

centrum aktivního stáří

přednášky a akce v
březnu 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**.

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., 22. a 29. března

15:15–16:15

Pojďte 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**.

FILATELISTÉ

Čtvrtek 3. března

16:30–19:00 | Vstup volný!

Téma: Poštovní historie českých zemí 1850–1858, rarity a zajímavosti. Přednáší Ing. Vít Vaněček

1. patro, sál Dřevák.

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

Pátek 4. a 18. března

11:00–13:00 | Vstup zdarma.

Vede paní Míša Kaněrová – uzavřená skupina.

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

S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJEME SPOLEČNĚ

Pondělí 7. března

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.

AUTORSKÉ ČTENÍ KNIHY „JAK JSEM SE KYPŘILA ANEB ŘÍKALI MI VICHŘICE“

Úterý 8. března

14:00–15:00 | Vstup zdarma.

Setkání se spisovatelkou Zdenkou Barcalovou nad její knihou o životě na Kypru. Životní radosti a bolesti na pozadí fašistického převratu a turecké invaze na krásném ostrově ve Středomoří.

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

O CHŮZI PRO ZDRAVÍ A KONDICI

Středa 9. března

14:30–16:00 | Vstup zdarma.

Chůze představuje nejnovější trend v šetrných druzích sportu. Rychlá chůze totiž optimálně prospívá postavě, zlepšuje kondici a šetří klouby. Do pohybu je plně zapojen každý sval, a navíc dochází k lepšímu odbourávání tuků než při joggingu. Velký benefit je v tom, že probíhá na čerstvém vzduchu, kde můžeme obdivovat krásy přírody a v neposlední řadě chůze prospívá dobré náladě. Připravila Michaela Marková

1. patro, učebna č. 2, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena.

CÍRKEVNÍ ŘÁDY II.

Středa 9. března

14:00–15:30 | Přednáška on-line.

2. díl minisérie o církevních řádech v rámci cyklu Povídání o Praze. Po stopách církevních řádů a kongregací v Praze. Přednáší paní Alena Štěpánová

sledovat
online

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

Středa 9. března

16:30–17:30 | Vstupné 20 Kč.

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

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

ZDRAVOTNÍ SAMOOSLUHA

Čtvrtek 10. a 24. března

14:30–16:00 | Vstupné 20 Kč.

Téma: Výživové doplňky a strava seniorů. Připravila paní Lída Vladyková.

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

CHARITATIVNÍ TVOŘENÍ

Pátek 11. a 25. března

10:00–12:00 | Vstup zdarma.

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!

HELIGONKY

Neděle 13. března

14:00–16:00 | Vstupné 20 Kč.

Poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou.

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

ANGLICKÝ KLUB

Úterý 15. března

14:00–15:00 | Vstup zdarma.

Udělejte pokrok v angličtině a konečně odbourejte strach z mluvení. S Jay a Margaret 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!

ARCHITEKTONICKÉ SKVOSTY INSTITUCÍ EVROPSKÉ UNIE

Středa 16. března

14:30–15:30 | Vstup zdarma.

Víte, kde sídlí významné instituce Evropské unie a jak vypadají? Většinu z nich nalezneme v Bruselu, avšak mnohá mají své sídlo i jinde v Evropě, v Lucemburku nebo Německu. Některé stavby mají obdivuhodnou historii a jsou postaveny z nevídaných materiálů.

Přijďte se podívat na příklady moderní architektury a dozvědět se okolnosti, které jsou spojené se stavbou těchto objektů. Přednáší Karolína Pešková z VOŠ cestovního ruchu.

sledovat
online

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

ŠIJEME PRO RADOST A PRO ŽIVOT

Pátek 18. března

12:30–13:30 | Vstup zdarma.

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. března

14:00–15:30 | Vstup zdarma.

Povídání o knihách a nad knihami. Přijďte doporučit knihu, která Vás bavila a načerpat inspiraci pro další četbu. Vede Michala Jendrušchová.

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

VÍM, NA CO MÁM PRÁVO – DOKUMENTY PŘI NAKLÁDÁNÍ S MAJETKEM

Středa 23. března

14:30–15:30 | Vstup zdarma.

Jak správně sepsat dokumenty při nakládání s majetkem? Závěť, příkaz, prohlášení o vydědění, formulace věcného břemene a další písemnosti. Přednáší Mgr. Jan Ilek z LOVI, z.s. ve spolupráci se Street Law PF UK.

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

PROCHÁZKA KRČSKÝM LESEM

Čtvrtek 24. března

10:00–12:00 | Účast zdarma.

Objevte krásy Krčského lesa – druhého největšího lesa na území Prahy. Projdeme se na čerstvém vzduchu k rybníku Labuť, podél

Kunratického potoka na Nový Hrádek, kde žil Václav IV. a dále podle nálady k Zeleným domkům nebo zpět na metro Roztyly. Trasa asi 4–5 km. Provází Jarmila Rázková.

Sraz nahoře ve vestibulu stanice metra C Roztyly. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

STAROVĚKÝ A NOVODOBÝ FENOMÉN NA NAŠÍ ZEMĚKOULI

Středa 30. března

14:30–15:30 | Vstup zdarma.

Přednáška o zemi, která je světovými znalci považována ve vědních oborech za nejvyspělejší na světě už od dob starověkých Keltů, ale také ve 21. století. Nenechte si ujít prezentaci o této úžasné zemi a jejích vynálezech napříč staletími až do dnešních dnů. Že nevíte, o kterých pozemšťanech na planetě Země povídání bude? Tak přijďte a dovíte se to jako mnoho dalších zajímavostí. Připravil Jakub Cebula z VOŠ cestovního ruchu.

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

sledovat
online



DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

KLUB KONTAKT

Každé pondělí

13:30–15:00 | Vstup zdarma.

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.

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ

Každé úterý

15:30–17:30

Zkouška pěveckého sboru.

1. patro, sál Dřevák.

NABÍZÍME VOLNÁ MÍSTA V JAZYKOVÝCH KURZECH

Angličtina pro mírně pokročilé začátečníky

pondělí 9:00–10:30

lektor Jan Pellar

Francouzština pro mírně až středně pokročilé

pondělí 9:00–10:30

lektorka Markéta Langerová

Francouzština online pro mírně pokročilé

čtvrtek 10:45–12:15

lektorka Anna Linhartová

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

KRESLENÍ PRAVOU MOZKOVOU HEMISFÉROU

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 hlaste se v kanceláři CAS.

TRÉNINK PAMĚTI ONLINE

Při dostatečném počtu zájemců plánujeme otevřít trénink paměti online.

Zájemci prosím hlaste se na tel. 222 333 574.

NORDIC WALKING PRO ZAČÁTEČNÍKY

Úterý

10:00–11:30 | Cena lekce je 70 Kč.

Aktivní chůze s hůlkami. Chodit budeme po Centrálním parku ve Stodůlkách. Po domluvě je možné hole zapůjčit. Kurz plánujeme zahájit v březnu 2022. Více informací naleznete [ZDE](#), případně volejte na 222 333 574.

TECHNICKÉ OKÉNKO

Každý čtvrtek

9:00–12:00 | Poradna je zdarma.

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.

Nutné objednání v kanceláři CAS!