



AKADEMIE SENIORŮ

KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY V LEDNU 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

■ Čtvrtek 2. ledna

FILATELISTÉ

16:30–19:00 • Téma: Československé známky předběžné a souběžné–rarity z vídeňského poštovního archivu. Přednášející: Mgr. David Kopřiva • 1. patro, sál Dřevák, Vstup volný!

■ Pátek 3. ledna

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

10:30–12:30 • Vede paní Míta Kaněrová–uzavřená skupina • 1. patro, učebna Koutek, Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma

■ Pondělí 6. ledna

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

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 8. ledna

POVÍDÁNÍ O PRAZE

14:15–15:45 • Téma: Klášterní zahrady. Přednáší paní Alena Štěpánová • 1. patro, učebna č. 2, Vstupné 20 Kč

■ Čtvrtek 9. ledna

ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Homeopatie ano či ne? • 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!

■ Neděle 12. ledna

HELIGONKY

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

■ Pondělí 13. ledna

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

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

■ Čtvrtek 16. ledna

PŘIJĎTE POZDRAVIT ROBOTU PEPPER

Od 10:00 • Přijďte se pozdravit s robotem Pepperem. Najdete ho v kuchyňce u Marcelky od 10 h. Nemusíte se ho bát, je vtipný prodejce chlebičků, ale kávu vám zatím neuvaří. • 1. patro, kuchyňka u Marcelky

■ Pátek 17. ledna

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

10:30–12:30 • Vede paní Míta Kaněrová–uzavřená skupina • 1. patro, učebna Koutek, Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma

■ Pondělí 20. prosince

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

DUHOVÝ ŽIVOT 90

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 22. ledna

FINANČNÍ GRAMOTNOST

9:30–11:00 • Téma: Finanční gramotnost. Přednáší pan Marek Smejkal • přízemí, Komunitní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma

GENEALOGIE

11:00–12:30 • Téma: Jak si vytvořit strom předků. Jak číst s genealogií. Přednáší pan Marek Smejkal. • Přízemí, Komunitní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstupné 20 Kč

■ Čtvrtek 23. ledna

ZÁKLADY SEBEOCHRANY A SEBEOBRANY

10:00–11:30 • Téma: Sebeochrana–objasnění pojmu preventivní sebeochrana–podmínky, příčiny a předpoklady. Sebeobrana–objasnění pojmu sebeobrana–prostředky a jejich použití, rizika a incidentní situacích, způsoby řešení kritických situací • Přednáší: Tomáš Langer • Přízemí, Komunitní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma

■ Čtvrtek 23. ledna

ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Fit pro život • 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 24. ledna

PLETEME S TEREZOJELÍNKOVOU

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

■ Pondělí 27. ledna

VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH

10:00–11:30 • Jak lze ovlivnit pravidelnou pohybovou aktivitou kvalitu života, zdraví a paměť? Proč je pravidelná pohybová aktivita tak důležitá, zejména v seniorském věku? V průběhu přednášky se dozvíte o moderním výzkumu právě v této oblasti, o možnostech pohybových aktivit. Seznámení s takto zaměřeným výzkumem v ČR. Přednáší: Mgr. Michaela Zahradka Köhlerová • Přízemí, Komunitní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

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

■ Čtvrtek 30. ledna

PŘIJĎTE POZDRAVIT ROBOTU PEPPER

Od 10:00 • Přijďte se pozdravit s robotem Pepperem. Najdete ho v kuchyňce u Marcelky od 10 h. Nemusíte se ho bát. Je vtipný prodejce chlebičků, ale kávu vám zatím neuvaří. • 1. patro, kuchyňka u Marcelky

■ Pátek 31. ledna

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

10:30–12:30 Vede paní Míta Kaněrová–uzavřená skupina • 1. patro, Koutek, Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

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

DŮLEŽITÉ INFORMACE

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

Kupony zakoupené v roce 2019 nebudou v následujícím roce platné.

Hledáme lektora pro pravidelnou výuku německého jazyka.

Od ledna budeme otevírat nové kurzy: angličtiny a francouzštiny pro začátečníky.

Prosíme zájemce o přihlášení v kanceláři CAS.

KURZ SEBEOBRANY KRAV MAGA

Na konci ledna jsme pro Vás připravili v pořadí již 3. cyklus 4 seminářů sebeobran KRAV MAGA, během kterých Vás seznámíme se základy a principy sebeobran, časovou osou útoku, jak použít běžné předměty k sebeobraně apod. Součástí seminářů je pohybová průprava, nácvik úderů a kopů.

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

INFORMACE O VÝUCE V CENTRU AKTIVNÍHO STÁŘÍ – II. pololetí

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

Od 1.1.2020 se mění výše úhrad za sociální služby Centra denních služeb

in souladu se Sazebníkem úhrad za poskytnuté služby v Centru denních služeb a to následovně (nevztahuje se na kurzy Keramika I až IV):

- lekce v délce 60 minut – 40 Kč
- lekce v délce 90 minut – 60 Kč
- lekce v délce 120 minut – 80 Kč



PROGRAM LEDEN 2020

Datum	Akce	Kde a kdy
Čt 2. 1.	FILATELISTÉ – Téma: Československé známky předběžné a souběžné – rarity z vídeňského poštovního archivu. Přednášející: Mgr. David Kopřiva. Vstup volný!	16:30–19:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 3. 1.	VZPOMÍNKY JAKO LÉK – Vede paní Míša Kaněrová. Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma	10:30–12:30, 1. patro, Koutek
Po 6. 1.	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
	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, 1. patro, Učebna č. 2
St 8. 1.	POVÍDÁNÍ O PRAZE – Téma: Klášterní zahrady. Přednáší paní Alena Štěpánová. Vstupné 20 Kč	14:30–16:00, 1. patro Učebna č. 2
Čt 9. 1.	ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA – Téma: Homeopatika ano či ne? 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
Ne 12. 1.	HELIGONKY – poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem. Vstupné 20 Kč	14:00–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Po 13. 1.	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU – vede paní Renata Brožová. Vstupné 20 Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
Čt 16. 1.	PŘIJĎTE POZDRAVIT ROBOTA PEPPERA – Přijďte se pozdravit s robotem Pepperem. Potkat jej můžete v kuchyňce U Marcelky od 10 hodin. Nemusíte se ho bát. Je vtipným prodejcem chlebiček, ale kávu vám zatím neuvaří.	od 10:00, 1. patro, Kuchyňka u Marcelky
Pá 17. 1.	VZPOMÍNKY JAKO LÉK – Vede paní Míša Kaněrová. Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma	10:30–12:30, 1. patro, Koutek
Po 20. 1.	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! Vstup zdarma	12:30–13:30, 1. patro, Reminiscence
	DUHOVÝ ŽIVOT 90 – 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, 1. patro, Učebna č. 2
St 22. 1.	FINANČNÍ GRAMOTNOST – Téma: Finanční gramotnost. Přednáší pan Marek Smejkal. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma	09:30–11:00, přízemí Komunitní místnost
	GENEALOGIE – Téma: Jak si vytvořit strom předků. Jak začít s genealogií. Přednáší pan Marek Smejkal. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstupné 20 Kč	11:00–12:30, přízemí Komunitní místnost
Čt 23. 1.	ZÁKLADY SEBEOCHRANY A SEBEOBRANY – Téma: Sebeochrana – objasnění pojmu preventivní sebeochrana – podmínky, příčiny a předpoklady. Sebeobrana – objasnění pojmu sebeobrana – prostředky a jejich použití, rizika a incidentní situacích, způsoby řešení kritických situací. Přednáší: Tomáš Langer. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma	10:00–11:30, přízemí, Komunitní místnost
	ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA – Téma: Fit pro život. 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
Pá 24. 1.	PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU – další informativní setkání, Bližší informace v kanceláři CAS, Vstup zdarma	10:30–12:00, 1. patro, Reminiscence
Po 27. 1.	VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH – Jak lze ovlivnit pravidelnou pohybovou aktivitou kvalitu života, zdraví a paměť? Proč je pravidelná pohybová aktivita tak důležitá, zejména v seniorském věku? V průběhu přednášky se dozvíte o moderním výzkumu právě v této oblasti, o možnostech pohybových aktivit. Přednáší: Mgr. Michaela Zahradka Köhlerová. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma	10:00–11:30, přízemí, Komunitní místnost
	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU – vede paní Renata Brožová. Vstupné 20 Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
Čt 30. 1.	PŘIJĎTE POZDRAVIT ROBOTA PEPPERA – Přijďte se pozdravit s robotem Pepperem. Potkat jej můžete v kuchyňce U Marcelky od 10 hodin. Nemusíte se ho bát. Je vtipným prodejcem chlebiček, ale kávu vám zatím neuvaří.	od 10:00, 1. patro, Kuchyňka u Marcelky
Pá 31. 1.	VZPOMÍNKY JAKO LÉK – Vede paní Míša Kaněrová. Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma	10:30–12:30, 1. patro, Koutek