komunitní místnost
	SYNAGOGY A HŘBITOVY – Další z cyklu přednášek Povídání o Praze. Seznámíme se s uspořádáním synagogy, s funkcí jednotlivých částí a užívaných předmětů. Povíme si o pražských synagogách a hřbitovech, stávajících i zmizelých, o jejich přeměnách a současném využití. Přednáší paní Alena Štěpánová, vstupné 20 Kč	16:00–17:30, 1. patro, sál Dřevák
Čt 12. 12.	ZDRAVOTNÍ SAMOOSLUHA – Téma: Výživa seniorů v zimním období. Připravila paní Lída Vladyková. Vstupné 20 Kč	14:30–16:00, 1. patro, sál Dřevák
	PROŽITKOVÉ DÍLNY – „VŠICHNI JSME HERCI NA SCÉNĚ ŽIVOTA“ – S Jarkou Richterovou pro všechny bez rozdílu věku (uvolňovací techniky, práce s tělem, dechem, hlasem, myslí, slovem...volný tanec) vstup zdarma	16:30–18:30, 1. patro, sál Dřevák
	DAROVÁNÍ MAJETKU – Darování majetku i nejbližším má svá úskalí (jak připravit darovací smlouvu, věcné břemeno, výměnek, jiná řešení naložení s majetkem). Přednáší JUDr. Zlata Kohoutová LOVI, z.s. a Jan Ilek Street Law PF UK. Vstup zdarma. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	14:00–16:00, přízemí, Komunitní místnost
Pá 13. 12.	VZPOMÍNKY JAKO LÉK – Vede paní Míta Kaněrová, vstup zdarma. Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–12:00, 1. patro, Reminiscence
	PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU – další informativní setkání, bližší informace v kanceláři CAS	10:30–12:00, 1. patro, Reminiscence
Ne 15. 12.	HUDEBNÍ ODPOLEDNE U KLAVÍRU – Přijďte si s paní Tichou a jejími hosty zazpívat koledy pro radost za doprovodu klavíru. vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS	15:00–17:00, 1. patro, sál Dřevák
Po 16. 12.	PŘEDNÁŠKA O SKOTSKU – přednášku si připravují studenti Vyšší odborné školy cestovního ruchu a mezinárodního obchodního styku Praha. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma	14:00–16:00, přízemí, Komunitní místnost
Čt 19. 12.	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!	10:30–12:00, přízemí Komunitní místnost
Po 23. 12.	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	od 17:00, přízemí, Učebna č. 2