

# 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 5. ledna**

### Filatelisté

14:00–15:30

**Téma: Polární pošta!**

Přednáší Mgr. Jaroslav Maleček.

1. patro, sál Dřevák. Vstup volný.

**Neděle 8. ledna**

### Heligonky

14:00–16:00

**Poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou.**

1. patro, sál Dřevák, nutné přihlášení v kanceláři CAS!  
Vstupné 50 Kč.



**Čtvrtek 12. ledna**

### Zdravotní samoobsluha

14:30–16:00

**Téma: Bílkoviny ve výživě seniorů.**

Připravila Lída Vladyková.

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

**Čtvrtek 19. ledna**

### Češi volí nového prezidenta

13:00 – 14:30

**Zajímá vás, jak probíhá přímá volba nového prezidenta České republiky?**

Budeme si povídat o tom, jak se kontrolují hlasy na peticích od občanů, co nám říkají předvolební průzkumy a jaké pravomoci vůbec prezident má. Přednáší Mgr. Jan Ilek z LOVI, z.s. ve spolupráci se Street Law PF UK.

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



Úterý 24. ledna

## 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 Reminiscence. Nutné přihlášení v kanceláři CAS. Vstupné zdarma.

Čtvrtek 26. ledna

## Zdravotní samoobsluha

14:00–16:00

**Téma: Škroby a sacharidy**

Připravila Lída Vladyková.

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



Čtvrtek 26. ledna

## Vycházka Staroměstské náměstí a okolí

10:00–11:30

**Vycházka na Staroměstské náměstí a okolí.**

Na Staroměstském náměstí uvidíme všechny architektonické styly od 12. do 20. století. Kostel svatého Mikuláše, Palác Kinských, Dům U Kamenného zvonu, Kostel Panny Marie před Týnem a další stavby. Projdeme kupeckým dvorem Ungelt k Bazilice svatého Jakuba Většího. U Staroměstské radnice si všimneme křížů na památku popravených 27 českých pánů. Řekneme si něco z historie Staroměstské radnice a Orloje. Podíváme se ke Kostelu svatého Michala a na Malé náměstí. Provází Vlasta Trojanová.

Sraz: U sochy Mistra Jana Husa na Staroměstském náměstí. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, Účast zdarma.



Každé pondělí od 9. ledna

## 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

Každý čtvrtek od 12. ledna

## Arteterapie

14:30–15:30, Na našich společných setkáních se budeme věnovat arteterapii s cílem pracovat sami se sebou, s bolestmi a radostmi našeho života, hledat klid a uvolnění. Arteterapie je terapeutická metoda, která pomáhá výtvarnou formou zpracovávat vnitřní témata. Nejedná se o kurz malování, jestli někdo malovat umí, či nikoliv, zde není vůbec důležité. Vede Mgr. David Čechovský. 1. patro, Ateliér. Nutné přihlášení v kanceláři CAS. 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.

Každý čtvrtek od 12. ledna

## 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. Doporučujeme přihlášení v kanceláři CAS. Vstup zdarma.

Každá středa od 25. ledna

## Kurz Tai-chi

12:30–13:30, V případě dostatečného počtu přihlášených plánujeme otevřít nové cvičení. Harmonické, pomalé pohyby, propojené s dechem, vycházející z tradičního čínského bojového umění. Tímto cvičením získáte lepší fyzickou kondici a zdraví, lepší stabilitu, rovnováhu, pohyblivost kloubů a celého těla. Naučíte se zklidnit mysl, uvolnit napětí v těle a aktivovat vnitřní energii. Cvičení Vám pomůže vyrovnat krevní tlak a zlepšit imunitu. 1. patro, sál Dřevák. Nutné přihlášení v kanceláři CAS nebo [ZDE](#). Cena 60Kč/60 min – celkem 420Kč/7 lekcí.

Každá středa od 4. ledna

## 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!

## 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 nutné v kanceláři CAS.

## 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 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

Čchi-kung pro ženy - lektorka Natálie 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. Informace a přihlášení na 222 333 536/574.

VÝUKA V LETNÍM SEMESTRU: 4.1.2023 – 16.6.2023