

ŽIVOT⁹⁰

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 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.



Každé úterý

1. listopadu – 6. prosince

Senioři píší Wikipedii

13:00–15:00, Program Senioři píší Wikipedii si klade za cíl více zapojit do používání a tvorby Wikipedie seniory. Tato internetová encyklopedie tak může být novou platformou, kde by starší generace předávaly své vědomosti generacím mladším. Během 6 lekcí vás s Wikipedií seznámíme, a i úplné začátečníky naučíme její základy. Vede Jan Švenka.

1. patro, učebna Růžovka, Vstup zdarma. Nutné přihlášení na seniori@wikimedia.cz → nebo na tel. 602 761 506.

Čtvrtek 3. listopadu

Filatelisté

16:30–19:00, Téma: Soutěžní filatelie FIP a Evropská výstava poštovních známek Liberec 2022. Přednáší Ing. Vít Vaníček.

1. patro, sál Dřevák, Vstup volný!

Úterý 8. listopadu a středa 16. listopadu.

Psaní a vyrábění vánočních přání pro klienty a klientky ŽIVOTa 90

16:00–19:00, Přijďte vyrobit jedno nebo dvě přání a dopis a udělejte radost seniorovi nebo seniorce, kteří využívají služeb ŽIVOTa 90. Čtvrtky, nůžky, papír a všechno ostatní bude připraveno. Stačí jen přijít. 1.patro učebna číslo 2, každý je vítán.

Úterý 8. listopadu

Pražský hrad s interiéry

10:00–11:30, Pojdte spolu s námi prozkoumat Pražský hrad. Navštívíme svatovítskou katedrálu, baziliku sv. Jiří, Zlatou uličku i Starý královský palác, a to vše s poutavým výkladem Katky Vorlické.

Sraz naproti kavárně Lví dvůr před vstupními kontrolami do hradu a poblíž tram zastávky Pražský hrad. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstupné pro seniory od 65 let je 125 Kč/ osoba.



Středa 9. listopadu

Ostrov na Vltavě v blízkosti Národního divadla

10:00–12:00, Na této vycházce se projdeme po Slovanském ostrově. Přejdeme řeku tam, kde býval most císaře Františka Josefa, shlédneme na Střelecký ostrov. Projdeme ostrovem Kampa pod Karlovým mostem. 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.



Čtvrtek 10. a 24. listopadu

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. Na všem se při setkání domluvíme. Zkušenosti s herectvím nejsou potřeba. Vede Jana Musilová.

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

Středa 9. listopadu

Povídání o Praze

14:00–15:30, Téma: Praha rané gotiky – doba přemyslovských králů. Oddělení zemědělství od řemesel a obchodu bylo příčinou vzniku měst. Ta vznikala buď vybavením stávajícího sídliště městskými právy, jako Staré Město nebo založením, jako Malá Strana. Viditelným znakem města je opevnění. Přednáší Alena Štěpánová.

Přednáška on-line. Vstup do virtuální místnosti [ZDE](#) →.

Čtvrtek 10. listopadu

Jak bezpečně ukládat peníze a chránit se před inflací

14:00–15:00, Kde mít peníze a jak to dělají ti, kterým to funguje? Na co si dát pozor a jak hodnotit riziko? Jak přečkat období, kdy je ekonomika jako na houpačce? Připravil Libor Kovář.

1. patro, učebna Růžovka, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!
Vstup zdarma. Zájemci se také mohou připojit online pomocí aplikace ZOOM – vstup do virtuální místnosti [ZDE](#) →.

Čtvrtek 10. listopadu

Workshop macramé podtácky

10:00–11:30, Naučíme Vás háčkovat vlněné podtácky. S sebou si vezměte háček na háčkování. Pokud bude zájem, můžeme příště pokračovat výrobou košíčků. Vedou Aneta a Kristýna Rajtovi.
1. patro, učebna Ateliér, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstupné 100 Kč v ceně je materiál na 2 podtácky.

Čtvrtek 10. listopadu

Zdravotní samoobsluha

14:30–16:00, Téma: Otázky potravinových doplňků
Připravila Lída Vladyková.

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



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

Pondělí 14. listopadu

S námi sami sebou – plánujeme společně

12:30–13:30, Pojd'te 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 Reminiscence, každý je vítán.

Čtvrtek 24. listopadu

Na co si dát pozor při vánočních nákupech?

14:00–15:00, Vše o nástrahách při nakupování nejen před Vánoce. Přednáší a konzultuje Mgr. Jan Ilek z LOVI, z. s. ve spolupráci se Street Law PF UK.

Realizováno s podporou grantu Hl. m. Prahy.

1. patro, učebna Růžovka, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

Středa 30. listopadu

Jižní Korea – přednáška v angličtině

14:30–15:30, Objevte krásy Jižní Korey pohledem studentky, která zemi procestovala. Anglicky přednáší Karin Li z VOŠ cestovního ruchu.

1. patro, učebna Růžovka, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

Úterý 15. listopadu

Návštěva expozice České národní banky

10:30–12:00, Vydejte se s námi na návštěvu České národní banky, kde se společně seznámíme s historií naší měny a centrálního bankovníctví. V původním trezoru Živnostenské banky uvidíte i unikátní zlatou minci o hodnotě 100 milionů Kč.

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

Středa 23. listopadu

Jižní Korea

14:30–15:30, Objevte krásy Jižní Korey pohledem studentky, která zemi procestovala.

Přednáší Karin Li z VOŠ cestovního ruchu.

1. patro, učebna Růžovka, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

Čtvrtek 24. listopadu

Zdravotní samoobsluha

14:30–16:00, Téma: Bílkoviny a tuky ve výživě.

Připravila Lída Vladyková.

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

Úterý 29. listopadu

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.



Pátek 4. a 18. listopadu

Vzpomínky jako lék

11:00–13:00, Vede Míša Kaněrová – přijímáme nové členy/ky.

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

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.

Každé úterý

On-line kafičko

14:00–15:00, Pojdte se potkat jen tak. Neformálně se pobavít 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 →.

Středa 2., 9., 16. 23. a 30. listopadu

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!

Tříhlasý pěvecký sbor seniorek ŽIVOTa 90 hledá klavíristku a nové členky

Předpokládá se alespoň základní orientace v notách, vítané jsou zkušenosti se zpěvem ve sboru, a hlavně radost ze zpívání. Nejvíce nám chybí mezozoprán 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).

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 10:35–12:05 nabízí volná místa. Přihlášení je možné ZDE →, případně volejte na 222 333 574.

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.

Nabízíme volná místa v kurzech

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

Čchi-kung a meditace –
lektorka Eva Marie Šámalová
– středa 15:00–16:00

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.

Informace a přihlášení
na 222 333 536/574.

