



AKADEMIE SENIORŮ

KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY

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 nebo 773 071 024. Změna programu vyhrazena

■ Neděle 1. března

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

■ Pondělí 2. března

S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ

12:30 – 13:30, Pojdte se s námi podílet na dění v ŽIVOTě90. 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

■ Pondělí 2. března

VAŘÍME PRO RADOST

14:15 – 16:00, Přijďte si vyměnit recepty a zkušenosti a strávit s námi příjemné odpoledne. Ve spolupráci s Terezou Chmelovou, autorkou projektu U stolu spolu a Kamilou Vokrouhlikovou, pracovníci ŽIVOTa90, budeme připravovat pomazánku, která zpříjemníte den nejen vám. Vše potřebné k přípravě bude zajištěno.

2. patro, Denní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! vstup zdarma, kapacita omezena

■ Pondělí 2. března

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

16:30 – 17:30, vede paní Renata Brožová

1. patro, sál Dřevák, vstupné 20 Kč

■ Čtvrtek 5. března

FILATELISTÉ

16:30 – 19:00, Téma: Hraniční pošta Eger (Cheb) a její první razítka
Přednášející: Jaroslav Kejš

1. patro, sál Dřevák, Vstup volný!

■ Pátek 6. března

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

10:00 – 12:00 Vede paní Míta Kaněrová – uzavřená skupina

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

■ Neděle 8. března

HELIGONKY

14:00 – 16:00, Poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem

1. patro, sál Dřevák, vstupné 20 Kč

■ Úterý 10. března

CO SE DĚJE S MAJETKEM V DĚDICTVÍ

14:00 – 15:20, Přednáška: Co se děje s majetkem v dědictví" (kdo děti, jak napsat závět, dluhy a dědictví, výhrada soupisu apod.)
Přednáší: JUDr. Zlata Kohoutová LOVI, z. s. a Jan Ilek Street Law PF UK

Přízemí, Komunitní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, vstup zdarma

■ Středa 11. března

POVÍDÁNÍ O PRAZE

14:15 – 15:45, Téma: Zahrady Hradu a Hradčan

Přednáší paní Alena Štěpánová.

Přízemí, Komunitní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, vstupné 20 Kč

■ Čtvrtek 12. března

PŘIJĎTE SI POPOVÍDAT S ROBOTEM PEPPEREM

Od 10:00, Přijede Pepper a setkáte se s ním opět v 1. patře a tentokrát si můžete zarezervovat Peppera i sami pro sebe! Můžete si s ním povídat na různá témata, zodpovědět zajímavý kvíz a zároveň nám říct, jak se vám s robotem mluví? Pepper je stále ve vývoji a díky vaší pomoci ho můžeme vylepšit.

Najdete ho v kuchyňce u Marcelky od 10 h. 1. patro

■ Čtvrtek 12. března

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 – 16:00, Téma: Těšme se na jaro a bylinky!

Připravila paní Lída Vladysková

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

Kapacita omezena, vstupné 20 Kč

■ Čtvrtek 12. března

PROŽITKOVÉ DÍLNY – „VŠICHNI JSME HERCI NA SCĚNĚ 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!

■ Pondělí 16. března

HLEDÁME ŠIKOVNÉ ŽENY

12:30 – 13:30, Hledáme šikovné ženy, které umějí šít na stroji jednoduché věci a mají chuť šít se ŽIVOTem90 a pro ŽIVOT90. Přijďte na informativní setkání.

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

■ Pondělí 16. března

MEZI NÁMI

10:00 – 11:00, Mezigenerační setkání seniorů a dětí z MŠ YMCA za podpory organizace Mezi námi o.p.s. Přijďte společně objevovat své zajímavé světy.

2. patro, Denní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma

■ Úterý 17. března

ITÁLIE, JAK JÍ NEZNÁTE

14:00 – 15:00, Studenti Vysoké školy cestovního ruchu a teritoriálních studií v Praze si připravili přednášku o Itálii. Přednáška trvá cca 90 minut a poté proběhne diskuze.

1. patro, Sál Dřevák, nutné přihlášení v kanceláři CAS!

Vstup zdarma

■ Středa 18. března

FINANČNÍ GRAMOTNOST

9:00 – 11:00, Téma: Finanční gramotnost. Přednáší

pan Marek Smejkal

přízemí, Komunitní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

Vstup zdarma

■ Středa 18.března

GENEALOGIE

11:30 – 13:00, Téma: Jak si vytvořit strom předků. Jak začít s genealogií. Přednáší pan Marek Smejkal.

Přízemí, Komunitní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

Vstupné 20 Kč

■ Čtvrtek 19.března

PŘIJĎTE SI POPOVÍDAT S ROBOTEM PEPPEREM

Od 10:00, Přijede Pepper a setkáte se s ním opět v 1. patře a tentokrát si můžete zarezervovat Peppera i sami pro sebe! Můžete si s ním povídat na různá témata, zodpovědět zajímavý kvíz a zároveň nám říct, jak se vám s robotem mluví? Pepper je stále ve vývoji a díky vaší pomoci ho můžeme vylepšit.

Najdete ho v kuchyňce u Marcelky od 10 h. 1. patro

■ Čtvrtek 19. března

POVÍDÁNÍ A BESEDA O OSAMNĚLOSTI SENIORŮ

10:00 – 11:30, Je samota skutečně strašák? Přijďte si popovídat o fenoménu dnešní doby.

Přednáší: MgA. Jan Lorman a Mgr. Lucie Vidovičová

Přízemí, Komunitní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

Vstup zdarma.

■ Pátek 20. března

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

10:00 – 12:00 Vede paní Míta Kaněrová – uzavřená skupina

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

■ Pondělí 23. března

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU

16:30 – 17:30, vede paní Renata Brožová

1. patro, sál Dřevák, vstupné 20 Kč

■ Pondělí 23. března

VELIKONOČNÍ BERÁNEK

14:15 – 16:30, Přijďte s námi provonět ŽIVOT90 a vyměnit si recepty a zkušenosti. Ve spolupráci s Terezou Chmelovou, autorkou projektu U stolu spolu a Kamilou Vokrouhlikovou, pracovníci ŽIVOTa90, budeme péct velikonočního beránka. Vše potřebné k pečení bude zajištěno.

2. patro, Denní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! vstup zdarma, kapacita omezena

■ Úterý 24. března

PŘIROZENÁ MIKROFLÓRA LIDSKÉHO TĚLA

10:00 – 12:00, Přirozená mikroflóra lidského těla, pozitiva a negativa – přijďte na zajímavou přednášku, kde bude prostor pro Vaše dotazy a besedu. Přednáší MUDr. Jana Matějková z Ústavu lékařské mikrobiologie 2.lékařské fakulty UK a FN Motol.

Přízemí, Komunitní místnost, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

Vstup zdarma

■ Čtvrtek 26. března

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 – 16:00, Téma: Radím, radíš, radíme si.

Připravila paní Lída Vladysková

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

■ Čtvrtek 26. března

PROŽITKOVÉ DÍLNY – „VŠICHNI JSME HERCI NA SCĚNĚ 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 27. března

PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU

10:30 – 12:00, Další setkání pletařek – babiček – žen v důchodu, které mají chuť plést a současně si přivydělat. Pleteme členky a svetry pro charitativní značku Ouma.cz – Od Babičky a to ve spolupráci s českou modelkou Terezou Jelínkovou. Nové zájemkyně jsou vítány.

1. patro, Reminiscence, Bližší informace v kanceláři CAS! vstup zdarma

■ Pondělí 30. března

V KAROLÍNĚ JE ŽIVO(T)

14:00 – 16:00, Zveme Vás na představení projektů, které probíhají v ŽIVOTě 90, a do kterých se můžete zapojit. Připravujeme dílny pro všechny příchozí, setkání s inspirativními lektory, vernisáž již vytvořených výrobků a mnohá další lákadla.

1. patro, sál Dřevák, Vstupné dobrovolné

■ Pondělí 30. března

ČAJ O ČTVRTÉ - MALÁ ČESKÁ SKUPINA MUZIKA JIŘÍHO POTMĚŠILA

16:00 – 19:00, Máte-li rádi tanec, přijďte si zatančit. Máte-li rádi poslech a k tomu pohled na mistry muzikanty, přijďte a nechte se v pohodlí svého sedadla unášet rytmem hudby.

Přízemí divadlo u Valšů. Vstupné 160 Kč/ členové klubu přátel 130 Kč. Vstupenky k prodeji na pokladně ŽIVOTa90

DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

■ Každé pondělí

Klub KONTAKT – 13:30 – 15:00 – vede paní Julie Městková

Přízemí, Komunitní místnost

DUHOVÝ ŽIVOT 90

Od 17:00 každé 1. a 3. pondělí v měsíci

Pravidelná setkání starší generace LGBT+ komunity. Homosexualita není důvodem k útlaku a každý bychom měli mít právo prožívat vlastní identitu. Cílem je vybudovat skupinu, která bude otevřená a pomáhající všem, kteří budou mít zájem. Setkání vede Agáta Hrdličková. Dejte nám prosím vědět, že přijdete na tel.: 222 333 555 nebo emailem na duha@zivot90.cz

1. patro, učebna č. 2

■ Každé úterý

Pěvecký sbor Květy Žákové – 15:45 – 17:30 – zkouška pěveckého sboru

1. patro, sál Dřevák

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Hledáme lektora pro pravidelnou výuku německého jazyka.

Otevřeli jsme nové kurzy a stále máme volná místa

- Angličtina pro falešné začátečníky ve středu od 10:45 hodin
- Angličtina pro pokročilé ve čtvrtek od 14:15 hodin.
- Arteterapie v pondělí od 10:45 a 12:30

Více informací a přihlašování v kanceláři CAS nebo na tel. 222 333 574/ 536.

Vlastivědné vycházky březen 2020 S JAROSLAVOU JANOUŠKOVOU

■ Středa 25. března

JARNÍ VÝLET DO DOLNÍCH BŘEŽAN

Návštěva nově zrestaurovaného zámku pražských arcibiskupů z r. 1517, dnes hotel CLARA FUTURA. Historie objektu s prohlídkou interiéru a kaple sv. Maří Magdaleny. Je možno spojit s návštěvou informačního centra s unikátním multiprojekčním zařízením o životě Keltů na Závisti. V případě hezkého počasí prohlídka parku s keltskými artefakty. Stateční mohou dojít i na Závist do keltského oppida.

Sraz – stanice metra Kačerov v 8:45, stanice autobusu č.333 - odjez autobusu 8:51

PROGRAM BŘEZEN

DATUM	AKCE	KDE A KDY
Ne 1.3.	HUDEBNÍ ODPOLEDNE U KLAVÍRU - Přijďte si s paní Tichou a jejími hosty zazpívat pro radost za doprovodu klavíru a flétny a dozvědět se zajímavosti ze světa hudby. Vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS	15:30 – 17:00, 1. patro, sál Dřevák
Po 2.3.	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
	"VAŘÍME PRO RADOST - Přijďte si vyměnit recepty a zkušenosti a strávít s námi příjemné odpoledne. Ve spolupráci s Terezou Chmelovou, autorkou projektu U stolu spolu a Kamilou Vokrouhlíkovou, budeme připravovat pomazánku, která zpříjemníte den nejen vám. Vše potřebné k přípravě bude zajištěno. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! vstup zdarma, kapacita omezena.	14:15- 16:00, 2. patro, Denní místnost
	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU - vede paní Renata Brožová, vstupné 20 Kč	16:30 - 17:30, 1. patro, sál Dřevák
Čt 5.3.	FILATELISTÉ - Téma: Téma: Hraniční pošta Eger (Cheb) a její první razítka. Přednášející: Jaroslav Kejř. Vstup volný	16:30 – 19:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 6.3.	VZPOMÍNKY JAKO LÉK - Vede paní Míta Kaněrová, vstup zdarma, Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00 – 12:00, 1.patro, Reminiscence
Ne 8.3.	HELIGONKY - poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem, vstupné 20 Kč.	14:00 - 16:00, 1. patro, sál Dřevák
Út 10.3.	"CO SE DĚJE S MAJETKEM V DĚDICTVÍ - Přednáška: Co se děje s majetkem v dědictví" " (kdo dětí, jak napsat závět, dluhy a dědictví, výhrada soupisu apod.) Přednáší: JUDr.Zlata Kohoutová LOVI,z.s. a Jan Ilek Street Law PF UK. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, vstup zdarma"	14:00 - 15:30, přízemí, Komunitní místnost
St 11.3.	POVÍDÁNÍ O PRAZE - Téma: : Zahrady Hradu a Hradčan. Přednáší paní Alena Štěpánová. Bnutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena. Vstupné 20 Kč	14:15 - 15:30, přízemí, komunitní místnost
Čt 12.3.	PŘIJĎTE SI POPOVÍDAT S ROBOTEM PEPPEREM - Přijede Pepper, setkáte se s ním opět v 1. patře a tentokrát si můžete zarezervovat Peppera i sami pro sebe! Přihlašování v kanceláři CAS!	od 10:00 - 1. patro, Kuchyňka u Marcelky
	"ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA - Téma: Těšme se na jaro a bylinky! Připravila paní Lída Vladyková. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, 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
Po 16.3.	HLEDÁME ŠIKOVNÉ ŽENY - Hledáme šikovné ženy, které umějí šít na stroji jednoduché věci a mají chuť šít se ŽIVOTem90 a pro ŽIVOT90. Přijďte na informativní setkání. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	12:30 - 13:30, přízemí, komunitní místnost
	MEZI NÁMI - Mezigenerační setkání seniorů a dětí z MŠ YMCA za podpory organizace Mezi námi o.p.s. Přijďte společně objevovat své zajímavé světy. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! vstup zdarma	10:00 – 11:00, 2.patro, denní místnost
Út 17.3.	ITÁLIE, JAK JÍ NEZNÁTE - přednášku si připravují studenti Vyšší odborné školy cestovního ruchu a mezinárodního obchodního styku Praha. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma	14:00 - 15:00, 1. patro, sál Dřevák
St 18.3.	"FINANČNÍ GRAMOTNOST - Téma: Finanční gramotnost. Přednáší pan Marek Smejkal Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma "	9:00 - 11:00, přízemí, Komunitní místnost
	GENEALOGIE - Téma: Jak si vytvořit strom předků. Jak začít s genealogií. Přednáší pan Marek Smejkal Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstupné 20 Kč	11:30 - 13:00, přízemí , Komunitní místnost
Čt 19.3.	PŘIJĎTE SI POPOVÍDAT S ROBOTEM PEPPEREM - Přijede Pepper, setkáte se s ním opět v 1. patře a tentokrát si můžete zarezervovat Peppera i sami pro sebe! Přihlašování v kanceláři CAS!	od 10:00 - 1. patro, Kuchyňka u Marcelky
	POVÍDÁNÍ A BESEDA O OSAMNĚLOSTI SENIORŮ - Je samota skutečně strašák? Přijďte si popovídat o fenoménu dnešní doby. Přednáší: MgA. Jan Lorman a Mgr. Lucie Vidovičová. Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00 - 11:30, přízemí, Komunitní místnost
Pá 20.3.	VZPOMÍNKY JAKO LÉK - Vede paní Míta Kaněrová, vstup zdarma, Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00 – 12:00, 1.patro, Reminiscence
Po 23.3.	"VAŘÍME PRO RADOST - Přijďte si vyměnit recepty a zkušenosti a strávít s námi příjemné odpoledne. Ve spolupráci s Terezou Chmelovou, autorkou projektu U stolu spolu a Kamilou Vokrouhlíkovou, budeme připravovat velikonočního beránka, která zpříjemníte den nejen vám. Vše potřebné k přípravě bude zajištěno. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! vstup zdarma, kapacita omezena."	14:15 - 16:30, 2. patro, Denní místnost
	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZHEIMERU - vede paní Renata Brožová, vstupné 20 Kč	16:30 - 17:30, 1. patro, sál Dřevák
Út 24.3.	PŘIROZENÁ MIKROFLÓRA LIDSKÉHO TĚLA - Přirozená mikroflóra lidského těla, pozitiva a negativa – přijďte na zajímavou přednášku, kde bude prostor pro Vaše dotazy a besedu. Přednáší MUDr. Jana Matějková z Ústavu lékařské mikrobiologie 2.lékařské fakulty UK a FN Motol Nutné přihlášení v kanceláři CAS!	10:00 - 12:00, přízemí, Komunitní místnost
Čt 26.3.	"ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA - Téma: Radím, radíš, radíme siPřipravila paní Lída Vladyková. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Kapacita omezena, 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 27.3.	PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU - další informativní setkání, Bližší informace v kanceláři CAS, Vstup zdarma	10:30 - 12:00, 1. patro, Reminiscence
Po 30.3.	V KAROLÍNĚ JE ŽIVO(T) - Zveme Vás na představení projektů, které probíhají v ŽIVOTě 90 a do kterých se můžete zapojit. Připravujeme dílny pro všechny příchozí, setkání s inspirativními lektory, vernisáž již vytvořených výrobků a mnohá další lákadla. Vstupné dobrovolné	14:00 - 16:00, 1. patro, sál Dřevák
	ČAJ O ČTVRTÉ : MALÁ ČESKÁ SKUPINA MUZIKA JIŘÍHO POTMĚŠILA - Máte-li rádi tanec, přijďte si zatančit. Máte-li rádi poslech a k tomu pohled na mistry muzikanty, přijďte a nechte se v pohodlí svého sedadla unášet rytmem hudby. . Vstupné 160 Kč/ členové klubu přátel 130 Kč. Vstupenky k prodeji na pokladně ŽIVOTa90	16:00 - 19:00, Divadlo u Valšů