

LISTOPAD 2024

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

Komunitní dům

Kulturní program a novinky

Na akce se prosím přihlašujte osobně na informační recepci, e-mailem na adresu komunitnidum@zivot90.cz nebo telefonicky na čísle 222 333 555.

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

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

Adresa: ŽIVOT 90, Karoliny Světlé 18, Praha 1

PŘEDNÁŠKY

TVŮRČÍ KURZY

PRACOVNA

DIVADLO U VALŠŮ

PROCHÁZKY

SETKÁVÁNÍ

Pondělí 4., 11., 18. a 25. listopadu

KLUB KONTAKT

13:30 - 15:00

REMINISCENCE

Cítíte se osamělí? Vydejte se na pravidelné setkání, při kterém 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.

Středa 6., 13., 20., 27. listopadu

OTEVŘENÉ DVEŘE PRACOVNY

13:00

REMINISCENCE

Zveme vás do našich otevřených dveří. Máte námět na nový kurz? Chtěli byste se dál (profesně) vzdělávat a zvyšovat svou kvalifikaci? Rádi byste osobně rozjeli aktivitu v ŽIVOTě 90 nebo máte nápad, který byste s námi chtěli sdílet? Přijďte. Vyslechneme vás a společně budeme hledat řešení, jak danou aktivitu realizovat. 13. listopadu se setkáme v kanceláři Pracovny v přízemí KD, v ostatních termínech se setkáme v Reminiscenci.

Čtvrtek 7. listopadu

KLUB FILATELISTŮ

16:30

DŘEVÁK

Současné mobilní pošty

Václav Pixa bude vyprávět o mobilních poštách od zahájení jejich poštovního provozu 1. 10. 2020 a bude mapovat průběh provozu všech sedmi mobilních pošt v naší republice až do dnešních dnů.

Čtvrtek 7. a 21. listopadu

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 k dispozici 1x za 14 dní ve čtvrtek v prostorách Komunitního domu. Na přesný čas a datum se prosím objednejte v Komunitním domě, na recepci nebo pomocí online formuláře. Technická podpora je k dispozici zdarma.



Čtvrtek 7., 14., 21. a 28. listopadu

KLUB PŘÁTEL PÉTANQUE

11:30 - 13:30

PARK

Stáňa Veselá by ráda založila v ŽIVOTě 90 Klub přátel pétanque. Tato hra by se chodila hrát do blízkého parku v jakékoliv roční době. Pokud máte o tuto aktivitu zájem, obraťte se přímo na Stáňu na telefonním čísle 736 247 956, nebo se přihlašujte v kanceláři Komunitního domu.

Čtvrtek 7. listopadu

PROCHÁZKA

14:00

KLÁROV

Z Klárova od Mánesova mostu se vydáme k původně klášterní zahradě, nyní pojmenované po Eduardu Vojanovi. Na nádvoří cihelny se podíváme na sousoší extravagantního sochaře Davida Černého.

Pod Karlovým mostem se ponoříme do vzpomínek dávné historie, nakoukneme do Čertovky a řekneme si, jak vznikl ostrov Kampa. Kdo všechno obýval Sovovy mlýny nebo Werichovu vilu.

Provede vás Vlasta Trojanová. Kapacita je omezena na 25 účastníků. Cena 50 Kč, předem na recepci.

Pátek 8. a 22. listopadu

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.

Neděle 10. listopadu

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 KD, vstup 50 Kč.

Středa 27. listopadu

QUEER TANČÍRNA

19:00 - 20:00

DIVADLO

Během hodiny a půl budete mít příležitost naučit se základy jednoho latinskoamerického tance pod vedením zkušené taneční lektorky Renaty Brožové, která v ŽIVOT 90 učí různé druhy tanců již přes 10 let.

Úterý 12. listopadu

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 - 16:00

REMINISCENCE

Téma: Seznámíme se s tzv. Éčky

Ty nacházíme v poživatinách a nápojích, protože ne všechna mají pro lidskou spotřebu záporný význam. Některá Éčka naopak přispívají ke zvýšení spotřebitelské hodnoty potravin.

Vede Lída Vladyková, vstupné 20 Kč.

Středa 13. listopadu

INFORMAČNÍ REVOLUCE

13:00 - 14:30

REMINISCENCE

Přednáška o vývoji a typologii úředních písemností, hlavních správních úřadů od středověku do vzniku ministerstev. Naznačené skutečnosti budou pojednány sice s přednostním zřetelem k českým zemím, ovšem od 20. let 16. století pochopitelně v širším kontextu habsburského soustátí. Budou připomenuty všechny základní typy úředních písemností.

Úterý 26. listopadu

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.

Úterý 26. listopadu

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 - 16:00

REMINISCENCE

Téma: Mikroorganismy

Dozvíme se před kterými mikroorganismy se musíme chránit a které jsou původci onemocnění seniorů. Odhalíme, na co jsou tyto mikroorganismy citlivé. Vede Lída Vladyková, vstupné 20 Kč.

Divadlo U Valšů

Kulturní program a novinky

Své vstupenky si prosím rezervujte a vyzvedávejte na pokladně nebo [online na webu](#).
Telefonní číslo pro rezervaci je 222 333 999.

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

V den představení je pokladna divadla otevřena hodinu před představením.

Adresa: ŽIVOT 90, Karoliny Světlé 18, Praha 1

čtvrtek 7. listopadu

LEGENDY ČESKÉHO JEVIŠTĚ

16:00

Marie Vášová

„Největší česká tragédka,“ s takovým uznáním o ní hovořila Marie Tomášová. Élektra, Runa, Vojnarka, Drahomíra, lokasté, to jsou jen některé mistrovské role Marie Vášové. Ale její přímá povaha vadila komunistické vrchnosti.

Svědectví o vynikající herečce, silné osobnosti

a milující mamince přinesou

teatroložka prof. Zuzana Sílová

a herečka Jaroslava Tvrzníková.

Moderuje Jan Lorman.

Vstupné 200/160/120 Kč.



čtvrtek 7. listopadu

ČERVENÁ A ZLATÁ

20:00

*hostující
divadelní soubor*

S těžkým a pochmurným osudem Srbska po Kosovském boji se "Červená a zlatá" zabývá vnitřním světem dvou žen, jejich vztahem k osudu národa a mateřskou odvahou. V období, kdy se i slova stala těžkými, každé rozhodnutí, které Milica a Jefimija učiní, nese tíži hory, symbolicky ztvárněné prostřednictvím červené a zlaté barvy. Červená jako krev oběti a zlatá jako světlo naděje.

Informace a rezervace vstupenek na čísle 724 127 020 (paní Jelena Čirič, koordinátorka divadelního souboru).

Vstupné 350 Kč v předprodeji, na místě 450 Kč.

středa 13. listopadu

ŠANSON VĚC VEŘEJNÁ

19:00

Hostem šansonového večera bude František Jirásek, dlouholetý dvorní fotograf Karla Gotta, který zavzpomíná na nezapomenutelné chvíle se Zlatým slavíkem. A že jich za několik desetiletí zažil nespočet. Zaspívají Alena Hladká, Jana Rychterová a Filip Sychra, na klavír bude doprovázet Radim Linhart. Nenechte si ujít další večer plný písniček a dobré nálady.
Vstupné 180/140/100 Kč.

pondělí 18. listopadu

JAK SE HLADÍ DUŠE

16:00

Tentokrát si básník a moderátor František Novotný pozval manžele Tichotovi a řeč bude nejen o šedesátileté historii Spirituál kvintetu, ale i o přírodě a mnoha výjimečných osobnostech.
Vstupné 300/230/170 Kč.



pátek 22. listopadu

VÁNOČNÍ KONCERT

19:00

externí produkce

Romantický tenor Hynek Tomm zaspívá nejenom své hity a vánoční melodie, ale v pořadu bude spoluúčinkovat i královna dabingu Valérie Zawadská a mladá zpěvačka Lucie Zet. Na klavír bude doprovázet Radek Svoboda a housle Ondřej Kvita.
Vstupenky lze objednat SMSkou na čísle 773 491 311
Vstupné 420 Kč.

pátek 29. listopadu

KONCERT ÁRIÍ Z ČESKÝCH I SVĚTOVÝCH OPER

16:00

Koncert árií z českých a světových oper v podání úspěšných účastníků Mezinárodní burzy mladých zpěváků 2024, která se konala ve spolupráci s Národním divadlem v Praze.

Účinkují: Tereza Králová, soprán; Ondřej Potůček, baryton. Klavírní doprovod: Augustin Kužela, pedagog HAMU a Pražské konzervatoře. Průvodní slovo: PhDr. Radmila Hrdinová.

Vstupné 200/160/120 Kč.



NOVINKY

CASTING

do 10. listopadu

Divadlo U Valšů, scéna ŽIVOTa 90, hledá amatérské herce a herečky, zpěváky a zpěvačky, tanečnice a tanečníky pro novou veselohru „Jak se dělá divadlo“ dle Karla Čapka. Věk nerozhoduje, stáří je výhodou. Začátek zkoušení prosinec 2024, premiéra bude v březnu 2025. Zkoušky budou probíhat především v dopoledních hodinách.

Příhlášky s fotografií, stručným CV a hereckou kariérou posílejte do 10. listopadu na adresu: henrieta.martincova@zivot90.cz nebo nechejte osobně na recepci.

PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ

Řešíte náročné životní situace, psychickou nepohodu a stres? Psychologické poradenství ŽIVOTa 90 je tu pro vás. Nabízíme bezplatné konzultace pro senior*k*y a pečující osoby. Služba je poskytována osobně, telefonicky i terénně. Osobní poradenství zajišťuje Adéla Šifaldová v pátek 10:00-16:00, objednání na čísle 222 333 555 nebo na recepci. Terénní poradenství v Praze poskytuje Pavlína Zoubková, objednání je možné na čísle 605 444 334. Služba je zajišťována za podpory Nadačního fondu EPCG. Poradna sídlí na adrese Karoliny Světlé 18, Praha 1.

FYZIOTERAPIE

Využijte možnosti fyzioterapie v ŽIVOTě 90. Objednat se můžete na telefonním čísle +420 770 114 713.

V pondělí a ve středu se můžete objednat na fyzioterapie v časech 9:00 až 17:00 (poslední klient*ka od 17:00). V úterý, ve čtvrtek a v pátek poskytneme fyzioterapie od 9:00 do 15:30.

Ceník:

Individuální rehabilitace/masáž 30 minut - 500 Kč
Individuální rehabilitace/masáž 45 minut - 750 Kč
Individuální rehabilitace/masáž 60 minut - 1000 Kč
Nespolupracujeme s pojišťovnami.

PRÁVNÍ A SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ PORADENSTVÍ

Potřebujete pomoc či radu s právními problémy, dárkami, příspěvkem či s finanční situací? Využijte našeho bezplatného poradenství pro senior*k*y a pečující osoby. Sociálně-právní poradna funguje v úterý 9:00-16:30 osobně na adrese Karoliny Světlé 18, Praha 1, a telefonicky v pondělí-pátek 9:00-15:00 na čísle 778 888 022. Právní poradna je dostupná ve středu a čtvrtek, objednání je možné na čísle 222 333 555. K dispozici je i písemné právní poradenství.

Více informací najdete na webu zivot90.cz.

TÝDEN SVOBODY V ŽIVOTĚ 90 - letos se zapojujeme do oslav listopadu 89'

Proč? Bez demokratické společnosti by nebyl prostor pro to, aby mohl ŽIVOT 90 vzniknout a existovat. A kdy jindy se připojit, než když demokracie v České republice slaví 35. výročí. Spojili jsme síly s organizací Díky, že můžem, která od roku 2009 pořádá událost Korzo Národní a také doprovodný program Týden SVOBODY, který v týdnu od 11. - 16. listopadu proběhne v našem Komunitním domě a jeho program najdete níže.

Připravili jsme pro vás filmové promítání, debaty, procházku nebo také workshop patchworku. Všechny akce jsou zdarma a přihlásit se na ně můžete na recepci osobně nebo telefonicky přes 222 333 555 nebo také online na našem webu www.zivot90.cz. Provozní doba recepce Komunitního domu: Po-Pá 9:00-12:30, 13:00-16:00. Adresa: ŽIVOT 90, Karoliny Světlé 18, Praha 1



Přijďte a oslavte demokracii spolu s námi!

Pondělí 11. listopadu

VYRÁBĚNÍ PATCHWORK DEKY

18:00

Přijďte si něco namalovat na textil a váš kousek se stane součástí sešíváné deky, která bude vystavená v ŽIVOTĚ 90. Pokud se bojíte, že byste nezvládli něco namalovat, nezužejte, připravili jsme pro vás šablony s tematickými obrázky k 17. listopadu.

Pondělí 11. listopadu

1989: CHCEME DÝCHAT

18:00

DIVADLO

Promítání dokumentárního filmu Karla Strachoty o životě v Teplicích v období normalizace. Snímek se zaměřuje na příběh Pavla a Renaty, kteří touží žít svobodně a podle svých ideálů, i když jsou komunistickým režimem považováni za „závadovou mládež“. Děj se odehrává v kdysi krásném lázeňském městě, kterému se říkalo Malá Paříž, avšak v 80. letech bylo zdevastované a zahalené hustým smogem. Teplice se staly baštou punku a alternativní kultury, kde se lidé snažili vzdorovat útlaku. Film, který využívá autentické archivní záběry a dobové materiály, vrcholí demonstracemi proti znečištění životního prostředí, které se staly součástí listopadové revoluce v roce 1989.

Po promítání (50 min.) bude následovat 45 min. debata se zástupcem tvůrčího týmu filmu.

Úterý 12. listopadu

DEBATA: KULTURA VE SLUŽBÁCH POLITIKY

18:00

DIVADLO

V rámci debaty Kultura ve službě politiky se podíváme na fungování divadel v době komunismu. S čím se v době socialismu setkávalo vedení divadel nebo sami herci a herečky. Jak se idea doby propisovala do českého divadelnictví, do dramatické tvorby a inscenací, jak ovlivnila jednotlivé osobnosti a jejich osudy? Na to vše se bude svých hostů ptát moderátorka Johana Hovorková z Forum24. Hosty jsou Jan Lorman, Dana Kolářová a Vladimír Just.

Středa 13. listopadu

VYRÁBĚNÍ PATCHWORK DEKY

18:00

Ve středu budeme sešívát v pondělí nakreslené čtverce textilu k sobě a vyrobíme tak spolu deku, která bude následně vystavena v budově ŽIVOTa90.

Středa 13. listopadu

KOMENTOVANÁ PROCHÁZKA

17:00 - 18:00

Během procházky po okolí ŽIVOTa 90 se zatouláte do minulosti. Procházka s průvodkyní Jaroslavou Janouškovou bude bezbariérová a v případě špatného počasí se konat nebude.

Čtvrtek 14. listopadu

QUEER ŽIVOT ZA SOCIALISMU

18:00

DIVADLO

Přední český malíř Jan Zrzavý žil celý život poměrně otevřeně život gay muže: o vztahy se ženami se nepokoušel, po řadě trpkých milostných zklamání mezi dvacátým a třicátým rokem života se rozhodl žít single s náhodnými, spíše fyzickými, známostmi. Jak se jeho jinakost projevila v jeho tvorbě, jaké měl tehdy LGBT+ člověk možnosti žít otevřený a naplněný život, jaké existovaly queer životní modely a jaký queer životní model představuje sám Zrzavý? A jak se jeho jinakost snažil už za jeho života, ale i po jeho smrti retušovat dějepis umění? Přednášet bude Ladislav Jackson, historik umění, působí na Fakultě výtvarných umění VUT v Brně a na Filozofické fakultě Jihočeské univerzity. Od roku 2023 vede Společnost pro queer paměť.

Pátek 15. listopadu

DEBATA: ŽENY LISTOPADU 89

18:00

DIVADLO

Jak se ženám žilo před revolucí? A jak revoluce změnila jejich pohled na ženství, feminismus a na život? Změnily se ženám ideály a splnily se jim všechna přání a vize, které před revolucí měly? Na všechny tyto otázky a mnohem více se budeme ptát, jak obyčejných žen, tak žen, které se do revoluce zapojily. Hostky jsou Terezie Hradilková, Jana Bukovská. Moderuje Karešina Paterová.

ŽIVOT 90 založili v roce 1990 Blanka a Jan Lormanovi s posláním měnit pohled a přístup ke stáří a stárnutí v České republice. Od té doby pracujeme na tom, aby si každý člověk mohl užívat své stáří a žít důstojně v prostředí svého domova. Vycházíme z přesvědčení, že stáří je dar. Lze ho prožít radostně, spolu s ostatními a respektovaně.

Sobota 16. listopadu

HRA AUDIENCE

18:00

DIVADLO

V roce 1975 pracoval Václav Havel v trutnovském pivovaru jako pomocný dělník; nic jiného dělat nemohl. A právě tady vznikla jeho snad nejúspěšnější jednoaktovka Audience o spisovateli Ferdinandu Vaňkovi (Václav Havel), kterého si jeho nadřízený pozve, aby mu nabídl povýšení na skladníka. Zdánlivě nezištná nabídka má však absurdní háček...

Před představením přečte Johana Hovorková, šéfredaktorka Forum24, několik ukázek z díla Ivana Martina Jirouse. Jeho básně ilustrují nejen dobu, v níž se odehrává Havlova Audience, ale mnohé z nich nám mají co říci i dnes.

autor: Václav Havel

režie: Daniel Hosák Jakub Jungmann

hrají: Daniel Hosák, Jakub Jungmann

Neděle 17. listopadu

PROCHÁZKY PO NÁRODNÍ

11:00 a 13:00

KORZO NÁRODNÍ

První procházka proběhne v 11:00 a druhá ve 13:00. Délka procházky: 45-60 minut. Přijďte se k seniorům a seniorkám ze ŽIVOTa 90 a pojdte se s námi projít po Národní třídě a jejím okolí. Průvodkyně a průvodci zavzpomínají na místa v okolí Národní třídy před rokem 1989. Jaká místa sami navštěvovali, jak se tato část města změnila, co jim tu dříve chybělo, a co jim naopak na Národní třídě chybí nyní? Procházka vám nabídne osobní pohled na historická místa a umožní vám prožít kousek historie přímo v ulicích, kde se odehrávala. Připojte se k nám a nechte se vtáhnout do minulosti. Procházka bude bezbariérová.

VOLNÁ MÍSTA NA KURZECH

den výuky	hodina	název kurzu	počet volných míst
úterý	9:00 – 10:30	Keramika I	2
úterý	10:35 – 12:05	Keramika II	2
úterý	12:30 – 14:00	Německá konverzace (Suchánková)	2
úterý	14:15 – 15:45	Italština pro pokročilé s konverzací	2
středa	13:30 – 14:30	Tai-chi začátečníci	4
středa	12:15 – 13:15	Tai-chi pokročilí	2
středa	9:00 – 10:30	Angličtina – konverzace (falešní začátečníci, Mertová)	5
středa	10:30 – 12:00	Italština – mírně a středně pokročilí II	3
středa	16:30 – 17:30	Single dancing	5
čtvrtek	10:00 – 11:00	Pilates I	3
čtvrtek	14:00 – 15:00	Cvičení s fyzioterapeutkou III	3
pátek	9:00 – 11:00	Počítače prakticky pro pokročilé	1
pátek	11:30 – 13:30	Mobilní telefony prakticky pro pokročilé	2