

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

Centrum aktivního stáří

Přednášky a akce
v prosinci 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 dokladu prokazujícího bezinfekčnost. Po celou dobu pobytu v ŽIVOTě 90 je nutné mít nasazený **respirátor nebo nano roušku** (s výjimkou cvičení).

KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY

ŘECKO NENÍ JEN ZEMÍ PLÁŽÍ A AZUROVÉHO MOŘE

Středa 1. prosince

14:15 – 15:15

SLEDOVAT
ON-LINE

Dozvíte se o mnišské republice, stavbách na vysokých skalnatých horách, kam ženy nesmějí, kde teče voda do kopce a auto či autobus s vypnutým motorem mohou tlačit i malé děti. Zvou studenti VOŠ cestovního ruchu.

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

DEZINFORMACE – ODKUD SE VZALY A CO JE VLASTNĚ PRAVDA

Čtvrtek 2. prosince

14:00 – 15:30

SLEDOVAT
ON-LINE

O dezinformacích slyšíme z médií v podstatě

neustále. Přednáška analytika Dominika Presla z Asociace pro mezinárodní otázky představí, co pojem dezinformace vlastně znamená, jaká je jejich historie a proč je pravda někdy relativní a někdy ne. Pořádáno za podpory MČ Praha 1.

1. patro, učebna č. 2. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma. Zájemci se také mohou připojit virtuálně pomocí aplikace ZOOM.

FILATELISTÉ

Čtvrtek 2. prosince

16:30 – 19:00

Téma: Výplatní otisky z našeho území 1926–2021, mezníky a sběratelské výzvy. Přednáší Ing. Ivan Leiš.

1. patro, sál Dřevák, vstup volný!

S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJEME SPOLEČNĚ

Pondělí 6. prosince

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.

ON-LINE KAFÍČKO

Úterý 7., 14. a 21. prosince

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.

ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMEČKU

Úterý 7. prosince

16:30

Zveme Vás k nové vánoční tradici, společnému rozsvícení vánočního stromečku v ŽIVOTě 90. Kromě slavnostního rozsvícení Vás také zveme na hrnek svařáku a chybět nebudou ani kole-

dy. Událost proběhne venku na našem dvorku v komunitním centru v Karolině, tak se nezapomeňte teple obléct.

TRHY A TRŽIŠTĚ

Středa 8. prosince

14:00 – 15:30



Další on-line přednáška z cyklu Povídání o Praze. Kdy, kde, jak a co se prodávalo v Praze?

Přednáší paní Alena Štěpánová.

DŘEVĚNÉ CHRÁMY NA LISTINĚ UNESCO NA UKRAJINĚ

Středa 8. prosince

14:15 – 15:15

Přijďte si poslechnout unikátní povídání o dřevěných chrámech, které od roku 2013 figurují na seznamu světového dědictví UNESCO. Tyto chrámy jsou jak katolické, tak i pravoslavné církve postavené mezi 16. a 19. stoletím. Nacházejí se v oblasti lvovské, zakarpatské a ivanofrankvické. Uslyšíte nejen o historii těchto chrámů, ale také o jejich nádherném exteriéru. Přednáší studenti VOŠ cestovního ruchu.

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

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

Středa 8. prosince

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.

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

Čtvrtek 9. prosince

14:30–16:00

Téma: Jak bychom měli upravit jídelníček v době vánoční. Připravila paní Lída Vladyková.

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

CHARITATIVNÍ TVOŘENÍ

Pátek 10. prosince

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

Pátek 3. a 17. prosince

11:00 – 13:00

Vede paní Míša Kaněrová – uzavřená skupina.

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

ZEMĚ S NEJVYŠŠÍM POČTEM PAMÁTEK UNESCO – ČÍNA

Středa 15. prosince

14:15 – 15:15



Vydejte se spolu s námi do Číny - do země Konfucia, terakotové armády a obrovské Čínské zdi. Rádi bychom Vám představili jeskyně Mo-kaos známé též jako Jeskyně tisíce buddhů, město Čchü-fu, kde se podle tradice narodil Konfucius, nebo Národní park Lu-šan s budhistickými a taoistickými chrámy. Přednáší studenti VOŠ cestovního ruchu.

1. patro, učebna č. 2. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma. Zájemci se také mohou připojit virtuálně pomocí aplikace ZOOM.

PŘEDNÁŠKA S MOŽNOSTÍ VYŠETŘENÍ SRDCE

Čtvrtek 16. prosince

12:45 – 14:00

Víte, že aortální stenóza má často horší prognó-

zu než nádorové onemocnění? Víte, co je Heart tým a jak funguje? Znáte metodu TAVI? Věděli jste, že už přes 10 let se v ČR provádí katetrizace a výměna aortální chlopně přes stehenní tepnu, kterou mohou podstoupit i lidé vysokého věku? To vše a mnohé další se dozvíte na této přednášce, a navíc budete mít jedinečnou příležitost se nechat vyšetřit předním českým kardiologem!

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

VÍM, NA CO MÁM PRÁVO – SPOTŘEBITELSKÉ PRÁVO

Čtvrtek 16. prosince

15:00 – 16:30

SLEDOVAT
ON-LINE

Jak v předvánoční době správně nakupovat a nenaletět podvodníkům? Do kdy je možné vrátit vánoční dárky a lze vyměnit velikost? Jak se liší nakupování na internetu od nakupování v kamenných provozovnách? Na to i mnohé jiné kolem dodavatelů energií odpoví další přednáška programu Street Law při Právnické fakultě UK a spolku LOVI, z. s. Přednáší pan Jan Ilek

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

ŠIJEME PRO RADOST A PRO ŽIVOT

Pátek 17. prosince

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 THAJSKU

Středa 22. prosince

14:15 – 15:15

SLEDOVAT
ON-LINE

Rádi bychom Vás vtáhli do vnitrozemí Thajska, které už před námi navštívil král Naresuan z Ayutthay, při táboření v nádherné přírodní rezervaci Thuang yai. Navštívíme také sousední rezervaci Huai Kha Khaeng, kterou do roku 1976 osídlovali

místní domorodci. Díky nádherné fauně i flóře poznáme chráněná území jihovýchodní Asie a najdeme zde odpočinek od všech starostí v džungli. Zvou studenti VOŠ cestovního ruchu.

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

DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

KLUB KONTAKT

Pondělí 6., 13. a 20. prosince

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

Úterý 7. a 14. prosince

15:30 – 17:30

Zkouška pěveckého sboru.

1. patro, sál Dřevák.

PROCHÁZKY A VÝLETY S VOŠ

2. 12. – výlet „Vánoční trhy v Plzni“; sraz 8:00 na zastávce u silnice naproti tramvaji Vltavská, Cena: 300 Kč, více informací a přihlášení na tel. 733 700 795 nebo 734 101 675.

6. 12. – Břevnovský klášter; sraz 14,00 na zastávce tramvaje číslo 22 nebo 25 Břevnovský klášter.

7. 12. – Tajnosti domovních znamení; sraz 14,00 na Klárově na stanici metra A Malostranská.

Více informací a další akce včetně procházek po Praze na www.voscr.cz/events/.

ROBOT PEPPER NAPOSLEDY V ŽIVOTĚ 90

Přijďte se rozloučit s Pepperem, se kterým se můžete naposledy potkat v CAS! Můžete zhod-

notit, co všechno se i díky Vaší spolupráci naučil.

Zastihnout ho můžete na chodbě CAS ve středu 15. 12. a ve čtvrtek 16. 12. v čase 13:00 – 16:00 a v pátek 17. prosince 10:00 – 13:00. Než za Pepperem vyrazíte, domluvte se prosím na telefonu 222 333 536/574.

KLASIKA O ČTVRTÉ

4. prosince, 16:00, Sukova síň Rudolfiny, titul koncertu: Fryderyk Chopin & Karol Szymanowski

16. prosince, 16:00, Sukova síň Rudolfiny, titul koncertu: Franz Schubert

Lístky v prodeji na pokladně ŽIVOTa 90.

MARATON PSANÍ DOPISŮ

1. - 15. prosince

Přízemí ŽIVOTa 90

V prosinci startuje největší světová dopisová kampaň Maraton psaní dopisů pořádaná lidskoprávní organizací Amnesty International. Cílem Maratonu je společně ručně napsat a poslat co nejvíc dopisů s výzvami vládám a úřadům příslušných zemí a upozornit tak na porušování práv konkrétních lidí. Kromě dopisů vládním představitelům dáváme taky

možnost napsat dopis, pohled nebo vzkaz přímo uvězněným nebo jejich rodinám a vyjádřit jim tak podporu.

Více informací na www.maraton.amnesty.cz.

DALŠÍ INFORMACE

Vánoční prázdniny:

23. 12. 2021 – 2. 1. 2022

Výuka v letním semestru:

začátek výuky: 5. 1. 2022

konec výuky: 17. 6. 2022

TRÉNINK PAMĚTI

V novém roce plánujeme otevřít prezenční trénink paměti s pravidelným časem v úterý dopoledne.

Zájemci prosím hlase se na tel. 222 333 574.



MINISTERSTVO
KULTURY

