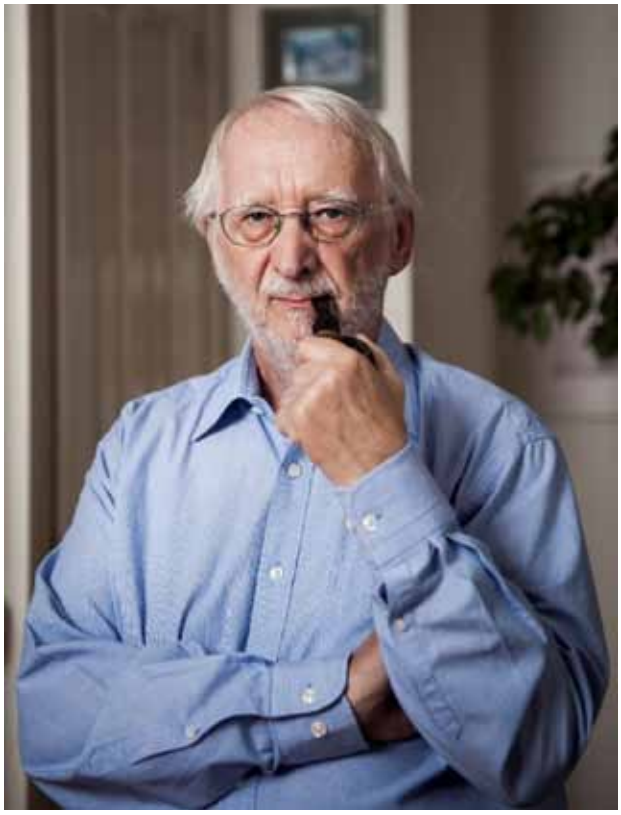
ZÁŘÍ • 2017

ZPRAVODAJ ŽIVOTA 90

Ročník XVII. • Zdarma • Vydává Život 90 • www.zivot90.cz • www.facebook.com/zivot90

ZÁŘÍ BUDE V ŽIVOTĚ 90 AKČNÍ MĚSÍC



Na úvod prvního poprázdninového čísla Zpravodaje vám přinášíme rozhovor s ředitelem Života 90 Janem Lormanem. Na co se u nás můžete na podzim těšit?

Po letních prázdninách je tady opět začátek školního roku. Jak se na něj chystá Život 90?

Září bude tradičně v Životě 90 akční měsíc. V první polovině měsíce odstartujeme další ročník Akademie seniorů. Zájemci se mohou těšit na pestrou nabídku kurzů, které si pro ně připravili naši lektoři. Největší zájem je tradičně o jazykové kurzy a lekce zaměřené na práci s tabletem, takže se určitě registrujte včas!

Dalším oblíbeným kurzem, alespoň minulý rok, byla Senior akademie. Bude se konat i letos?

Pro velký zájem nemůžeme a ani nechceme jinak! Senior akademie se u nás opět uskuteční ve spolupráci s Městskou policií hl. m. Prahy. Jsme za to velmi rádi, protože přednášky postihují praktické situace z reálného života v hlavním městě. Účastníci se dozvědí, jak se bezpečně pohybovat po Praze, jak se vyhnout okradení nebo podvodným prodejcům. No a pejskaři jako já zase ocení rady, jak ve městě bezpečně chovat svého čtyřnohého přítele. Senior akademie odstartuje 27. září 2017 a všechny zájemce srdečně zveme.

Na podzim opět ožívá scéna našeho Divadla U Valšů. Na co se mohou návštěvníci těšit?

Divadelní sezóna začne pěkně z gruntu, a to hned dvěma premiérami! První hrou bude oblíbená Dámská šatna z pera Arnošta Goldflama, který se ujal i režie. Podařilo se i herecké obsazení: příběhy hereček různých generací nám představí Dana Kolářová, Dana Batulková, Evellyn Pacoláková a Petra Tenorová.

Dále uvedeme českou premiéru hry italského dramatika a romanopisce Alessandra Baricca s názvem Smith & Wesson. V té nás herecké kvarteto Kamil Halbich, Luboš Veselý, Bohdana Pavlíková a Beáta Kaňoková zavede k Niagarským vodopádům roku 1902. Neprozradím, jestli se na jevišti objeví pistole známé značky, ale napovím, že Niagara hraje jednu z hlavních rolí. Alessandro Baricco je nejen mistrem románu, ale i dialogu, takže se můžete těšit na vtipné momenty.

Blíží se také Mezinárodní den seniorů, chystá k tomuto dni Život 90 nějakou akci?

K Mezinárodnímu dni seniorů pořádáme tradičně už od roku 1992 slavnostní večer v Národním divadle. Letos zveme všechny 27. září do Stavovského divadla. Přímo na scéně pak oceníme naše dobrovolníky a donátory. Chceme tak důstojně poděkovat těm, kteří své prostředky a čas investují do druhých, což rozhodně nevnímáme jako samozřejmost. Součástí večera bude samozřejmě divadelní představení, tentokrát Audience u královny se skvělou Ivou Janžurovou v hlavní roli. Věřím, že hlediště bude opět plné seniorů i našich příznivců.

Pokud na moment odhlédneme od dění v Životě 90, je zde téma, které ve vztahu k seniorům rezonuje veřejným prostorem a na které byste rád upozornil?

Určitě. Velkým tématem nejen pro mě, ale pro celou veřejnost, je situace kolem bezplatného očkování proti pneumokokům pro osoby starší 65 let. Tři roky jsem ve spolupráci s Českou vakcinologickou společností loboval za prosazení bezplatné vakcíny pro seniory, kteří jsou obecně pneumokokovou infekcí výrazně ohroženi – umírá na ni každý čtvrtý nakažený senior. Zákon sice prošel v roce 2015, ale pojišťovna plně hradila jen levnější a méně kvalitní vakcínu. To by se mělo letos změnit. Senátní výbor v srpnu schválil návrh, který by umožňoval pojišťovnám plně proplácet také jinou, kvalitnější doživotní vakcínu. Na tu byl v současnosti doplatek kolem 1000 Kč, což si mnoho seniorů jednoduše nemohlo dovolit. Pokud novelu Senát schválí a podepíše ji i prezident, věřím, že zachrání tisíce životů.

AKADEMIE SENIORŮ

KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY

Vstupné na každý pořad je 20,- Kč, není-li uvedeno jinak.

Čtvrtek 7. září

FILATELISTÉ

16:30–19:00, Téma: **130 let pražské potrubní pošty** • přednáší **Antonín Šmíd** • 1. patro, sál Dřevák • vstup volný

Neděle 10. září

HELIGONKY

14:00–16:00 • poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem • 1. patro, sál Dřevák

Čtvrtek 14. září

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

15:00–16:30, Téma: **Jak stářím omládneme** • připravila paní **Lída Vladyková** • 1. patro, sál Dřevák

Pondělí 18. září

MALÉ TANEČNÍ

16:30–17:30 • vede paní **Renata Brožová** • 1. patro, sál Dřevák

Středa 20. září

Co ví věda o dlouhověkosti

15:00–16:30, Přednáší Ing. Zdeněk Svoboda, CSc. z organizace Lepší senior • přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma!

Pátek 22. září

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

10:00–11:30 • vede paní Míťa Kaněrová • 1. patro, Reminiscence • vstup zdarma!

Středa 27. září

PROMÍTEJ I TY + diskuze s hostem

15:30–17:00 • Ing. Anna Sojková, inspektorka kvality textilu v Bangladéši, Číně a Indii • 1. patro, sál Dřevák • vstup zdarma!

Každé pondělí

Klub KONTAKT – 13:30–15:00 – vede paní Julie Městková • 1. patro, Učebna č. 2 • vstup zdarma!

V pátek, nepravidelně

KLUB 80 – 14:00–16:00 – povídání dam, které vede Jarmila Stojanová • 1. patro, místnost Reminiscence • vstup zdarma

FINANČNÍ GRAMOTNOST s panem Nacherem
POVÍDÁNÍ O PRAZE s paní Štěpánovou
KULTURNÍ KLUB s paní Himmlovou
poběží opět až od ŘÍJNA.

VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY V ZÁŘÍ 2017

S JIŘÍM ŠLECHTOU

více informací: 723 138 344

vstupné: člen Života 90 – 10 Kč, ostatní – 20 Kč • Délka vycházky se pohybuje kolem **2–3 hodin**, kilometrová délka je u přírodních vycházek **nejvýše 5 km**.

2. září

Hrad Tolštejn – prohlídka a rozhledna Jedlová – vyhlídka

Sraz v 7:00 hod. u pokladen ČD centra Praha Hlavní nádraží.

Návrat do Prahy ve 20:37 hod. Pěší chůze 5 km.

3. září

Dívčí hrady – Děvín – Staré Butovice - Jinonice

Sraz ve 14:00 hod. na nástupišti stanice Anděl trasy B metra. Pěší chůze 5 km.

9. září

Dům U Zlatého šífu a dům U Zlatého slunce – prohlídka interiérů

Sraz ve 13:30 hod. na nástupišti stanice Malostranská trasy A metra.

10. září

Masarykovo nádraží – Masarykův salonek – prohlídka interiérů; Praha – Hlavní nádraží – Vládní salonek – prohlídka interiérů

Sraz ve 13:30 hod. na nástupišti stanice Náměstí Republiky trasy B metra.

16. září

Libeňský zámek a Grabova vila – prohlídka interiérů

Sraz ve 14:45 hod. na nástupišti stanice Palmovka trasy B metra.

17. září

Zámeček Komořany – pěšky přes Velká lada do Točné

Sraz ve 13:30 hod. u pokladen ČD centra Praha Hlavní nádraží. Pěší chůze 4 km.

23. září

Zámek Doudleby n. Orlicí – prohlídka zámku a anglického parku – Rokytnice v Orl. horách – tvrz Hanička – prohlídka

Sraz v 6:30 hod. u pokladen ČD centra Praha Hlavní nádraží.

Návrat do Prahy ve 20:48 hod. Pěší chůze 11 km.

24. září

Radotín – kostel sv. Petra a Pavla, pěšky na Havlín ke kostelu sv. Havla – Zbraslav

Sraz ve 14:00 hod. na nástupišti stanice Smíchovské nádraží trasy B metra. Pěší trasa 5 km.

28. září

Severní zahrady Pražského hradu – Letohrádek královny Anny, Míčovna, Prezidentský domek, Lví dvůr atd.

Sraz ve 14:00 hod. na nástupišti stanice Malostranská trasy A metra

30. září

Lochkov – Maškův mlýn – Cikánka – Zadní Kopanina - Zmrzlík

Sraz ve 14:00 hod. na nástupišti stanice Anděl trasy B metra. Pěší chůze 5 km.

SE STANISLAVOU BŮCHOVOU

Středa 6. září

Do Sázavy nad Sázavou za historií města, za vzpomínkami na babičku Kavalírovou, na Jiřího Voskovce a Jana Wericha i za dalšími osobnostmi.

Sejdeme se v 8:30 hod. na stanici autobusu 382 u metra Háje. Autobus do Sázavy odjíždí v 8:45 hod. Návrat v odpoledních hodinách.

S JAROSLAVOU JANOUŠKOVOU

Středa 20. září

Za hrabětem Šporkem do Lysé nad Labem

Návštěva zámku a zámeckého parku s úžasnými sochami, příp. návštěva

kostela sv. Jana Křt., seznámíme se i s osudy významných rodáků. Návštěva zámku je s panem ředitelem sjednaná na 13:00 hod.

Sraz na Masarykově nádraží u pokladen v 9:35 hod., odjezd v 9:51 hod.

Středa 27. září

Poznáváme Nové Město pražské – ze Ztracenky na Folimanku.

Seznámíme se ze zajímavými pověstmi tohoto koutu Prahy, projdeme středověkou hradbou pod bastionem XXXI do parku na Folimance.

Sraz ve 14:00 hod. u Lékařského domu, stanice metra C I. P. Pavlova.

VÁŽENÍ LEKTOŘI A KLIENTI, VÍTÁME VÁS V NOVÉM AKADEMICKÉM ROCE 2017/2018!

Výuka bude probíhat:

11. 9. 2017 – 22. 12. 2017

2. 1. 2018 – 22. 6. 2018

Členění pololetí:

I. pol.: 11. 9. 2017 – 2. 2. 2018

II. pol.: 5. 2. 2018 – 22. 6. 2018

VÝTVARNÉ KURZY: *cena je 45 Kč/90 minut*

- **Arteterapie s paní Hubáčkovou**
  PONDĚLÍ 10:45 – 12:15, 12:30 - 14:00; Ateliér
- **Výtvarno pro radost s paní Hubáčkovou**
  PONDĚLÍ 14:15 – 15:45; Ateliér

POHYBOVÉ KURZY: *cena je 30 Kč/60 minut (45 Kč/90 minut)*

- **Hatha jóga s paní Hořejší** *(od 2.10.2017)*
  PONDĚLÍ 14:15 – 15:45; sál Dřevák
- **Cvičení pro zdraví s paní Richterovou** *(od 18.9.2017)*
  PONDĚLÍ 9:00 – 10:30; sál Dřevák
- **Chi-Kung a meditace 2 s paní Šámalovou** *(od 4.10.2017)*
  STŘEDA 14:15 – 15:45; sál Dřevák

POČÍTAČOVÉ KURZY: *cena je 45 Kč/90 minut (75 Kč/150 minut)*

- **PC kurzy s paní Legerovou**
  Začátečníci - ÚTERÝ 9:00 – 10:30; PC učebna
  Mírně pokročilí – ÚTERÝ 10:45 – 12:15; PC učebna
- **Kurz práce na tabletu s panem Rakem**
  PÁTEK 10:00 – 12:30; PC učebna

JAZYKOVÉ KURZY: *cena 1210 Kč/pololetí (61 Kč/90 minut)*

- **Angličtina pro začátečníky s paní Kuchařovou**
  STŘEDA 14:15 – 15:45; Koutek
- **Angličtina pro mírně pokročilé s paní Strnadovou**
  STŘEDA 12:30 – 14:00; Koutek
- **Angličtina pro pokročilé s paní Vaisovou**
  PONDĚLÍ 14:15 – 15:45; Koutek
- **Angličtina konverzace s paní Bakalářovou**
  ÚTERÝ 10:45 – 12:15; Koutek
- **Němčina pro začátečníky s paní Šimonovskou**
  STŘEDA 10:45 – 12:15, Učebna 2 *(od 20.9. 2017)*
- **Němčina pro mírně pokročilé s paní Machovou** *(od 3.10. 2017)*
  ÚTERÝ 10:45 – 12:15; Reminiscence
- **Francouzština pro začátečníky s paní Tomanovou** *(od 21.9. 2017)*
  ČTVRTEK 10:45 – 12:15, Reminiscence
- **Francouzština pokročilí s paní Fochovou**
  ÚTERÝ 12:15 – 13:45; Učebna č.2
- **Italština pro začátečníky s paní Vojtíškovou**
  ÚTERÝ 9:00 – 10:30; Reminiscence
- **Italština pokročilí s paní Hoffmannovou**
  ÚTERÝ 15:00 – 16:30; Učebna č.2 *(od 3.10. 2017)*

V kavárně „U Elišky" je možnost připojení na wi-fi. V pondělí a středu mezi 9 a 15 hod. je navíc možné si po domluvě v kanceláři zapůjčit notebook v rámci Internetové kavárny.

Přihlašovat se do kurzů je možné přes kancelář Centra aktivního stáří každý všední den od 8:00 – 16:00 hod. Více informací na telefonu 222 333 574 / 536 nebo na e-mailu jana.novotna@zivot90.cz / zuzana.grofova@zivot90.cz.

Kavárnička „U Elišky" je pro vás od 4. září opět otevřená každý všední den od 8:00 do 16:00 hod.

Těšíme se na další příjemná setkání.

DIVADLO U VALŠŮ

PROGRAM NA ZÁŘÍ 2017 – 14. DIVADELNÍ SEZÓNA

St	20. 9. 15:30	**Masaryk** / Česká republika / Slovensko, 2017, 106 min. U příležitosti 80. výročí úmrtí Jana Masaryka.
Ne	24. 9. 16.00	**LOHENGRIN** / koncert Výběr těch nejznámějších světových i českých evergreenů, hitů a písní

Změna programu vyhrazena!

Pro skupiny 10 a více osob máme připraveny zajímavé slevy.

Pokladna a rezervace:

po – pá v době 8.00–12.00 a 12.30 hod.
/tel.: 222 333 999 / mail: pokladna@zivot90.cz

Hromadné objednávky a pronájmy:

Dana Peková tel.: 222 333 512 / mail: dana.pekova@zivot90.cz

Předprodej na září a říjen bude zahájen v pátek 7. 9. 2017

MASARYK / ČESKÁ REPUBLIKA / SLOVENSKO, 2017, 106 MIN.

U příležitosti významného životního jubilea

St 20. 9. / 15.30 hod. • 50 Kč / 30 Kč
Klub přátel Ž90

Historické drama Masaryk natočil podle scénáře Alexe Königsmarka a Petra Kolečka režisér Julius Ševčík.

Ocenění: Český Lev 2016

Hrají: Karel Roden, Arly Jover, Hanns Zischler, Oldřich Kaiser, Eva Herzigová, Jiří Vyorálek, Milton Welsh, Paul Nicholas a Dermot Crowley a další.

Dramatický příběh věnovaný osudům velvyslance a pozdějšího československého ministra zahraničí Jana Masaryka, se vrací do doby těsně před druhou světovou válkou. Ve třicátých letech vrcholí Masarykova diplomatická kariéra, kterou tráví převážně ve Velké Británii, kde se snaží dostat světové mocnosti na stranu Československa.

LOHENGRIN / KONCERT

Ne 24. 9. / 16.00 hod. • 100 Kč / 80
Klub přátel Ž90

Zveme vás na vystoupení nově vzniklé kapely, která má v repertoáru výběr těch nejznámějších světových i českých evergreenů, hitů a písní, vše s českými texty od nejznámějších textařů – Zdeňka Borovce, Eduarda Krečmara, Jiřího Štaidla a dalších. Zazní písně: Lásko má, Vstříc náhodám, Tereza, Měsíční řeka, Je krásné lásku dát, Jezabel, a další.

Divadlo U Valšů připravuje dvě nové premiéry

DÁMSKÁ ŠATNA / ARNOŠT GOLDFLAM

Každá dámská šatna skrývá svá tajemství, především ta divadelní. Téměř každý den se zde potkávají čtyři herečky, hrají spolu na jevišti a prožívají své každodenní radosti a starosti. V hlavních rolích uvidíte **Danielu Kolářovou**, **Danu Batulkovou**, **Evellynu Pacolákovou** a **Petru Tenorovou** v režii **Arnošta Goldflama**.

Premiéra: pondělí 27. listopadu v 19.00 hod.

SMITH & WESSON / ALESSANDRO BARICCO

Děj se odehrává na začátku minulého století u Niagarských vodopádů, u kterých se potkávají tři zcela rozdílné postavy. Místní obyvatel pan Wesson, zvaný Rybář, pan Smith, zneuznaný vynálezce a mladá novinářka, která má v hlavě bláznivý nápad, jak se proslavit. Nikdo z nich není spokojený se svým životem, a všichni touží po uznání a slávě. Hra je napsána velmi vtipnou formou. V hlavních rolích uvidíte **Kamila Halbicha**, **Luboše Veselého**, **Bohdanu Pavlíkovou** a **Beátu Kaňokovou**. Režie: **Otakar Kosek**.

Datum premiéry bude upřesněno.

NOVINKA

Ve spolupráci s **Vráťou Ebrem**, jedním z našich nejznámějších knihkupců, který do roku 1992 vedl Arbesovo knihkupectví na Smíchově, připravujeme nový pořad Potomci slavných.

Pořad bude mít premiéru 31. 10. v 16.00 hod.

Akademie umění 2017 – II. semestr

Seminář 8: středa 4. října 10-12 hod.
Divadlo a tradice západní kultury.
Lektor: **prof. Jaroslav Vostrý**.

Seminář 9: středa 18. října 10-12 hod.
Lektor: **prof. Jaroslav Vostrý**.

Seminář 10: středa 25. října 10-12 hod.
Scénování v době všeobecné scénovanosti.
Lektor: **prof. Jaroslav Vostrý**.

Seminář 11: středa 8. listopadu 10-12 hod.
Poezie na scéně.
Zhmotnění slova a sémantika.
Lektor: **Prof. Miloš Horanský**.

Seminář 12: *TERMÍN UPŘESNÍME – listopad*
Dramaturgie, jako složka moderního divadla.
Lektor: **prof. PhDr. Jan Císař**

Seminář speciální: *TERMÍN UPŘESNÍME – prosinec*
Co skrývá archiv Národního divadla.

Studium bude ukončeno slavnostním předáním osvědčení v Národním divadle.
Platí pro absolventy celého ročníku 2017.

Cena za 1 seminář 100 Kč (PRO NOVÉ ZÁJEMCE)

Pokladna Ž90 tel.: 222 333 555
nebo dana.pekova@zivot90.cz, tel.: 222 333 512

Autobusový výlet s paní Bůchovou do Rokycan a okolí

Úterý 19. září

Odjezd 8:00 od metra Anděl (více informací po přihlášení)

Výlet na pozdně rokokový zámek Kozel, původně lovecký Jana Vojtěcha Černína z Chudenic, nejvyššího královského lovčího. U zámku se nalézá vzácný anglický park, založený na konci 19. stol. slavným zahradníkem F.X. Francem. Je zde např. více než sto druhů listnáčů a padesát druhů jehličnanů. Na místě parku bývala středověká osada. Navštívíme i Rokycany, původně starobylé biskupské město z 10. stol., později královské a nakonec i význačné středisko železářství až do dnešní doby. V r. 1992 byl vyhlášen střed města městskou památkovou zónou. Jsou zde i zbytky gotických hradeb ze 14. stol. Město je rodištěm slavného husitského arcibiskupa Jana Rokycany i Šimona Jana Heyrovského, dlouholetého purkmistra města, jehož vnuk Jaroslav je naším nositelem Nobelovy ceny.

Cena výletu činí 300 Kč/os.

V Rokycanech bude rozchod na oběd.

PŘIHLAŠOVÁNÍ a více informací v kanceláři Centra aktivního stáří v 1. patře ve všední dny mezi 8. a 16. hod. (tel. 222 333 574/536, jana.novotna@zivot90.cz/zuzana.grofova@zivot90.cz)

V úterý 17. října se vydáme s průvodkyní paní Sedlákovou do Kutné Hory!

Odjezd bude v 8:00 hod. z Černého mostu s návratem nejpozději v 17:00 hod.
Cena výletu činí 320 Kč/os.
Bližší informace v kanceláři Centra aktivního stáří

POZVÁNKA

Život 90 Vás u příležitosti Mezinárodního dne seniorů zve na představení Audience u královny. Představení se hraje 27. září od 18:30 hodin ve Stavovském divadle v Praze.

Zakoupením vstupenky podpoříte provoz naší linky důvěry Senior telefon, která ročně pomůže 33 000 lidí. Minuta provozu linky stojí 5 korun. Před představením poděkujeme těm, kteří obětavě pomáhají starým lidem. Vstupenky na představení budou od září v prodeji na pokladně Národního divadla. Pro členy Klubu přátel Života 90 platí sleva 10 % na 2 vstupenky. Stačí předložit členskou legitimaci na pokladně Národního divadla.

KLUB KONTAKT

Nebuďte na své radosti i starosti sami, přijďte si k nám popovídat a najít nové přátelé.

Každé pondělí 13. 30 – 15.00

Klub vede Julie Městková

1. patro, učebna č. 2

Vstup zdarma

II. ročník Senior akademie Života 90 začíná!

Život 90 a Městská policie hl. m. Prahy vás srdečně zve na semestrální kurz.

Začínáme 27. září 2017 v sídle Života 90, Karolíny Světlé 18, Praha 1.

Dozvíte se, jak se vyhnout napadení a okradení, jak se bezpečně pohybovat po Praze nebo jak předejít kontaktu s podvodníky.

SENIOR AKADEMIE JE ZDARMA!

PŘIJĎTE SE PODÍVAT!

Výstava v přízemí domu Portus z majetku paní Ireny Richterové

Skromná krása lisovaného skla

PŘEDNÁŠKA
CO VÍ VĚDA O DLOUHOVĚKOSTI

- Co může člověk udělat pro to, aby se dožil výrazně více let?
- Jaké látky a potraviny opravdu ovlivňují dlouhověkost?
- Co ukazují aktuální studie jako doporučení pro zdravější život?
- Jaký vliv má životní styl na naši délku života?
- Jak si objektivně i subjektivně můžeme prodloužit život?

Smyslem přednášky je odpovědět nejen na uvedené otázky, ale také pomocti účastníkům získat nové aha-momenty a užitečné podněty do praxe. Obtížné téma zpracované přístupnou formou.
Přednáší: Ing. Zdeněk Svoboda, CSc.

Středa 20. září, 15:00 hod.
v Komunitní místnosti
vstup zdarma

LEPŠÍ SENIOR

SLUŽBY ŽIVOTA 90

INFORMAČNÍ CENTRUM

Centrum je otevřeno každý všední den v 8:00–12:00 a 12:30–16:00 hodin

Tel.: 222 333 555 • e-mail: poradna@zivot90.cz

SLUŽBY CENTRA objednání na tel. 222 333 555 VŠECHNY PORADNY JSOU NA OBJEDNÁNÍ A ZDARMA

pondělí	9:00–12:00	**Sociální poradna**
	13:30–15:00	**Klub Kontakt** pro osamělé seniory
	15:00–17:00	**Sociální poradna a poradna pro pečující**
středa	9:00–12:00	**Právní poradna** – každá 2. středa v měsíci
	13:00–16:00	**Právní poradna**
čtvrtek	9:00–12:00	**Sociální poradna** zaměřená na domácí násilí a týrání, špatné zacházení
	13:00–15:00	**Právní poradna**
pátek	9:00–12:00	**Právní poradna**

Psychologická a mezigenerační poradna v náročných životních situacích

Terénní poradenství

Linka důvěry a pomoci: Senior telefon – 800 157 157
24 HODIN DENNĚ, 7 DNÍ V TÝDNU ZDARMA

OSOBNÍ INZERCE

RŮZNÉ

Hledám výpomoc na chatě a zahradě v letních měsících 25 km od Prahy. Nabízím finanční odměnu a přátelství dle dohody. Jsem žena 70 let. Auto vítáno.

Tel.: 606 358 986

Zn. 22/17 (ze dne 26. 7. 2017)

PŘÁTELSTVÍ

Žena seniorského věku zabývající se okultními zájmy a tancem hledá kamaráda na dopisování. Nekuřačka. Středočeský kraj.

Adresa: Věra Pitříková, Lískovecká 2090, 738 01 Frýdek- Místek.

Zn.19/17 (ze dne 8. 6. 2017)

Hledám starší paní pro občasná odpolední setkání, posezení u kávy, kratší procházky po Praze, výstavy. Jsem nekuřačka štíhlé postavy 69/160.

Tel.: 773 626 167

Zn. 21/17 (ze dne 17. 7. 2017)

Zveřejněte svůj inzerát ve Zpravodaji Života 90 nebo na nástěnce Informačního a poradenského centra.

Osobně v Informačním a poradenském centru.

Poštou: Život 90, Informační a poradenské centrum, Karoliny Světlé 18, 110 00, Praha 1.

Elektronicky: poradna@zivot90.cz.

Telefonicky: 222 333 500 v provozní době Informačního a poradenského centra.

Uzávěrka inzerátů do tištěného Zpravodaje je vždy do 10. dne předcházejícího měsíce.

Mezi slovy je třeba dělat mezeru.

V odpovědi na inzerát uveďte v prvním řádku: „osobní inzerce“, značku inzerátu a adresu sdružení.

Odpovědi na inzerát je možno vyzvednout dvěma způsoby: osobně v provozní době Informačního a poradenského centra nebo na vyžádání odpovědi zašleme poštou na zpáteční adresu.

Zpravodaj Života 90, měsíčník, ročník XVII, vychází 10 čísel ročně, kromě července a srpna. • **vydává:** Život 90, Karoliny Světlé 18, Praha 1; www.zivot90.cz • **vedoucí vydání a předplatné:** Mgr. Ivana Procházková, manažerka marketingu a PR, ivana.prochazkova@zivot90.cz, 777 422 380 • **distribuci zajišťuje:** společnost ADLEX, s. r. o. • **osobní inzerce:** tel.: 222 333 555, e-mail: poradna@zivot90.cz • **prodej:** pokladna Života 90, tel. 222 333 999 • **registrace:** MKČR E 13935 • **Uzávěrka podkladů:** 14. 9. 2017, říjnové číslo vyjde 27. 9. 2017 • **zdarma**, 125 Kč za celoroční předplatné (poštovné)

KAVÁRNA AŽ PŘÍŠTÍ ROK

Milí čtenáři,

před prázdninami jsem vás zval na šálek kávy do nové kavárny, která měla od září zahájit provoz v přízemí našeho domu. Nicméně prázdniny končí, a my musíme konstatovat, že jsme byli s otevřením kavárny velmi optimističtí.

Jako nezisková organizace máme omezené finanční možnosti, a i když bychom si pro vás kavárnu moc přáli už letos, musíme její otevření o rok odložit. Tímto se omlouváme všem těm, kteří se na kavárnu letos od září těšili. Dobrá zpráva je, že se nevzdáváme a uděláme vše pro to, abychom se u šálku kávy sešli nejpozději příští rok.

Váš Jaroslav Lorman

NOVINKY Z NAŠICH SLUŽEB

Senior telefon

Magdaléna Pavlíčková, vedoucí Senior telefonu Života 90

„Senior telefon během letních měsíců zaznamenal oproti minulým rokům neobvykle vysoký nárůst hovorů osamělých seniorů. Z praxe víme, že během léta jsou senioři se svými rodinami nebo využívají dovolené s přáteli, kluby důchodců či jiných podpůrných skupin. Toto léto se velmi liší od ostatních: kromě tématu osamělých seniorů jsme zaznamenali i nejvyšší počet klientů, kteří se dovolali na linku důvěry vůbec. Jen během července využilo služby Senior telefonu celkem 1217 klientů, což je nejvyšší počet od začátku roku 2017. Lidé také velmi často řešili domácí násilí z pozice tzv. svědka (ať už z pozice souseda či spolupracující instituce či z řad rodinných příslušníků) a zajímali se o to, jakým způsobem mohou oběti pomoci."

Tísňová péče Areíon

Lenka Ryšavá, vedoucí Tísňové péče Života 90

„Tísňová péče Života 90 je komplexní sociální služba, jejímž posláním je ochránit a pomoct starším seniorům či lidem se zdravotními obtížemi. Jsme rádi, že našim uživatelům a jejich rodinám můžeme takto zajistit pocit bezpečí, a zároveň umožňujeme uživatelům žít plnohodnotně v domácím prostředí i ve vysokém věku. Ke konci července bylo ve službě zaregistrováno 829 uživatelů, a to ve třinácti krajích České republiky (kromě Zlínského kraje). V červenci jsme vyslali 77x pomoc v krizových situacích a celkově jsme za 1. pololetí 2017 uskutečnili 449 výjezdů."

Informační a poradenské centrum

Terezie Šmídová, vedoucí Informačního a poradenského centra Života 90

„Reagujeme na vaše podněty, a od září rozšiřujeme kapacity našeho poradenského a mezigeneračního centra. Konkrétně se jedná o psychologickou poradnu, kde vám bude nově k dispozici Mgr. František Horák, a právní poradnu, kde se potkáte s Mgr. Patrikem Kastnerem z advokátní kanceláře Kastner & Pieš. Další poradny fungují tak, jak jste zvyklí. Jejich celou nabídku naleznete na našich webových stránkách. Poradny jsou pro vás samozřejmě zcela zdarma. Na podzim také chystáme semináře pro všechny ty, kteří se starají o své blízké. Registrovat se můžete již nyní."

Semináře pro osoby, které pečují o své blízké

20. 10. 2017 Psychický obraz člověka s demencí

lektor: PhDr. Eva Jarolímová, Ph.D

Kurz bude zaměřen na popis psychického obrazu člověka s kognitivní poruchou a syndromu demence, na pochopení nemoci syndromu demence ve stadiích nemoci, na potřeby a prožívání těchto lidí.

27. 10. a 24. 11. 2017 Domácí násilí a týrání páchané na seniorech

lektor: Mgr. Jan Lorman

Kurz se zabývá dvěma významně negativními jevy, se kterými se mohou setkat sociální pracovníci a pracovníci v sociálních službách, kteří pečují o seniory: domácí násilí (DN) a syndrom týraného a zanedbávaného seniora (EAN). V průběhu kurzu je pozornost věnována nejen projevům a příznakům, které mohou napomoci oběť těchto sociálně patologických jevů odhalit, ale také možnostem pomoci a institucím a organizacím, které nabízejí následnou pomoc. Samostatný modul je věnován také práci s uživatelem (obětí DN nebo EAN) a možnostem podpory.

3. 11. 2017 Péče o seniora s těžkým zdravotním postižením

lektor: Mgr. Lucie Rybyšarová

Semináře jsou pro pečující osoby bezplatné. Přihlásit se můžete na našich webových stránkách nebo u Julie Městkové, tel.: 778 888 022, konají se 1x 14 dní v úterý od 16.00 – 17.30h.

Rozšířili jsme kapacitu psychologické poradny

Nerozumíte si v rodině nebo v mezilidských vztazích? Prožíváte pocity osamělosti, smutku, viny, úzkosti a strachu? Nebojte se obrátit na naše bezplatné psychologické poradenství.

Nově nabízíme více termínů. K dispozici vám bude Mgr. František Horák. Najdete nás v ulici Karolíny Světlé 18 v Praze 1. Do poradny se můžete objednat na telefonním čísle: **222 333 555**

Pečujete o svého blízkého?

Život 90 pořádá pravidelné svépomocné skupiny právě pro vás. Přijďte sdílet své zkušenosti a starosti s ostatními.

Chcete vědět více o svépomocných skupinách?
Kontaktujte Julii Městkovou tel: 778 888 022.
Konají se 1x14 dní v úterý 16:00–17:30.

Nová posila v naší právní poradně

Každou druhou středu v měsíci vždy od 9.00 do 12.00 se můžete přijít poradit s panem Mgr. Patrikem Kastnerem z advokátní kanceláře Kastner& Pieš.

Najdete nás v ulici Karolíny Světlé 18 v Praze 1. Do poradny se můžete objednat na telefonním čísle: **222 333 555**

PROGRAM – ŽIVOT 90 – ZÁŘÍ 2017

Datum	Akce	Kde a kdy
2. 9. 2017	**Vycházka** – hrad Tolštejn a rozhledna Jedlová	Sraz v 7:00 hod. u pokladen ČD centra Praha Hlavní nádraží.
3. 9. 2017	**Vycházka** – Dívčí hrady – Děvín – Staré Butovice - Jinonice	Sraz ve 14:00 hod. na nástupišti stanice Anděl trasy B metra.
6. 9. 2017	**Výlet** – do Sázavy nad Sázavou za historií města	Sejdeme se v 8:30 hod. na stanici autobusu 382 u metra Háje.
7. 9. 2017	**FILATELISTÉ**, 130 let pražské potrubní pošty, vstup zdarma	1. patro, sál Dřevák
9. 9. 2017	**Vycházka** – Dům U Zlatého šífu a dům U Zlatého slunce – prohlídka interiérů	Sraz ve 13:30 hod. na nástupišti stanice Malostranská, metro A
10. 9. 2017	**Vycházka** – Masarykovo nádraží – Masarykův salonek; Hlavní nádraží – Vládní salonek / prohlídka interiérů	Sraz ve 13:30 hod. na nástupišti stanice Náměstí Republiky, metro B
	Akce – heligonky – poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem	14:00–16:00, 1. patro, sál Dřevák
14. 9. 2017	**Přednáška** – zdravotní samoobsluha, téma: Jak stářím omládneme	15:00–16:30, 1. patro, sál Dřevák
16. 9. 2017	**Vycházka** – Libeňský zámek a Grabova vila – prohlídka interiérů	Sraz ve 14:45 hod. na nástupišti stanice Palmovka, metro B
17. 9. 2017	**Vycházka** – zámeček Komořany – pěšky přes Velká lada do Točné	Sraz ve 13:30 hod. u pokladen ČD centra Praha Hlavní nádraží
18. 9. 2017	**Akce – Malé taneční**	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
19. 9. 2017	**Výlet** do Rokycan. Nutné přihlášení v kanceláři Centra aktivního stáří	Odjezd 8.00 hod. od metra Anděl
20. 9. 2017	**Přednáška** Ing. Svobody, CSc - co ví věda o dlouhověkosti, vstup zdarma	přízemí, Komunitní místnost
	Film – Masaryk	15:30 hod., Divadlo U Valšů
	Výlet – za hrabětem Šporkem do Lysé nad Labem	Sraz na Masarykově nádraží u pokladen v 9:35 hod.
22. 9. 2017	**Akce** – vzpomínky jako lék, vstup zdarma	10.00–11.30, 1. patro, Reminiscence
23. 9. 2017	**Vycházka** – Zámek Doudleby n. Orlicí, Rokytnice v Orl. Horách – tvrz Hanička	Sraz v 6:30 hod. u pokladen ČD centra Praha Hlavní nádraží
24. 9. 2017	**Vycházka** – Radotín – kostel sv. Petra a Pavla, pěšky na Havlín ke kostelu sv. Havla – Zbraslav	Sraz ve 14:00 hod. na nástupišti stanice Smíchovské nádraží, metro B
	Koncert – skupina LOHENGRIN	16.00 hod., vstup 100 Kč / 80 Klub přátel Ž90
27. 9. 2017	**Akce** – Promítej i ty + diskuze s hostem – Ing. Anna Sojková, inspektorka kvality textilu v Bangladéši, Číně a Indii, vstup zdarma	15:30–17:00, přízemí, Komunitní místnost
	Vycházka – poznáváme Nové Město pražské – ze Ztracenky na Folimanku	Sraz ve 14 hod. u Lékařského domu, stanice I. P. Pavlova, metro C
	Kurz – Senior akademie – úvodní lekce. Nutné přihlášení v kanceláři Centra aktivního stáří	prostory sídla Života 90
28. 9. 2017	**Vycházka** – severní zahrady Pražského hradu – Letohrádek královny Anny, Míčovna atd.	Sraz ve 14:00 hod. na nástupišti stanice Malostranská, metro A
30. 9. 2017	**Vycházka** – Lochkov – Maškův mlýn – Cikánka – Zadní Kopanina – Zmrzlík	Sraz ve 14:00 hod. na nástupišti stanice Anděl, metro B