



KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY V ŘÍJNU 2019

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.

Změna programu vyhrazena

■ Úterý 1. října

NOVÉ TRENDY VE VAŘENÍ

14:00–15:30 • Na přednášce se dozvíte, jaké novinky a trendy jsou ve vaření. Povíme si i o projektu U stolu spolu. Besedu s pohoštěním pro Vás připravila paní Chmelová. • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

KRAV MAGA – KURZ SEBEOBRANY – 3. SEMINÁŘ

12:15–14:15 • Série 4 seminářů sebeobrany KRAV MAGA. Základy a principy sebeobrany, pohybová průprava. Prevence a časová osa útoku, použití běžných předmětů k sebeobraně, Sebeobraně prostředky, měkké techniky sebeobrany. • Cena 160 Kč / 4 semináře. • Přihlašování v kanceláři CAS

■ Čtvrtek 3. října

FILATELISTÉ

16:30–19:00 • Téma: Použití doplatních známek v poštovním provozu • Přednášející: Vladimír Malovík • 1. patro, sál Dřevák • vstup volný!

■ Pondělí 7. října

S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME 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, místnost Reminiscence • každý je vítán

KARPATSKÉ DŘEVĚNÉ CHRÁMY

14:00–16:30 • Studenti Vysoké školy cestovního ruchu a teritoriálních studií v Praze si připravili přednášku o Karpatech v Polsku. Přednáška trvá cca 90 minut a poté proběhne diskuze. • Přízemí, Komunitní místnost • nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma vč. tematického občerstvení

■ Úterý 8. října

KRAV MAGA – KURZ SEBEOBRANY – 4. SEMINÁŘ

12:15–14:15, Série 4 seminářů sebeobrany KRAV MAGA. Základy a principy sebeobrany, pohybová průprava. Prevence a časová osa útoku, Použití běžných předmětů k sebeobraně, Sebeobraně prostředky, měkké techniky sebeobrany. Cena 160 Kč/ 4 semináře. Přihlašování v kanceláři CAS

■ Středa 9. října

POVÍDÁNÍ O PRAZE

16:00–17:30 • Téma: Historie Židů. • Začneme stručným přehledem židovských dějin. Vysvětlíme si základní pojmy ze židovského života. Seznámíme se s průběhem židovského týdne i roku, s tradicemi a zvyky. • Přednáší paní Alena Štěpánová • 1. patro, sál Dřevák, vstupné 20,- Kč

■ Čtvrtek 10. října

KURZ ROBOTIKA PRO SENIORY

10:30–12:00 • Úvod do problematiky robotiky. Zveme Vás tímto na kurz robotiky pro seniory a seniorky. V rámci kurzu budou kombinovány tzv. off-line a on-line aktivity, tedy aktivity s počítačem i bez něj. Žádné předchozí znalosti práce s počítačem nejsou potřebné. Kurz je vhodný pro všechny zájemce. • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Čím starší, tím radostnější • Připravila paní Lída Vladyková • 1.patro, sál Dřevák, vstupné 20 Kč

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) • 1. patro, sál Dřevák, vstup zdarma!

■ Pátek 11. října

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

10:00–11:30 Vede paní Míla Kaněrová–uzavřená skupina • přízemí, Komunitní místnost, Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!

PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU

10:30–12:00 • Další setkání pletařek – babiček – žen v důchodu, které mají chuť plést a současně si přivydělat. Pleteme čelenky a svetry pro společnost Ouma a to ve spolupráci s českou top modelkou Terezou Jelínkovou. Nové zájemkyně jsou vítány. • 1. patro, Reminiscence • vstup zdarma, bližší informace v kanceláři CAS!

HUDEBNÍ ODPOLEDNE U KLAVÍRU

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. • 1. patro, sál Dřevák • vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS

■ Neděle 13. října

HELIGONKY

14:00–16:00 • Poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem • 1. patro, sál Dřevák, vstupné 20,- Kč

■ Pondělí 14. října

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

16:30–17:30 • vede paní Renata Brožová • 1. patro, sál Dřevák • vstupné 20,- Kč

■ Pondělí 21. října

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

16:30–17:30 • vede paní Renata Brožová • 1. patro, sál Dřevák, vstupné 20,- Kč

■ Středa 22.října

FINANČNÍ GRAMOTNOST

9:00–11:00 • Téma: Finanční gramotnost. Přednáší pan Marek Smejkal • přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Čtvrtek 24. října

KURZ ROBOTIKA PRO SENIORY

10:30–12:00 • Úvod do programování • Zveme Vás tímto na kurz robotiky pro seniory a seniorky. V rámci kurzu budou kombinovány tzv. off-line a online aktivity, tedy aktivity s počítačem i bez něj. Žádné předchozí znalosti práce s počítačem nejsou potřebné. Kurze je vhodný pro všechny zájemce. • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Čtvrtek 24. října

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Čím vylepšit každý den seniorů • Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, sál Dřevák, vstupné 20 Kč

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) 1. patro, sál Dřevák, vstup zdarma!

DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

■ Každé pondělí

KLUB KONTAKT

13:30–15:00 • vede paní Julie Městková • 1. patro, Reminiscence

■ Každé úterý

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ

15:45–17:30 • zkouška pěveckého sboru • 1. patro, sál Dřevák – HLEDÁME NOVÉ ČLENKY

VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY

SE STANISLAVOU BŮCHOVOU

■ Středa 23. října

VÝLET NEJEN ZA R. A. DVORSKÝM DO DVORA KRÁLOVÉ

Pojedeme autobusem Arriva z Černého Mostu v 8,05 hod. Sraz je v 7, 45 hod. na nástupišti. Prohlédneme si i další zajímavosti města a okolí.

Příjezd do Prahy autobusem v 17, 15 hod., který odjíždí ze Dvora Králové v 15 hod.

DŮLEŽITÉ INFORMACE

KURZ ROBOTIKY

Zveme Vás na kurz ROBOTIKY pro seniory a seniorky. V rámci kurzu budou kombinovány tzv. off-line a online aktivity, tedy aktivity s počítačem i bez něj. Žádné předchozí znalosti práce s počítačem nejsou potřebné. Kurz je vhodný pro všechny zájemce. Kurz je zdarma a více informací získáte v kanceláři CAS, nebo na čísle 222 333 536/74.

KURZ SEBEOBRANY KRAV MAGA

Série 4 seminářů sebeobrany KRAV MAGA. Základy a principy

sebeobrany, pohybová průprava, údery, kopy. Prevence a časová osa útoku, Použití běžných předmětů k sebeobraně, Sebeobraně prostředky, měkké techniky sebeobrany. Cena 160 Kč. Přihlašování v kanceláři CAS.

DNY SENIORŮ

4. – 5. 10. pořádáme na Žofíně Dny seniorů. Těšit se můžete na bohatý kulturní i odborný program a řadu doprovodných akcí, včetně losování o ceny. Vystoupí mimo jiné pan Zíma, pan Čenský, paní Filipovská

a další. Vstupenky si můžete zakoupit již nyní na www.colloseum.cz, nebo od září v pokladně ŽIVOTA 90. Cena je 60 Kč za oba dny. Budeme se na Vás těšit.

NOVÉ KURZY

Otevíráme nové kurzy, konkrétně kurz Latiny, Italštiny. Více informací získáte v kanceláři Centra aktivního stáří nebo na tel.: 222 333 536/574

Hledáme lektora pro pravidelnou výuku Anglického jazyka.



PROGRAM ŘÍJEN 2019

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

Datum	Akce	Kde a kdy
Út 1. 10.	NOVÉ TRENDY VE VAŘENÍ – Na přednášce se dozvíte, jaké novinky a trendy jsou ve vaření. Besedu s pohoštěním pro Vás připravila paní Chmelová. Vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	14:00–15:30, Přízemí, Komunitní místnost
	KRAV MAGA – KURZ SEBEOBRANY – 3. SEMINÁŘ – Série 4 seminářů sebeobrany KRAV MAGA. Základy a principy sebeobrany, pohybová průprava. Cena 160 Kč/ 4 semináře. Přihlašování v kanceláři CAS	12:15–14:15, 1. patro, Sál Dřevák
Čt 3. 10.	FILATELISTÉ – Téma: Použití doplatních známek v poštovním provozu, Přednášející: Vladimír Malovík. Vstup volný	16:30–19:00, 1. patro, Sál Dřevák
Pá – So 4. – 5. 10.	DNY SENIORŮ – Těšit se můžete na bohatý kulturní i odborný program a řadu doprovodných akcí, včetně losování o ceny. Vystoupí mimo jiné pan Zíma, pan Čenský, paní Filipovská a další. Vstupenky si můžete zakoupit již nyní na www.colloseum.cz , nebo v pokladně ŽIVOTa 90. Cena je 60 Kč za oba dny. Budeme se na Vás těšit.	10:00–17:00, Palác Žofín
Po 7. 10.	S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ – Zapojte se do plánování programů a akcí v Centru aktivního stáří, vstup volný!	12:30–13:30, 1. patro, Reminiscence
	KARPATSKÉ DŘEVĚNÉ CHRÁMY – Studenti Vysoké školy cestovního ruchu a teritoriálních studií v Praze si připravili přednášku o Karpatech v Polsku. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma vč. tematického občerstvení	14:00–16:30, přízemí, Komunitní místnost
Út 8. 10.	KRAV MAGA – KURZ SEBEOBRANY – 3. SEMINÁŘ – Série 4 seminářů sebeobrany KRAV MAGA. Základy a principy sebeobrany, pohybová průprava. Cena 160 Kč/ 4 semináře. Přihlašování v kanceláři CAS	12:15–14:15, 1. patro, Sál Dřevák
St 9. 10.	POVÍDÁNÍ O PRAZE – Téma: Historie Židů. Začneme stručným přehledem židovských dějin. Přednáší paní Alena Štěpánová, vstupné 20,- Kč	16:00–17:30, 1. patro, sál Dřevák
Čt 10. 10.	KURZ ROBOTIKA PRO SENIORY – Přednáška na téma: Úvod do problematiky robotiky. Zveme Vás tímto na kurz robotiky pro seniory a seniorky. vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:30–12:00, přízemí Komunitní místnost
	ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA – Téma: Čím starší, tím radostnější. Připravila paní Lída Vladyková. Vstupné 20 Kč	14:30–16:00, 1. patro, sál Dřevák
	PROŽITKOVÉ DÍLNY – „VŠICHNI JSME HERCI NA SCÉNĚ ŽIVOTA“ – S Jarkou Richterovou pro všechny bez rozdílu věku (uvolňovací techniky; práce s tělem, dechem, hlasem, myslí, slovem...volný tanec) vstup zdarma	16:30–18:30, 1. patro, sál Dřevák
Pá 11. 10.	VZPOMÍNKY JAKO LÉK – Vede paní Míša Kaněrová, vstup zdarma, Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00–11:30, přízemí, Komunitní místnost
	PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU – další informativní setkání, bližší informace v kanceláři CAS	10:30–12:00, 1. patro, Reminiscence
	HUDEBNÍ ODPOLEDNE U KLAVÍRU – Přijďte si s paní Tichou a jejími hosty zazpívat pro radost za doprovodu klavíru. vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS	15:30–17:00, 1. patro, sál Dřevák
Ne 13. 10.	HELIGONKY – poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem, vstupné 20,- Kč.	14:00–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Po 14. 10.	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
Po 21. 10.	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, přízemí, Komunitní místnost
Út 22. 10.	FINANČNÍ GRAMOTNOST – Přednáší: pan Smejkal, vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	9:00–11:00, přízemí, komunitní místnost
Čt 24. 10.	KURZ ROBOTIKA PRO SENIORY – Přednáška na téma: Úvod do programování. Zveme Vás tímto na kurz robotiky pro seniory a seniorky. vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:30–12:00, přízemí Komunitní místnost
	ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA – Téma: Čím starší, tím radostnější. Připravila paní Lída Vladyková. Vstupné 20 Kč	14:30–16:00, 1. patro, sál Dřevák
	PROŽITKOVÉ DÍLNY – „VŠICHNI JSME HERCI NA SCÉNĚ ŽIVOTA“ – S Jarkou Richterovou pro všechny bez rozdílu věku (uvolňovací techniky; práce s tělem, dechem, hlasem, myslí, slovem...volný tanec) vstup zdarma	16:30–18:30, 1. patro, sál Dřevák