

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

Centrum aktivního stáří

Online přednášky a akce
v červenci a srpnu 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 probíhají prostřednictvím aplikace **ZOOM**.

Účast na všech prezenčních kurzech je podmíněna předložením **negativního PCR nebo antigenního testu**, nebo s osvědčením o aplikaci 1. dávky vakcíny, od které uplynulo minimálně 22 dní, případně pokud jste prodělal/a C19 a neuplynula Vám ochranná lhůta. Při dodržování všech opatření můžeme cvičit bez respirátorů.

KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY

S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ

Po 12. července a 9. srpna

12:30 – 13:30

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.

1. patro, učebna Růžovka, každý je vítán.

WORKSHOP ČÍNSKÉ KALIGRAFIE

Po 12. července a úterý 13. července

10:00 – 12:00

Objevte s námi taje čínské kaligrafie. Ponořte

se do základů tohoto čínského umění, a hlavně si sami prakticky vyzkoušíte, jak správně vést tahy štětcem po papíře. Workshopem provází Štěpánka Hrubá.

1. patro, učebna č. 2, nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstupné 40 Kč / 1 setkání. Není nutná účast na obou setkáních.

LETNÍ PC KURZ

– RODOKMEN

Pá 16. a 23. července

9:00 – 11:00

Věnovat se budeme těmto oblastem: pravidla pro tvorbu rodokmenu, zdroje informací o předcích a možnosti jejich využívání. Zpracování získaných dokumentů, fotografií a dalších podkladů pro rodokmen. Počítačová podpora tvorby rodokmenu – seznámení se s webovými službami i programem pro tvorbu rodokmenu. Kurz připravil pan Rudolf Rak.

1. patro, učebna č. 2, minimální počet účastníků jsou 4 osoby, případně kontaktujte kancelář CAS. Přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#). Cena kurzu 160 Kč / 2 lekce.

ZÁKLADY POUŽÍVÁNÍ MOBILNÍHO TELEFONU A TABLETU

Pá 16. a 23. července

11:30 – 13:30

Naším tématem bude: možnosti, které poskytuje menu <Nastavení telefonu>, pracovní plocha a uspořádání ikon aplikací na ní, zabezpečení mobilního telefonu, zálohování dat z mobilního telefonu, přenos dat ze starého do nového mobilního telefonu. Kurz připravil pan Rudolf Rak.

1. patro, učebna č. 2, minimální počet účastníků pro realizaci jsou 4 osoby. Přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#), případně kontaktujte kancelář CAS. Cena kurzu 160 Kč / 2 lekce.

LETNÍ KURZ ANGLIČTINY

Čt 29. července a 12. srpna

9:30 – 11:00

Obáváte se, že během prázdnin zapomenete

těžce nabyté znalosti angličtiny? S tímto kurzem nemusíte! Během prvního setkání proberete vše potřebné a dostanete zadání, které do dalšího setkání můžete zpracovat. Kurz je vhodný pro středně pokročilé až pokročilé. Vede Jan Pellar.

1. patro, učebna č. 2, nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 160 Kč / 2 lekce.

LETNÍ CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTKOU

Každé úterý – 13. července až 31. srpna
9:30 – 10:30

Cvičíme i během letních měsíců (vyjma 1. týdne v srpnu), a to s fyzioterapeutkou Helenou Dvořákovou. Jedná se o cvičení na podložce, v sedě i ve stoje, kdy pomocí jednoduchých cviků klienti posilují centrum těla, zad a procvičují pružnost páteře. Kurz je zaměřen na posílení pánevního dna, hlubokého stabilizačního systému, který má velký vliv na správné držení těla a tím i na odstranění bolestivosti zad.

1. patro, sál Dřevák, minimální počet účastníků pro realizaci jsou 4 osoby, přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#), případně kontaktujte kancelář CAS. Cena kurzu 280 Kč / 7 lekcí.

PRÁZDNINOVÉ SETKÁVÁNÍ U KÁVY

Čt 15., 22., a 29. července, 12., 19. a 26. srpna
14:00 – 15:00

Po dlouhém období, kdy jsme se nemohli setkávat osobně, Vás opět rádi přivítáme a budeme s Vámi sdílet Vaše radosti i starosti, zážitky z uplynulých měsíců i plány do budoucnosti. O tématu rozhodujete jen Vy.

1. patro, učebna č. 2, každý je vítán, nutné přihlášení v kanceláři CAS!

LETNÍ JÓGOVÁ RELAXACE

Každé srpnové úterý – začínáme 10. srpna
11:00 – 12:00

Cítíte se unaveni a nemáte sílu na fyzicky namáhavější formu cvičení? Přesto si chcete aktivně odpočinout, protáhnout tělo, na chvíli se uvolnit a věnovat čas pouze sami sobě? Cvičíme především cviky pro rozvolnění kloubů,

aniž bychom je zatěžovali a na protažení a posílení svalstva. Cvičení vede naše dlouholetá lektorka Jana Čivrná.

1. patro, sál Dřevák, minimální počet účastníků pro realizaci jsou 4 osoby.

Přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#), případně kontaktujte kancelář CAS.
Cena kurzu 160 Kč / 4 lekce.

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 Růžovka,
cena kurzu 400 Kč / 5 lekcí.

Nutné přihlášení v kanceláři CAS: 222 333 536
nebo na marie.klemsova@zivot90.cz.

KLUB KONTAKT

Po 12. a 26. července, 9. a 23. srpna
13:30 – 15:00

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 č. 2, vstup zdarma.

LETNÍ VÝTVARNÝ KURZ

Každou středu 4. až 25. srpna
10:00 – 12:00

Témata jednotlivých setkání: malování na hudbu, malování na sklo nebo porcelán, tematická kresba „oheň“, protisk. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. Kurz vede pan Libor Beránek.

1. patro, učebna č. 2, přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#), případně kontaktujte kancelář CAS, cena 320 Kč / 4 lekce.

ŠIJEME PRO RADOST A PRO ŽIVOT

Po 19. července a 16. srpna

12:30 – 13:30

Umíte šít na stroji a nevíte co s volným časem? My hledáme šikovné ženy, které by s námi a pro ŽIVOT 90 šily jednoduché věci do charitativního prodeje. Přijďte na informativní setkání.

1. patro, učebna Růžovka, nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

CHARITATIVNÍ TVOŘENÍ

Pá 23. července a 20. srpna

10:00 – 12:00

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. Setkání vede Iveta Vavrušová.

1. patro, učebna Ateliér, zájemci, prosím, hlase se v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

LETNÍ PC KURZ

– PROGRAMY MS OFFICE

Pá 13. a 27. srpna

9:00 – 11:00

Věnovat se budeme programům MS Word, MS Powerpoint, MS Excel, opakování a prohloubení znalostí. Vrátili bychom se k tomu, čím jsme žili v minulém roce, a seznámili bychom se s několika dalšími možnostmi využívání těchto programů. V průběhu kurzu účastníci zpracují samostatnou práci podle zvoleného zadání (text i obrázky). Kurz připravil pan R. Rak.

1. patro, učebna č. 2, minimální počet účastníků jsou 4 osoby. Přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#), případně kontaktujte kancelář CAS. Cena kurzu 160 Kč / 2 lekce.

VYBRANÉ APLIKACE PRO MOBILNÍ TELEFONY

Pá 13. a 27. srpna

11:30 – 13:30

Zaměříme se na aplikace v mobilním telefonu,

jejich instalace, používání a odstraňování nepoužívaných aplikací. Výběr aplikací se bude řídit zájmy účastníků kurzu – o jaké aplikace bude zájem, s takovými budou účastníci kurzu seznámeni. Kurz připravil pan Rudolf Rak.

1. patro, učebna č. 2, minimální počet účastníků pro realizaci jsou 4 osoby. Přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#), případně kontaktujte kancelář CAS. Cena kurzu 160 Kč / 2 lekce.

PROGRAM ON-LINE

ON-LINE KAFÍČKO

Každé červencové a srpnové úterý (vyjma 6. 7.)

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 e-mail aktivizace@zivot90.cz. K účasti je potřeba pouze PC s funkční kamerou a mikrofonom a stabilním internetovým připojením.

ČERVENEC S ANGLIČTINOU ON-LINE

Po 12., 19. a 26. července

11:00 – 12:30

Pojďte spolu s námi procvičovat angličtinu zábavnou formou. Nebudeme se trápit složitou gramatikou, ale zvolíme odlehčená letní témata jako cestování, prázdniny a zážitky z dovolené. Kurz je určen pro mírně pokročilé studenty. Vede Vanessa Hájková.

Kurz probíhá přes aplikaci ZOOM. Zájemcům rádi pomůžeme s instalací. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Cena 150 Kč/ 3 lekce.

NĚMECKÁ KONVERZACE SNADNO A RYCHLE

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

10:45 – 12:15

Konverzace v německém jazyce on-line pro

zájemce, kteří upřednostňují distanční formu výuky prostřednictvím aplikace ZOOM. S instalací rádi pomůžeme.

Cena on-line kurzu 250 Kč / 5 lekcí.
Nutné přihlášení v kanceláři CAS.

LETNÍ HODINY BŘIŠNÍCH TANCŮ ON-LINE

Každý červencový a srpnový čtvrtek

9:00 – 10:00

Hodiny letních břišních tanců pro mírně a středně pokročilé seniorky. Skladba hodiny: rozcvičení, opakování jednotlivých prvků, skladba prvků do vazeb na 4x8 dob (krátké choreografie). Hodiny na sebe nebudou navazovat. Kurz vede Renata Brožová.

Přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#).
Cena 1 lekce / 40 Kč.

DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

TESTOVÁNÍ PAMĚTI

I v létě si k nám můžete přijít ZDARMA otestovat svou paměť s naší ergoterapeutkou Bc. Zuzanou Típkovou, absolventkou 1. lékařské fakulty. Čas vyšetření je po domluvě.

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

DUHOVÁ SETKÁVÁNÍ

Čt 8. července

od 16:00

Duhová setkávání mají v létě prázdniny a znovu se sejdou v pravidelném režimu od 2. září. V létě nás čeká jedno setkání 8. července od 16:00. Těšit se můžete na mezigenerační svačinu na zahradě.

Chcete se k nám přidat? Stačí napsat na e-mail: duha@zivot90.cz.

PRIDE LIFE - ŽIVOT 90

Letos se znovu zúčastníme duhového festivalu Prague Pride, který se koná 2. až 8. srpna.

V průběhu prídového týdne bude v ŽIVOTě 90 probíhat program PRIDE LIFE, kterým se prolíná myšlenka setkávání starší a mladší generace LGBT+ osob.

Workshop: CO SE SKRÝVÁ POD ZKRATKOU LGBTQAI?

Út 3. srpna

13:00 – 14:30

Lektorka Agáta Hrdličková vás provede nejen významem jednotlivých písmen zkratky LGBTQIA, ale i mezi rozdíly LGBT+ identit.

Zahrada ŽIVOTa 90, nutné přihlášení na mailu michaela.jirsova@zivot90.cz.

Přednáška: OSAMĚLOST - PROBLÉM VŠECH GENERACÍ

Út 3. srpna

17:00 – 18:30

Přednáška Terezy Hacové, psycholožky ŽIVOTa 90, o osamělosti a jejím proplétání skrze celý život. Je osamělost normální? Co s ní, když je příliš těžká?

Divadlo U Valšů, nutné přihlášení na mailu michaela.jirsova@zivot90.cz

Workshop: ŽIJEŠ SRDCEM

Čt 5. srpna

13:00 – 14:30

Máme ho všichni, pracuje 24/7 a za minutu přečerpá v průměru 5 litrů krve... Naše srdce. Přijďte se naučit, jak se o něj správně starat a předcházet tak kardiovaskulárním onemocněním. Workshop je ve spolupráci s organizací Loono a provedou vás jím mladí medicí a medičky.

1. patro, sál Dřevák, nutné přihlášení na mailu michaela.jirsova@zivot90.cz

Výstava na Střeleckém ostrově: OD CÍSAŘE K SOUDRUHOVI

2. – 15. srpna

Výstava, která přiblíží životy 10 nejen queer

osobností naší historie, těch, kteří se nebáli být jiní nebo jiné. Výstava je doplněná o historické milníky emancipace a LGBTI+ minulosti v naší zemi.

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Zimní semestr začíná 6. 9. 2021 a výuka probíhá do 17. 12. 2021.

Po předchozí domluvě a na základě objednání v kanceláři CAS je možný osobní **zápis do pohybových, výtvarných, počítačových kurzů a tréninku paměti již v průběhu měsíce srpna.**

PRÁZDNINOVÝ PROVOZ PORADEN 2021

I během prázdnin jsou pro Vás k dispozici poradny ŽIVOTa 90. U všech typů konzultací je **nutné objednání na tel. čísle +420 222 333 555.** Poradenství je poskytováno zdarma.

Sociální poradna bude v provozu v následujících termínech: 20. 7., 3. 8., 17. 8. a 31. 8. – paní Havlíková bude připravena na osobní setkání.

Právní poradna bude k dispozici v termínech 14. 7. a 11. 8. (pan Kastner - pouze telefonicky) a dále v termínech 7. 7., 21. 7., 4. 8. a 18. 8. (pan Křeček - pouze telefonicky).

Psychologická poradna bude otevřena 16. 7. a 30. 7. pro telefonické konzultace.



MINISTERSTVO
KULTURY



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY