

Centrum aktivního stáří

Přednášky a akce
v lednu 2022

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

S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJEME SPOLEČNĚ

Pondělí 3. ledna
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 4., 11., 18. a 25. ledna
15:15 – 16:15

Pojďte se potkat jen tak. Neformálně se pobavit s hrnečkem dobré kávy nebo čaje. Setkání může mít jedno nebo několik témat – zajímavý film/kniha, aktuální situace a jak ji zvládám, moje oblíbené místo, recept... Hlásit se můžete na mail aktivizace@zivot90.cz.

FILATELISTÉ

Čtvrtek 6. ledna
16:30 – 19:00

Téma: Aktuální témata České pošty, s. p. Přednáší ředitel České Pošty pan Ing. Roman Knap. 1. patro, sál Dřevák, vstup volný!

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

Pátek 7. a 21. ledna
11:00 – 13:00

Vede paní Míta Kaněrová – uzavřená skupina.

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

PRAHA VE STALETÍCH

Středa 12. ledna
14:00 – 15:30

SLEDOVAT
ON-LINE

Další on-line přednáška z cyklu Povídání o Praze. Přehled pražského osídlení od doby kamenné do současnosti. Co se změnilo po přijetí křesťanství, co za vlády některých knížat a králů, co způsobily války nebo epidemie? Proč lidé zemi opouštěli a kdy se vraceli? Co krásného se postavilo a co spadlo? Jak se měnila plocha Prahy a počet obyvatel? Odpoví paní Alena Štěpánová.

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

Středa 12. a 26. ledna
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 13. ledna
14:30–16:00

Téma: Vliv kalorií ve stravě seniorů. Připravila paní Lída Vladyková.

1. patro, učebna Dřevák, nutné přihlášení

v kanceláři CAS! Kapacita omezena.
Vstupné 20 Kč.

CHARITATIVNÍ TVOŘENÍ

Pátek 14. a 28. ledna

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.

LITERÁRNÍ KLUB

Úterý 18. ledna

14:00 – 15:30

První informační setkání nového literárního klubu. Povídání o knihách a nad knihami. Přijďte doporučit knihu, která Vás bavila a načerpat inspiraci pro další četbu. Vede Michala Jendruchová.

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

VYZNÁTE SE V ENERGETICE S dTESTEM?

Čtvrtek 20. ledna

14:00 – 15:00

SLEDOVAT
ON-LINE

Doporučení, tipy a rady nejen od dTestu. Shrňeme současnou situaci v energetice, seznámíme Vás s obecnými principy při uzavírání smlouvy a poradíme, jak se uchránit před energošmejdy. Dostanete praktické příklady a doporučení, jak šetřit a nakládat s energiemi a dozvíte se tipy, jak ušetřit peníze.

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



Tento projekt byl financován Evropskou unií
v rámci programu Společná Evropa 2020
veřejného podílem grantovou smlouvou č. 847086

ŠIJEME PRO RADOST A PRO ŽIVOT

Pátek 21. ledna

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.

ANGLICKÝ KLUB

Úterý 25. ledna

14:00 – 15:00

Udělejte pokrok v angličtině a konečně odbourejte strach z mluvení. S Jay a Margaret z Kanady budete mít jedinečnou příležitost se skvěle procvičit v anglické konverzaci. Nejde o dokonalost, ale o zájem příjemně strávit čas.

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

VÍM, NA CO MÁM PRÁVO – VĚCNÉ BŘEMENO

Středa 26. ledna

14:30 – 15:30

SLEDOVAT
ON-LINE

Přednáška s možností konzultace s právníkem na téma zřízení věcného břemene při darování bytu nebo jiné nemovitosti. Jak ho zakomponovat do darovací smlouvy? Na co si dát pozor? Jak zapsat břemeno do katastru nemovitostí? Jak jej zrušit? 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.

VÍTEJTE NA AZUROVÉM POBŘEŽÍ

Čtvrtek 27. ledna

14:00 – 15:00

SLEDOVAT
ON-LINE

Côte d'Azur – to je moře barev, neopakovatelná atmosféra, příroda, historie, výtečná gastronomie, společenský život... Kolik podob má Monako, Nice, Cannes, Saint-Tropez a další místa, která svým půvabem inspiřují osobnosti umě-

leckého světa a inspirovala takové velikány jako P. Picassa, A. Renoira, H. Matisse a další? Nahlédneme do luxusních vil připomínajících společenský lesk někdejších majitelů. Přednáší paní Stanislava Bezděčková. Přednáška on-line.

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

Čtvrtek 27. ledna

14:30–16:00

Téma: Strava starších lidí a její složky.
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.

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ

Každé úterý

15:30–17:30

Zkouška pěveckého sboru.
1. patro, sál Dřevák.

VOLNÁ MÍSTA V PREZENČNÍCH JAZYKOVÝCH KURZECH

Francouzština pro mírně až středně pokročilí

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

Angličtina pro středně pokročilé

– lektorka N. Bakalářová – středa 12:30 – 14:00

Angličtina pro mírně pokročilé

– lektorka N. Bakalářová – čtvrtek 14:15 – 15:45

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

KRESLENÍ PRAVOU MOZKOVOU HEMISFÉROU

V novém roce plánujeme otevřít kurz kreslení pravou mozkovou hemisférou on-line i prezenčně. Je vhodný zejména pro všechny, kteří si myslí, že kreslit vůbec neumí, ale chtějí se to naučit.

Zájemci prosím hlase se v kanceláři CAS.

TRÉNINK PAMĚTI

Plánujeme otevřít prezenční trénink paměti s pravidelným časem v úterý dopoledne. Zájemci prosím hlase se na tel. 222 333 574.

TECHNICKÉ OKÉNKO

Čtvrtek 13., 20. a 27. ledna

9:00 – 12:00

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!

