

Vážení a milí,

Vítáme vás u našeho dalšího emailového zpravodaje, kterým se Vás vždy snažíme nalákat na to, nač se můžete těšit ve dnech příštích.

Pokud je níže v textu někde jen obrázek (obvykle pozvánka), stačí na něj kliknout a dostanete se na stránku, kde najdete více informací. Podobně, jako když někde najdete modrý, podtržený text. Stačí na něj kliknout a budete přemístění na stránky s bližšími informacemi.

Pěkné čtení a jako vždy - opatrujte se.

Ivetino úvodní slovo



Moji milí

Ve čtvrtek to bylo ve Stromovce **s dendrologem Karlem Pinkasem skvělé**. Za všechny zúčastněné mu chci vyjádřit **velké poděkování za jeho precizní výklad a celkovou atmosféru vycházky**.

Nadcházející týden bude plný živých i on-line akcí. A někdy se nám to bude i křížit...

Pondělí 7.6., 13 – 16 hod., Radostné hravé odpoledne s Vladimírem Papouškem, Centrální park ve Stodůlkách

Čeká vás zápolení ve stolním tenise (pokud máte, vezměte si vlastní pátku), či v **Pétanque**, nebo **Mölkky**. Budeme si jenom hrát (ne soutěžit), smát se a výskat, nikoliv brečet a lkát. Je povoleno slzet radostí, či podělit se o štěstí. **To, že jste žádnou z těchto her nikdy nezkusili, není nevýhodou.** Více informací včetně mapy najdete [ZDE](#).

Středa 9.6. od 13 – 16 hod. Piknik & Klobouková Party na Střeleckém ostrově



V zimě, když bylo nejhůř, jsme si slibovali, že až to půjde, uděláme piknik. A ta chvíle tu konečně je! A tak můžeme noblesně i sportovně (ideálně kombinovaně) oslavit, že už se zase můžeme potkávat a něco společně dělat.

Přijďte s klobouky i bez (pro zájemce budou nějaké k zapůjčení i na místě). **A vezte, že originální klobouky budou oceněny!** Budeme hrát pétanque a mölkky, vytvářet pískové mandaly, konzumovat, korzovat, pozorovat

řeku a hlavně se radovat ze setkání, povídat si a vymýšlet, co dalšího společně spácháme, aby nás to bavilo.

Na místě bude k dispozici **posezení, toalety** a z mostu Legií je možno využít **výtah**. **Těšíme se na známé tváře**, ale i ty, koho zatím známe pouze z **obrazovky Zoomu**. **Nováčci jsou do naší party zváni a vítáni**.

Drobné občerstvení bude zajištěno díky našim sponzorům a **Staré gardě** [Asociace Kuchařů a Cukrářů ČR](#) v čele s Jiřím Eichnerem, společnosti [Danone](#) a [OilSeed](#). **S sebou si vezměte dobrou náladu**.

Sdílejte prosím tuto informaci se všemi dobrými přáteli. Klidně vezměte někoho s sebou, ale nebojte se přijít ani sami. Moc se na vás těšíme!!!

Další akce a setkání do konce června - poznamenejte si do diářů

- **Pátek 18.6. od 10 hod.** Evička Kozderková nás zve do **Šárky** více informací [ZDE](#)

- **Čtvrtek 24.6. od 13-16 hod.** **Piknik sportovního charakteru na Praze 13**

- podobná akce jaká se připravuje toto pondělí (viz výše). Bližší informace k akci zašleme příští týden.

Prosíme o dodržování vládou nařízených hygienických opatření. Bud'te ohleduplní, zůstaňte prosíme doma, pokud se jakkoliv necítíte dobře, jste nachlazení atd.

Jako každý měsíc i tentokrát nechávám ještě týden [na hlášení](#) o vámi v květnu ušlých kilometrech za květen.

Nemáte vůbec představu, kolik toho nachodíte? Zkuste si to pár dnů hlídat. Třeba se mile překvapíte. **Nebo vás to naopak přiměje začít s tím něco dělat.**

V našem virtuálním společném pochodu pokračujeme i v červnu. Na základě několika dotazů, kam že to tentokrát jdeme, připomínám, že jsme

vyrazili na Šumavu/po Šumavě.

Přidávat kilometry do společné sbírky mohou i účastníci našich Nordic Walkingových lekcí. Připomínáme, že tento týden nás opět čekají **2 lekce v úterý:**

- **od 10 hod. ve Stromovce** (sraz u Planetária)
- **od 14 hod. v Krčském lese** (sraz na parkovišti Restaurace U labuře pod Thomayer. nemocnicí)

„On-line je fajn...“

Tento týden si na tom našem nenechte ujít **první lekci trénování paměti skvělé trenérky Jany Vejsadové.** Zajímavé nejspíš bude i **intimní povídání o porodech pohledem různých generací.**



Opatrujte se a nezapomeňte že **ve středu je DEN D!**

Vaše Iveta

Pokud se chcete podělit o jakékoli své zážitky a dojmy,

[napište mi.](#)



On-line program na příští týden

Pondělí 7.6

- od 17 hod. na nás čeká **Kurz trénování paměti – Mozek v posilovně vedený Janou Vejsadovou**. Téma 1. lekce : **Trénink paměti není jen pro seniory**. Nenechme mozek v karanténě; cílové skupiny – pro koho a s kým, přínos a efektivita; ověřte si, že paměť nejsou žádné čáry. **Jana Vejsadová je certifikovaná trenérka paměti a kreativity**. Díky osobní zkušenosti s Alzheimerovou demencí v rodině se před 20ti lety začala věnovat a dále vzdělávat v problematice paměti. Zaměřuje se na trénink i nápravu kognitivních funkcí pro různé cílové skupiny.



Úterý 8.6.

- od 10 hod. tradiční zábavnou **Anglickou konverzací s Vladimírem Papouškem** pro mírně pokročilé

Středa 9.6.

A stork flying against a sunset sky, carrying a bundle in its beak. The bundle is a white cloth with a baby's legs sticking out. The background is a soft, golden sunset over a blue sky with light clouds.

2generace.cz

Porodní příběhy napříč generacemi

Na chování svého novorozeneho miminka vzpomínají dnešní babičky stejně jako čerstvé maminky - jako na chvíle největšího štěstí. Přesto byly dříve některé věci vnímány jinak, než jak jsou vnímány dnes.

Přijďte se k nám a zapojte se do diskuse.

MODERUJÍ: ZDENKA TAČOVSKÁ A KATEŘINA TRÁVNÍČKOVÁ
STŘEDA 9. ČERVNA OD 17:00

ONLINE S POMOČÍ PLATFORMY ZOOM

PRÁVĚ TED!

od 17 hod. otevřeme
téma **Porodní příběhy
napříč generacemi**, které
povedou dvě dámy,
zastupující dvě generace -
**Kateřina Trávníčková a
Zdenka Tačovská.**
Další mezigenerační
setkání, tentokrát s
intimním tématem:
popovídáme si o prožívání

porodů v dobách minulých a v současnosti.

Neopakovatelný zážitek z prvního křiku našeho dítěte zůstává stejný napříč generacemi. Přesto byly dříve některé věci vnímány jinak, než jak jsou vnímány dnes, a zároveň každý porodní příběh je jedinečný. Přijďte se k nám a zapojte se do otevřené diskuze. **Sdílení porodních příběhů v ženském, i když virtuálním, kruhu, může být posilující zkušeností.**

- ***Z důvodu zachování intimity nebude toto setkání nahráváno.***

Čtvrtek

V červnu ve čtvrtek není plánován žádný on-line program

Pátek 11.6.

- **od 17 hod.** týden nám on-line týden zakončí **Nina Petržalová (Čechová)** s populárním **Domácím cvičením pro dobrou náladu a pružné tělo.** Nina pro nás jistě i tentokrát připraví i nějaký **zajímavý domácí úkol.** A protože se ze cvičení nahrávají, můžete si podle nich cvičit i v průběhu týdne.

Všechna setkání probíhají na on-line platformě ZOOM. Klikněte zde na: [link pro přímé přihlášení](#).

Meeting ID/ číslo schůzky: 531 675 3853, Passcode/Heslo: 111



Chcete nás podpořit?

Zadejte trvalý příkaz k úhradě libovolné částky



258492161/0300

Děkujeme



Připomeňte si i poslední setkání s **Policií ČR** a povídání o **zneužívání seniorů v rámci rodiny.**

ABECEDA stárnutí a stáří

ABECEDA

stárnutí a stáří



Jaká slova vás napadají v souvislosti se stárnutím a stářím na písmeno "S"?

Opět si vypůjčíme slova od paní Hanny Žákové

- **samota** - nesmí jí být moc, přestože potřebná občas je
- **samolibost** - těžko ji necítit, vzpomeneme-li na jisté své úspěchy
- **Sahara** - jen s ohnivými Tuaregy
- **svatba** - proč ne?
- **slepice** - jsme my pro mladé, mladé pro nás
- **skandál** - aspoň ještě jeden...! A šťavnatý!
- **Siréna** - stále vábit...!
- **siréna** - musí mne být slyšet, ne?

- **sova** - jsem v noci, občas

Pomůžete nám s dalšími písmeny abecedy?? T,U,V....

[Napište nám je.](#) Stačí odpovědět na tento email.



STAROČESKÁ KUCHYNĚ

Jiří Eichner,
Stará Garda Asociace kuchařů a cukrářů ČR

staročeská kuchyně

Jiří Eichner ze Staré gardy Asociace kuchařů a cukrářů nám povídal o staročeské kuchyni

The image is a video thumbnail for a YouTube video. It features a light beige background with a dark green rectangular area on the right containing the text 'staročeská kuchyně' and a red play button icon. On the left, the text 'STAROČESKÁ KUCHYNĚ' is written in red, followed by 'Jiří Eichner, Stará Garda Asociace kuchařů a cukrářů ČR' in black. A small logo of the association is visible in the bottom left corner. A dark grey banner at the bottom contains the text 'Jiří Eichner ze Staré gardy Asociace kuchařů a cukrářů nám povídal o staročeské kuchyni' in white.



Pamatujete si naši stážistku Denise?

Předloni v létě jsme u nás v organizaci měli na stáži americkou studentku **Denise Chow** z **Univerzity Berkeley v San Francisku**. Pro ty z vás, kteří si tuto milou mladou dámu pamatují tu máme od ní zprávu, že dokončila jednu část svých studií:

- **B.A. Public Health & Education Minor, with honors** University of California, Berkeley, Class of '21
- **MPH in Social and Behavioral Sciences** Yale University, Class of '23

Milé [Denise](#) moc gratulujeme a máme radost!



O Mary Dobřenské nám vyprávěl **Jakub Rychtar** z Městské knihovny v Praze

Mozek skrývá realitu druhých

My lidé máme přirozenou tendenci být k druhým empatičtí. Ale naše empatie má své meze. Obvykle si je neuvědomujeme, protože náš mozek o svých limitech nerad přemýšlí. Místo toho nám je zatajuje. A s nimi i velkou část reality.



Mozek nám nám totiž vnímanou realitu vyčistí od věcí, které nezapadají do našeho pohledu.

Doporučujeme k přečtení zajímavý článek, který vyšel na serveru [Seznam Zprávy](#).



Cvičení s Ninou pro dobrou náladu a pružné tělo

SENZAČNÍ SENIOŘI OPĚT SPOLU POSLEDNÍ ZE ŽHAVÝCH MILENCŮ

S|e|n|S|e|n
Senzační Senioři



**DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ PRO SENSEN
19. 6. 2021 (SOBOTA) OD 15 HODIN**

Vstupenky zdarma si rezervujte na
marie.knotkova@bariery.cz nebo na tel. 724 655 759

Znáte někoho, kdo by také chtěl být v klubu našich nejvěrnějších?
Newsletter mu přepošlete. Děkujeme!

Fotografie použité v tomto emailu jsou z aktivit [Právě teď o.p.s.](#) a fotobanky [Pixabay](#).