

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

Centrum aktivního stáří

Online přednášky
a akce v červnu 2021

Na jednotlivé programy se můžete hlásit na e-mail aktivizace@zivot90.cz nebo telefonicky na číslech 222 333 574/536. Níže uvedené on-line programy jsou zdarma a probíhají prostřednictvím aplikace ZOOM.

KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY

ONLINE KAFÍČKO

Út 1., 8., 15., 22. a 29. června

15:15 – 16:15

Pojďte se potkat jen tak. Neformálně se pobavit s hrnečkem dobré kávy, čaje nebo se skleničkou toho, co máte rádi. Setkání může mít jedno nebo několik témat – zajímavý film/kniha, aktuální situace a jak ji zvládám, moje oblíbené místo, recept... Nebo to může být zcela volné.

Hlásit se můžete na mail aktivizace@zivot90.cz.

SPRÁVNÉ ZACHÁZENÍ (NEJEN) S LÉKY NEJEN S OHLEDEM NA ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

St 2. června

17:00 – 18:30

Premýšleli jste někdy o osudu léků a potravinových doplňků, které užíváme? Co se s nimi stane, když splní svůj účel v našem těle? Jak ovlivňují životní prostředí, do něž z našeho těla odcházejí? Můžeme pro to něco jako jednotlivci udělat?

Jestli chcete znát odpovědi a záleží vám na budoucnosti nás všech, tento kurz je právě pro vás.

Chraňme svět pro budoucí generace! On-line kurz vede Doc. PharmDr. Ing. Radka Opatřilová, Ph.D., MBA. Více informací a přihlášení naleznete [ZDE](#).

DOMOVNÍ ZNAMENÍ

Čt 10. června

14:00 – 15:30

Další on-line přednáška z cyklu Povídání o Praze. Domovní znamení sloužilo k označení domu, charakterizovalo majitele bývalo i malým uměleckým dílkem. Přednáší paní Alena Štěpánová. Vstup do virtuální místnosti [ZDE](#).

LEGENDY OPERY

– ZORA JEHLIČKOVÁ

čtvrtek 17. 6.

od 16:00

Sopranistka Zora Jehličková je absolventkou Pražské konzervatoře. Po pohostinských představeních v Hudebním divadle v Karlíně se roku 1974 stala sólistkou opery Národního divadla v Praze. Její technicky zvládnutý barevný hlas a herecký talent se nejprve uplatnily v rolích lyrického a mladodramatického oboru, později zpívala také wagnerovské postavy. Byla rovněž vynikající Desdemonou, Káťou Kabanovou, a Amelií. Úspěšně hostovala v zahraničí, řadu let se také věnuje pedagogické činnosti. Pořadem provází Radmila Hrdinová.

160 Kč / 130 Kč Klub přátel ŽIVOTa 90

Kontakty: pokladna@zivot90.cz, telefon: 222 333 999, www.divadlouvalsu.cz

LETNÍ OPAKOVÁNÍ NĚMČINY

St 23. a 30. června a 7., 14. a 21. července

9:00 – 10:30

Přijďte si spolu s námi oprášit své znalosti němčiny. Kurz je vhodný pro mírně až středně pokročilé zájemce, kteří chtějí potrénovat konverzaci i trochu osvěžit gramatiku. Kurzem Vás provede paní Alena Novotná.

1. patro, učebna č. 2, cena kurzu 400 Kč / 5 lekcí
Nutné přihlášení v kanceláři CAS.

NĚMECKÁ KONVERZACE SNADNO A RYCHLE

St 23. a 30. června a 7., 14. a 21. července

10:45 – 12:15

Konverzace v německém jazyce online pro zájemce, kteří upřednostňují distanční formu výuky prostřednictvím aplikace ZOOM. S instalací rádi pomůžeme.

Cena online kurzu 250 Kč / 5 lekcí.

Nutné přihlášení v kanceláři CAS.

ČERVEN OPĚT V POHYBU

Účast pouze na základě předložení negativního PCR nebo antigenního testu, nebo s osvědčením o ukončeném očkování, případně pokud jste prodělal/a C19 a neuplynula Vám ochranná lhůta. Při dodržování všech opatření můžeme cvičit bez respirátorů. Více informací v kanceláři CAS.

Nutné přihlášení v kanceláři CAS! tel.:

222 333 754 nebo na iveta.vavrusova@zivot90.cz.

CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTKOU 1 a 2

St 2., 9., 16., 23. a 30. června

9:30 – 10:30 a 11:00 – 12:00

Otevíráme dvě skupinky červnového kondičního cvičení s fyzioterapeutkou Helenou Dvořákovou.

1. patro, sál Dřevák, cena kurzu 160 Kč / 4 lekce

RELAXAČNÍ JÓGA 1 a 2

Út 1., 8., 15., 22. a 29. června

11:00 – 12:00 a 13:30 – 14:30

Obnovujeme dvě skupiny cvičení s Janou Čivrnou a máme pár volných míst na měsíc červen. Cvičíme především cviky pro rozvolnění kloubů, aniž bychom je zatěžovali a na protažení a posílení svalstva.

1. patro, sál Dřevák, cena kurzu 200 Kč / 5 lekcí.

HATHA JÓGA

Po 7., 14., 21. a 28. června

14:30 – 15:30

Obnovujeme cvičení s Pavlem Škrdlem a Hanou

Černou a máme pár volných míst na měsíc červen. Hlavní náplní lekcí je výuka jednotlivých pozic (asan), práce s dechem (pranayama) a relaxace.

1. patro, sál Dřevák, cena kurzu 160 Kč / 4 lekce.

JSTE ÚSPĚŠNĚ ZAOČKOVANÝ/Á?

S MUDr. Janou Matějkovou jsme si povídali o očkování proti COVID-19, účinnosti vakcín či o tom, jaká pravidla je potřeba dodržovat ve společnosti dalších lidí i po úspěšném zaočkování. Rozhovor naleznete [ZDE](#).

DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

DUHOVÁ SETKÁVÁNÍ

Čt 10. a 24. června

Setkávání LGBTI+ starších a všech kteří jsou LGBTI+ přátelští se za současné situace konají každý druhý čtvrtek od 18:00 online. 1x v měsíci se jen potkáme a povídáme si a 1x se k nám připojí queer osobnost.

Chcete se k nám přidat? Stačí napsat na email: duha@zivot90.cz a my vám pošleme odkaz. Těšíme se!

TESTOVÁNÍ PAMĚTI

Přijďte si k nám v červnu ZDARMA otestovat svou paměť s naší ergoterapeutkou Bc. Zuzkou Tipkovou, absolventkou 1. lékařské fakulty. Kdy? Každé úterý 14 h–15 h.

Přihlášení nutné na zuzana.tipkova@zivot90.cz nebo 222 333 555.

JAK SE ZABAVIT I Z DOMOVA

Máme pro Vás pár [tipů](#), jak doma trávit čas.

Stále je potřeba udržet si kondici. Cvičte s námi podle našich videí, která naleznete [ZDE](#).

Jsme tu stále pro Vás. Rychlou telefonickou pomoc v tíživé životní situaci najdete na naší lince 800 157 157.



MINISTERSTVO
KULTURY

