

# ŽIVOT<sup>90</sup>

## S NÁMI SAMI SEBOU

### Centrum aktivního stáří Kulturní programy a přednášky

#### Jak se přihlásit?

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 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 ŽIVOTa 90 na adrese Karoliny Světlé 18, Praha 1.



#### Čtvrtek 1. prosince

### Improvizované herectví

14:00–15:30

**Přijďte na naše setkání** – popustíme uzdu fantazii, budeme společně odbourávat trému a učit se respektu k ostatním. Skvěle se při improvizaci uvolníme.

Zkušenosti s herectvím nejsou potřeba. Vede Jana Musilová.

1. patro, sál Dřevák. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

#### Čtvrtek 8. prosince

### Zdravotní samoobsluha

14:30–16:00

**Téma: Otázky**

**potravinových doplňků II.**

Připravila Lída Vladyková.

1. patro, učebna

Reminiscence, Nutné

přihlášení v kanceláři CAS!

Kapacita omezena, vstupné

20 Kč.

#### Čtvrtek 1. prosince

### Filatelisté

16:30–19:00

**Doporučené celistvosti z Čech, Moravy a Slezska z let 1918–1953.** Přednáší Mgr. Jaroslav Maleček.

1. patro, sál Dřevák. Vstup volný.

#### Pátek 9. prosince

### Adventní odpoledne

14:00 – 20:00

**Přijďte si s námi užít krásné adventní odpoledne plné zajímavých workshopů doprovázené slavnostním rozsvícením stromečku.**

Vstupné na celý program je zdarma, na workshopy je ale nutné přihlášení na recepci nebo na telefonním čísle 222 333 555.

Na pěvecké vystoupení a promítání nutné přihlášení na 222 333 999.

#### Program:

14:00 – 16:00 – Tvorba vánočních origami, Výroba pečených čajů, Balení dárků a výroba jmenovek

16:30 – Slavnostní rozsvícení stromku a svařák

17:00 – Vystoupení břišních tanečnic a pěveckého sboru Květy Žáčkové

18:00 – Promítání filmu Sám doma

#### Pondělí 5. prosince

### S námi sami sebou

16:30–19:00

**Pojďte se s námi podílet na dění v ŽIVOTĚ 90.** Zapojte se do plánování programů a akcí v Centru aktivního stáří. I Vaš názor a nápady nás zajímají.

1. patro, učebna Reminiscence, každý je vítán.



**Neděle 11. prosince**

## Heligonky

14:00–16:00, Poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou.

1. patro, sál Dřevák, nutné přihlášení v kanceláři CAS! Akce se bude konat pouze při dostatečném počtu přihlášených. Vstupné 50 Kč.

**Úterý 12. prosince**

## Literární klub

14:00–15:30

**Povídání o knihách nad knihami.**

Přijďte doporučit knihu, která Vás bavila a načerpat inspiraci pro další četbu. Vede Michaela Jendruchová.

1. patro, místnost Reminescence. Nutné přihlášení v kanceláři CAS. Vstupné zdarma.

**Čtvrtek 15. prosince**

## Improvizované herectví

14:00–15:30

**Přijďte na naše setkání –** popustíme uzdu fantazii, budeme společně odbourávat trému a učit se respektu k ostatním. Skvěle se při improvizaci uvolníme.

Zkušenosti s herectvím nejsou potřeba. Vede Jana Musilová.

1. patro, sál Dřevák. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

**Pondělí 12. prosince**

## Autorské čtení

16:00–17:30

**Autorské čtení klubu Vzpomínky jako lék, Téma: Jak nás naše setkávání obohatila.**

Těšit se můžete na čtení krátkých děl, které napsali sami senioři a seniorky.

1. patro, sál Dřevák, vstup volný.

**Středa 14. prosince**

## Povídání o Praze

14:30–16:00

**Téma: Praha vrcholné gotiky, život a dílo Karla IV.**

Tentokrát se sejdeme prezenčně. Přednáší Alena Štěpánová.

1. patro, učebna Růžovka.

Nutné přihlášení v kanceláři CAS. Vstupné 20Kč.



**Čtvrtek 15. prosince**

## Předvánoční vycházka

15:00–16:30

**Vycházka ulicemi Malé Strany a Kampy.**

Kam si děti dříve chodily pro pečené kaštiny a čertíky ze sušených švestek? Jak vypadaly svátky u Jana Wericha? Cestou se zastavíme za Jezulátkem, nahlédneme do jeho šatníku a budeme si povídat i o předvánočním období a jeho tradicích, na něž se pomalu zapomíná. Doporučujeme dostatečně teplé oblečení. Pokud byste chtěli skupince navodit vánoční atmosféru pár kousky domácího vánočního cukroví, můžete s sebou přibalit malou krabičku, z níž na konci procházky společně ochutnáme. Provází Katka Vorlická. Sraz na Malostranském náměstí u vchodu do Profesního domu. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Účast zdarma.



**Pátek 9. a 16. prosince**

## Vzpomínky jako lék

11:00–13:00, Vede Míťa Kaněrová – přijímáme nové členy.

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

**Pondělí 5., 12. a 19. prosince**

## 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.

## Fyzioterapie

Nabízíme služby nejen u nás v komunitním centru, ale můžeme přijet i za Vámi (dojezdová vzdálenost do 30 min z centra Prahy). Ordinační hodiny ve všední dny 8:00 - 16:30. U nás k dispozici biolampa, ultrazvuk, elektroterapie a masáže. Kontakt: Stefanos Nutsos, tel. 770 114 713.

**Středa 7. a 14. prosince**

## 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!

## Prezenční trénink paměti

Při dostatečném počtu zájemců plánujeme otevřít další skupinu tréninku paměti s Renatou Dohnalovou v úterý v čase 9:00–10:30. Jedná se o kombinaci cvičení a her zaměřených na koncentraci, krátkodobou i dlouhodobou paměť. Cena 60 Kč za 1 lekci (90 minut). Zájemci prosím hlase se na tel. 222 333 574.

## Kurz keramiky

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. Kurzy v úterý v časech 9:00–10:30 a 10:30–12:00 nabízí volná místa. Přihlášení je možné ZDE [📄](#), případně volejte na 222 333 574.

## 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. Nejvíc nám chybí mezzosoprán a alt. 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 721 738 654 (pí. Černá).

## Nabízíme volná místa v kurzech

- **Výtvarný kurz** – lektor Libor Beránek – středa 9:00 – 11:00
- **PC prakticky** – lektor Rudolf Rak – pátek 9:00 – 11:00
- **Tablety a chytré telefony pro pokročilé** – lektor Rudolf Rak – pátek 11:30 – 13:30
- **Čchi-kung pro ženy** – lektorka Natália Poldaufová – středa 13:45 – 14:45
- **Francouzština pro mírně až středně pokročilé** – lektorka Markéta Langerová – pondělí 9:30 – 11:00
- **Němčina pro mírně pokročilé** – lektorka Růžena Šimonovská – středa 10:45 – 12:15 a další.

## DALŠÍ INFORMACE

Vánoční prázdniny: 23. 12. 2022 – 1. 1. 2023.

Výuka v letním semestru – začátek výuky 4. 1. 2023, konec výuky 16. 6. 2023

Přejeme všem krásné prožití vánočních svátků a v lednu se na Vás opět těšíme na viděnou.

