

ŘÍJEN 2024

# ŽIVOT<sup>90</sup>

S NÁMI SAMI SEBOU

## Komunitní dům Kulturní program a novinky



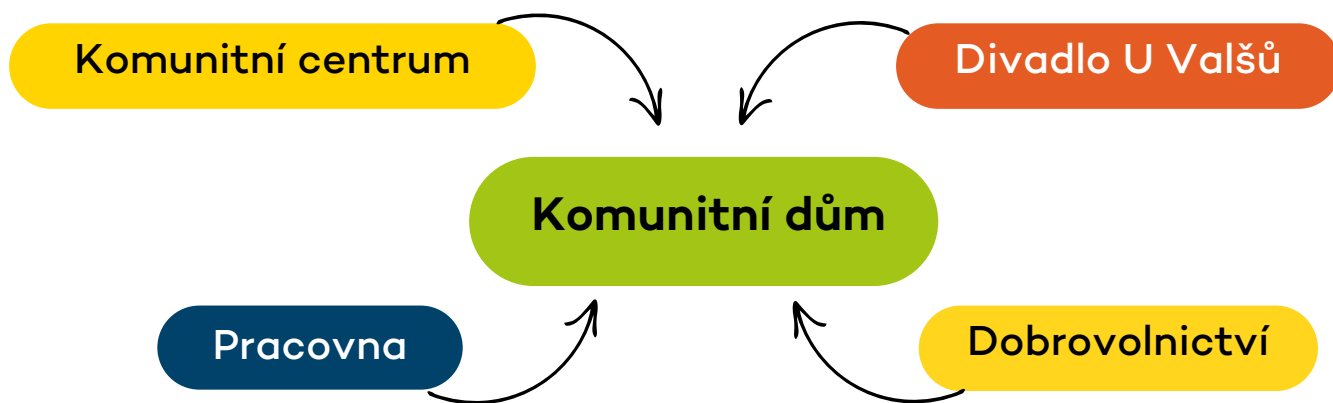
Od října 2024 dochází k reorganizaci Komunitního centra ŽIVOTA 90. Rádi bychom Vás proto nově přivítali v Komunitním domě, který spojuje aktivity Komunitního centra, Divadla U Valšů, Dobrovolnického centra a Pracovny, jejíž aktivity vám představíme ve středu 23. října od 14:00. Od října se tak můžete těšit na přednášky, setkávání, kulturní programy a představení, tvůrčí kurzy a mnohé další akce v čerstvě zrekonstruovaném Komunitním domě.

Na akce se prosím přihlašujte osobně na informační recepci nebo na e-mail [kc@zivot90.cz](mailto:kc@zivot90.cz) nebo telefonicky na číslech 222 333 999/555.

Kapacita našich akcí je omezena, proto si nezapomeňte zarezervovat své místo co nejdříve. O případných změnách vás budeme informovat.

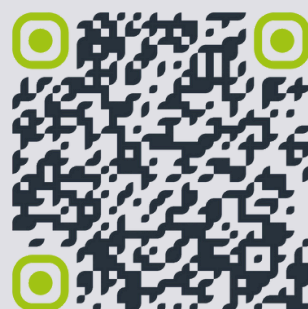
Provozní doba recepcce a pokladny Komunitního domu: Po-Pá 9:00-12:30, 13:00-16:00

Adresa: ŽIVOT 90, Karoliny Světlé 18, Praha 1



Blíží se **konference Good Circle Company**, na níž se budou 10. října vyhlášovat ceny **Good Circle Company Awards za nejlepší spolupráci mezi neziskovou organizací a businesssem**. ŽIVOT 90 je nominován za své dlouhodobé partnerství s JT International, která dlouhodobě podporuje tísňovou péči ŽIVOTA 90 První tísňová, která pomáhá seniorům a seniorkám žít bezpečnější život v jejich přirozeném prostředí a může dokonce zachránit život. Kromě finanční podpory První tísňové JT International také umožňuje využití tísňové péče jako benefit pro zaměstnance a jejich blízké. **Rádi bychom vás požádali o váš hlas** pro ŽIVOT 90 a JT International [kliknutím na tento odkaz](#) nebo prostřednictvím QR kódu. Děkujeme za vaši podporu!

Hlasujte zde:



PŘEDNÁŠKY

TVŮRČÍ KURZY

PRACOVNA

DIVADLO U VALŠŮ

PROCHÁZKY

SETKÁVÁNÍ

úterý 1. října

## KERAMIKA

9:00 - 10:30

ATELIÉR

Mít ruce od keramické hlíny je radost. Chcete tvořit, rozvíjet svoji fantazii, kreativitu a relaxovat v příjemné přátelské atmosféře? Přijďte mezi nás. V kurzu se seznámíte s technikami práce s hlínou a glazurami. Pracujeme zde jak na zadaná témata, tak i podle vlastních nápadů. Na kurzu zbývá několik posledních volných míst a je stále možné se do něj přihlásit v kanceláři Komunitního domu.

středa 2., 16. a 30. října

## QUEER TANČÍRNA

18:00

DIVADLO

Queer tančírna je otevřená tanečním párům jakéhokoliv pohlaví, věku nebo orientace, bez předchozí zkušenosti. Zatančíme si pro radost. Není důležité, jestli se budeš učit kroky od základu, nebo to pro tebe bude jen opáčko. Zvládneme to všichni, pod vedením lektorky tance. Vstup 100 Kč, pro lidi 65+ 80 Kč

čtvrtek 3. října

## PROMÍTÁNÍ FILMU KRISTIAN

18:30

DIVADLO

V září 1939 měla premiéru společenská veselohra **Kristian**. **Promítání filmu Kristián**, který je již 85 let jedním z divácky nejoblíbenějších českých filmů, **slavnostně odstartuje nový semestr v Komunitním domě**. Své **vstupenky si prosím rezervujte a vyzvedávejte na pokladně** Divadla U Valšů. Vstupné 100 Kč.

čtvrtek 10. a 24. října

## TECHNICKÁ PODPORA

13:00-16:00

RŮŽOVKA

Pomůžeme Vám s nastavením telefonu, tabletu i notebooku. Pokud potřebujete s něčím poradit, neváhejte se na nás obrátit. Poradna je v prostorách Komunitního domu. Na přesný čas a datum se prosím objednejte v Komunitním domě nebo na recepci. Zdarma.

čtvrtek 3. října

## KLUB FILATELISTŮ: OTISKY RAZÍTKOVACÍCH STROJŮ, 1. ČÁST

16:30

DŘEVÁK

Co jsou to razítkovací stroje? K čemu sloužily a jak se používaly na našem území před více než sto lety? To vám objasní Ing. Luděk Janů ve své přednášce klubu filatelistů na téma Historický úvod a první stroje na našem území.

pátek 4. a 25. října

## VZPOMÍNKY JAKO LÉK

11:00-13:00

RŮŽOVKA

Scházíme se pravidelně 1x za 14 dní, a sdílíme své životní příběhy. V důvěrných vzpomínkách (většinou psaných) nalézáme léčivou sílu, protože ohlednutím zpět zjistíme, kolik jsme toho zvládli. Vede Míša Kaněrová. Prosíme nové zájemce, aby se přihlásili v kanceláři Komunitního domu.

pondělí 7., 14. a 21. října

## KLUB KONTAKT

13:30-15:00

RŮŽOVKA

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. Vede Julie Městková.

úterý 8. října

## ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30-16:00

REMINISCENCE

Tématem zdravotní samoobsluhy bude životní prostředí a to, jak ovlivňuje životy seniorů a seniorek, protože nás ze všech stran obklopují nepříznivé jevy životního prostředí a některé z nich jsou ke starším lidem velmi nepříznivé. Povídejme si o nich, je to vážné. Vede Lída Vladyková. Přihlaste se, prosím, v kanceláři KD. Vstupné 20 Kč.

středa 9. října

## PŘEDNÁŠKA NA TÉMA INFORMAČNÍ REVOLUCE

13:00 - 14:30

REMINISCENCE

Přednáška poskytne ucelený přehled vývoje písma v českých zemích od středověku po novověk, doplněný obrazovými ukázkami. Na výklad naváže praktická zkouška četby jednoho dokumentu, který frekventanti kurzu dostali již na jaře domů k nácvičku čtení. Půjde o dokument ve staré češtině z počátku 17. století (svatební smlouvu). V té souvislosti bude objasněn i dobový pravopis. Více informací najdete na našich webových stránkách nebo na tel. 222 333 555.

středa 9. října

## ŠANSON, VĚC VEŘEJNÁ

19:00 - 21:00

DIVADLO

Říjnové šansony ozdobí svými vtipnými či vážnějšími podzimními fejetony ze života partnerského i lázeňského herečka a moderátorka Hanka Švejnová. Zpívat vám tentokrát budou Jana Rychterová a Filip Sychra, jako host vystoupí poetický písničkář Franta Vlček s kytarou. Přijďte si zpříjemnit podzimní večer do Divadla U Valšů na pravidelný večer sdružení Šanson- věc veřejná, nakažlivost dobré nálady je zaručena. Svě vstupenky si prosím rezervujte a vyzvedněte v pokladně Divadla U Valšů. Vstupné 180/140/100 Kč.



pondělí 14. října

## LEGENDY OPERY L. DOMANINSKÁ, B. BLACHUT, E. HAKEN

16:00 - 18:00

DIVADLO

Vzpomínkové setkání s legendami opery Národního divadla v Praze - Libuší Domanínskou, Beno Blachutem, Eduardem Hakenem. Průvodní slovo pronese PhDr. Radmila Hrdinová, která nás provede životem a dílem těchto výjimečných umělců. Setkání se zúčastní vnuk legendárního pěvce Beno Blachuta, Beno Blachut ml. dramaturg opery Národního divadla v Praze. Svě vstupenky si prosím rezervujte a vyzvedávejte v pokladně Divadla U Valšů. Vstupné 200/160/120 Kč.

neděle 13. října

## LIDOVÉ PÍSNÍČKY

14:00-16:00

DŘEVÁK

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 Heglionky zazní dechovky, polky i tanga. Hraje pan Vladimír Jícha. Přihlaste se, prosím, v kanceláři KC. Vstupné 50 Kč.

úterý 15. října a pondělí 21. října

## JAN BRABENEC - PYGMALION

15 října 19:00 - 20:30

21. října 18:00 - 19:30

DIVADLO



Kdo by neznal antický příběh o sochaři Pygmalionovi, který vytesal tak krásnou dívku, že se do ní zamiloval a uprosil bohyni Afroditu, aby ji oživila? A co se stalo potom? To Vám převyprávíme v našem představení. Hru Jana Brabence Pygmalion nastudovala skupina nadšenců ze ŽIVOTa 90.

Svě vstupenky si prosím rezervujte a vyzvedávejte v pokladně Divadla U Valšů. Divadlo U Valšů. Vstupné 200/160/120 Kč.

Čtvrtek 24. října

## TECHNICKÉ OKÉNKO - DOMLUVTE SE LÉPE SE SVÝM MOBILNÍM TELEFONEM NEBO POČÍTAČEM

10:00-13:00

ATELIÉR

Dobrovolníci z firmy MSD přijdou mezi nás a poradí vám se založením i ovládním sociálních sítí a komunikátorů (WhatsApp, Messenger aj.), poradí s internetovým bankovníctvím nebo portálem občana. Informovat se můžete na cokoli, co vás s ohledem na technické přístroje napadne (např. na internetovou bezpečnost, podvodné e-maily a další). Nezapomeňte si s sebou prosím přinést telefon, tablet nebo počítač. Je potřeba se předem přihlásit v kanceláři KD nebo na recepci. Vstup volný.

čtvrtek 17. října

## VYCHÁZKA: VALDŠTEJNSKÁ ZAHRADA A MALOSTRANSKÉ NÁMĚSTÍ

14:00 KLÁROV, MALÁ STRANA

Projdeme se Valdštejnskou zahradou a necháme se okouzlit architekturou raného baroka a zajímavým příběhem vojevůdce Albrechta z Valdštejna. Potom křížem krázem prozkoumáme Malostranské náměstí a připomeneme si historii barokních paláců, Jezuitského profesního domu, Kostela svatého Mikuláše, Malostranské zvonice i radnice. Ukážeme si, kde byla socha Maršála Radeckého, kde bydlela Ema Destinová a další zajímavosti. Provede vás Vlasta Trojanová. Kapacita je omezena na 25 účastníků. Sraz: Malá Strana, Klárov – před vchodem do metra trasa A – Malostranská Za vycházku se platí předem vstupné 50,- Kč na pokladně ŽIVOTa 90.

úterý 22. října

## LEGENDY ČESKÉHO JEVIŠTĚ – VLASTA FABIANOVÁ

16:00 - 17:30 DIVADLO

Maryša, Ljubov Raněvská ve Višňovém sadu, Gertruda v Hamletovi, Iokasté v Oidipovi, Bernarda v Domě doni Bernardy, Gizela v Kočičí hře, to jsou jen některé mistrovské role, které Vlasta Fabianová vytvořila v Národním divadle. Osobní svědectví o legendární herečce a profesorce přinesou Jaroslava Tvrzníková, Alena Kožíková, Marie Drahokoupilová a Viktor Preiss. Uvádí Jan Lorman.

Své vstupenky si prosím rezervujte a vyzvedávejte v pokladně Divadla U Valšů. Vstupné: 200/160/120 Kč.



úterý 22. října

## ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30-16:00 REMINISCENCE

Tématem samoobsluhy je podzimní ovoce z hlediska příjmu vitamínů, aneb na které ovoce se díváme z tohoto hlediska příznivě. Ovoce obsahuje složky výživy, které různými způsoby ovlivňují náš zdravotní stav. Které to jsou? O tom si budeme povídat. Vede Lída Vladyková. Vstupné 20 Kč.



středa 23. října

## PŘEDSTAVENÍ PRACOVNY: MÍSTO PRO VÁŠ ROZVOJ

14:00-15:30 DIVADLO

PRACOVNA ŽIVOTa 90 je místem pro váš rozvoj. Máte nápad na nový kurz? Chcete se aktivně potkávat nad tématem, které vás zajímá a zrovna není v naší nabídce? Rádi byste se zapojili více do činnosti ŽIVOTa 90 nebo se dozvěděli podrobněji o aktivitách, do kterých se můžete zapojit? Přijďte na setkání PRACOVNY. Povíme vám o všech dosud dostupných možnostech aktivního využití vašeho času. Zároveň bychom rádi slyšeli, co byste uvítali vy od nás. Budeme se těšit a společné setkání.

úterý 29. října

## HRAJEME DESKOVKY

14:00 - 15:30 REMINISCENCE

Přijďte na setkání u deskových a karetních her. A jestli máte rádi jiné hry, přijďte také. Vezměte s sebou i tu, kterou máte doma a je vaše oblíbená. Rádi se ji naučíme a zahrajeme si s vámi. Vede Zlata Pabstová.