

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

Centrum aktivního stáří

Online přednášky a akce
v září 2021

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

Účast na všech **prezenčních aktivitách** je podmíněna předložením platného negativního PCR nebo antigenního testu, nebo osvědčení o aplikaci 2. dávky vakcíny, od které uplynulo minimálně 14 dní, případně potvrzení o prodělání C19, přičemž Vám neuplynula ochranná lhůta. Po celou dobu pobytu v ŽIVOTě 90 je nutné mít nasazený **respirátor** nebo **nano roušku** (s výjimkou cvičení).

KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY

S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJEME SPOLEČNĚ

Po 6. září

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.

ONLINE KAFÍČKO

Út 7., 14. a 21. září

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.

NÁZVY ULIC JAKO PAMĚŤ MĚSTA

St 8. září

14:00 – 15:30

Další online přednáška z cyklu Povídání o Praze. Přednáší paní Alena Štěpánová. Vstup do virtuální místnosti [ZDE](#).

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

St 8. a 22. září

16:30–17:30

Společenský tanec má tu výhodu, že ho lze provozovat v každém věku! Na prvním setkání procvičíme sambu a valčík, na druhém pak rumbu a polku. Můžete přijít sólo, ale doporučujeme přihlásit se s tanečním partnerem. Vede paní Renata Brožová.

1. patro, sál Dřevák, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, vstupné 20 Kč.

JAK ODOLÁVAT ONEMOCNĚNÍ V SENIORSKÉM VĚKU

Čt 9. a 23. září

14:30–16:00

Setkání v rámci oblíbeného programu Zdravotní samoobsluhy. Připravila paní Lída Vladyková.

1. patro, učebna Dřevák, nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, vstupné 20 Kč.

CHARITATIVNÍ TVOŘENÍ

Pá 10. a 24. září

10:00 - 12:00

Chcete jen tak tvořit pro radost, odpočinout si u kávy či čaje ve společnosti dalších, jen tak si povídat 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. Výtěžek podpoří činnosti ŽIVOTA 90. Více informací v kanceláři CAS. Setkání vede Iveta Horáková.

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

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

Pá 10. a 24. září

11:00 – 13:00

Vede paní Míta Kaněrová – uzavřená skupina.

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

HELIGONKY

Ne 12. září

14:00–16:00

Poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou.

1. patro, sál Dřevák, nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena. Vstupné 20 Kč.

KAVKAZ

Čt 16. září

14:00 – 15:30

Arménie, Ázerbájdžán a Gruzie jsou tři postsovětské republiky ve stínu mohutných kavkazských hor. Každá země má svou historii, kulturu, jazyk i náboženství. Dohromady je pojí vzájemné vztahy plné konfliktů i mírného soužití. Přednáší paní Tereza Soušková z Asociace pro mezinárodní otázky. Pořádáno za podpory Městské části Praha 1.

1. patro, učebna č. 2, nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma. Připojit se můžete i virtuálně pomocí aplikace ZOOM – vstup [ZDE](#).

ŠIJEME PRO RADOST A PRO ŽIVOT

Po 20. září

12:30 – 13:30

Umíte šít na stroji a nevíte co s volným časem? My hledáme šikovné ženy, které by s námi a pro ŽIVOT90 šily jednoduché věci do charitativního prodeje. Přijďte na informativní setkání.

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

100 LET KOMUNISTICKÉ STRANY ČÍNY

Čt 30. září

14:00 – 15:30

Jak se podařilo KSČ a čínskému režimu přežít, zatímco většina socialistických režimů na světě se zhroutila? Jaké je postavení KSČ v čínské společnosti a jak se jí daří udržovat politickou moc? Přednáší pan Filip Šebok z Asociace pro mezinárodní otázky (AMO). Pořádáno za podpory Městské části Praha 1.

1. patro, učebna č. 2, nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma. Zájemci se také mohou připojit virtuálně pomocí aplikace ZOOM – vstup do virtuální místnosti [ZDE](#).

DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

KLUB KONTAKT

Každé pondělí

13:30 – 15:00

Společné setkávání osamělých seniorů, přátelské popovídání, probírání témat z oblasti mezilidských vztahů, diskuse 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 Růžovka, vstup zdarma.

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ

Každé úterý

15:30–17:30

Zkouška pěveckého sboru, 1. patro, sál Dřevák.

PORADNA PRO CHYTRÉ TELEFONY A TABLETY

Každé úterý (kromě 28. září)

15:00 – 17:00

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.

Poradna je zdarma, nutné objednání v kanceláři CAS!

VÝLET DO POTŠTEJNA A KVASIN

So 25. září

Vydejte se na výlet autobusem se studenty Vysoké školy cestovního ruchu na majestátní hrad Potštejn. Navštívíte také Kvasiny, abyste zjistili, co mají společného klasicistní zámek nad řekou Bělou a značka Jawa. Projdete se po kamenném mostu zdobeného sochami přes řeku Bělou a dojdete k zajímavé kulturní památce zvané Dlouhá strouha.

Cena: 363,- Kč, Sraz: 7:15, zastávka u silnice naproti tramvaje Vltavská, návrat: kolem 18:00.

Bližší informace na tel. čísle: 735 859 654 nebo 730 685 418.

ZAŽÍT MĚSTO JINAK

So 18. září – 14:00 – 18:00

Jsme součástí sousedských slavností a připravili jsme pro vás i vaše blízké program v Betlémské ulici. Vstup zdarma.

Workshopy:

Malování na plecháčky – přijďte si namalovat svůj vlastní plecháček.

Malování na pytlíčky – látkové pytlíčky, které ušily naše seniorky Vám poslouží jako plátno k vytvoření Vašeho díla.

Perníkové voňavé tvoření – 14:00 – 16:00 h v Kavárně Karolinka.

Výstavy:

Prodejní výstava pletařek – přijďte si prohlédnout originální výrobky, které upletly seniorky ŽIVOTa 90 pod vedením T. Jelínkové.

Výstava výtvarných děl frekventantek výtvarného kurzu, které vznikly pod vedením známého malíře Libora Beránka.

Nenechte si ujít:

Čtení příběhů ze života pod názvem Vzpomínky jako lék od 15 h v rotundě sv. Kříže.

Po celou dobu se můžete zastavit u stánku ŽIVOTa 90, kde si s Vámi rádi popovídáme nejen o našich službách, ale i o dalších aktivitách.

DUHOVÝ PROGRAM

PROMÍTÁNÍ FILMU ELIS & MARCELA

St 1. září od 18:00

Španělka Elisa Sánchez Loriga se v roce 1901 vydávala za muže, aby si mohla vzít milovanou Marcelu Gracii Ibeas. Film je natočený podle skutečné události. Promítat budeme ve španělštině s českými titulky.

1. patro, učebna č. 2, vstup zdarma, stačí si zarezervovat místo na michaela.jirsova@zivot90.cz.

MEZIGENERAČNÍ SVAČINA

St 22. září od 17:00

Prostor pro všechny generace LGBT+ lidí k vzájemnému seznámení a propojení.

Vstup zdarma, rezervace na michaela.jirsova@zivot90.cz.

DÁLE PŘIPRAVUJEME

VÍM, NA CO MÁM PRÁVO – SOUSEDSKÉ VZTAHY VE MĚSTĚ I NA VENKOVĚ

Obtěžují Vás sousedi nadměrným hlukem nebo jinými emisemi? Co dělat v případě, kdy Vám soused stíní nebo naopak svítí na Váš pozemek? Zaměříme se na nejčastější případy z městského i venkovského prostředí a řekneme Vám, jak v takových případech postupovat. Přednáší: Jan Ilek – LOVI, z. s. a Street Law PF UK. Pro více informací sledujte nástěnky a internetové stránky ŽIVOTa 90.

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Zimní semestr začíná 6. 9. 2021 a výuka probíhá do 17. 12. 2021. Nabízíme volná místa v jazykových kurzech.



MINISTERSTVO
KULTURY

