



**Vstupné na každý pořad 20 Kč, není-li uvedeno jinak. Pokud je nutná rezervace, informujte se o volném místě v kanceláři CAS tel. 222 333 574/536 nebo 773 071 024. Změna programu vyhrazena.**

▪ Neděle 1. března

### **HUDEBNÍ ODPOLEDNE U KALVÍRU**

15:30 – 17:00, Přijďte si s paní Tichou a jejími hosty zazpívat pro radost za doprovodu klavíru a flétny a dozvědět se zajímavosti ze světa hudby. Čeká vás hudba různých stylů, povídání o skladatelích i o skladbách samotných.

▪ Pondělí 2. března

### **S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ**

12:30 – 13:30, Pojdte se s námi podílet na dění v ŽIVOTě90. Zapijte se do plánování programů a akcí v Centru aktivního stáří. I Váš názor a nápady nás zajímají.

▪ Pondělí 2. března

### **VAŘÍME PRO RADOST**

14:15 – 16:00, Přijďte si vyměnit recepty a zkušenosti a strávit s námi příjemné odpoledne. Ve spolupráci s Terezou Chmelovou, autorkou projektu U stolu spolu a Kamilou Vokrouhlíkovou, pracovnící ŽIVOTa90, budeme připravovat pomazánku, která zpříjemníte den nejen vám. Vše potřebné k přípravě bude zajištěno.

▪ Pondělí 2. března

### **MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU**

16:30 – 17:30, vede paní Renata Brožová

▪ Čtvrtek 5. března

### **FILATELISTÉ**

16:30 – 19:00, Téma: Hraniční pošta Eger (Cheb) a její první razítka Přednášející: Jaroslav Kejř

▪ Neděle 8. března

### **HELIGONKY**

14:00 – 16:00, Poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem

▪ Úterý 10. března

### **CO SE DĚJE S MAJETKEM V DĚDICTVÍ**

14:00 – 15:20, Přednáška: Co se děje s majetkem v dědictví" (kdo dětí, jak napsat závěť, dluhy a dědictví, výhrada soupisu apod.) Přednáší: JUDr. Zlata Kohoutová LOVI, z. s. a Jan Ilek Street Law PF UK

▪ Středa 11. března

### **POVÍDÁNÍ O PRAZE**

14:15 – 15:45, Téma: Zahrady Hradu a Hradčan Přednáší paní Alena Štěpánová.

▪ Čtvrtek 12. března

### **PŘIJĎTE SI POPOVÍDAT S ROBOTEM PEPPEREM**

Od 10:00, Přijede Pepper a setkáte se s ním opět v 1. patře a tentokrát si můžete zarezervovat Peppera i sami pro sebe! Můžete si s ním povídat na různá témata, zodpovědět zajímavý kvíz a zároveň nám říct, jak se vám s robotem mluví? Pepper je stále ve vývoji a díky vaší pomoci ho můžeme vylepšit.

▪ Čtvrtek 12. března

### **ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA**

14:30 – 16:00, Téma: Těšme se na jaro a bylinky! Připravila paní Lída Vladysková

▪ Čtvrtek 12. března

### **PROŽITKOVÉ DÍLNY – „VŠICHNI JSME HERCI NA SCÉNĚ ŽIVOTA“**

16:30 – 18:30, S Jarkou Richterovou pro všechny bez rozdílu věku (uvolňovací techniky; práce s tělem, dechem, hlasem, myslí, slovem...volný tanec)

▪ Pondělí 16. března

### **HLEDÁME ŠIKOVNÉ ŽENY**

12:30 – 13:30, Hledáme šikovné ženy, které umějí šít na stroji jednoduché věci a mají chuť šít se ŽIVOTem90 a pro ŽIVOT90. Přijďte na informativní setkání.

▪ Pondělí 16. března

### **MEZI NÁMI**

10:00 – 11:00, Mezigenerační setkání seniorů a dětí z MŠ YMCA za podpory organizace Mezi námi o.p.s. Přijďte společně objevovat své zajímavé světy.

▪ Úterý 17. března

### **ITÁLIE, JAK JI NEZNÁTE**

14:00 – 15:00, Studenti Vysoké školy cestovního ruchu a teritoriálních studií v Praze si připravili přednášku o Itálii. Přednáška trvá cca 90 minut a poté proběhne diskuze.

▪ Středa 18. března

### **FINANČNÍ GRAMOTNOST**

9:00 - 11:00, Téma: Finanční gramotnost. Přednáší pan Marek Smejkal

▪ Středa 18.března

### **GENEALOGIE**

11:30 - 13:00, Téma: Jak si vytvořit strom předků. Jak začít s genealogií. Přednáší pan Marek Smejkal.

▪ Čtvrtek 19.března

### **PŘIJĎTE SI POPOVÍDAT S ROBOTEM PEPPEREM**

Od 10:00, Přijede Pepper a setkáte se s ním opět v 1. patře a tentokrát si můžete zarezervovat Peppera i sami pro sebe! Můžete si s ním povídat na různá témata, zodpovědět zajímavý kvíz a zároveň nám říct, jak se vám s robotem mluví? Pepper je stále ve vývoji a díky vaší pomoci ho můžeme vylepšit.

▪ Čtvrtek 19. března

### **POVÍDÁNÍ A BESEDA O OSAMĚLOSTI SENIORŮ**

10:00 – 11:30, Je samota skutečně strašák? Přijďte si popovídat o fenoménu dnešní doby. Přednáší: MgA. Jan Lorman a Mgr. Lucie Vidovičová

▪ Pondělí 23. března

### **MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU**

16:30 – 17:30, vede paní Renata Brožová

▪ Pondělí 23. března

### **VELIKONOČNÍ BERÁNEK**

14:15 – 16:30, Přijďte s námi provonět ŽIVOT90 a vyměnit si recepty a zkušenosti. Ve spolupráci s Terezou Chmelovou, autorkou projektu U stolu spolu a Kamilou Vokrouhlíkovou, pracovnící ŽIVOTa90, budeme péct velikonočního beránka. Vše potřebné k pečení bude zajištěno.

▪ Úterý 24. března

### **PŘIROZENÁ MIKROFLÓRA LIDSKÉHO TĚLA**

10:00 – 12:00, Přirozená mikroflóra lidského těla, pozitiva a negativa – přijďte na zajímavou přednášku, kde bude prostor pro Vaše dotazy a besedu. Přednáší MUDr. Jana Matějková z Ústavu lékařské mikrobiologie 2.lékařské fakulty UK a FN Motol.

▪ Čtvrtek 26. března

### **ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA**

14:30 – 16:00, Téma: Radím, radíš, radíme si. Připravila paní Lída Vladysková

▪ Čtvrtek 26. března

### **PROŽITKOVÉ DÍLNY – „VŠICHNI JSME HERCI NA SCÉNĚ ŽIVOTA“**

16:30 – 18:30, S Jarkou Richterovou pro všechny bez rozdílu věku (uvolňovací techniky; práce s tělem, dechem, hlasem, myslí, slovem...volný tanec)

▪ Pátek 27. března

### **PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU**

10:30 – 12:00, Další setkání pletařek – babiček – žen v důchodu, které mají chuť plést a současně si přivydělat. Nové zájemkyně jsou vítány.

▪ Pondělí 30. března

### **V KAROLÍNĚ JE ŽIVO(T)**

14:00 – 16:00, Zveme Vás na představení projektů, které probíhají v ŽIVOTě 90, a do kterých se můžete zapojit. Připravujeme dílny pro všechny příchozí, setkání s inspirativními lektory, vernisáž již vytvořených výrobků a mnohá další lákadla.

▪ Pondělí 30. března

### **ČAJ O ČTVRTÉ – MALÁ ČESKÁ SKUPINA MUZIKA JIŘÍHO POTMĚŠILA**

16:00 – 19:00, Máte-li rádi tanec, přijďte si zatančit. Máte-li rádi poslech a k tomu pohled na mistry muzikanty, přijďte a nechte se v pohodlí svého sedadla unášet rytmem hudby. Přízemí divadlo u Valšů. Vstupné 160 Kč/ členové klubu přátel 130 Kč. Vstupenky k prodeji na pokladně ŽIVOTa90

## **DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI**

Každé pondělí

**Klub KONTAKT** – 13:30 – 15:00 – vede paní Julie Městková  
Přízemí, Komunitní místnost

### **DUHOVÝ ŽIVOT 90**

Od 17:00 každé 1. a 3. pondělí v měsíc Pravidelná setkání starší generace LGBT+ komunity. Homosexualita není důvodem k útlaku a každý bychom měli mít právo prožívat vlastní identitu. Cílem je vybudovat skupinu, která bude otevřená a pomáhající všem, kteří budou mít zájem. Setkání vede Agáta Hrdličková. Dejte nám prosím vědět, že přijdete na tel.: 222 333 555 nebo emailem na duha@zivot90.cz  
1. patro, učebna č. 2

Každé úterý

**Pěvecký sbor Květy Žákové** – 15:45 – 17:30 – zkouška pěveckého sboru  
1. patro, sál Dřevák

Pátek 6.3. s 20.3.

### **Vzpomínky jako lék** – 10:00 – 12:00

Vede paní Mířa Kaněrová – uzavřená skupina  
Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!

## **Vlastivědné vycházky březen 2020**

▪ Středa 25. března

### **JARNÍ VÝLET DO DOLNÍCH BŘEŽAN**

Návštěva nově zrestaurovaného zámku pražských arcibiskupů z r. 1517, dnes hotel CLARA FUTURA. Historie objektu s prohlídkou interiéru a kaple sv. Maří Magdaleny. Je možno spojit s návštěvou informační centra s unikátním multiprojekčním zařízením o životě Keltů na Závisti. V případě hezkého počasí prohlídka parku s keltskými artefakty. Stateční mohou dojít i na Závist do keltského oppida.

**Sraz – stanice metra Kačerov v 8:45, stanice autobusu č.333 - odjez autobusu 8:51**



# PROGRAM BŘEZEN

| DATUM    | AKCE                                                               | KDE A KDY                                                                                                       | VSTUPNÉ                                    |
|----------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Ne 1.3.  | <b>HUDEBNÍ ODPOLEDNE U KLAVÍRU</b>                                 | <b>15:30 – 17:00</b> , 1. patro, sál Dřevák<br><b>Nutné přihlášení v kanceláři CAS</b>                          | <b>Zdarma</b>                              |
| Po 2.3.  | <b>S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJEME SPOLEČNĚ</b>                      | <b>12:30 - 13:30</b> , 1. patro, Reminiscence                                                                   | <b>Vstup volný!</b>                        |
|          | <b>VAŘÍME PRO RADOST</b>                                           | <b>14:15- 16:00</b> , 2. patro, Denní místnost<br><b>Nutné přihlášení v kanceláři CAS!</b>                      | <b>Zdarma</b>                              |
|          | <b>MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU</b>                   | <b>16:30 - 17:30</b> , 1. patro, sál Dřevák                                                                     | <b>20 Kč</b>                               |
| Čt 5.3.  | <b>FILATELISTÉ</b>                                                 | <b>16:30 – 19:00</b> , 1. patro, sál Dřevák                                                                     | <b>Vstup volný</b>                         |
| Ne 8.3.  | <b>HELIGONKY</b>                                                   | <b>14:00 - 16:00</b> , 1. patro, sál Dřevák                                                                     | <b>20 Kč</b>                               |
| Út 10.3. | <b>CO SE DĚJE S MAJETKEM V DĚDICTVÍ</b>                            | <b>14:00 - 15:30</b> , přízemí, Komunitní místnost<br><b>Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena</b> | <b>Zdarma</b>                              |
| St 11.3. | <b>POVÍDÁNÍ O PRAZE</b><br>Téma: Zahrady Hradu a Hradčan           | <b>14:15 - 15:30</b> , přízemí, Komunitní místnost<br><b>Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena</b> | <b>20 Kč</b>                               |
| Čt 12.3. | <b>PŘIJĎTE SI POPOVÍDAT S ROBOTEM PEPPEREM</b>                     | <b>od 10:00 - 1. patro, Kuchyňka u Marcelky</b><br><b>Přihlašování v kanceláři CAS!</b>                         | <b>Zdarma</b>                              |
|          | <b>ZDRAVOTNÍ SAMOOBSTRUHA</b><br>Téma: Těšme se na jaro a bylinky! | <b>14:30 – 16:00</b> , 1. patro, sál Dřevák<br><b>Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena</b>        | <b>20 Kč</b>                               |
|          | <b>PROŽITKOVÉ DÍLNY</b><br>„VŠICHNI JSME HERCI NA SCÉNĚ ŽIVOTA“    | <b>16:30 – 18:30</b> , 1. patro, sál Dřevák<br><b>Nutné přihlášení v kanceláři CAS!</b>                         | <b>Zdarma</b>                              |
| Po 16.3. | <b>HLEDÁME ŠIKOVNÉ ŽENY</b>                                        | <b>12:30 - 13:30</b> , 1. patro, Reminiscence<br><b>Nutné přihlášení v kanceláři CAS!</b>                       | <b>Zdarma</b>                              |
|          | <b>MEZI NÁMI</b> – Mezigenerační setkání seniorů a dětí z MŠ YMCA  | <b>10:00 – 11:00</b> , 2.patro, Denní místnost<br><b>Nutné přihlášení v kanceláři CAS!</b>                      | <b>Zdarma</b>                              |
| Ú 17.3.  | <b>ITÁLIE, JAK JI NEZNÁTE</b>                                      | <b>14:00 - 15:00</b> , 1. patro, sál Dřevák<br><b>Nutné přihlášení v kanceláři CAS!</b>                         | <b>Zdarma</b>                              |
| St 18.3. | <b>FINANČNÍ GRAMOTNOST</b>                                         | <b>9:00 - 11:00</b> , přízemí, Komunitní místnost<br><b>Nutné přihlášení v kanceláři CAS!</b>                   | <b>Zdarma</b>                              |
|          | <b>GENEALOGIE</b>                                                  | <b>11:30 - 13:00</b> , přízemí, Komunitní místnost<br><b>Nutné přihlášení v kanceláři CAS!</b>                  | <b>20 Kč</b>                               |
| Čt 19.3. | <b>PŘIJĎTE SI POPOVÍDAT S ROBOTEM PEPPEREM</b>                     | <b>od 10:00 - 1. patro, Kuchyňka u Marcelky</b><br><b>Přihlašování v kanceláři CAS!</b>                         | <b>Zdarma</b>                              |
|          | <b>POVÍDÁNÍ A BESEDA O OSAMĚLOSTI SENIORŮ</b>                      | <b>10:00 - 11:30</b> , přízemí, Komunitní místnost<br><b>Nutné přihlášení v kanceláři CAS!</b>                  | <b>Zdarma</b>                              |
| Po 23.3. | <b>VAŘÍME PRO RADOST</b><br>Velikonoční beránek                    | <b>14:15 - 16:30</b> , 2. patro, Denní místnost<br><b>Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena</b>    | <b>Zdarma</b>                              |
|          | <b>MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU</b>                   | <b>16:30 - 17:30</b> , 1. patro, sál Dřevák                                                                     | <b>20 Kč</b>                               |
| Út 24.3. | <b>PŘIROZENÁ MIKROFLÓRA LIDSKÉHO TĚLA</b>                          | <b>10:00 - 12:00</b> , přízemí, Komunitní místnost<br><b>Nutné přihlášení v kanceláři CAS!</b>                  | <b>Zdarma</b>                              |
| Čt 26.3. | <b>ZDRAVOTNÍ SAMOOBSTRUHA</b><br>Téma: Radím, radíš, radíme si     | <b>14:30 – 16:00</b> , 1. patro, sál Dřevák<br><b>Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena</b>        | <b>20 Kč</b>                               |
|          | <b>PROŽITKOVÉ DÍLNY</b><br>„VŠICHNI JSME HERCI NA SCÉNĚ ŽIVOTA“    | <b>16:30 – 18:30</b> , 1. patro, sál Dřevák<br><b>Nutné přihlášení v kanceláři CAS!</b>                         | <b>Zdarma</b>                              |
| Pá 27.3. | <b>PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU</b>                                | <b>10:30 - 12:00</b> , 1. patro, Reminiscence                                                                   | <b>Zdarma</b>                              |
| Po 30.3. | <b>V KAROLÍNĚ JE ŽIVO(T)</b>                                       | <b>14:00 - 16:00</b> , 1. patro, sál Dřevák                                                                     | <b>Dobrovolné</b>                          |
|          | <b>ČAJ O ČTVRTÉ</b>                                                | <b>16:00 - 19:00</b> , Divadlo u Valšů, Vstupenky k prodeji na pokladně ŽIVOTa90                                | <b>160 Kč/ členové klubu přátel 130 Kč</b> |

### Důležité informace

Otevřeli jsme nové kurzy a stále máme volná místa

- Angličtina pro falešné začátečníky ve středu od 10:45 hodin
- Angličtina pro pokročilé ve čtvrtek od 14:15 hodin.
- Arteterapie v pondělí od 10:45 a 12:30

Více informací a přihlašování v kanceláři CAS nebo na tel. 222 333 574/ 536.



MINISTERSTVO  
KULTURY



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



ŽIVOT 90, z. ú.  
Karoliny Světlé 18, 110 00 Praha 1  
Tel. 222 333 574, 222 333 536  
www.zivot90.cz