

# 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.

### Kde najdete Centrum aktivního stáří?

V 1. patře budovy ŽIVOTa 90 na adrese Karoliny Světlé 18, Praha 1.

**Čtvrtek 2. února**

### Filatelisté

16:30–19:00

Téma: Doklady poštovního provozu u nás z let 1843 – 1978, tematicky zaměřené na zdravotnictví.

Přednáší Antonín Šmíd.

1. patro, sál Dřevák. Vstup volný.

**Pondělí 6. února**

### S námi sami sebou - plánujeme společně!

12:30–13:30

Pojďte se s námi podílet na dění v ŽIVOTě 90!

Zapojte se do plánování programů a akcí v Centru aktivního stáří. Váš názor a nápady nás zajímají.

1. patro, učebna Reminiscence, každý je vítán!

**Čtvrtek 9. února**

### Zdravotní samoobsluha

14:30–16:00

Téma: Radíme před koncem zimy jak neonemocnět.

Připravila Lída Vladyková.

1. patro, učebna Reminiscence.

Doporučujeme přihlášení v kanceláři CAS, kapacita omezena. Vstupné 20 Kč.

**Neděle 12. února**

### Heligonky

14:00 – 16:00

Poslech heligonek pro veřejnost s panem Jíchou.

1. patro, sál Dřevák, doporučujeme přihlášení v kanceláři CAS!

Vstupné 50 Kč.



MINISTERSTVO  
KULTURY



MINISTERSTVO ŠKOLY,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



MINISTERSTVO ŠKOLY,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

**Pondělí 13. února**

## Vycházka Václavské náměstí

14:00–15:00

Vycházka po obou stranách Václavského náměstí. Zastavíme se u významných budov a něco zajímavého si o nich povíme. Provází Karin Li z VOŠ cestovního ruchu. Sraz pod ocasem koně sochy sv. Václava. Nutné přihlášení v kanceláři CAS. Účast zdarma.

**Úterý 14. února**

## Literární klub

14:00–15:30

**Valentýnské téma: Láska v literatuře a poezii.**

Povídání o knihách nad knihami. Přijďte doporučit knihu, která Vás bavila a načerpat inspiraci pro další četbu. Vede Dana Pešková.

1. patro, učebna Reminiscence, doporučujeme přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

**Středa 22. února**

## Vycházka – Nové Město pražské a Karlovo náměstí

10:00–12:00

Víte, kdo založil Nové Město pražské, které náměstí je největší, a ze kterého okna Novoměstské radnice husité defenestrovali konšely? Nemineme ani Faustův dům a další památky v okolí Karlova náměstí.

Doporučujeme pohodlné boty a oblečení.

Provází Vlasta Trojanová.

Sraz před Novoměstskou radnicí na Karlově náměstí.

Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena. Účast zdarma.

**Čtvrtek 16. února**

## Maškarní odpoledne v ŽIVOTĚ 90

14:00–18:00

Přijďte si s námi užít veselé odpoledne – tentokrát netradičně v maskách!

Připraven je doprovodný program, soutěže, tombola a k poslechu i tanci zahraje kapela.

PROGRAM:

14:30 – 16:00 Výroba masek

16:10 Vystoupení břišních tanečnic

16:20 Kapela

16:50 Soutěž masek

17:00 Kapela

17:20 Tombola

18:00 Kapela



Kapacita omezena – vstupenky budou k vyzvednutí v pokladně od 1.2. V MASCE VSTUP ZDARMA!

**Úterý 21. února**

## Společenské hry

14:45–15:45

Přijďte si s námi zahrát hry jako Scrabble, Jak to tenkrát bylo, karty a další.

Možnost přinést si i svoji oblíbenou hru, kterou si s Vámi rádi zahrajeme.

Vede Lucia Rimarčíková.

1. patro, učebna Reminiscence, doporučujeme přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

**Čtvrtek 23. února**

## Zdravotní samoobsluha

14:30 – 16:00

**Téma: Jaké tuky bychom měli používat**  
Připravila Lída Vladyková

1. patro, učebna Reminiscence

Doporučujeme přihlášení v kanceláři CAS

Kapacita omezena, vstupné 20 Kč.



MINISTERSTVO  
KULTURY

MINISTERSTVO VNITRA  
ČESKÉ REPUBLIKY



MINISTERSTVO ZDRAKOPNEČNOSTI  
ČESKÉ REPUBLIKY

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.

Pátek 3. a 24. února

## Vzpomínky jako lék

11:00–13:00  
Vede Míta Kaněrová - přijímáme nové členy/členky. 1. patro, Růžovka. Nutné přihlášení v kanceláři CAS. Vstup zdarma.

Každé úterý od 21. února

## Jóga se Slávkou

13:45–14:45  
Cvičení je určeno každému, kdo se chce protáhnout, zlehka posílit a navodit pohodu na celý den. Pro začátečníky i pokročilé. Vede Slávka Sehnalová. Cena 1020 Kč/ 17 lekcí. Nutné přihlášení v kanceláři CAS nebo na telefonu 222 333 575.

Každé úterý

## Trénink paměti

09:00–10:30  
Kombinace cvičení a her zaměřených na koncentraci i paměť. Vede Renata Dohnalová. Cena 90 Kč za 1 lekcí (90 minut). Zájemci se mohou hlásit na telefonu 222 333 574.

Každý čtvrtek

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

Kurz probíhá od 11. ledna

## Single lady dancing

Latinskoamerické tance v sólovém podání. Kurz je určen pro ženy, úplné začátečnice, pokud nemají protějšek pro tančení v páru a mají chuť zkusit se pustit do něčeho nového. Tempo výuky přizpůsobujeme účastnicím kurzu. Nemějte obavu, zvládnete to. Prvky můžete využít i v párovém tanci. Vede Renata Brožová. Přihlašovací formulář naleznete [ZDE](#), případně volejte 222 333 536. Kurz probíhá od 11. ledna do 14. června každou 2. a 4. středu v měsíci od 17:30 do 18:30. 1. patro, sál Dřevák. Cena kurzu 550 Kč / 11 lekcí.

Každá středa

## 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? 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 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. Nejvíc nám chybí mezzosoprán a alt. Základní repertoár tvoří národní písně v úpravě pro tři hlasy. Zkousíme 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

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

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.

