

## centrum aktivního stáří

přednášky a akce  
v červnu 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 ŽIVOTa 90 na adrese  
**Karoliny Světlé 18, Praha 1.**

## KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY

### FILATELISTÉ

**Čtvrtek 2. června**

16:30–19:00

Téma: Automatové známky České republiky – uzavřená známková oblast. Přednáší Tomáš Šilhán.

1. patro, sál Dřevák, vstup volný!

### S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJEME SPOLEČNĚ

**Pondělí 6. června**

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.

### ANGLICKÝ KLUB

**Úterý 7. června**

14:00–15:00 | Vstup zdarma.

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

1. patro, místnost Reminiscence. Nutné přihlá-  
šení v kanceláři CAS!

### CÍRKEVNÍ ŘÁDY

**Středa 8. června**

14:00–15:30

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

Přednáška on-line.

sledovat  
online



## MALÉ TANEČNÍ ANEB TAN- CEM PROTI ALZHEIMERU

**Středa 8. června**

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 SAMOOSLUHA

**Čtvrtek 9. června**

14:30–16:00 | Vstupné 20 Kč.

Téma: Význam tuků a bílkovin ve výživě seniorů. Připravila paní Lída Vladyková.

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

## PRVNÍ VÝMĚNA KNIH

**Čtvrtek 9. června**

14:30–17:30 | Vstupné dobrovolné.

Pokud máte doma knihy, které jste již přečetli a nyní Vám bez užitku leží na polici, přijďte je vyměnit na naši knižní burzu. Přinášet můžete knihy všech žánrů, které jsou nepoškozené, v celkově dobrém stavu a vydané po roce 1990 – prostě takové, které byste si eventuálně rádi odnesli sami domů. Prosíme, nenoste více než 10 knih.

Kde? Nádvoří ŽIVOTa 90 (prostor před Divadlem u Valšů), za špatného počasí proběhne akce v Centru aktivního stáří 1. patro.

Od 15:00 jako doprovodný program připraveno autorské čtení klubu Vzpomínky jako lék, který se pravidelně setkává v ŽIVOTě 90.

## KREATIVNÍ PÁTEK

**Pátek 10. června**

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 12. června**

14:00–16:00 | Vstupné 50 Kč.

Poslech heligonek pro veřejnost s panem Jíchou.

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

## VYCHÁZKA MALOU STRANOU

**Pondělí 13. června**

10:00–11:30 | Účast zdarma.

Malá Strana nabízí podmanivý výhled na Vltavu, malebná zákoutí a uličky a nepřeberné množství příběhů, které si můžeme vyprávět. Budeme se držet vody a projdeme se od bývalých mlýnů na Kampě přes Čertovku až k zastávce metra Malostranská. Povíme si, kde se vzalo jméno Čertovka, v čem nalézal potěšení Karel IV., kteří umělci žili u Vltavy i jaká zjevení lze v místních končinách potkat podle pověsti. Těší se na Vás zkušená průvodkyně Katka Vorlická.

Sraz v ulici Karoliny Světlé před budovou ŽIVOTa 90. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

## AUTOHYPNÓZOU K DUŠEVNÍ POHODĚ

**Pondělí 13. a 20. června**

10:45–12:15 | Vstupné 80 Kč/1 setkání.

Cílem autohypnózy je sebepoznání i sebezdonalování. 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 Růžovka. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena.

## NÁVŠTĚVA EXPOZICE ČESKÉ NÁRODNÍ BANKY

**Středa 15. června**

10:30–12:00 | Vstup zdarma.

Vydejte se s námi na návštěvu České národní banky, kde se společně seznámíme s historií naší měny a centrálního bankovníctví. Vyzkoušíme, jak těžké je zlato a zjistíme, čím platili naši předkové.

Sraz v ulici Na Příkopě 28 před budovou ČNB. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena.

## ZAHRADY PRAŽSKÉHO HRADU A PO STOPÁCH JOŽE PLEČNIKA

**Čtvrtek 16. června**

10:00–12:00 | Účast zdarma.

Na vycházce projdeme Královskou zahradou s výhledy na severní opevnění hradu, projdeme kolem Míčovny ke vstupu do hradu. Už na nádvořích Pražského hradu si všimneme architektonické tvorby Jože Plečnika. Býčím schodištěm sejdem do Jižních zahrad, kde budeme dále obdivovat Plečnikovu architekturu. Po vycházce lze plynule navázat na výstavu ke 150. výročí Plečnikova narození, vchod je ze zahrady Na Valech, kde naše vycházka bude končit. Provází Vlasta Trojanová.

Sraz na zastávce tramvaje Královský letohrádek (tramvaj č. 22). Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena.

## JAK SNADNO ROZPOZNAT ONLINE I OFFLINE PODVOD?

**Čtvrtek 16. června**

14:30–16:00 | Vstup zdarma.

Jediná věc, která je na světě zdarma, je naše víra. Všechno ostatní něco stojí. Naučte se rozpoznat podvodné jednání. Jak se vyhnout produktům pro Vás zcela nevhodných? Tipy a triky, jak se chránit a nenechat napálit. Připravil Libor Kovář.

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

## ŠIJEME PRO RADOST A PRO ŽIVOT

**Pátek 17. června**

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

**Úterý 21. června**

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! Kapacita omezena.

## PROCHÁZKA KRČSKÝM LESEM

**Čtvrtek 23. června**

10:00 | Účast zdarma.

Objevte krásy Krčského lesa – druhého největšího lesa na území Prahy. Projdeme se na čerstvém vzduchu k rybníku Labuť, podél Kunratického potoka na Nový Hrádek, kde žil Václav IV. a dále podle nálady k Zeleným domkům nebo zpět na metro Roztyly. Trasa asi 4,5 km a přibližně stejná vzdálenost zpět. Vhodná pevná obuv, zájemci si mohou vzít NW hole. Provází Jarmila Rázková.

Sraz nahoře ve vestibulu stanice metra C Roztyly. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!



## DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

### 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](mailto:aktivizace@zivot90.cz).

### VZPOMÍNKY JAKO LÉK

**Pátek 10. a 24. června**

11:00–13:00 | Vstup zdarma.

Vede Míťa Kaněrová – uzavřená skupina.

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

### 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.

## DALŠÍ INFORMACE

**Zimní semestr začíná 5. 9. 2022 a výuka probíhá do 16. 12. 2022.**