



# AKADEMIE SENIORŮ

## KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY V ÚNORU 2020

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

### Sobota 1. února

#### TŘEŠŤSKÉ BETLÉMY

Studenti Vysoké školy cestovního ruchu a teritoriálních studií v Praze si připravili výlet do Třeště. Chcete si i po Vánocích užít nádhernou atmosféru betlémů? Pojedte s námi poznat tuto nádhru v sobotu 1. 2. 2020. V Třešti navštívíme domácnosti, kde se vyřezávané betlémy vystavují již po několik generací, a proto jsou na seznamu UNESCO. Cena: 275,- Kč • Sraz: 6:45 na zastávce u silnice naproti tramvaje Vltavská, odjezd: 7:00. Návrat: kolem 19:00 • Přihlášení a bližší informace na tel. číslo: +420 721 034 094

### Pondělí 3. února

#### S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ

12:30–13:30 • Pojďte 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

### Úterý 4. února

#### OSTROV BALI – NEZAPOMENUTELNÉ MÍSTO

14:00–15:30 • Studenti Vysoké školy cestovního ruchu a teritoriálních studií v Praze si připravili přednášku o Bali. Přednáška trvá cca 90 minut a poté proběhne diskuze. • Přízemí, Komunitní místnost, nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma

### Čtvrtek 6. února

#### FILATELISTÉ

16:30–19:00 • Téma: Československá pošta ve Francii a Velké Británii. Přednášející: Lubor Kunc. • 1. patro, sál Dřevák, Vstup volný!

### Pátek 7. února

#### VZPOMÍNKY JAKO LÉK

10:00–12:00 Vede paní Míša Kaněrová–uzavřená skupina • 1. patro, učebna Koutek, Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma

### Neděle 9. února

#### HELIGONKY

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

### Pondělí 10. února

#### MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEN PROTI ALZHEIMERU

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

### Středa 12. února

#### POVÍDÁNÍ O PRAZE

14:15–15:45, Téma: Palácové zahrady • Přednáší paní Alena Štěpánová. • Přízemí, Komunitní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, Vstupné 20 Kč

### Čtvrtek 13. února

#### PŘIJĎTE SI ZAHRÁT KVÍZ S ROBOTEM PEPPEREM

Od 10:00 • Přijďte si tvář v tvář zahrát kvíz s robotem Pepperem. Nemusíte se ho bát. Je vtipným společníkem. • Najdete ho v kuchyňce u Marcelky od 10 h. 1. patro, kuchyňka u Marcelky

#### ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Jak na osteoporózu. Jak jí předcházet? • Připravila paní Lída Vladyková • Přízemí, Komunitní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, Vstupné 20 Kč

#### MASOPUST V ŽIVOTĚ 90

15:30–18:00 • Oslavte s námi masopust. Vystoupí skupina ČUPR BABY a v jejich podání budou celé odpoledne znít staropražské a české písničky. Přijďte si poslechnout a zazpívat známé „Hašlerky“ a spoustu evergreenů. Máte svůj osvědčený recept na nějakou sladkou či slanou lahůdku? Přineste ochutnat (stačí jen pár kousků). Navzájem se pohostíme a čeká na Vás pestrá tombola. • 1. patro, sál Dřevák • vstup volný

### Pondělí 17. února

#### HLEDÁME ŠIKOVNÉ ŽENY

12:30–13:30 • Hledáme šikovné ženy, které umějí šít na stroji jednoduché věci a mají chuť šít se ŽIVOTem90 a pro ŽIVOT90. Přijďte na informativní setkání. • 1. patro, Reminiscence, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma

#### MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEN PROTI ALZHEIMERU

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

#### MEZI NÁMI

10:00–11:00 • Mezigenerační setkání seniorů a dětí z MŠ YMCA za podpory organizace Mezi námi o.p.s. Přijďte společně objevovat své zajímavé světy. • 2. patro, Denní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! vstup zdarma

### Pátek 21. února

#### VZPOMÍNKY JAKO LÉK

10:00–11:00 Vede paní Míša Kaněrová–uzavřená skupina • 1. patro, učebna Koutek, Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma

### Pondělí 24. února

#### ČAJ O ČTVRTÉ S DIXIELANDEM PRAŽSKÝCH AVIATIKŮ

16:00–19:00 • Máte-li rádi tanec, přijďte si zatančit. Máte-li rádi poslech a k tomu pohled na mistry muzikanty, přijďte a nechte se v pohodlí svého sedadla unášet rytmem hudby. Máte-li rádi dobrou hudbu a k ní dobré víno, v Kavárně Mezičasy bude přichystáno nejen víno, ale i další chutné nápoje se slevou 10%. • Přízemí divadlo u Valšů. Vstupné 160 Kč/ členové klubu přátel 130 Kč. Vstupenky k prodeji na pokladně ŽIVOTA90

### Čtvrtek 27. února

#### PŘIJĎTE SI ZAHRÁT KVÍZ S ROBOTEM PEPPEREM

Od 10:00 • Přijďte si tvář v tvář zahrát kvíz s robotem Pepperem. Nemusíte se ho bát. Je vtipným společníkem. • Najdete ho v kuchyňce u Marcelky od 10 h. 1. patro, kuchyňka u Marcelky

#### PRÁVA PACIENTA A DALŠÍ UŽITEČNÉ NOVINKY ZDRAVOTNÍHO PRÁVA

14:00–16:00 • Přednáška: práva pacienta a další užitečné novinky zdravotního práva. Přednáška LOVI, z.s. ve spolupráci se STREET LAW PF UK. • Přízemí, Komunitní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena • vstup zdarma

#### ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Mýdlo? Saponáty? Zdravé? • Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, sál Dřevák, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, Vstupné 20 Kč

#### PROŽITKOVÉ DÍLNY – „VŠICHNI JSME HERCI NA SCĚNĚ 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 28. února

#### PLETEME S TEREZOJELÍNKOVOU

11:00–12:30 • Další setkání pletarek – babiček – žen v důchodu, které mají chuť plést a současně si přivydělat. Pleteme čelenky a svetry pro charitativní značku Ouma.cz – Od Babičky a to ve spolupráci s českou modelkou Terezou Jelínkovou. Nové zájemkyně jsou vítány. • 1. patro, Reminiscence • Bližší informace v kanceláři CAS! • Vstup zdarma

## DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

### Každé pondělí

#### KLUB KONTAKT

13:30–15:00 • vede paní Julie Městková • Přízemí, Komunitní místnost

#### DUHOVÝ ŽIVOT 90

Od 17:00 • Pravidelná 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 Agáta Hrdličková. Dejte nám prosím vědět, že přijdete na tel.: 222 333 555 nebo emailem na duha@zivot90.cz • 1. patro, učebna č. 2

### Každé úterý

#### PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ

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

## DŮLEŽITÉ INFORMACE

#### Hledáme lektora pro pravidelnou výuku německého jazyka.

v kanceláři CAS nebo na tel. 222 333 574/ 536.

Cena 160 Kč/cyklus, přihlašování a více informací v kanceláři CAS!

#### Otevřeli jsme nové kurzy a stále máme volná místa

**Angličtina pro falešné začátečníky** ve středu od 10:45 hodin

**Angličtina pro pokročilé** ve čtvrtek od 14:15 hodin.

**Arteterapie** v pondělí od 10:45 a 12:30

Více informací a přihlašování

#### KURZ SEBEOBRANY KRAV MAGA

Připravili jsme v pořadí již 3. cyklus 4 seminářů sebeobrany KRAV MAGA, během kterých Vás seznámíme se základy a principy sebeobrany, časovou osou útoku, jak použít běžné předměty k sebeobraně apod. Součástí seminářů je pohybová průprava, nácvik úderů a kopů. Začínáme 28. ledna, 1. patro, sál Dřevák, 12:15–14:15

#### VÝTVARNÝ KURZ S LENKOU

S Lenkou Záhorkovou, mladou a úspěšnou designérkou, jsme pro Vás na únor připravily tři výtvarná setkání. 9:00–10:30, Termíny: 10. 2., 17. 2., 24. 2. 2020, Cena: 180 Kč / 3 setkání 1. patro, Ateliér, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob.



# PROGRAM ÚNOR 2020

Datum	Akce	Kde a kdy
So 1. 2.	<b>TŘEŠŤSKÉ BETLÉMY</b> – Chcete si i po Vánocích užít nádhernou atmosféru betlémů? Pojeďte s námi poznat tuto nádheru v sobotu 1.2.2020. Cena: 275,-Kč. Sraz: 6:45 na zastávce u silnice naproti tramvaje Vltavská, odjezd: 7:00. Návrat: kolem 19:00. Bližší informace na tel. čísle: +420 721 034 094	Sraz: 6:45 na zastávce u silnice naproti tramvaje Vltavská, odjezd: 7:00. Návrat: kolem 19:00. Bližší informace na tel. čísle: +420 721 034 094
Po 3. 2.	<b>S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ</b> – Zapojte se do plánování programů a akcí v Centru aktivního stáří, vstup volný!	12:30–13:30, 1. patro, Reminiscence
Út 4. 2.	<b>OSTROV BALI – NEZAPOMENUTELNÉ MÍSTO</b> – přednášku si připravují studenti Vyšší odborné školy cestovního ruchu a mezinárodního obchodního styku Praha. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma	14:00–15:30, přízemí, Komunitní místnost
Čt 6. 2.	<b>FILATELISTÉ</b> – Téma: Československá pošta ve Francii a Velké Británii. Přednášející: Lubor Kunc. Vstup volný!	16:30–19:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 7. 2.	<b>VZPOMÍNKY JAKO LÉK</b> – Vede paní Míťa Kaněrová, vstup zdarma, Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–12:00, 1. patro, Reminiscence
Ne 9. 2.	<b>HELIGONKY</b> – poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem, vstupné 20 Kč.	14:00–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Po 10. 2.	<b>MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU</b> – vede paní Renata Brožová, vstupné 20 Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
St 12. 2.	<b>POVÍDÁNÍ O PRAZE</b> – Téma: Palácové zahrady. Přednáší paní Alena Štěpánová. Bnutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena. Vstupné 20 Kč	14:15–15:30, přízemí, komunitní místnost
Čt 13. 2.	<b>PŘIJĎTE SI ZAHRÁT KVÍZ S ROBOTEM PEPPEREM</b> – Přijďte si tváří v tvář zahrát kvíz s robotem Pepperem. Nemusíte se ho bát. Je vtipným společníkem.	od 10:00, 1. patro, Kuchyňka u Marcelky
	<b>ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA</b> – Téma: Jak na osteoporózu. Jak jí předcházet? Připravila paní Lída Vladyková. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, Vstupné 20 Kč	14:30–16:00, přízemí Komunitní místnost
	<b>MASOPUST V ŽIVOTĚ 90</b> – Oslavte s námi masopust. Vystoupí skupina ČUPR BABY a v jejich podání budou celé odpoledne znít staropražské a české písničky. Přijďte si poslechnout a zazpívat známé „Hašlerky“ a spoustu evergreenů. Navzájem se pohostíme a čeká na Vás pestrá tombola.	15:30–18:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 14. 2.	<b>VZPOMÍNKY JAKO LÉK</b> – Vede paní Míťa Kaněrová, vstup zdarma, Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!	11:00–12:30, 1. patro, Reminiscence
Po 17. 2.	<b>HLEDÁME ŠIKOVNÉ ŽENY</b> – 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!	12:30–13:30, 1. patro, Reminiscence
	<b>MEZI NÁMI</b> – Mezigenerační setkání seniorů a dětí z MŠ YMCA za podpory organizace Mezi námi o.p.s. Přijďte společně objevovat své zajímavé světy. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! vstup zdarma	10:00–11:00, 2. patro, denní místnost
	<b>MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU</b> – vede paní Renata Brožová, vstupné 20 Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
Pá 21. 2.	<b>VZPOMÍNKY JAKO LÉK</b> – Vede paní Míťa Kaněrová, vstup zdarma, Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–12:00, 1. patro, Reminiscence
Po 24. 2.	<b>ČAJ O ČTVRTÉ S DIXIELANDEM PRAŽSKÝCH AVIATIKŮ</b> – Máte-li rádi tanec, přijďte si zatančit. Máte-li rádi poslech a k tomu pohled na mistry muzikanty, přijďte a nechte se v pohodlí svého sedadla unášet rytmem hudby. Vstupné 160 Kč/ členové klubu přátel 130 Kč. Vstupenky k prodeji na pokladně ŽIVOTa90	16:00–19:00, Divadlo u Valšů
Čt 27. 2.	<b>PŘIJĎTE SI ZAHRÁT KVÍZ S ROBOTEM PEPPEREM</b> – Přijďte si tváří v tvář zahrát kvíz s robotem Pepperem. Nemusíte se ho bát. Je vtipným společníkem.	od 10:00, 1. patro, Kuchyňka u Marcelky
	<b>PRÁVA PACIENTA A DALŠÍ UŽITEČNÉ NOVINKY ZDRAVOTNÍHO PRÁVA</b> – Přednáška: práva pacienta a další užitečné novinky zdravotního práva. Přednáška LOVI, z.s. ve spolupráci se STREET LAW PF UK. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, vstup zdarma	14:00–15:30, přízemí, Komunitní místnost
	<b>ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA</b> – Téma: Jak na osteoporózu. Jak jí předcházet? Připravila paní Lída Vladyková. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, Vstupné 20 Kč	14:30–16:00, přízemí Komunitní místnost
	<b>PROŽITKOVÉ DÍLNY – „VŠICHNI JSME HERCI NA SCÉNĚ ŽIVOTA“</b> – 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
Pá 28. 2.	<b>PLETEME S TEREZOJELÍNKOVOU</b> – další informativní setkání, Bližší informace v kanceláři CAS, Vstup zdarma	11:00–12:30, 1. patro, Reminiscence