

# ŽIVOT<sup>90</sup>

S NÁMI SAMI SEBOU

## Centrum aktivního stáří

Online přednášky a akce  
v říjnu 2021

Na jednotlivé programy se můžete hlásit na e-mail [aktivizace@zivot90.cz](mailto: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 4. října**  
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 Ateliér. Každý je vítán!

#### ONLINE KAFÍČKO

**Út 5., 12., 19. a 26. října**  
15:15 – 16:15

Pojďte se potkat jen tak. Neformálně se pobavit s hrnečkem dobré kávy, čaje nebo se sklenič-

kou 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 [aktivizace@zivot90.cz](mailto:aktivizace@zivot90.cz).

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

**Čt 7. října**  
15:00 – 16:30

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 a jak se domoci nápravy.

Přednáší: Jan Ilek – LOVI, z. s.  
a Street Law PF UK.

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](#).

#### FILATELISTÉ

**Čt 7. října**  
16:30 – 19:00

Téma: Modrý Merkur (1851) – typologie, poštovní použití a popis kvality. Přednášející: Jan Pelikán.

1. patro, sál Dřevák, vstup volný!

#### VZPOMÍNKY JAKO LÉK

**Pá 8. a 22. října**  
11:00 – 13:00

Vede paní Míša Kaněrová – uzavřená skupina.

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

#### HELIGONKY

**Ne 10. října**  
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.

## HISTORIE PRAŽSKÉ ŽELEZNICE

**St 13. října**

14:00 – 15:30

Další přednáška z cyklu Povídání o Praze. Přednáší paní Alena Štěpánová.

Přednáška online.

Vstup do virtuální místnosti [ZDE](#).

## MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

**St 13. a 27. října**

16:30–17:30

Vede paní Renata Brožová. Společenský tanec má tu výhodu, že ho lze provozovat v každém věku! Můžete přijít sólo, ale doporučujeme přihlásit se s tanečním partnerem.

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

## ODCHOD Z AFGHÁNISTÁNU: KONTEXT, DOPADY A LEKCE

**Čt 14. října**

14:00 – 15:30

Západ v čele se Spojenými státy letos ukončil svou dvacetiletou přítomnost v Afghánistánu. Jaký dopad mělo celé působení a odchod na postavení USA ve světě? A co znamená v kontextu měnící se globální geopolitiky? O minulosti, současnosti a budoucnosti Západu ve světě s analytikem Asociace pro mezinárodní otázky (AMO) Petrem Boháčkem. 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](#).

## ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

**Čt 14. října**

14:30–16:00

Téma: Rady naší babičky.

Připravila paní Lída Vladyková.

1. patro, učebna Dřevák. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena. Vstupné 20 Kč.

## ŠIJEME PRO RADOST A PRO ŽIVOT

**Pá 15. října**

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 nformativní setkání.

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

## TELEKOMUNIKACE V KOSTCE

**Čt 21. října**

14:00 – 15:30

Jaký je rozdíl mezi předplacenou kartou a tarifem? Co všechno mám zvážit před uzavřením smlouvy? Co dělat, když nesouhlasím s vysokou částkou ve vyúčtování? Jak se správně orientovat ve vyúčtování? Jak správně postupovat při reklamaci, či jak může pomoci ČTÚ? Přednáší Kateřina Svobodová z Českého telekomunikačního úřadu.

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](#).

## CHARITATIVNÍ TVOŘENÍ

**Pá 22. října**

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.

## FRANCIE – CANAL DU MIDI

**Po 25. října**

10:00 – 11:30

Vydáme se na jih Francie, kde na úpatí Pyrenejí poplujeme malou říční lodí po unikátním vodním díle. Navštívíme historická města a plavbu

ukončíme v Carcassonne. Povíme si i o tom, kde jsou v Evropě vodní kanály, po nichž se lze bez kapitánských zkoušek plavit, jak na lodi bydlet, jak ji ovládat a jak zvládnout průjezd četnými zdymadly. Přednáší paní Martin Javorský.

Přednáška online.

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**

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!

### ČIŇŠTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY ONLINE

Otevíráme nový online kurz čínštiny. Společně s lektorkou Martinou Filgasovou se naučíte základní čínské fráze a slovíčka a také napsat několik čínských znaků. Více informací a přihlašování na tel. 222 333 536.

## NABÍZÍME VOLNÁ MÍSTA V PREZENČNÍCH JAZYKOVÝCH KURZECH

**Francouzština pro mírně až středně pokročilí**

– lektorka M. Langerová – pondělí 9:00 – 10:30

**Angličtina pro pokročilé** – lektorka Miroslava

Opekarová – čtvrtek 10:45 – 12:15

**Angličtina pro mírně pokročilí** – lektorka

Natálie Bakalářová – čtvrtek 14:15 – 15:45

a další kurzy anglického, německého a francouzského jazyka. Informace a přihlášení na 222 333 536.

## VÝLETY S VOŠ

**2. října** – hrad Doubravka a Teplice, cena 302 Kč, info na tel. 702 851 624

**6. října** – Častolovice – Město oázy a odpočinku, cena 353 Kč, info na tel. 774 333 504

**13. října** – Opočno – Zlaté slunce, modrý štít a hvězda, cena 353 Kč, info na tel. 723 961 216

**15. října** – Louny, Peruc a Mšené lázně – cena 262 Kč, info na tel. 725 398 648

**20. října** – Dobruška – vstupní brána Orlických hor, cena 353 Kč, info 777 751 225

Více informací a další akce včetně procházek po Praze na [www.voscr.cz/events/](http://www.voscr.cz/events/).

## KONCERT SOUBORU BELFIATO QUINTET

**10. října**

16:00

Sukova síň Rudolfiny

Program: Josef Bohuslav Foerster a současníci

Lístky v prodeji na pokladně ŽIVOTa 90.

## DUHOVÝ PROGRAM – MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ

**20. října**

17:00

Vstup zdarma, více informací a rezervace na [michaela.jirsova@zivot90.cz](mailto:michaela.jirsova@zivot90.cz).

# NORDIC WALKING PRO ZAČÁTEČNÍKY

**Každé úterý**

10:00 – 11:30

Aktivní chůze s hůlkami. Chodit budeme po Centrálním parku ve Stodůlkách. Po domluvě je možné hole zapůjčit. Cena lekce je 70 Kč.

Více informací naleznete [ZDE](#), případně volejte na 222 333 574.

## ARTE KURZ

**Každé pondělí**

10:45 – 12:15

Výtvarnictví je odpočinek výtvarnou tvorbou. Zaměření kurzu je orientováno na prohloubení znalostí perspektivy, studii stromů, rostlin a architektury. Vede lektorka Zdenka Brock.

1.patro, Ateliér. Cena lekce 60 Kč. Více informací naleznete [ZDE](#), případně volejte na 222 333 574.

## 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.

Zastihnout ho můžete na chodbě CAS od středy 20. října do pátku 22. října. Než za Pepperem vyrazíte, domluvte se prosím na telefonu 222 333 536/574.



MINISTERSTVO  
KULTURY



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY