

# PROGRAM ZÁŘÍ 2020

## \*Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

Jednotlivé sály a místnosti najdete v prvním patře budovy ŽIVOTA 90.

<b>Čt 3. 9.</b>	16:30 — 19:00
<b>Po 7. 9.</b>	12:30 — 13:30
<b>Po 7. 9.</b>	16:00 — 18:00
<b>St 9. 9.</b>	sraz ve 13:00
<b>St 9. 9.</b>	14:15 — 15:45
<b>St 9. 9.</b>	17:00 — 18:00
<b>Čt 10. 9.</b>	13:00 — 15:00
<b>Čt 10. 9.</b>	14:30 — 16:00
<b>Čt 10. 9.</b>	16:30 — 18:30
<b>Pá 11. 9.</b>	10:00 — 12:00
<b>Pá 11. 9.</b>	10:30 — 12:00
<b>So 12. 9.</b>	sraz v 7:00
<b>Ne 13. 9.</b>	14:00 — 16:00
<b>Po 14. 9.</b>	16:30 — 17:30
<b>Út 15. 9.</b>	12:30 — 14:00
<b>Čt 17. 9.</b>	10:00 — 11:30
<b>So 19. 9.</b>	14:15 — 19:00
<b>Po 21. 9.</b>	12:30 — 13:30
<b>Po 21. 9.</b>	16:00 — 18:00
<b>Po 21. 9.</b>	16:30 — 17:30
<b>Út 22. 9.</b>	14:00 — 15:30
<b>Čt 24. 9.</b>	9:30 — 11:00
<b>Čt 24. 9.</b>	14:30 — 16:00
<b>Čt 24. 9.</b>	16:30 — 18:30
<b>Pá 25. 9.</b>	10:00 — 12:00
<b>Út 29. 9.</b>	14:00 — 15:30

### FILATELISTÉ

Sál Dřevák, Vstup volný

### S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ

Reminiscence, Vstup volný

### KURZ KREATIVNÍHO PSANÍ\*

Růžovka, Vstupné 20 Kč

### PETŘÍN JAK HO NEZNÁTE\*

Tram. zast. Pohořelec, Zdarma

### POVÍDÁNÍ O PRAZE\*

Učebna č. 2, Vstupné 20 Kč

### SESTRY V AKCI S LÁSKOU PRO ČESKOU ZEM\*

Sál Dřevák, Vstupné 20 Kč

### PŘIJĎTE SI POPOVÍDAT S ROBOTEM PEPPEREM

Kuchyňka, Zdarma

### ZDRAVOTNÍ SAMOOSLUHA

Sál Dřevák, Vstupné 20 Kč

### PROŽIT. DÍLNY – „VŠICHNI JSME HERCI NA SCÉNĚ ŽIVOTA“

Sál Dřevák, Zdarma

### CHARITATIVNÍ TVOŘENÍ\*

Ateliér, Zdarma

### PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU

Reminiscence, Zdarma

### VÝLET - ZÁMEK HLUBOKÁ A ZÁMEČEK OHRADA

Zast. naproti tram. Vltavská, Cena 280 Kč

### HELIGONKY

V Sál Dřevák, Vstupné 20 Kč

### MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

Sál Dřevák, Vstupné 20 Kč

### JAPONSKO - CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA \*

Učebna č. 2, Vstupné dobrovolné

### POJĎME SPOLEČNĚ ZNOVU OŽIVIT PAPIROVÉ DOPISY\*

Učebna č. 2, Zdarma

### V KAROLÍNĚ JE ŽIVO(T)

Zdarma

### ŠIJEME PRO RADOST A PRO ŽIVOT\*

Reminiscence, Zdarma

### KURZ KREATIVNÍHO PSANÍ\*

Růžovka, Vstupné 20 Kč

### MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

Sál Dřevák, Vstupné 20 Kč

### MALLORCA – OPRAVDOVÝ RÁJ\*

Učebna č. 2, Zdarma

### FINANČNÍ GRAMOTNOST\*

Učebna č. 2, Zdarma

### ZDRAVOTNÍ SAMOOSLUHA

Sál Dřevák, Vstupné 20 Kč

### PROŽIT. DÍLNY – „VŠICHNI JSME HERCI NA SCÉNĚ ŽIVOTA“

Sál Dřevák, Zdarma

### CHARITATIVNÍ TVOŘENÍ\*

Ateliér, Zdarma

### V ČEM NÁM MAPY O AFRICE LŽOU\*

Učebna č. 2, Zdarma

Zimní semestr začíná 1. 9. 2020 a výuka probíhá do 22. 12. 2020.

Máme volná místa v jazykových kurzech v prezenční i online výuce.

# ŽIVOT<sup>90</sup>

Karoliny Světlé 18 • 110 00 Praha 1

Tel. 222 333 574, 222 333 536

www.zivot90.cz



# AKADEMIE SENIORŮ

## KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY V ZÁŘÍ 2020

**Čt 3. září 16:30 – 19:00**

### FILATELISTÉ

Světová poštovní unie – historie a současné trendy. Přednáší Mgr. Michal Musil.

**Po 7. září 12:30 – 13:30**

### S NÁMI ŠAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ

Pojďte se s námi podílet na dění v ŽIVOTĚ 90. Zapojte se do plánování programů a akcí v Centru aktivního stáří. I Váš názor a nápady nás zajímají.

**Po 7. září 16:00 – 18:00**

### KURZ KREATIVNÍHO PSANÍ

Napadlo Vás někdy, že byste rádi psali, ale nikdy jste se k tomu nedostali? Pak je následující kurz kreativního psaní možná právě pro Vás! Pojďte si vyzkoušet, jaký máte talent! Vede lektorka Mgr. Ivana Zavadilová.

**St 9. září 4:15 – 15:45**

### POVÍDÁNÍ O PRAZE

Zahrady Hradu a Hradčan. Přednáší paní Alena Štěpánová.

**St 9. září 17:00 – 18:00**

### ŠESTRY V AKCI S LÁSKOU PRO ČESKOU ZEM

Zveme vás na hudební vystoupení sesterského dua Vítězslavy a Veroniky Ramikových. Uslyšíte výběr z cyklu lidových písní v podání kláves a houslí a kdo bude chtít, může si i zazpívat.

**Čt 10. září 13:00 – 15:00**

### PŘIJĎTE SI POPOVÍDAT S ROBOTEM PEPPEREM

Můžete si s ním povídat na různá témata a zároveň nám říct, jak se vám s robotem komunikuje. Pepper je stále ve vývoji a díky vaší pomoci ho můžeme vylepšovat.

**Čt 10. září 14:30 – 16:00**

### ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

Téma: Vliv imunity na organismus  
Připravila paní Lída Vladyková.

**Čt 10. září 16:30 – 18:30**

### 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).  
Přijďte se odreagovat!

**Pátek 11. září 10:00 – 12:00**

### CHARITATIVNÍ TVOŘENÍ

Chcete jen tak tvořit pro radost, odpočinout si u kávy či čaje ve společnosti dalších a nebo se i něco nového naučit? Přijďte za námi na charitativní tvoření. Vše zde vyrobené poputuje do charitativního prodeje. Výtěžek podpoří činnost ŽIVOTa 90. Více informací v kanceláři CAS. Vede paní Iveta Vavrušová.

**Pátek 11. září 10:30 – 12:00**

### PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU

Další setkání pletařek – 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.

**Neděle 13. září 14:00 – 16:00**

### HELIGONKY

Poslech heligonek pro veřejnost s p. Jáchou a p. Taublerem.

**Po 14. září 16:30 – 17:30**

### MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCENM PROTI ALZHEIMERU

Vede paní Renata Brožová.

**Út 15. září 12:30 – 14:00**

### JAPONŠKO – CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA

O zážitcích ze svých cest po Japonsku nám bude vyprávět Mgr. Ivana Zavadilová.

**Čt 17. září 10:00 – 11:30**

### POJĎME SPOLEČNĚ ZNOVU OŽIVIT PAPIROVÉ DOPISY

Zveme Vás na představení projektu, který si klade za cíl oživit posílání dopisů. Přijďte si popovídat o dopisech a pro ty z Vás, které baví psaní, máme nabídku stát se našimi přepisovateli/přepisovatelkami.

**So 19. září**

### V KAROLÍNĚ JE ŽIVO(T)

Jsme součástí sousedských slavností Zažít město jinak a připravili jsme pro vás i vaše blízké příjemný program na odpoledne. Přijďte k nám strávit čas kulturou i kreativním tvořením. Od 14:15 vystoupí divadlo Elf s představením nejen pro děti Jezinky bezinky aneb Smolíček 3x jinak, od 15 do 17 h proběhnou tvůrčí dílny (malování na plecháčky, ukážka štrikování, ochutnávka kulinářských dobrot) a představení projektů, které v ŽIVOTĚ 90 a v Centru aktivního stáří realizujeme. Od 18 h v divadle U Valšů vystoupí Dixieland pražských aviatiků. Moc se na vás těšíme!

**Po 21. září 12:30 – 13:30**

### ŠIJEME PRO RADOST A PRO ŽIVOT

Hledáme šikovné ženy, které umějí šít na stroji jednoduché věci a mají chuť šít se ŽIVOTem 90 a pro ŽIVOT 90. Přijďte na informativní setkání.

**Po 21. září 16:30 – 17:30**

### MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCENM PROTI ALZHEIMERU

Vede paní Renata Brožová.

**Po 21. září 16:00 – 18:00**

### KURZ KREATIVNÍHO PSANÍ

Napadlo Vás někdy, že byste rádi psali, ale nikdy jste se k tomu nedostali? Pak je následující kurz kreativního psaní možná právě pro Vás! Pojďte si vyzkoušet, jaký máte talent! Vede lektorka Mgr. Ivana Zavadilová.

**Út 22. září 14:00 – 15:30**

### MALLORCA – OPRAVDOVÝ RÁJ

Cestovatelská přednáška o největším ostrově Španělska. Přednáší Iva Neumaierová, studentka VOŠ cestovního ruchu.

**Čt 24. září 9:30 – 11:00**

### FINANČNÍ GRAMOTNOST

Téma: Covid 19 a finance, vytváření rezerv.  
Přednáší pan Marek Smejkal.

**Čt 24. září 14:30 – 16:00**

### ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

Téma: Jak podpořit imunitu v seniorském věku.  
Připravila paní Lída Vladyková.

**Čt 24. září 16:30 – 18:30**

### 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).  
Přijďte se odreagovat!

**Pá 25. září 10:00 – 12:00**

### CHARITATIVNÍ TVOŘENÍ

Chcete jen tak tvořit pro radost, odpočinout si u kávy či čaje ve společnosti dalších a u toho i něco hezkého vyrobit nebo se i něco nového naučit? Přijďte za námi na charitativní tvoření. Vše zde vyrobené poputuje do charitativního prodeje. Více informací v kanceláři CAS. Vede paní Iveta Vavrušová.

**Út 29. září 14:00 – 15:30**

### V ČEM NÁM MAPY O AFRICE LŽOU

Proč stále používáme mapy ze 17. století a v čem to ovlivňuje náš úsudek? V přednášce se dále např. dozvíte, proč se v případě Afriky hovoří o zhroutených státech nebo proč většina států zůstala v koloniálních hranicích. Přednáší pan Josef Kučera z Asociace pro mezinárodní otázky.

## DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

**Po 7., 14., 21. září 13:30 – 15:00**

### KLUB KONTAKT

Společné setkávání osamělých seniorů, přátelské popovídání, probírání témat z oblasti mezilidských vztahů, diskuze o oblíbených knihách, divadelních představeních, filmech, historii a životním stylu, na to všechno se můžete těšit v Klubu Kontakt. Vede paní Julie Městková. (1. patro, učebna Koutek, vstup zdarma)

**Každé úterý 14:00 – 16:00**

### TECHNICKÉ OKÉNKO – INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE

Potřebujete něco vysvětlit, zopakovat látku nebo se třeba naučit zacházet s novým zařízením? Rádi Vám poradíme. V CAS pro Vás máme otevřenou poradnu určenou k řešení dotazů z oblasti počítačů, telefonů či internetu.

### DUHOVÝ ŽIVOT 90

Pravidelné setkání starší generace LGBT+ komunity, které vede Agáta Hrdličková. Objednáme si občerstvení, dáme si kávu nebo víno, seznámíme se a společně vymyslíme, jaký průběh dalších setkání nám bude nejvíce vyhovovat. Dejte nám prosím vědět, že byste se chtěli k nám přidat na tel.: +420 222 333 555 nebo emailem na duha@zivot90.cz.

## VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY A VÝLETY

**St 9. září**

### PETRÍN JAK HO NEZNÁTE

Spolu s pí. Svobodovou se můžete vydat na procházku z Pohořelce směrem na Petřín podél barokních hradb přes Nebozízek kořeněnou zajímavostmi a pražskými legendami (i s malým překvapením). Sejdeme se ve 13:00 na tramvajové zastávce Pohořelec.

**So 12. září**

### VÝLET NA ZÁMEK HLUBOKÁ A BAROKNÍ ZÁMEČEK OHRADA

Vydejte se na výlet autobusem se studenty Vysoké školy cestovního ruchu na zámek Hluboká, který patří svou rozlohou, charakterem a rozlehlým parkem k významným romantickým areálům v evropském i světovém kontextu. Dále navštívíte lovecký zámek Ohrada, kde najdete Muzeum lesnictví, myslivosti a rybářství, které patří mezi nejstarší muzea v ČR.

Cena: 280,- Kč, Sraz: 7:00 na zastávce u silnice naproti tramvaji Vltavská • Přihlášení a bližší informace na tel. číslech 734 101 675 a 723 788 331.