

Září

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

Centrum aktivního stáří
Kulturní programy a přednášky

Středa 31. srpna., 7., 14., 21. a 28. září

Jóga venku na Čapadlech se Slávkou Sehnalovou

9:30–10:30, Cvičení je určeno každému, kdo se chce ráno protáhnout a zlehka posílit, zklidnit a navodit pohodu pro celý den. Nezáleží na tom, zda jste začátečníci nebo pokročilí, fyzicky zdatní nebo máte třeba nějaká zdravotní omezení. Budeme praktikovat takové ásany, které lze přizpůsobit úplně všem. Nikam nebudeme spěchat, ani na sebe tlačit. Dechová cvičení budou součástí každého setkání. Všechny lekce zakončíme relaxací.

Podložky na cvičení s sebou.
Na Čapadlech (u řeky kousek od ŽIVOTa 90). Vstup zdarma s možností dobrovolně přispět na sbírku ŽIVOTa 90. Nutné přihlášení v kanceláři CAS nebo ZDE →



Čtvrtek 1. září

Filatelisté

16:30–19:00, Téma: Nejdražší známky světa provedené ve stříbře.

Přednáší JUDr. Ing. Jiří Bainhofner.

1. patro, sál Dřevák,
Vstup volný!

Čtvrtek 8. září

Zdravotní samoobsluha

14:30–16:00, Téma:
Uklidme si ve své hlavě.

Připravila Lída Vladysková.

1. patro, učebna
Reminiscence, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!
Kapacita omezena,
Vstupné 20 Kč.

Středa 14. září

Povídání o Praze

14:00–15:30, Téma: Začátky křesťanství v Čechách. Dozvíte se o prvních obřadech, kostelích a představíme Vám také první české světce – Ludmilu, Václava, Vojtěcha a Prokopa. Přednáší Alena Štěpánová. Přednáška on-line. Vstup do virtuální místnosti ZDE →

Jak se přihlásit?

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

Doporučujeme přihlášení na všechny 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.



Můžete se hlásit na e-mail aktivizace@zivot90.cz nebo telefonicky 222 333 536/574.

Středa 14. září

Setkání na zahradě

14:00–15:00, V ŽIVOTě 90 je na střeše divadla krásná komunitní zahrada. Byla by škoda tento prostor nevyužít pro společná setkávání. Pojdme si ji společně prohlédnout a popovídat si nejen na téma rostliny a zahrada (můžeme společně plánovat podzimní výměnu květin). Máte rádi rostliny a pěkně upravenou zahrádku? Budeme rádi, pokud se spolu s námi zapojíte do péče o tento prostor. V případě špatného počasí se sejdem v CAS v 1. patře v učebně Dvojka. Na setkání se těší Radana Šimová. Vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena.



Sobota 17. září

Zažít město jinak

10:00–18:00, Jsme součástí sousedských slavností a připravili jsme pro vás i vaše blízké program v Betlémské ulici na Smetanově nábřeží i na Čapadlech.

Vstup zdarma.

Program: Cvičení jógy u řeky na Čapadlech v 10 h, vystoupení břišních tanečnic, včetně možnosti zapojení se, procházka Prahou v Čj (15 h), AJ (v 17 h), výstava fotografií, malování pro děti, speciální dráha s kompenzačními pomůckami, prezentace ŽIVOTa 90. Podrobný program na www.zazitmestojinak.cz.

Úterý 20. září

Literární klub

14:00–15:30, 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.

Středa 21. září

Trh a květinový swap (výměna květin)

14:00–17:00, V prostorách zdejšího komunitního dvorku uspořádáme trh výrobků, které ušily nebo vytvořily převážně ženy pro charitativní činnost ŽIVOTa 90. Zároveň bude připraven i podzimní květinový swap. Zájemci mohou přinést přebytečné rostlinky, bylinky (pokojové i zahradní), i různá semínka. V případě nepříznivého počasí je připravena i varianta náhradní – ve vestibulu ŽIVOTa 90. Uvítáme pomoc dobrovolníků.

Informace vám zodpoví v kanceláři CAS. Vstup zdarma, Připravuje Radana Šimová.

Středa 21. září

Šijeme pro radost a pro život

10:00–11:00, Toto setkání je určeno pro ženy, které rády šijí na stroji, nejen pro radost sobě, rodině, ale chtěly by ve svém volném čase tvořit i pro ŽIVOT 90. Šijeme jednoduché výrobky určené do charitativního prodeje. Na setkání si předáme vzájemné informace, podíváme se, jak lze využít zdejší zásoby látek a galanterních doplňků. Těší se na vás Radana Šimová.

1. patro, místnost Koutek. Vstup zdarma. Přihlaste se, prosím v kanceláři CAS!



Můžete se hlásit na e-mail aktivizace@zivot90.cz nebo telefonicky 222 333 536/574.

Čtvrtek 22. září

Zdravotní samoobsluha

14:30–16:00, Téma:
Co je to urinoterapie?

Připravila Lída Vladyková.

1. patro, učebna Reminiscence,
Nutné přihlášení v kanceláři CAS!
Kapacita omezena, Vstupné 20 Kč.

22.září a 6. října

Česká filharmonie zve na setkání s hudbou

Česká filharmonie nově pořádá hudební dílny Musica Ludus, které jsou určeny seniorům a které povede paní Drgáčová, která má s programy pro tuto věkovou kategorii bohaté zkušenosti.

Své místo v nich mohou najít všichni zájemci i bez předchozích hudebních zkušeností. Nejdůležitější je společný prožitek při práci s jednoduchými hudebními nástroji a poslechem. O radost z nových setkání, nalezených souvislostí mezi rytmem, tempem, pohybem, nástrojovými barvami i tichem mezi tóny totiž půjde především.

Na všechny zájemce o workshop se budeme těšit ve čtvrtek 6. 10. 2022 od 14:00 v Sukově síni Rudolfiny.

Vstupenky je možné objednat do 26. 9. v kanceláři CAS, na telefonu 222 333 536/574 nebo na mailu aktivizace@zivot90.cz. Cena vstupenky je 150 Kč.

Pro všechny zájemce o tento workshop ještě nabízíme ve čtvrtek 22. 9. 2022 zcela zdarma malou ochutnávku programu spojenou s prohlídkou budovy Rudolfiny. Budeme se na Vás těšit od 14:00 u pokladny České filharmonie v budově Rudolfiny. Svou účast prosím potvrďte do 15. 9. na emailu aktivizace@zivot90.cz nebo telefonicky 222 333 574/536.

Pondělí 26. září

Ostrovky na Vltavě v blízkosti národního divadla

10:00–12:00, Na této vycházce se projdeme po Slovanském ostrově, připomeneme si historii Národního divadla, budovy Mánesa, a dalších míst, která ze Žofína uvidíme. Přejdeme řeku tam, kde býval most císaře Františka Josefa, shlédneme na Střelecký ostrov. Na Kampě si připomeneme vznik pražských ostrovů, historii Sovových mlýnů a Werichovy vily. Ukážeme si nejužší uličku v Praze. Projdeme ostrovem Kampa pod Karlovým mostem, připomeneme si Juditin most a něco z historie Karlova mostu. Kolem Lužického semináře dojdeme k Hergetově cihelně a do Vojanových sadů, kde naše vycházka bude končit. Provází Vlasta Trojanová. Sraz na Žofíně (Slovanský ostrov) před hlavní budovou Paláce Žofín. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, Účast zdarma.

Doporučujeme pohodlné boty a oblečení do každého počasí, délka vycházky je přibližně 2 hodiny.

Další zájmové činnosti

Pátek 9. a 23. září

Vzpomínky jako lék

11:00–13:00, Vede Míša Kaněrová – uzavřená skupina.

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

Pondělí 12.září

Můžete nás potkat na Fresh senior festivalu v Písecké bráně

13:00–19:00, Desátý ročník nabídne to nejlepší z předchozích ročníků i novinky a aktuální trendy, které zaujmou nejen „dlouho dospělé“ návštěvníky. Více informací naleznete ZDE →.



Můžete se hlásit na e-mail aktivizace@zivot90.cz nebo telefonicky 222 333 536/574.

Každé pondělí

Klub kontakt

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 Julie Městková. 1. patro, učebna Růžovka, Vstup zdarma.

Nabízíme volná místa v jazykových kurzech

Angličtina pro začátečníky – lektorka Natálie Bakalářová – středa 14:15–15:45

Angličtina pro mírně pokročilé + konverzace – lektorka Ivanka Bartošová – čtvrtek 10:45–12:15

Angličtina pro středně pokročilé – lektorka Natálie Bakalářová – čtvrtek 12:30–14:00

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

Single lady dancing

Latinskoamerické tance v sólovém podání. Kurz je určen pro ženy, úplně začátečnice, pokud nemají protějšek pro taneční v páru a mají chuť zkusit se pustit do něčeho nového.

Tempo výuky přizpůsobujeme účastníkům kurzu. Nemějte obavu, zvládnete to. Prvky můžete využít i v párovém tanci. Vede Renata Brožová. Přihlašovací formulář najdete ZDE →, případně volejte 222 333 536.

Kurz bude probíhat od října do prosince každou 2. a 4. středu v měsíci od 17:30 do 18:30. 1. patro, sál Dřevák, Cena kurzu 250 Kč / 6 lekcí.

Každé úterý

On-line kafičko

14:00–15:00, Pojd'te 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.

Malé taneční pro začátečníky a mírně pokročilé

Naučíme Vás standardní, latinskoamerické a jiné společenské tance. Kurz je vhodný pouze pro taneční páry. Vede Renata Brožová. Přihlašovací formulář najdete ZDE →, případně volejte 222 333 536. Kurz bude probíhat od října do prosince každou 2. a 4. středu v měsíci od 16:30 do 17:30. 1. patro, sál Dřevák, Cena kurzu 250 Kč / 6 lekcí.

Pátek 7., 14., 21. října a 4. listopadu

Krav Maga

9:30–11:00, Série 4 seminářů sebeobran. Seznámíte se se základy a principy sebeobran a projdete pohybovou průpravou. Informace dostanete také o prevenci a použití běžných předmětů k sebeobraně, sebeobraných prostředcích a měkkých technikách. Cena 250 Kč/ 4 semináře. Přihlašovací formulář najdete ZDE →, případně volejte 222 333 536. 1. patro, sál Dřevák

Středa 7., 14. a 21. září

Technické okénko

14:30–16:00, 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. Vede Tereza Urbanová. Poradna je zdarma, Nutné objednání v kanceláři CAS!

Slavíme ŽIVOT

1. října plánujeme oslavit ŽIVOT a život. Buďte u toho s námi sami sebou! Pojd'te s námi pro sebe tvořit to, co vás baví a zajímá! Dejte nám do konce srpna vědět, co byste právě 1. října rádi zažili nebo připravili. Může jít o workshop nebo třeba setkání zajímavé osobnosti. Napsat nám můžete na e-mail: info@zivot90.cz, vyplnit formulář ZDE → nebo nám prostě zavolejte na telefonní číslo 222 333 555. Společně pak vymyslíme, jak by vaše akce mohla vypadat a kde ji uděláme. Těšíme se na vaše nápady,



Můžete se hlásit na e-mail aktivizace@zivot90.cz nebo telefonicky 222 333 536/574.