

centrum aktivního stáří

přednášky a akce
v květnu 2022

Na jednotlivé programy se můžete hlásit na e-mail 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 ŽIVOTa 90 na adrese
Karoliny Světlé 18, Praha 1.

KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY

S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJEME SPOLEČNĚ

Pondělí 2. května

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.

AUTOHYPNÓZOU K DUŠEVNÍ POHODĚ

Čtvrtek 5. května

13:00–14:30 | Vstup zdarma.

Cílem autohypnózy je sebepoznání i sebezdokonalování. Toho lze dosáhnout tak, že postupně měníme naše utkvělé myšlenky, chování, nevhodné návyky nebo vztah k sobě a k ostatním. Posezení s praktickým nácvikem připravila Marcela Neumannová Maftoul.

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

FILATELISTÉ

Čtvrtek 5. května

16:30–19:00 | Vstup volný!

Téma: Poštovní spořitelnictví od roku 1883. Přednáší Jaromír Dalešický.

1. patro, sál Dřevák.

HELIGONKY

Neděle 8. května

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

Úterý 10. května

14:00–15:00 | Vstup zdarma.

Udělejte pokrok v angličtině a konečně odbovejte 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 IV.

Středa 11. května
14:00–15:30



4. díl minisérie o církevních řádech v rámci cyklu Povídání o Praze. Tentokrát se zaměříme na ženské řády a kongregace, jejich historii, sídla a působení v Praze. Přednáší paní Alena Štěpánová.

Přednáška on-line.

WELL-BEING V DIGITÁLNÍM SVĚTĚ

Středa 11. května
18:00–19:00 | Vstup zdarma.

V online prostředí mnoho z nás tráví stále více času. Digitální svět nám má ulehčit práci, zjednodušit komunikaci a ušetřit čas. Často se však děje pravý opak: trávíme v něm dlouhé hodiny, připadáme si přehlcení, unavení a frustrovaní, těžko se soustředíme a chybí nám čas i energie. Přednáška se zaměří na aktuální témata trávení volného času v online světě a vytváření zdravých „digitálních návyků“. Přednáší paní Marta Kuchařová.

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

MALÉ TANEČNÍ ANEB TAN- CEM PROTI ALZHEIMERU

Středa 11. a 25. května
16:30–17:30 | Vstupné 20 Kč.

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

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

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

Čtvrtek 12. května
14:30–16:00 | Vstupné 20 Kč.

Téma: Jaro ve výživě seniorů. Připravila paní Lída Vladyková.

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

KREATIVNÍ PÁTKY

Pátek 13. a 27. května
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!

ŠIJEME PRO RADOST A PRO ŽIVOT

Pátek 20. května
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 Reminiscence, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

LITERÁRNÍ KLUB SE SPISO- VATELKOU ALENOU MORNŠTAJNOVOU

Středa 25. května
14:00–15:30 | Vstupné 20 Kč.

Povídání o knihách a nad knihami. Přijďte doporučit knihu, která Vás bavila a načerpat inspiraci pro další četbu. Pozvání tento měsíc přijal vzácný host – můžete se těšit na besedu se spisovatelkou Alenou Mornštajnovou. Vede Michala Jendruchová.

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

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

Čtvrtek 26. května
14:30–16:00 | Vstupné 20 Kč.

Téma: Vhodné výživové doplňky. Připravila paní Lída Vladyková.

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

DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

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, Více informací naleznete [ZDE](#), případně volejte 222 333 536.

TŘÍHLASÝ PĚVECKÝ SBOR SENIOREK ŽIVOTA 90 HLEDÁ NOVÉ ČLENKY

Předpokládá se alespoň základní orientace v notách, vítané jsou zkušenosti se zpěvem ve sboru a hlavně radost ze zpívání. Nejvíce nám chybí alt I. a alt II. Základní repertoár tvoří národní písně v úpravě pro tři hlasy. Zkoušíme s klavírem každé úterý 15:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák.

Více informací na 721 342 476 (pí. Čepeláková) nebo 606 903 994 (pí. Černá).

KLUB KONTAKT

Každé 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.

ON-LINE KAFÍČKO

Každé úterý

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.

JARNÍ KONCERT PĚVECKÉHO SBORU KVĚTY ŽÁKOVÉ

Středa 25. května

16:00

Pěvecký sbor seniorek ŽIVOTA 90 Vás srdečně zve na jarní koncert.

Divadlo U Valšů.

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

Pátek 13. a 27. května

11:00–13:00 | Vstup zdarma.

Vede Míša Kaněrová – uzavřená skupina.

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

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. Po domluvě je možné hole zapůjčit. 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

4. 5. 2022

Výlet za jihočeskými skvosty

sraz v 7:30, zastávka Vltavská; cena 300 Kč;
info 725 398 648 a 608 374 717

11. 5. 2022

Odemkněme společně bránu Krkonoš

sraz v 7:45, zastávka Vltavská; cena: 340 Kč;
info 739 803 113 a 739 637 700

18. 5. 2022

Za přírodou a památkami do Nových Hradů

sraz v 7:30, zastávka Vltavská; cena: 410 Kč;
info 774 333 504 a 735 859 654

25. 5. 2022

Klášteřec křehký jako porcelán

sraz v 8:00, zastávka Vltavská; cena: 340 Kč;
info 733 211 287 a 776 335 248