

BŘEZEN

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

Centrum aktivního stáří
Kulturní programy a přednášky



Na jednotlivé programy se můžete hlásit na e-mail **aktivizace@zivot90.cz** nebo telefonicky na číslech **222 333 536/574**. Doporučujeme přihlášení na všechny programy, abychom Vás v případě zrušení akce mohli informovat. Kde najdete Komunitní centrum? V 1. patře budovy ŽIVOTa 90 na adrese **Karoliny Světlé 18, Praha 1**.

Čtvrtek 2. března

POŠTA V OBLACÍCH...

16:30 – 19:00

V pravidelném okénku pro **FILATELISTY** se tentokrát přeneseme do světa aerofilatelie. Ta se zabývá leteckou poštou, především použitím leteckých známek a nálepek. **JUDr. Petr Záruba** vám prozradí několik aerofilatelistických zajímavostí o leteckém spojení Československa a Kanady.

1. patro, sál Dřevák

Vstup volný!

Pondělí 6. března

S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJEME SPOLEČNĚ

12:30 – 13:30

Pojďte se s námi podílet na dění v ŽIVOTě 90. Zapojte se do plánování programů a akcí v Komunitním centru. I Váš názor a nápady nás zajímají.

1. patro, místnost Reminiscence

Každý je vítán

Čtvrtek 9. března

TUKY A SACHARIDY...

... je opravdu nutné se jich bát?

14:30 – 16:00

Jsou ve vašem okolí lidé, kteří se vyhýbají tukům a cukrům? Myslí si, že škodí zdraví? Setkání připravila Lída Vladyková v rámci **ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHY**. Dozvíte se, že potřebujeme obojí, jen je třeba umět si správně vybrat a – jako ve všem ostatním – nepřehánět to. A navíc zjistíte, jak důležité jsou tuky pro váš mozek.

1. patro, místnost Reminiscence

**Doporučujeme
přihlášení v kanceláři 1. patra!**

Kapacita omezena

Vstupné 20 Kč



Neděle 12. března

TA NAŠE PÍSNÍČKA ČESKÁ

14:00 - 16:00

Víte, že polka Škoda lásky od Karla Vejvody je nejpoblárnější českou písní všech dob? A že Ta naše písnička česká rozplakala diváky v hledišti? Zavřete oči a zaposlouchejte se do známých a stále krásných děl písničkáře Karla Hašlera, hudebního skladatele Karla Vejvody a akordeonisty a skladatele Bohumila Bláhy. V pořadu **HELIGONKY** zazní dechovky, polky i tanga.

Hraje pan Jícha.

1. patro, sál Dřevák

Doporučujeme

přihlášení v kanceláři 1. patra!

Vstupné 50 Kč

Pondělí 13. března

ČAROKRÁSNÁ MAPA VZPOMÍNEK

13:30 - 15:30

Při pohádkovém cestování časem se naučíte převést své myšlenky na papír a proměníte je ve vlastní krajinu vzpomínek. Strávíte dvě příjemné hodiny plné fantazie a tvořivého malování, kterými vás jemně provedou Víky a Kačka, studentky krajinářské architektury.

1. patro, Ateliér

Nutné přihlášení v kanceláři 1. patra!

Kapacita omezena,

Vstup zdarma.

Úterý 14. března

JAK JSTE NA TOM S PAMĚTÍ?

14:00 - 15:30

Při pravidelném setkávání **LITERÁRNÍHO KLUBU** si vyzkoušíte, že ji máte stále v lepší formě, než si myslíte, a že si velmi slušně pamatujete, když vám někdo ukáže, jak na to. Pojďte víc poznat svůj mozek a zjistit, jak si ho udržet co nejdéle v perfektní formě. Zábavné tréninkové metody předvede Dana Pešková.

1. patro, místnost Reminiscence

Doporučujeme

přihlášení v kanceláři 1. patra!

Vstup zdarma

Středa 22. března

BÝT V BEZPEČÍ

A UMĚT SE BRÁNIT

10:00 - 12:00

Víte, co je kyberbezpečnost a jak se vás týká? Přijďte si o tom popovídat i prakticky si vše osahat. Možná budete překvapeni, kde všude se s kyberbezpečností setkáváte při svých každodenních činnostech. Přednáší Jan Prokop, specialista na lidský faktor kyberbezpečnosti.

Nutné přihlášení v kanceláři 1. patra!

Účast zdarma



Středa 22. března

Z POHOŘELCE PŘES PRAŽSKÝ HRAD NA KLÁROV

10:00 - 12:00

Procházka s poutavým vyprávěním vede na Pohořelec kolem Černínského paláce a Lorety. Připomeneme si něco z historie na Hradčanském náměstí a na nádvořích Pražského hradu. Vzhledneme k jižní věži Katedrály, kolem Paláce šlechtičen dojdeme k Černé věži, vyhlídce na řeku a ke Svatováclavské vinici. Staré zámecké schody nás přivedou na Klárov. Doporučujeme pohodlné boty a oblečení do každého počasí. Provází Vlasta Trojanová.

Sraz:

Pohořelec – zastávka tram č. 22

Nutné přihlášení v kanceláři

Kapacita omezena

Účast zdarma

Čtvrtek 23. března

VÁPNIK, HOŘČÍK, ZINEK A TY DALŠÍ

14:30 - 16:00

Minerální látky jsou pro nás moc důležité, i když jich potřebujeme jen malé množství. Jenže tělo si je neumí samo vyrobit. Nebezpečné je i jejich předávkování. Praktické povídání o minerálech ve výživě si v rámci **ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHY** připravila Lída Vladyková.

1. patro, místnost Reminiscence

Doporučujeme

přihlášení v kanceláři 1. patra!

Kapacita omezena, Vstupné 20 Kč

Čtvrtek 30. března

VESELÉ DOMY STAROMĚSTSKÉ ANEB PO STOPÁCH BÝVALÝCH NEVĚSTINCŮ

10:00 - 11:30

Kam chodili naši předkové hledat povyražení ve staroměstských uličkách a do jakého typu podniku mohli zavítat? Jak to vlastně chodilo ve veřejných domech a kde si mohly přijít na své i dámy? Vycházka trvá 1,5 - 2 h a volně doplňuje inscenaci *Z peřin do bahna* v divadle U Valšů.

Provází Katka Vorlická

Sraz na nám. Republiky u Prašné brány

Nutné přihlášení v kanceláři 1. patra!

Účast zdarma

Čtvrtek 30. března

UKRAJINSKÉ PÍSNĚ A TANCE

16:00 - 17:00

Kulturní zážitek v podání žen z mezinárodní organizace žen. Ukážeme vám ukrajinský tanec a zazpíváme české i ukrajinské písně. Vše je pro vás připraveno s vděčností. Pojdte zažít společné chvíle radosti a zábavy.

1. patro, sál Dřevák

Doporučujeme

přihlášení v kanceláři 1. patra!

Vstup zdarma.

DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

Každé pondělí

KLUB KONTAKT

13:30 – 15:00

Cítíte se osamělí? Vydejte se na pravidelné setkání, při němž se můžete těšit na přátelské povídání. Probereme témata z oblasti mezilidských vztahů a podiskutujeme o oblíbených knihách, divadelních představeních, filmech, historii a životním stylu. Na to všechno se můžete těšit v Klubu Kontakt. Vede Julie Městková.

1. patro, učebna Růžovka,

Vstup zdarma.

Pátek 10. a 24. března

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

11:00 – 13:00

Vede Míťa Kaněrová – přijímáme nové členy/ky.

1.patro, učebna Růžovka

Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři 1. patra!

Vstup zdarma

Každý čtvrtek

IMPROVIZOVANÉ HERECTVÍ

14:00 - 15:30

Přijďte na naše setkání – popustíme uzdu fantazii, budeme společně odbourávat trému a učit se respektu k ostatním. Skvěle se při improvizaci uvolníme. Na všem se při setkání

domluvíme. Zkušenosti s herectvím nejsou potřeba. Vede Jana Musilová.

1. patro, Obývací

Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra!

Vstup zdarma.

Každá středa

TECHNICKÉ OKÉNKO

14:30 – 16:00,

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. Vede Tereza Urbanová.

Poradna je zdarma

Nutné objednání v kanceláři 1. patra!

KURZ KERAMIKY

Chcete tvořit, rozvíjet svoji fantazii, kreativitu a relaxovat v příjemné přátelské atmosféře? Přijďte mezi nás. Pracujeme zde jak na zadaná témata, tak i podle vlastních nápadů. Kurzy v úterý v časech 9:00 – 10:30

a 10:35 – 12:05 nabízí volná místa.

Nutné objednání v kanceláři 1. patra!



NABÍZÍME VOLNÁ MÍSTA V KURZECH

Francouzština pro mírně až středně pokročilé – lektorka Markéta Langerová – pondělí 9:30 – 11:00

Výtvarný kurz I. – lektor Libor Beránek – středa 9:00 – 11:00

Němčina pro mírně pokročilé – lektorka Růžena Šimonovská – středa 10:45 – 12:15

Angličtina pro středně pokročilé – lektorka Natálie Bakalářová – středa 12:30 – 14:00

PC prakticky – lektor Rudolf Rak – pátek 9:00 – 11:00

a další. Informace a přihlášení na 222 333 536/574.

VÝLET S VOŠ Moszna – Krakow - Wieliczka

7. - 8. 3. 2023

Navštivte spolu se studenty z VOŠ cestovního ruchu pohádkový zámek Moszna, projděte se královskou cestou v Krakově a objevte polské bílé zlato v solných dolech Wieliczka.

Cena od 1.740 Kč; informace na telefonech 739 637 700 a 739 803 113.



DALŠÍ INFORMACE

FYZIOTERAPIE

Nabízíme služby nejen u nás v komunitním centru, ale můžeme přijet i za Vámi (dojezdová vzdálenost do 30 min z centra Prahy).

Ordinační hodiny

ve všední dny 8:00 - 16:30.

U nás k dispozici biolampa, ultrazvuk, elektroterapie a masáže.

Kontakt: Stefanos Nutsos,

tel. 770 114 713.

TŘÍHLASÝ PĚVECKÝ SBOR SENIOREK ŽIVOTA 90 HLEDÁ NOVÉ ČLENKY

Předpokládá se alespoň základní orientace v notách, vítané jsou zkušenosti se zpěvem ve sboru, a hlavně radost ze zpívání. Nejvíc nám chybí mezzosoprán a alt. Základní repertoár tvoří národní písně v úpravě pro tři hlasy.

Zkoušíme s klavírem každé úterý 15:30 – 17:30,

1. patro, sál Dřevák.

Více informací na

721 342 476 (pí. Čepeláková)

nebo 721 738 654 (pí. Černá)

SENIOR AKADEMIE MUZEA POLICIE ČR

Místo konání:

Muzeum Policie ČR,

Ke Karlovu 453/1, Praha 2

Kdy: 7. březen až 9. květen 2023,

1x týdně v úterý od 8.30 do 13 hod

Rozsah: 10 přednášek

Témata: trestná činnost majetková a násilná, svědek, poškozený, oběť, od podezření k obžalobě, mimořádné události, kriminalistika (popis místa, osob, věcí, události, daktyloskopie, jak se na místě činu chovat, činnost policie na místě činu – vytvoření náčrtku), rozdíly mezi Policií ČR a Městskou policií, historie policie a četnictva za první republiky, dobrodružství československé kriminalistiky (zajímavé případy a osobnosti), ukázka zadržení pachatele a sebeobrany, ukázka činnosti služební kynologie.

Cena: zdarma

Podmínky účasti: není požadováno žádné minimální předchozí vzdělání, účast je omezena pouze věkem 60+

Kontakt:

224 923 619,

974 824 862,

224 922 183