

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.



Sobota 1. října

Slavíme život

14:00–18:00, Zveme Vás na společné setkání, jehož cílem je slavit život i ŽIVOT (workshopy, talkshow s Janem Lormanem, prohlídka prostor, ochutnávka vín, občerstvení, tančírna).

Program je zdarma, jen je potřeba se přihlásit na info@zivot90.cz nebo na 222 333 555. Více informací naleznete ZDE ➔.

Pondělí 3. října

S námi sami sebou – plánujeme společně

12:30–13:30, Pojdte 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.

Středa 5. října

Klub cestovatelů

14:30–15:30, V podzimním čase nás může potěšit vzpomínka na cestovní zážitky. Přijďte se podělit o své vzpomínky tentokrát třeba z okolí údolí Berounky.

Na první setkání se těší Radana Šimová a studentky vyšší školy cestovního ruchu, které nám poví o lomu Amerika, Koněpruských jeskyních a dalších zajímavostech a zároveň nás pozvou na plánovaný říjnový výlet.

1. patro, učebna Reminiscence. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Účast zdarma.

Čtvrtek 6. října

Filatelisté

16:30–19:00, Téma: Automatové známky České republiky – uzavřená známková oblast. Přednáší Ing. Tomáš Šilhán. 1. patro, sál Dřevák, Vstup volný!

Čtvrtek 6. října

Setkání s hudbou

ve spolupráci s Českou filharmonií

Ve čtvrtek od 14:00 v Sukově síni Rudolfiny bude zahájena hudební dílna Musica ludus se zaměřením na seniory, kterou povede lektorka Rafaela Drgáčová. Zájemci, i bez předchozích hudebních zkušeností, zde naleznou prožitek při práci s jednoduchými hudebními nástroji a poslechem v souvislosti s rytmem, tempem, pohybem, nástrojovými barvami i tichem.

Lístky je možné zakoupit v pokladně Rudolfiny, nebo na Musica ludus (ceskafilharmonie.cz) ➔.



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

Pátek 7. října

Dobrovolnický den s firmou McKinsey

13:00–15:00 Nabízíme posezení v kavárně, nebo procházku s dobrovolníkem, povídat si můžete anglicky, německy, francouzsky, italsky nebo španělsky. Možná i ve skupince.

10:00–16:00 PC poradna v ŽIVOTě 90 nebo u Vás doma.

Dejte nám vědět, s čím Vám mohou dobrovolníci pomoci.

11:00 a 14:00 Dílnička (výroba šperků)

Program je zdarma. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

Neděle 9. října

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.

Středa 12. října

Povídání o Praze

14:00–15:30, Téma: Praha románská a předrománská.

Během doby vlády přemyslovských knížat se podařilo ovládnout a sjednotit pohanské kmeny na území České kotliny. Pohanské náboženství bylo překryto křesťanstvím.

V roce 1212 Zlatá bula

Sicilská potvrdila nezávislost Českého státu a nedělitelnost zemí Koruny české. Přednáší Alena Štěpánová.

Přednáška on-line. Vstup do virtuální místnosti ZDE ➔.

Čtvrtek 13. října

Zdravotní samoobsluha

14:30–16:00, Téma: Očkování a jeho význam.

Připravila Lída Vladková.

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



Pondělí 17. října

Zahrady Pražského hradu

10:00–11:30, Než se na konci října opět zavřou brány zahrad Pražského hradu, pojdte je spolu s námi pořádně prozkoumat a objevit jejich kouzlo. Provází Katka Vorlická.

Sraz na zastávce Královský letohrádek (tramvaj č. 22).

Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Účast zdarma.

Úterý 18. října

Beseda o slunci

14:00–15:30, Slunce jako zdroj a zachování života, náš zdroj životní energie a symbol muže – to vše je Slunce astrologické. Co nám Slunce dává jak z pohledu astrologického, tak i astronomického? Připravil Boris Mrázik.

1. patro, místnost

Reminiscence, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, Vstup zdarma.

Středa 19. října

Smetanovo nábřeží a Klementinum

10:00–12:00, Komentovaná procházka po nejkrásnější části vltavského nábřeží. Zastavíme se u jezdecké sochy habsburského panovníka, podíváme se, kde stál mlýn mlynáře Novotného, kde v Praze bydlel Johannes Kepler a mnoho dalšího. Konec vycházky bude na Mariánském náměstí u budovy architekta Osvalda Polívky. Provází Vlasta Trojanová.

Sraz na nároží Smetanova nábřeží a mostu Legií naproti kavárně Slavia. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, Účast zdarma.



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

Středa 19. října

Kurz úpravy fotografií

14:15–15:45, Workshop je určený pro úplné začátečníky, kteří si chtějí upravit fotografii uloženou v PC. Úpravy budeme provádět v programu GIMP, který je ke stažení zdarma. Zaměříme se na základní úpravy a to: změna velikosti fotografie, ořez, oprava expozice, vložení textu, oprava sklonu (pootočení fotografie) nebo převod na černobílou fotografii. Předpoklady: základní znalost práce s PC, notebook Vám půjčíme nebo si můžete přinést vlastní s instalovaným GIMP, doporučujeme si připravit vlastní fotografii v elektronické verzi. Vede Radmila Majerová.

1. patro, učebna Dvojka, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Workshop bude zahájen při minimálním počtu 3 účastníků. Cena 100 Kč/ 1 lekce (90 minut).

Čtvrtek 20. října

Milostivé léto II

14:00–15:00, Koho se druhé milostivé léto týká? Jak a komu podat návrh? Jak pomoci lidem ve svém okolí, aby nepromeškali příležitost vyřešit výhodně své dluhy? 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 Dvojka, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

Úterý 25. října

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 Růžovka, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

Čtvrtek 27. října

Pouť do Santiaga de Compostela

14:00–15:30, Nejen o vzniku a historii svatojakubských cest, ale i o svých vzpomínkách na francouzskou cestu této historické poutě bude povídat Petr Himl.

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

Úterý 25. října

Podzimní Vyšehrad

10:00–11:30, Pojďme se projít vyšehradským areálem, místem uchovávajícím si magickou atmosféru a tajemství až do dnešních dnů.

Budeme obdivovat baziliku sv. Petra a Pavla, na vyšehradském hřbitově zavzpomínáme na významné české osobnosti, prohlédneme si nejstarší pražskou rotundu sv. Martina a připomeneme si nejznámější legendy i záhadu Čertova sloupu. Provází Jarmila Rázková. Sraz u Táborské brány (1. brána od stanice metra C „Vyšehrad“). Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Účast zdarma.



Čtvrtek 27. října

Zdravotní samoobsluha

14:30–16:00, Téma: Podzimní nachlazení – jak se připravit? Připravila Lída Vladyková.

1. patro, místnost 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.

Pátek 7. a 21. října

Vzpomínky jako lék

11:00–13:00, Vede Míša Kaněrová – uzavřená skupina.

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 pobavit 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.

Malé taneční pro začátečníky a mírně pokročilé

Naučíme Vás standardní, latinsko-americké a jiné společenské tance. Kurz je vhodný pouze pro taneční páry. Vede Renata Brožová. Přihlašovací formulář naleznete ZDE →, případně volejte 222 333 536. Kurz bude probíhat od října do prosince každou 2. a 4. středu v měsíci od 16:30 do 17:30. 1. patro, sál Dřevák, Cena kurzu 250 Kč / 6 lekcí.

Single lady dancing

Latinskoamerické tance v sólovém podání. Kurz je určen pro ženy, úplně začátečnice, pokud nemají protějšek pro taneční 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 bude probíhat od října do prosince každou 2. a 4. středu v měsíci od 17:30 do 18:30. 1. patro, sál Dřevák, Cena kurzu 250 Kč / 6 lekcí.

Pátek 7., 14., 21. října a 4. listopadu

Krav Maga

9:30–11:00, Série 4 seminářů se-beobranou. Seznámíte se se základy a principy sebeobranou a projdete pohybovou průpravou. Informace dostanete také o prevenci a použití běžných předmětů k sebeobraně, sebeobraných prostředcích a měkkých technikách. Cena 250 Kč/4 semináře. Přihlašovací formulář naleznete ZDE →, případně volejte 222 333 536. 1. patro, sál Dřevák.

Středa 5., 12., 19. a 26. října

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 hlaste se na tel. 222 333 574.

Čchi-kung pro ženy

Na podzim plánujeme otevřít novou skupinu čchi-kungu s lektorkou Natálií Poldaufovou ve středu v čase 13:45–14:45. Na kurzu se naučíte správnému dýchání a držení těla, zklidnění těla i mysli, naslouchání sobě samé, probuzení vnitřní energie a jednoduché, graciózní a harmonické cviky. Cena 40 Kč za 1 lekci (60 minut).

Kurz bude zahájen při minimálním počtu 6 účastníků. Hlásit se můžete 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.

Tříhlasyý 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).

Procházky s VOŠ

**■ 3. 10. 2022 – Kubismus a éra art deco; sraz ve 14:00 před budovou U Černé matky Boží, Ovocný trh 19, na rohu ulice Celetná, Praha 1.
■ 10. 10. 2022 – Rondokubismus; sraz ve 14:00 před budovou Palác Archa – budova bývalé Legiobanky Na Poříčí 1046.
■ 17. 10. 2022 – Sorela; sraz ve 14:00 před budovou Hotel International Prague, Koulava 1501/15, Praha 6.
■ 24. 10. 2022 – Bruselský styl; sraz ve 14:00 před budovou pavilónu Praha – Expo 58, Letenské sady 1500/80, Praha 7.
■ 31. 10. 2022 – Brutalismus; sraz ve 14:00 na Václavském náměstí před sochou sv. Václava.**

Výlet s VOŠ

28. 10. 2022 Půvaby údolí Berounky. Výlet autobusem – Lom Velká Amerika, Koněpruské jeskyně, Tetín, Beroun. Cena 480 Kč. Přihlášení na 602 976 000 / cestovnikancelar.paradise@gmail.com



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