

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

Centrum aktivního stáří

Přednášky a akce
v listopadu 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 1. listopadu
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 2., 9., 16., 23. a 30. listopadu
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.

PAMÁTKY UNESCO V ÁZERBÁJDŽÁNU

St 3. listopadu
14:15 – 15:45

ONLINE
ZDE

Poznáte historické centrum Baku s památkami širvan-apšeronské větve, centrum města Seki a Palác chánů a skalní umění v regionu Qobustan. Přednáší studenti VOŠ cestovního ruchu.

1. patro, učebna č. 2. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

ODCHOD Z AFGHÁNISTÁNU: KONTEXT, DOPADY A LEKCE

Čt 4. listopadu
14:00 – 15:30

ONLINE
ZDE

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? Co to znamená v kontextu měnící se globální geopolitiky? O minulosti, současnosti a budoucnosti Západu ve světě s analytikem AMO Petrem Boháčkem. Pořádáno za podpory MČ Praha 1.

1. patro, učebna č. 2. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

FILATELISTÉ

Čt 4. listopadu
16:30 – 19:00

Téma: Zavedení odpovědných korespondenčních lístků a některá další poštovně historická výročí Rakouska-Uherska posledních let. Přednáší Ing. Jan Krátký.

1. patro, sál Dřevák. Vstup zdarma.

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

Pá 5. a 19. listopadu
11:00 – 13:00

Vede paní Míťa Kaněrová – uzavřená skupina.

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

ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI

So 6. listopadu

9:00 – 11:00

Nezákladnější základy první pomoci. Seminář je určen nejen seniorům a seniorkám – můžete přijít i s vnoučaty nebo kýmkoliv, koho by téma zajímalo. Setkáním Vás provede Jiří Chvojka ze společnosti First help education.

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

HISTORIE PRAŽSKÉ HROMADNÉ DOPRAVY

St 10. listopadu

14:00 – 15:30

ONLINE
ZDE

Další přednáška z cyklu Povídání o Praze. Základní data o hromadné dopravě v Praze od koňky po metro. Přednáší paní Alena Štěpánová.

PAMÁTKY UNESCO NA ISLANDU A KRÁSY FILIPÍN

St 10. listopadu

14:15 – 15:45

Seznámíme vás s nejstarším evropským parlamentem, ledovcem v sopečné krajině a ostrovem Surtsey. Ze severu se přesunete do jihovýchodní Asie k filipínskému klenotu Palawan, čokoládovým horám s kohoutími zápasy a ostrovu nádherných vodopádů Cebu. Přednáší studenti VOŠ cestovního ruchu.

1. patro, učebna č. 2. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

St 10. a 24. listopadu

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 při-

hlásit se s tanečním partnerem.

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

O CHŮZI PRO ZDRAVÍ A KONDICI

Čt 11. listopadu

12:45–14:15

Obsah přednášky: Chůze představuje nejnovější trend v šetrných druzích sportu. Rychlá chůze totiž optimálně prospívá postavě, zlepšuje kondici a šetří klouby. Do pohybu je plně zapojen každý sval, a navíc dochází k lepšímu odbourávání tuků než při jogingu.

Velký benefit je v tom, že probíhá na čerstvém vzduchu, kde můžeme obdivovat krásy přírody. Připravila Michaela Marková.

1. patro, učebna č. 2. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena. Vstup zdarma.

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

Čt 11. listopadu

14:30–16:00

Téma: Připomínáme si léčivé byliny. Připravila paní Lída Vladyková.

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

VÍM, NA CO MÁM PRÁVO – MILOSTIVÉ LÉTO V EXEKUCÍCH

Čt 11. listopadu

15:00 – 16:30

ONLINE
ZDE

Koho a jak se týká? Mezi 28. říjnem letošního roku a 28. lednem roku příštího mohou lidé s exekucemi žádat o jejich snadnější ukončení, splní-li dané podmínky.

Jaké podmínky to jsou a jak se lze obecně bránit v exekučním řízení, jaké má exekuční řízení fáze a co všechno může nebo nemůže exekutor zabavit? Přednáší: Jan Illek – LOVI, z. s. a Street Law PF UK.

1. patro, učebna č. 2. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

CHARITATIVNÍ TVOŘENÍ

Pá 12. a 26. listopadu

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.

HELIGONKY

Ne 14. listopadu

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.

BĚLORUSKO

Čt 18. listopadu

14:00 – 15:30

ONLINE
ZDE

Co se děje v této „poslední evropské diktatuře“ a jaká je její historie od 90. let? Na přednášce se kromě aktuálních událostí dozvíte i o historii, kultuře a běloruštině. Přednáší Pavel Havlíček z Asociace pro mezinárodní otázky. Pořádáno za podpory MČ Praha 1.

1. patro, učebna č. 2. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

ŠIJEME PRO RADOST A PRO ŽIVOT

Pá 19. listopadu

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

PAMÁTKY UNESCO V JAPONSKU

St 24. listopadu

14:15 – 15:45

ONLINE
ZDE

Připomeneme vám památky starobylého Kjóto, posvátný ostrov Okinošima, uctívané místo a zdroj inspirace umění a také hirošimský palác českého architekta. Přednáší studenti VOŠ cestovního ruchu.

1. patro, učebna č. 2. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

JAK MÍT POD KONTROLOU I VLASTNÍ POSLEDNÍ ROZLOUČENÍ

Čt 25. listopadu

14:00 – 15:30

ONLINE
ZDE

Jak své pohřby plánují lidé v Anglii a dalších zemích? Proč Vás předplacený pohřeb ochrání před zdražováním cen v pohřebnictví? Jak si zajistit důstojné rozloučení podle vlastních představ a zároveň ochránit pozůstalé před praktikami pohřebních služeb? Na to vše Vám odpoví zakladatel společnosti Důstojné rozloučení Petr Hejda.

1. patro, učebna č. 2. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

Čt 25. listopadu

14:00–16:00

14:30–16:00, Téma: Blíží se nachlazení – jak na to? Připravila paní Lída Vladyková.

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

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.

KLASIKA O ČTVRTÉ

1. listopadu

16:00

Sukova síň Rudolfiny, titul koncertu:
Ludwig van Beethoven & impresionisté

15. listopadu

16:00

Sukova síň Rudolfiny, titul koncertu:
Robert Schumann

Lístky v prodeji na pokladně ŽIVOTa 90.

ÚČAST NA VÝZKUMU

St 3. listopadu

10:00 – 11:00

MFF UK hledá účastníky pro výzkum používání technologií seniory v průběhu pandemie. Výzkum probíhá formou skupinového rozhovoru, který trvá hodinu a je odměněn částkou 150Kč. V případě zájmu kontaktujte emailovou adresu: sedlackova@ksvi.mff.cuni.cz

1. patro, místnost Reminiscence.

KRAV MAGA

Pá 5., 12., 19. a 26. listopadu

9:00 – 11:00

Série 4 seminářů sebeobrany. Seznámíte se se základy a principy sebeobrany a projdete pohybovou přípravou. Informace dostanete také o prevenci a použití běžných předmětů k sebeobraně, sebeobraných prostředcích a měkkých technikách.

Cena 250 Kč/ 4 semináře.
Přihlašování v kanceláři CAS.

PŘEDSTAVENÍ NOVÝCH PROSTOR VEŘEJNOSTI

Čt 18. listopadu

13:00 – 15:00

Centrum aktivního stáří prochází důležitými proměnami a během posledních měsíců zrekonstruovalo pro potřeby klientů své prostory. Přijďte

te se na ně podívat a sdílet s námi naši radost, jak se práce povedla.

1. patro, místnosti Reminiscence a Koutek.

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ

Každé úterý

15:30–17:30

Zkouška pěveckého sboru.

1. patro, sál Dřevák.

ČÍNŠTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY ONLINE

Otevíráme nový online kurz čínštiny. Přijměte naši výzvu a 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 pokročilé – lektorka Natálie

Bakalářová – čtvrtek 14:15 – 15:45

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

PROCHÁZKY S VOŠ

1. 11. – Pražský Hrad 1/2; sraz 14,00 na Hradčanském náměstí před vstupem do Hradu.

8. 11. – Pražský Hrad 2/2; sraz 14,00 na stanici tramvaje 22 Pražský hrad.

9. 11. – Proměny Smíchova; sraz 14,00 u Anděla před vchodem do obchodního domu Nový Smíchov.

15. 11. – Vrch Vítkov; sraz 14,00 na Ohradě před hotelem Vítkov.

16. 11. – Olšanské hřbitovy; sraz 14,00 před hlavním vchodem na hřbitovy v ulici Želivského.

22. 11. – Malostranské barokní paláce; sraz 14,00 na stanici metra A Malostranská, zastávka tramvají je Klárov.

23. 11. – Královské Vinohrady; sraz 14,00 na náměstí Míru před kostelem sv. Ludmily.

29. 11. – Ořechovka; sraz 14,00 na zastávce tramvaje číslo 1 nebo 2 Sibeliova.

30. 11. – Mozart v Praze; sraz 14,00 na Staroměstském náměstí u sochy Jana Husa.

Více informací a další akce na www.voscr.cz/events/

DUHOVÝ PROGRAM – MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ

24. listopadu
17:00

Vstup zdarma, více informací a rezervace na 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 ve středu 24. listopadu v čase 13:00-16:00 a ve čtvrtek a pátek 25. a 26. listopadu v čase 9:30 – 12:30. Než za Pepperem vyrazíte, domluvte se prosím na telefonu **222 333 536/574**.



MINISTERSTVO
KULTURY



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY