

## centrum aktivního stáří

přednášky a akce  
v dubnu 2022

Na jednotlivé programy se můžete hlásit na e-mail [aktivizace@zivot90.cz](mailto:aktivizace@zivot90.cz) nebo telefonicky na číslech **222 333 536/574**.

Doporučujeme přihlášení i na on-line programy, abychom Vás v případě zrušení akce mohli informovat. On-line programy probíhají prostřednictvím aplikace ZOOM.

**Kde najdete Centrum aktivního stáří?**  
V 1. patře budovy ŽIVOTa90 na adrese  
**Karoliny Světlé 18, Praha 1.**

## KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY

### S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJEME SPOLEČNĚ

**Pondělí 4. dubna**  
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.

### ZEMĚMI BENELUXU

**Středa 6. dubna**

14:30–15:30 | Vstup zdarma

sledovat  
online



Začneme v Lucembursku návštěvou nejmenšího a zároveň nejstaršího hlavního města Evropy. Odtud se přesuneme do hlavního města Belgického království Bruselu. Podíváme se na fascinující evropské stavební počiny a zavítáme do města UNESCO Bruggy označovaného za Benátky severu. Následovat bude Amsterdam s unikátním systémem kanálů a květinovým trhem. Přednáší Yerzhan Kabayev z VOŠ cestovního ruchu.

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

### CIZINCI MEZI NÁMI – SÝRIE

**Čtvrtek 7. dubna**

14:00–15:30 | Vstup zdarma

sledovat  
online



Vyprávění Syřana žijícího v České republice. Účastníci se dozví o živém příběhu cizince-uprchlíka a skrze fotografie nahlédnou do syrské společnosti. Besedu doplní ochutnávka syrské kávy a sladkostí a hra na tradiční blízkovýchodní nástroj – loutnu.

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

### FILATELISTÉ

**Čtvrtek 7. dubna**

16:30–19:00 | Vstup volný

Téma: 100 let od zřízení poštovního úřadu na letišti Kbely a jeho využívání leteckou poštou. Přednáší Jiří Kratochvíl a MUDr. Bedřich Helm.

1. patro, sál Dřevák.

## KREATIVNÍ PÁTKY

**Pátek 8. a 22. dubna**

10:00–12:00 | Vstup zdarma

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. Více informací v kanceláři CAS. Setkání vede Iveta Horáková.

1. patro, místnost Ateliér, Zájemci prosím hlase se v kanceláři CAS!

## HELIGONKY

**Neděle 10. dubna**

14:00–16:00 | Vstupné 50 Kč

Poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou.

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

## ANGLICKÝ KLUB

**Pondělí 11. dubna**

14:00–15:00 | Vstup zdarma

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!

## CÍRKEVNÍ ŘÁDY III.

**Středa 13. dubna**

14:00–15:30

3. díl minisérie o církevních řádech v rámci cyklu Povídání o Praze. Po stopách církevních řádů a kongregací v Praze. Přednáší Alena Štěpánová.

Přednáška on-line.



## AUSTRÁLIE A OCEÁNIE

**Středa 13. dubna**

14:30–15:30 | Vstup zdarma

Přijďte se dozvědět více o Austrálii a Oceánii. Povíme si nejen o zemi, ale také o UNESCO národních parcích, korálových útesech a dalších zajímavostech. Připravila Lucie Mildorfová z VOŠ cestovního ruchu.

1. patro, učebna Dvojka, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

## MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

**Středa 13. a 27. dubna**

16:30–17:30 | Vstupné 20 Kč

Vede 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.

## ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

**Čtvrtek 14. dubna**

14:30–16:00 | Vstupné 20 Kč

Téma: Jaro ve výživě

Připravila Lída Vladyková.

1. patro, učebna Reminiscence, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena.

## KATALÁNSKÝ MODERNISMUS & UNESCO V HLAVNÍCH MĚSTECH STÁTŮ NA PYRENEJSKÉM POLOOSTROVĚ

**Středa 20. dubna**

14:30–15:30 | Vstup zdarma

Přednáška o stavbách postavených v období katalánského modernismu. Zamíříme i k památkám zapsaných v seznamu UNESCO v hlavních městech států Pyrenejského poloostrova, kterými jsou Lisabon a Madrid. Přednáška bude osvěžena vlastními fotografiemi a zážitky z obou měst. Přednáší Kristýna Exnarová z VOŠ cestovního ruchu.

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



## PROCHÁZKA KRÁLOVSKOU CESTOU

Čtvrtek 21. dubna

10:00–12:00 | Účast zdarma

Vydejte se s námi Královskou cestou, tedy tradiční trasou, kterou procházeli slavnostní korunovační průvody českých panovníků před samotnou korunovaci. Projdeme se od Prašné brány, kde stával královský dvůr, Celetnou ulicí až na Staroměstské náměstí, dále budeme pokračovat Karlovou ulicí a přes Karlův most na Malostranské náměstí.

Sraz u Prašné brány ze strany náměstí Republiky. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

## FINANČNÍ KRIZE, VÁLKY A PENÍZE

Čtvrtek 21. dubna

13:00–14:30 | Vstup zdarma

Co dělat, když trhy padají? Máme se bát ekonomického kolapsu? Jak ochránit peníze před inflací? Kam peníze bezpečně ukládat? Jak předat peníze dalším generacím? V přednášce zodpoví Libor Kovář.

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

## VÍM, NA CO MÁM PRÁVO – SENIOR A NÁSTRAHY KAŽ- DODENNÍHO ŽIVOTA

Čtvrtek 21. dubna

15:00–16:00 | Vstup zdarma

Budeme si povídat o podvodných e-shopech, neodbytných telefonátech, tzv. seniorské hypotéce nebo o důvěryhodnosti seznamek pro seniory. Poradíme, co dělat v případě, kdy jste už řekli své „ano“ do telefonu a jak se zachovat, pokud Vám chodí nevyžádané balíčky s mincemi nebo jinými „sběratelskými“ předměty. Přednáší Mgr. Jan Ilek z LOVI, z.s. ve spolupráci se Street Law PF UK.

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



## LITERÁRNÍ KLUB

Úterý 26. dubna

14:00–15:30 | Vstup zdarma

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!

## JARNÍ KVĚTINOVÝ SWAP

Středa 27. dubna

14:30–18:00 | Vstupné na swap dobrovolné

Jestli máte doma spoustu květin, které už nemáte kam dát, nebo byste si naopak svůj domov či chalupu rádi oživil, je květinový bazar přímo pro vás. Vezměte s sebou rostliny, semínka, odnože, řízky, pokojovky, kaktusy či sazeničky, se kterými jste připraveni se rozloučit. Pokud to zvládnete, popište je a u nás vyměňte za jiné. Chcete-li jen své rostlinky poslat do světa, můžete je zanechat ve stánku ŽIVOTA 90 a my je směníme jiným zájemcům. Akce proběhne za každého počasí.

Doprovodný program **od 15:00 přednáška Marie Novákové** zaměřená na **plevel coby bylinky**, aneb není plevel jako plevel.

Nádvoří ŽIVOTA90 (prostor před Divadlem u Valšů), za špatného počasí proběhne bazar v Centru aktivního stáří 1. patro.

## ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA

Čtvrtek 28. dubna

14:30–16:00 | Vstupné 20 Kč

Téma: Vliv otužování na imunitu člověka

Vyprávění certifikovaného trenéra zimního plavání a otužování Jana Dvořáka z 1. pražského klubu otužilců Praha o zásadách zdravého otužování a jak s otužováním začít.

1. patro, učebna Reminiscence, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena.



## ŠIJEME PRO RADOST A PRO ŽIVOT

**Pátek 29. dubna**

12:30–13:30 | Vstup zdarma

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, místnost Ateliér, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

## DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

### VZPOMÍNKY JAKO LÉK

**Pátek 1., 8. a 29. dubna**

11:00–13:00 | Vstup zdarma

Vede Míša Kaněrová – uzavřená skupina

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

### KLUB KONTAKT

**Každé pondělí kromě 18. dubna**

**(Velikonoční pondělí)**

13:30–15:00 | Vstup zdarma

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 Julie Městková.

1. patro, učebna Růžovka.

### PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ

**Každé úterý**

15:30–17:30

Zkouška pěveckého sboru.

1. patro, sál Dřevák.

### ON-LINE KAFÍČKO

**Úterý 5., 12., 19. a 26. dubna**

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 e-mail [aktivizace@zivot90.cz](mailto:aktivizace@zivot90.cz).

### NABÍZÍME VOLNÁ MÍSTA V JAZYKOVÝCH KURZECH

**Angličtina pro mírně pokročilé začátečníky**

pondělí 9:00–10:30

lektor Jan Pellar

**Angličtina pro středně pokročilé**

čtvrtek 12:30–14:00

lektorka Natálie Bakalářová

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

### TRÉNINK PAMĚTI ONLINE

**Pátek 13:00–14:00** | Soubor 8 lekcí / 400 Kč

Můžete si zapamatovat mnohem víc, než si myslíte, a to vše z pohodlí domova u vlastního notebooku nebo tabletu. Stále máme volná místa. Více informací naleznete [ZDE](#), případně volejte na 222 333 574.

### NORDIC WALKING PRO ZAČÁTEČNÍKY

**Úterý**

10:00–11:30 | Cena lekce je 70 Kč

Aktivní chůze s hůlkami. Chodit budeme po Centrálním parku ve Stodůlkách. Po domluvě je možné hole zapůjčit. Kurz byl zahájen v březnu 2022, máme volná místa. Více informací naleznete [ZDE](#), případně volejte na 222 333 574.

## KURZ KERAMIKY

Stále máme volná místa. Mít ruce od keramické hlíny a tvořit je radost. Chcete tvořit, rozvíjet svoji fantazii, kreativitu a relaxovat v příjemné přátelské atmosféře? Přijďte mezi nás. Pracujeme zde jak na zadaná témata, tak i podle vlastních nápadů. Více informací naleznete [ZDE](#), případně volejte na 222 333 574.

## VÝLETY S VOŠ

### 2. 4. 2022 – Čáslav, město Jana Žižky

sraz v 8:00 zastávka Vltavská; cena 300 Kč;  
info 733 211 287 a 776 335 248

### 6. 4. 2022 – Za lidovými stavbami do Kouřimi

sraz v 8:00 stanice metra Vltavská;  
cena: 280 Kč; info 774 333 504 a 735 859 654

### 8. 4. 2022 – Za českým Versailles a netradiční procházkou Litomyšle

sraz v 7:20 stanice metra Vltavská;  
cena: 399 Kč; info 723 961 216 a 777 088 075

### 27. 4. 2022 – Vesničky Grunta a Libenice

sraz v 7:00 na Vltavské (naproti metra);  
cena: 270 Kč; info 777 751 225 a 776 372 480

## KURZ KRESLENÍ PRAVOU MOZKOVOU HEMISFÉROU

**Každou středu od 4. května**

14:15–16:15 | Cena kurzu 400 Kč za 9 lekcí

Myslíte si, že kreslit vůbec neumíte? Nevadí, tento kurz je vhodný právě pro Vás. Přijďte si vyzkoušet, že i Vy můžete kreslit krásné obrázky včetně portrétu.

1. patro, učebna Dvojka, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena.