CENTRUM AKTIVNÍHO STÁŘÍ

Protože věříme,
že aktivní **stáří skýtá mnoho zážitků a radostí**

ŽIVOT 90

- Rádi předáváte **zkušenosti a znalosti druhým?**
- I vy se můžete **stát** lektorem, **přednášejícím nebo dobrovolníkem**.

Napište na:
aktivizace@zivot90.cz

Partneři:

gsk

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

PRAHA 1

KB Nadace Jistota

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

MINISTERSTVO KULTURY

ŽIVOT 90, Z.Ú. | KAROLINY SVĚTLÉ 18 | 110 00 PRAHA 1 | www.zivot90.cz

CENTRUM AKTIVNÍHO STÁŘÍ

- Objevíte **rozmanitost cizích jazyků**
- Rozšíříte si své vědomosti **při přednáškách na aktuální témata týkajících se seniorů**
- Prohloubíte své schopnosti **prostřednictvím počítačových kurzů a tréninků paměti**
- Povzbudíte tělo i mysl zdravotním cvičením, jógou, **pilates, čchi-kungem nebo břišními a společenskými tanci**
- Rozvíjíte svou kreativitu **výtvarnými a keramickými kurzy nebo arteterapií**
- Zazpíváte **si ve sboru Květy Žákové**

KOMUNITNÍ CENTRUM

- Místo společného **setkávání seniorů s bezbariérovým přístupem a terasou**
- Situováno **v klidné části Prahy 1**
- Samoobslužná kuchyňka **s občerstvením pro seniory**
- Otevřeno **každý všední den 8:00 – 16:00**

Pro více **informací volejte nebo pište na:**

+420 222 333 574 / 536

aktivizace@zivot90.cz

www.zivot90.cz/aktivnistari

ŽIVOT 90 / KOMUNITA