

## Centrum aktivního stáří

přednášky a akce  
v červenci a srpnu 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  
**Karolíny Světlé 18, Praha 1.**

## KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY

### VYCHÁZKA NA VYŠEHRADE

**Čtvrtek 14. července**

10:00–12:00 | Účast zdarma.

Pojďme se stejně jako kněžna Libuše pokochat pohledem z Vyšehradu na věhlasnou Prahu. Tento příjemný park známe díky půvabným starým legendám, ale Vyšehrad zdaleka není jen Přemysl, Šemík a Bivoj. Kam zmizel kníže Václav z centra Prahy, kdo byl vlastně doktor Jedlička a jaká Popelka sbírala drobtý pověstí na Vyšehradě? Těší se na Vás Katka Vorlická.

Sraz u východu z metra C – Vyšehrad směrem ke Kongresovému centru. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

### ANGLICKÝ KLUB

**Úterý 19. července a 16. srpna**

14:00–15:00 | Vstup zdarma.

Udělejte pokrok v angličtině a konečně odbojurejte 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!

### PROHLÍDKA SKLENÍKU FATA MORGANA – BOTANICKÁ ZAHRADE PRAHA

**Středa 20. července**

9:20–11:30 | Vstupné 60+ 100 Kč, 70+ 25 Kč.

V horkých letních měsících vás zveme na komentovanou prohlídku velkého skleníku Fata Morgana, protože právě v létě bývá ve skleníku příjemněji než venku! Seznámíme se s vegetací tropických oblastí celého světa. Můžeme zde obdivovat tvary rostlin, jejich zeleň a barvu květů stejně jako v exotických oblastech. Vede Radana Šimová.

Sejdeme se v 9.20 hod. na zastávce autobusu č. 112 Botanická zahrada Troja (odj. od Metra C, Nádraží Holešovice). Společně se vydáme po zpevněné cestě do mírného kopečku cca 1 km. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena. Platba v kanceláři CAS nebo na místě. (Při individuální nekomentované prohlídce vstupné dle platného ceníku na [www.botanicka.cz](http://www.botanicka.cz)).

## KREATIVNÍ STŘEDA

**Středa 27. července**

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 Radana Šimová.

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

## S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJEME SPOLEČNĚ

**Pondělí 1. srpna**

12:30–13:30

Pojďte se s námi podílet na dění v ŽIVOTě 90. Zapijte se do plánování programů a akcí v Centru aktivního stáří. I Váš názor a nápady nás zajímají.

1. patro, místnost Reminiscence, každý je vítán.

## ŠIJEME PRO RADOST A PRO ŽIVOT

**Středa 3. srpna**

10:00–11:00 | 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!

## FOTOGRAFUJEME MOBILEM

**Úterý až čtvrtek 16. - 18. srpna**

10:00–12:00 | Cena kurzu 240 Kč / 3 lekce.

Máme pro Vás několik triků pro lepší digitální snímek. Budete seznámeni s detailním nastavením fotoaparátu mobilního telefonu/digitálního fotoaparátu a naučíte se je prakticky používat. Klíčovými tématy budou tipy pro fotografování dětí, používání režimů (scén) fotografování, úpravy nastavení expozice a podobné. Kurz zahrnuje praktické nastavení

na mobilu/digitálního fotoaparátu účastníka, fotografování zkušebních snímků a jejich prezentaci ve skupině. Součástí workshopu je procvičení práce s úložištěm fotografií Zonerama. Kurz připravil pan Rudolf Rak.

1. patro, učebna Dvojka, minimální počet účastníků pro realizaci kurzu je 5 osob. Přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#), případně kontaktujte kancelář CAS.

## PRÁZDNINOVÁ ANGLIČTINA

**Středy 17., 24. a 31. srpna**

10:00–11:30 | Cena kurzu 240 Kč / 3 lekce.

Obáváte se, že během prázdnin zapomenete těžce nabyté znalosti angličtiny? S tímto kurzem nemusíte! Během tří setkání zopakujete gramatiku i otestujete Vaše konverzační dovednosti. A to vše v dobré náladě podpořené anglickými písničkami. Kurz je vhodný pro středně pokročilé s možným rozptylem pro méně i více pokročilé. Vede Jan Pellar.

1. patro, učebna Dvojka, minimální počet účastníků pro realizaci je 6 osob, přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#) případně kontaktujte kancelář CAS.

## LETNÍ POHYBOVÉ KURZY

### LETNÍ JÓGALÁTES

**Každé pondělí od 11. července do 22. srpna**

9:00–10:30 | Cena kurzu 420 Kč / 7 lekcí.

Jógalátes propojuje základy pilates a jógy. Jde o pomalé, klidné cvičení. Každá lekce začíná dechovými technikami, poté jemně rozpohybujeme klouby celého těla, protáhneme zkrácené svaly, a naopak jemně posílíme ty ochablé. Hodinu zakončíme relaxací. Celé cvičení je doprovázeno jemnou hudbou.

1. patro, sál Dřevák, minimální počet účastníků pro realizaci je 4 osoby, přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#), případně kontaktujte kancelář CAS.

## LETNÍ RELAXAČNÍ JÓGA

**Každé úterý od 19. července do 30. srpna**

12:30–13:30 | Cena kurzu 280 Kč / 7 lekcí.

Jóga pro seniory je vedena v klidném tempu a vždy se cvičí s ohledem ke specifickým potřebám každého jednotlivce a s přihlédnutím k fyzickým schopnostem jedinců. Cvičení je šetrné k pohybovému aparátu, využívá vhodné jógové a zdravotní cviky a dechové a relaxační techniky. Cvičíme především cviky pro rozvolnění kloubů, aniž bychom je zatěžovali a na protažení a posílení svalstva. Důležité je zde správné dýchání, kterému je věnována velká pozornost. Každá lekce je zakončena uvolňující relaxací.

1. patro, sál Dřevák, minimální počet účastníků pro realizaci je 4 osoby, přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#), případně kontaktujte kancelář CAS.

## LETNÍ CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTKOU

**Středy 13. a 27. července a 10. a 24. srpna**

9:30–10:30 | Cena kurzu 160 Kč / 4 lekce.

Cvičíme i během letních měsíců, a to s fyzioterapeutkou Helenou Dvořákovou. Jedná se o cvičení na podložce, v sedě i ve stoje, kdy pomocí jednoduchých cviků posílujeme centrum těla, zad a procvičujeme pružnost páteře. Kurz je zaměřen na posílení pánevního dna, hlubokého stabilizačního systému, který má velký vliv na správné držení těla a tím i na odstranění bolestivosti zad.

1. patro, sál Dřevák, minimální počet účastníků pro realizaci je 4 osoby, přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#), případně kontaktujte kancelář CAS.

## LETNÍ PILATES

**Čtvrtky 14. a 28. července a 4. srpna**

11:45–12:45 | Cena kurzu 120 Kč / 3 lekce.

Jedná se o cvičení zaměřené na posílení a protažení svalů, zlepšení držení těla, zpevnění pánevního dna a zlepšení mobility svalstva a kloubů celého těla za pomoci cviků Pilatesovy metody. Cvičení rovněž přispívá ke snížení stresového napětí, učí správnému dýchání a koordinaci jednotlivých pohybů. Je vhodné pro všechny věkové kategorie, začátečníky

i pokročilé. Při cvičení využíváme různé pomůcky, např. podložka, overball, posilovací guma.

1. patro, sál Dřevák, minimální počet účastníků pro realizaci je 4 osoby, přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#), případně kontaktujte kancelář CAS.

## LETNÍ TVŮRČÍ KURZY

### KURZ KRESLENÍ PRAVOU MOZKOVOU HEMISFÉROU

**Úterý od 12. července do 16. srpna**

13:00–15:00 | Cena kurzu 400 Kč / 6 lekcí.

Myslíte si, že kreslit vůbec neumíte? Nevadí, tento kurz je vhodný právě pro Vás. Během kurzu se naučíte, jak fungují mozkové hemisféry a pochopíte, jak s nimi správně pracovat. Přijďte si vyzkoušet, že i Vy můžete kreslit krásné obrázky včetně portrétu.

1. patro, učebna Dvojka, přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#), případně kontaktujte kancelář CAS.

### LETNÍ VÝTVARNÝ KURZ

**Každou středu 3. až 31. srpna**

12:00 – 14:00 | Cena 400 Kč / 5 lekcí.

Letní kurz je pro všechny, kdo nechtějí zahálet ani v letních měsících. Náplň kurzu uzpůsobíme přáním účastníků. Možnými tématy jsou například malování na hudbu, tematická kresba, protisk a další. Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob. Kurz vede pan Libor Beránek.

1. patro, učebna Dvojka, Přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#), případně kontaktujte kancelář CAS.

## DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

### CO DOKÁŽÍ BYLINKY

**Pátek a sobota 8.–9. července a 5.–6. srpna**

10:00–17:00

Zveme Vás do zahrady paní Marušky Novákové. Přijďte se podívat, jak bylinky rostou, jak voní a co se z nich vyrábí a čemu pomáhají. Ochutnáte různé bylinné čaje, likéry, sirupy, ozkoušíte mastičky, emulze, tinktury a ostatní produkty z bylin. Můžete si zde posedět pod altánem a mít tak možnost si bylinky a výrobky z těchto bylinek zakoupit.

Zahrádku najdete na adrese Za Radostí 71, Zličín, Praha 5. Více informací přímo u paní Novákové na tel.: 721 273 028.

### KLUB KONTAKT

**Pondělí 11. a 25. července a 8. a 22. srpna**

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 kromě 5. července**

14:00–15:00

Pojďte se potkat jen tak. Neformálně se povídat 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).

### SETKÁNÍ NA ZAHRADĚ

**Středy 20. července a 3. srpna**

14:00–15:00 | Vstup zdarma.

Místo pro setkávání, sdílení, odpočinek a vzájemnou podporu – to vše nabízí naše komunitní zahrada. Přijměte naše pozvání strávit letní odpoledne v příjemné společnosti. V případě špatného počasí se sejdem v CAS v 1. patře v místnosti Reminiscence. Vede Radana Šimová.

### DALŠÍ INFORMACE

**Centrum aktivního stáří bude v týdnu od 4. do 10. července z provozních důvodů uzavřeno.**

**V případě potřeby volejte recepci 222 333 555.**

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

### PRÁZDNINOVÝ PROVOZ PORADEN 2022

Objednání do poraden na telefonu 222 333 555.

**Sociální poradna:** Paní Havlíková bude k dispozici ambulantně nebo telefonicky v úterý vždy jednou za 14 dní.

**Právní poradna:** Písemné poradenství bude fungovat i nadále, kromě 25. 7.–7. 8., případně dotazy budou vyřízeny po tomto termínu. Telefonické právní poradenství bude poskytovat pan Křeček každou první středu v měsíci.

**Finanční poradna** – provoz bude zahájen opět od září 2022.

### ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY

V zimním semestru otevíráme kurz anglického jazyka pro začátečníky vždy ve středu v čase 14:15 – 15:45. Zájemci prosím přihlašujte se v kanceláři CAS.

### KRAV MAGA

Na podzim připravujeme další sérii setkání sebeobran. Seznámíte se se základy a principy sebeobran a projdete pohybovou přípravou. Informace dostanete také o prevenci a použití běžných předmětů k sebeobraně, sebeobraných prostředcích a měkkých technikách. Zájemci prosím přihlašujte se v kanceláři CAS.