

**BŘEZEN**

# ŽIVOT<sup>90</sup>

S NÁMI SAMI SEBOU

## Centrum aktivního stáří Kulturní programy a přednášky

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.**

PŘEDNÁŠKY

TVŮRČÍ KURZY

PAMĚŤ

SPOLEČENSKÉ AKCE

VÝLETY



**Čtvrtek 2. března**

### POŠTA V OBLACÍCH

**16:30–19:00**

V pravidelném okénku pro FILATELISTY se tentokrát přeneseme do světa aerofilatelie. Ta se zabývá leteckou poštou, především použitím leteckých známek a nálepek. JUDr. Petr Záruba vám prozradí několik aero filatelistických zajímavostí o leteckém spojení Československa a Kanady.

1. patro, sál Dřevák CAS! Vstup volný!

**Pondělí 6. března**

### S NÁMI SAMI SEBOU PLÁNUJEME SPOLEČNĚ

**16:30–19:00**

Pojďte se s námi podílet na dění v ŽIVOTě 90. Zapojte se do plánování programů a akcí v Komunitním centru. Váš názor a nápady nás zajímají. 1. patro, místnost Reminiscence. Každý je vítán.

**Čtvrtek 9. března**

### TUKY A SACHARIDY... je opravdu nutné se jich bát?

**14:30 – 16:00**

Jsou ve vašem okolí lidé, kteří se vyhýbají tukům a cukrům? Myslí si, že škodí zdraví? Setkání připravila Lída Vladyková v rámci ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHY. Dozvíte se, že potřebujeme obojí, jen je třeba umět si správně vybrat a – jako ve všem ostatním – nepřehánět to. A navíc zjistíte, jak důležité jsou tuky pro váš mozek.

1. patro, místnost Reminiscence

Neděle 12. března

## TA NAŠE PÍSNÍČKA ČESKÁ

14:00 - 16:00

Víte, že polka Škoda lásky od Karla Vejvody je nejpopulárnější českou písní všech dob? A že Ta naše písnička česká rozplakala diváky v hledišti? Zavřete oči a zaposlouchejte se do známých a stále krásných děl písničkáře Karla Hašlera, hudebního skladatele Karla Vejvody a akordeonisty a skladatele Bohumila Bláhy. V pořadu HELIGONKY zazní dechovky, polky i tanga. Hraje pan Jícha. 1. patro, sál Dřevák

**Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra!**

**Vstupné 50 Kč**

Pondělí 13. března

## ČAROKRÁSNÁ MAPA VZPOMÍNEK

13:30 - 15:30

Při pohádkovém cestování časem se naučíte převést své myšlenky na papír a proměníte je ve vlastní krajinu vzpomínek. Strávíte dvě příjemné hodiny plné fantazie a tvořivého malování, kterými vás jemně provedou Viky a Kačka, studentky krajinářské architektury. 1. patro, Ateliér. Nutné přihlášení v kanceláři 1. patra! Kapacita omezena, Vstup zdarma.

Středa 22. března

## BÝT V BEZPEČÍ A UMĚT SE BRÁNIT

10:00 - 12:00

Víte, co je kyberbezpečnost a jak se vás týká? Přijďte si o tom popovídat i prakticky si vše osahat. Možná budete překvapeni, kde všude se s kyberbezpečností setkáváte při svých každodenních činnostech. Přednáší Jan Prokop, specialista na lidský faktor kyberbezpečnosti. Nutné přihlášení v kanceláři 1. patra! Účast zdarma.

Středa 22. března

## Z POHOŘELCE PŘES PRAŽSKÝ HRAD NA KLÁROV

10:00 - 12:00

Procházka s poutavým vyprávěním vede na Pohořelec kolem Černínského paláce a Lorety. Připomeneme si něco z historie na Hradčanském náměstí a na nádvořích Pražského hradu. Vzhledneme k jižní věži Katedrály, kolem Paláce šlechtičen dojdeme k Černé věži, vyhlídce na řeku a ke Svatováclavské vinici. Staré zámecké schody nás přivedou na Klárov. Doporučujeme pohodlné boty a oblečení do každého počasí. Provází Vlasta Trojanová.

**Sraz: Pohořelec – zastávka tram č. 22. Nutné přihlášení v kanceláři. Kapacita omezena. Účast zdarma.**

Úterý 14. března

## JAK JSTE NA TOM S PAMĚTÍ?

14:00 - 15:30

Při pravidelném setkávání LITERÁRNÍHO KLUBU si vyzkoušíte, že ji máte stále v lepší formě, než si myslíte, a že si velmi slušně pamatujete, když vám někdo ukáže, jak na to. Pojdte víc poznat svůj mozek a zjistit, jak si ho udržet co nejdéle v perfektní formě. Zábavné tréninkové metody předvede Dana Pešková.

1. patro, místnost Reminiscence.

**Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra!**

**Vstup zdarma**

Úterý 21. března

## KDO SI HRAJE, TEN MÁ DOBROU NÁLADU!

14:00 - 15:30

Přesvědčte se o tom u SPOLEČENSKÝCH HER. Znáte tu s názvem Jak to tenkrát bylo? Už jste vyzkoušeli Scrabble? Jestli ne, tak teď nastal ten pravý čas. Zahrát si můžete i karty. Máte doma hru, která je vaše oblíbená? Přineste ji s sebou. Rádi se ji naučíme a zahrajeme si s vámi. Vede Lucia Rimarčíková.

1. patro, místnost Reminiscence.

**Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra!**

**Vstup zdarma.**

Čtvrtek 23. března

## VÁPŇÍK, HOŘČÍK, ZINEK A TY DALŠÍ

14:30 - 16:00

Minerální látky jsou pro nás moc důležité, i když jich potřebujeme jen malé množství. Jenže tělo si je neumí samo vyrobit. Nebezpečné je i jejich předávkování. Praktické povídání o minerálech ve výživě si v rámci ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHY připravila Lída Vladyková.

1. patro, místnost Reminiscence

### Doporučujeme

přihlášení v kanceláři 1. patra!

**Kapacita omezena, Vstupné 20 Kč**

Čtvrtek 30. března

## VESELÉ DOMY STAROMĚSTSKÉ ANEB PO STOPÁCH BÝVALÝCH NEVĚSTINCŮ

10:00 - 11:30

Kam chodili naši předkové hledat povyražení ve staroměstských uličkách a do jakého typu podniku mohli zavítat? Jak to vlastně chodilo ve veřejných domech a kde si mohly přijít na své i dámy?

Vycházka trvá 1,5 - 2 h a volně doplňuje inscenaci Z peřin do bahna v divadle U Valšů. Provází Katka Vorlická.

### Sraz:

Nám. Republiky u Prašné brány

**Nutné přihlášení v kanceláři 1. patra!**

**Účast 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.

Čtvrtek 30. března

## UKRAJINSKÉ PÍSNĚ A TANCE

16:00 - 17:00

Kulturní zážitek v podání žen z mezinárodní organizace žen. Ukážeme vám ukrajinský tanec a zazpíváme české i ukrajinské písně. Vše je pro vás připraveno s vděčností. Pojdte zažít společné chvíle radosti a zábavy.

1. patro, sál Dřevák

### Doporučujeme

přihlášení v kanceláři 1. patra!

**Vstup zdarma.**

## VÝLET S VOŠ

### Moszna – Krakow - Wieliczka

7. - 8. 3. 2023

Navštivte spolu se studenty z VOŠ cestovního ruchu pohádkový zámek Moszna, projděte se královskou cestou v Krakově a objevte polské bílé zlato v solných dolech Wieliczka.

Cena od 1.740 Kč; informace na tel.: 739 637 700 a 739 803 113.

## NABÍZÍME VOLNÁ MÍSTA V KURZECH

Francouzština pro mírně až středně pokročilé: Lektorka Markéta Langerová, Pondělí 9:30-11:00

Výtvarný kurz I.: Lektor Libor Beránek, Středa 9:00-11:00

Němčina pro mírně pokročilé: Lektorka Růžena Šimonovská, Středa 10:45-12:15

Angličtina pro středně pokročilé:

Lektorka Natálie Bakalářová, Středa 12:30-14:00

PC prakticky: Lektor Rudolf Rak, Pátek 9:00-11:00 a další.

**Informace a přihlášení na 222 333 536/574.**

**KAŽDÉ PONDĚLÍ****KLUB KONTAKT****13:30 – 15:00**

Cítíte se osamělí? Vydejte se na pravidelné setkání, při němž se můžete těšit na přátelské povídání. Probereme témata z oblasti mezilidských vztahů a podiskutujeme 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 10. a 24. března****VZPOMÍNKY JAKO LÉK****11:00 – 13:00**

Vede Míša Kaněrová – přijímáme nové členky a členy. 1.patro, učebna Růžovka Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři 1. patra! Vstup zdarma.

**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, Obývací  
**Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra! Vstup zdarma.**

**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 1. patra!

**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. Nutné objednání v kanceláři 1. patra!



## **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).