



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 nebo 773 071 024. Změna programu vyhrazena.

▪ Neděle 1. března

HUDEBNÍ ODPOLEDNE U KALVÍRU

15:30 – 17:00, Přijďte si s paní Tichou a jejími hosty zazpívat 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.

▪ Pondělí 2. března

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.

▪ Pondělí 2. března

VAŘÍME PRO RADOST

14:15 – 16:00, Přijďte si vyměnit recepty a zkušenosti a strávit s námi příjemné odpoledne. Ve spolupráci s Terezou Chmelovou, autorkou projektu U stolu spolu a Kamilou Vokrouhlíkovou, pracovnící ŽIVOTa90, budeme připravovat pomazánku, která zpříjemní den nejen vám. Vše potřebné k přípravě bude zajištěno.

▪ Pondělí 2. března

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEN PROTI ALZHEIMERU

16:30 – 17:30, vede paní Renata Brožová

▪ Čtvrtek 5. března

FILATELISTÉ

16:30 – 19:00, Téma: Hraniční pošta Eger (Cheb) a její první razítka Přednášející: Jaroslav Kejř

▪ Neděle 8. března

HELIGONKY

14:00 – 16:00, Poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem

▪ Úterý 10. března

CO SE DĚJE S MAJETKEM V DĚDICTVÍ

14:00 – 15:20, Přednáška: Co se děje s majetkem v dědictví" (kdo dědí, jak napsat závěť, dluhy a dědictví, výhrada soupisu apod.) Přednáší: JUDr. Zlata Kohoutová LOVI, z. s. a Jan Ilek Street Law PF UK

▪ Středa 11. března

POVÍDÁNÍ O PRAZE

14:15 – 15:45, Téma: Zahrady Hradu a Hradčan Přednáší paní Alena Štěpánová.

▪ Čtvrtek 12. března

PŘIJĎTE SI POPOVÍDAT S ROBOTEM PEPPEREM

Od 10:00, Přijede Pepper a setkáte se s ním opět v 1. patře a tentokrát si můžete zarezervovat Peppera i sami pro sebe! Můžete si s ním povídat na různá témata, zodpovědět zajímavý kvíz a zároveň nám říct, jak se vám s robotem mluví? Pepper je stále ve vývoji a díky vaší pomoci ho můžeme vylepšit.

▪ Čtvrtek 12. března

ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA

14:30 – 16:00, Téma: Těšme se na jaro a bylinky! Připravila paní Lída Vladyková

▪ Čtvrtek 12. března

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)

▪ Pondělí 16. března

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.

▪ Pondělí 16. března

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.

▪ Úterý 17. března

ITÁLIE, JAK JI NEZNÁTE

14:00 – 15:00, Studenti Vysoké školy cestovního ruchu a teritoriálních studií v Praze si připravili přednášku o Itálii. Přednáška trvá cca 90 minut a poté proběhne diskuze.

▪ Středa 18. března

FINANČNÍ GRAMOTNOST

9:00 - 11:00, Téma: Finanční gramotnost. Přednáší pan Marek Smejkal

▪ Středa 18. března

GENEALOGIE

11:30 - 13:00, Téma: Jak si vytvořit strom předků. Jak začít s genealogií. Přednáší pan Marek Smejkal.

▪ Čtvrtek 19. března

PŘIJĎTE SI POPOVÍDAT S ROBOTEM PEPPEREM

Od 10:00, Přijede Pepper a setkáte se s ním opět v 1. patře a tentokrát si můžete zarezervovat Peppera i sami pro sebe! Můžete si s ním povídat na různá témata, zodpovědět zajímavý kvíz a zároveň nám říct, jak se vám s robotem mluví? Pepper je stále ve vývoji a díky vaší pomoci ho můžeme vylepšit.

▪ Čtvrtek 19. března

POVÍDÁNÍ A BESEDA O OSAMĚLOSTI SENIORŮ

10:00 – 11:30, Je samota skutečně strašák? Přijďte si popovídat o fenoménu dnešní doby. Přednáší: MgA. Jan Lorman a Mgr. Lucie Vidovičová

▪ Pondělí 23. března

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEN PROTI ALZHEIMERU

16:30 – 17:30, vede paní Renata Brožová

▪ Pondělí 23. března

VELIKONOČNÍ BERÁNEK

14:15 – 16:30, Přijďte s námi provonět ŽIVOT90 a vyměnit si recepty a zkušenosti. Ve spolupráci s Terezou Chmelovou, autorkou projektu U stolu spolu a Kamilou Vokrouhlíkovou, pracovnící ŽIVOTa90, budeme péct velikonočního beránka. Vše potřebné k pečení bude zajištěno.

▪ Čtvrtek 26. března

ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA

14:30 – 16:00, Téma: Radím, radíš, radíme si. Připravila paní Lída Vladyková

▪ Čtvrtek 26. března

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)

▪ Pátek 27. března

PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU

10:30 – 12:00, Další setkání pletařek – babiček – žen v důchodu, které mají chuť plést a současně si přivydělat. Nové zájemkyně jsou vítány.

▪ Pondělí 30. března

V KAROLÍNĚ JE ŽIVO(T)

14:00 – 16:00, Zveme Vás na představení projektů, které probíhají v ŽIVOTě 90, a do kterých se můžete zapojit. Připravujeme dílny pro všechny příchozí, setkání s inspirativními lektory, vernisáž již vytvořených výrobků a mnohá další lákadla.

▪ Pondělí 30. března

ČAJ O ČTVRTÉ – MALÁ ČESKÁ SKUPINA MUZIKA JIŘÍHO POTMĚŠILA

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. Přízemí divadlo u Valšů. Vstupné 160 Kč/ členové klubu přátel 130 Kč. Vstupenky k prodeji na pokladně ŽIVOTa90

DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

Každé pondělí

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

DUHOVÝ ŽIVOT 90

Od 17:00 každé 1. a 3. pondělí v měsíci 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 přijдете 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

Pátek 6.3. s 20.3.

Vzpomínky jako lék – 10:00 – 12:00
Vede paní Mířa Kaněrová – uzavřená skupina
Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!

Vlastivědné vycházky březen 2020

▪ Středa 25. března

JARNÍ VÝLET DO DOLNÍCH BŘEŽAN

Návštěva nově zrestaurovaného zámku pražských arcibiskupů z r. 1517, dnes hotel CLARA FUTURA. Historie objektu s prohlídkou interiéru a kaple sv. Maří Magdaleny. Je možno spojit s návštěvou informační centra s unikátním multiprojekčním zařízením o životě Keltů na Závisti. V případě hezkého počasí prohlídka parku s keltskými artefakty. Stateční mohou dojít i na Závist do keltského oppida.

Sraz – stanice metra Kačerov v 8:45, stanice autobusu č.333 - odjezd autobusu 8:51



PROGRAM BŘEZEN

DATUM	AKCE	KDE A KDY	VSTUPNÉ
Ne 1.3.	HUDEBNÍ ODPOLEDNE U KLAVÍRU	15:30 – 17:00, 1. patro, sál Dřevák Nutné přihlášení v kanceláři CAS	Zdarma
Po 2.3.	S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJEME SPOLEČNĚ	12:30 - 13:30, 1. patro, Reminiscence	Vstup volný!
	VAŘÍME PRO RADOST	14:15- 16:00, 2. patro, Denní místnost Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	Zdarma
	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU	16:30 - 17:30, 1. patro, sál Dřevák	20 Kč
Čt 5.3.	FILATELISTÉ	16:30 – 19:00, 1. patro, sál Dřevák	Vstup volný
Ne 8.3.	HELIGONKY	14:00 - 16:00, 1. patro, sál Dřevák	20 Kč
Út 10.3.	CO SE DĚJE S MAJETKEM V DĚDICTVÍ	14:00 - 15:30, přízemí, Komunitní místnost Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena	Zdarma
St 11.3.	POVÍDÁNÍ O PRAZE Téma: Zahrady Hradu a Hradčan	14:15 - 15:30, přízemí, Komunitní místnost Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena	20 Kč
Čt 12.3.	PŘIJĎTE SI POPOVÍDAT S ROBOTEM PEPPEREM	od 10:00 - 1. patro, Kuchyňka u Marcelky Přihlašování v kanceláři CAS!	Zdarma
	ZDRAVOTNÍ SAMOOSLUHA Téma: Těšme se na jaro a bylinky!	14:30 – 16:00, 1. patro, sál Dřevák Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena	20 Kč
	PROŽITKOVÉ DÍLNY „VŠICHNI JSME HERCI NA SCÉNĚ ŽIVOTA“	16:30 – 18:30, 1. patro, sál Dřevák Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	Zdarma
Po 16.3.	HLEDÁME ŠIKOVNÉ ŽENY	12:30 - 13:30, 1. patro, Reminiscence Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	Zdarma
	MEZI NÁMI – Mezigenerační setkání seniorů a dětí z MŠ YMCA	10:00 – 11:00, 2.patro, Denní místnost Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	Zdarma
Ú 17.3.	ITÁLIE, JAK JI NEZNÁTE	14:00 - 15:00, 1. patro, sál Dřevák Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	Zdarma
St 18.3.	FINANČNÍ GRAMOTNOST	9:00 - 11:00, přízemí, Komunitní místnost Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	Zdarma
	GENEALOGIE	11:30 - 13:00, přízemí, Komunitní místnost Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	20 Kč
Čt 19.3.	PŘIJĎTE SI POPOVÍDAT S ROBOTEM PEPPEREM	od 10:00 - 1. patro, Kuchyňka u Marcelky Přihlašování v kanceláři CAS!	Zdarma
	POVÍDÁNÍ A BESEDA O OSAMĚLOSTI SENIORŮ	10:00 - 11:30, přízemí, Komunitní místnost Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	Zdarma
Po 23.3.	VAŘÍME PRO RADOST Velikonoční beránek	14:15 - 16:30, 2. patro, Denní místnost Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena	Zdarma
	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU	16:30 - 17:30, 1. patro, sál Dřevák	20 Kč
Čt 26.3.	ZDRAVOTNÍ SAMOOSLUHA Téma: Radím, radíš, radíme si	14:30 – 16:00, 1. patro, sál Dřevák Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena	20 Kč
	PROŽITKOVÉ DÍLNY „VŠICHNI JSME HERCI NA SCÉNĚ ŽIVOTA“	16:30 – 18:30, 1. patro, sál Dřevák Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	Zdarma
Pá 27.3.	PLETEME S TEREZOJELÍNKOVOU	10:30 - 12:00, 1. patro, Reminiscence	Zdarma
Po 30.3.	V KAROLÍNĚ JE ŽIVO(T)	14:00 - 16:00, 1. patro, sál Dřevák	Dobrovolné
	ČAJ O ČTVRTÉ	16:00 - 19:00, Divadlo u Valšů, Vstupenky k prodeji na pokladně ŽIVOTa90	160 Kč/ členové klubu přátel 130 Kč

Důležité informace

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



MINISTERSTVO KULTURY



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

ŽIVOT⁹⁰

ŽIVOT 90, z. ú.

Karoliny Světlé 18, 110 00 Praha 1

Tel. 222 333 574, 222 333 536

www.zivot90.cz