

Centrum aktivního stáří

Přednášky a akce
v únoru 2022

Na jednotlivé programy se můžete hlásit
na e-mail aktivizace@zivot90.cz nebo
telefonicky na číslech **222 333 536/574**.
Níže uvedené on-line programy probíhají
prostřednictvím aplikace **ZOOM**.

Účast na všech **prezenčních aktivitách** je
podmíněna předložením dokladu prokazujícího
bezinfekčnost. Po celou dobu pobytu v ŽIVOTě
90 je nutné mít nasazený **respirátor nebo
nano roušku** (s výjimkou cvičení).

KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY

ON-LINE KAFÍČKO

Úterý 1., 8., 15. a 22. února
15:15 – 16:15

Pojďte se potkat jen tak. Neformálně se pobavit
s hrnečkem dobré kávy, čaje nebo se sklenič-
kou toho, co máte rádi. Setkání může mít jed-
no 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 mail aktivizace@zivot90.cz.

FILATELISTÉ

Čtvrtek 3. února
16:30 – 19:00

Téma: Automobilové pošty 1957-1999.
Přednáší Petr Študent.

1. patro, sál Dřevák. Vstup volný!

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

Pátek 4. a 18. února

11:00 – 13:00, Vede paní Míťa Kaněrová –
uzavřená skupina.

1. patro, učebna Růžovka. Pro nové zájemce
nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJEME SPOLEČNĚ

Pondělí 7. února
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. I Váš názor a nápady
nás zajímají.

1. patro, učebna Ateliér, každý je vítán.

CÍRKEVNÍ ŘÁDY I.

Středa 9. února
14:00 – 15:30

SLEDOVAT
ON-LINE

1. díl minisérie o církevních řádech v rámci cyk-
lu Povídání o Praze. Seznámíme se se vznikem
církevních řádů, s jejich zakladateli, s uspořá-
dáním klášterů a vysvětlíme si základní pojmy.
Přednáší paní Alena Štěpánová.

Přednáška on-line.

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

Středa 9. a 23. února
16:30 – 17:30

Vede paní Renata Brožová. Společenský tanec
má tu výhodu, že ho lze provozovat v každém
věku! Můžete přijít sólo, ale doporučujeme při-
hlásit se s tanečním partnerem.

1. patro, sál Dřevák. Nutné přihlášení v kanceláři
CAS! Kapacita omezena. Vstupné 20 Kč.

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

Čtvrtek 10. a 24. února
14:30 – 16:00

Téma: Dobré rady babičky na nemoci.
Připravila paní Lída Vladyková.

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

CHARITATIVNÍ TVOŘENÍ

Pátek 11. února

10:00 – 12:00

Chcete jen tak tvořit pro radost, odpočinout si u kávy či čaje ve společnosti dalších, jen tak si povídat a u toho i něco hezkého vyrobit nebo se i něco nového naučit? Přijďte za námi na charitativní tvoření. Vše zde vyrobené poputuje do charitativního prodeje. Výtěžek podpoří činnosti ŽIVOTa 90. Více informací v kanceláři CAS. Setkání vede Iveta Horáková.

1. patro, místnost Ateliér. Zájemci prosím hlase se v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

HELIGONKY

Neděle 13. února

14:00–16:00

Poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou.

1. patro, sál Dřevák, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, Vstupné 20 Kč.

ANGLICKÝ KLUB

Úterý 15. února

14:00 – 15:00

Udělejte pokrok v angličtině a konečně odbourejte strach z mluvení. S Jay a Margharet z Kanady budete mít jedinečnou příležitost se skvěle procvičit v anglické konverzaci. Nejde o dokonalost, ale o zájem příjemně strávit čas.

1. patro, místnost Reminiscence. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

ŠIJEME PRO RADOST A PRO ŽIVOT

Pátek 18. února

12:30 – 13:30

Umíte šít na stroji a nevíte co s volným časem? My hledáme šikovné ženy, které by s námi a pro ŽIVOT 90 šily jednoduché věci do charitativního prodeje. Přijďte na informativní setkání.

1. patro, místnost Ateliér. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

LITERÁRNÍ KLUB

Úterý 22. února

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 Reminiscence. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma.

VYZNÁTE SE V ENERGETICE S dTESTEM?

**SLEDOVAT
ON-LINE**

Středa 23. února

14:00 – 15:00

Doporučení, tipy a rady nejen od dTestu. Shrňme současnou situaci v energetice, seznámíme Vás s obecnými principy při uzavírání smlouvy a poradíme, jak se uchránit před energošmejdy. Dostanete praktické příklady a doporučení, jak šetřit a nakládat s energiemi a dozvíte se tipy, jak ušetřit peníze. Prezenční účastníci dostanou brožuru zdarma.

1. patro, učebna č. 2. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma. Zájemci se také mohou připojit virtuálně pomocí aplikace ZOOM.

VYCHÁZKA STARÝM MĚSTEM

Čtvrtek 24. února

10:00 – 12:00

Pojďte spolu s námi brouzdat uličkami Starého města. Projdeme se kolem Novotného lávky s překrásným pohledem na Pražský hrad a Petřín a budeme pokračovat přes náměstí Křížovníků kolem Karolina. Nezapomeneme navštívit ani Mariánské a Staroměstské náměstí. Provází Jarmila Rázková.

Sraz v ulici Karoliny Světlé před budovou ŽIVOTa 90. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Účast zdarma.

DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

KLUB KONTAKT

Každé pondělí

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 paní Julie Městková.

1. patro, učebna Růžovka. Vstup zdarma.

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ

Každé úterý

15:30 – 17:30

Zkouška pěveckého sboru

1. patro, sál Dřevák.

NABÍZÍME VOLNÁ MÍSTA V PREZENČNÍCH JAZYKOVÝCH KURZECH

Angličtina pro falešné začátečníky

– lektorka Ludmila Vladyková

– středa 10:45 – 12:15

Angličtina pro středně pokročilé

– lektorka Natálie Bakalářová

– středa 12:30 – 14:00

Angličtina pro mírně pokročilé

– lektorka Natálie Bakalářová

– čtvrtek 14:15 – 15:45

a další kurzy **anglického a francouzského jazyka**. Informace a přihlášení na 222 333 536.

KRESLENÍ PRAVOU MOZKOVOU HEMISFÉROU

V novém roce plánujeme otevřít kurz kreslení pravou mozkovou hemisférou on-line i prezenčně. Je vhodný zejména pro všechny, kteří si myslí, že kreslit vůbec neumí, ale chtějí se to naučit.

Zájemci prosím hlase se v kanceláři CAS.

TRÉNINK PAMĚTI

Plánujeme otevřít prezenční trénink paměti s pravidelným časem v úterý dopoledne.

Zájemci prosím hlase se na tel. 222 333 574.

NORDIC WALKING PRO ZAČÁTEČNÍKY

Úterý

10:00 – 11:30

Aktivní chůze s hůlkami. Chodit budeme po Centrálním parku ve Stodůlkách. Po domluvě je možné hole zapůjčit. Cena lekce je 70 Kč. Kurz plánujeme zahájit v březnu 2022.

Více informací naleznete **ZDE** případně volejte na 222 333 574.

TECHNICKÉ OKÉNKO

Čtvrtek

9:00 – 12:00

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.

Poradna je zdarma, Nutné objednání v kanceláři CAS!