

PROGRAM KOMUNITNÍHO DOMU ŽIVOTa 90

BŘEZEN 2025

Na akce se prosím přihlašujte osobně na informacích Komunitního domu, e-mailem na adresu komunitnidum@zivot90.cz nebo telefonicky na čísle 222 333 555. Na akce PRACOVNY se prosím přihlašujte na čísle 705 507 951 nebo na e-mailu pracovna@zivot90.cz.

Kapacita našich akcí je omezena, nezapomeňte si své místo zarezervovat.

Změna programu je vyhrazena, aktuální informace jsou dostupné na stránkách www.zivot90.cz.

Pokud není uvedeno jinak, akce jsou zdarma.

Provozní doba informací Komunitního domu a pokladny divadla: Po – Pá 9:00–12:30, 13:00–16:00

V čase večerního představení divadla je pokladna otevřena hodinu před začátkem.

Adresa: ŽIVOT 90, Karoliny Světlé 18, Praha 1, 110 00

AKADEMIE

PRACOVNA

DIVADLO U VALŠŮ

úterý 4. března

AUTORSKÉ ČTENÍ KNIHY VZPOMÍNKY JAKO LÉK

15:30

DŘEVÁK

Přijďte si poslechnout úryvky z nedávno vydané knihy *Vzpomínky jako lék*. Čeká vás autorské čtení ze sbírky povídek a příběhů dvanácti žen, které se již osm let v rámci stejnojmenného kurz scházejí v ŽIVOTě 90 pod vedením Míty Kaněrové. Těšit se můžete na obyčejné příběhy obyčejných žen, které mají neobyčejnou výdrž, chuť do života a chuť podělit se o své zkušenosti.

středa 5., 12., 19. a 26. března

OTEVŘENÉ DVEŘE PRACOVNY

13:00

KANCELÁŘ PRACOVNY

Máte nápad na změnu? Chcete nám dát zpětnou vazbu? Přijďte k nám na „otevřené dveře“ každou středu od 13:00. Vyslechneme Vás a probereme s Vámi Vaše nápady. Přihlášení není nutné.

čtvrtek 6., 13., 20. a 27. března

KLUB PŘÁTEL PÉTANQUE

11:30–13:30

SRAZ V ŽIVOTě 90

Pétanque (česky koulená) je francouzská společenská hra, kterou provozujeme v nedalekém parku, a to v jakékoliv roční době. Chcete se přidat? Obracejte se přímo na Stáňu na telefonním čísle 736 247 956, nebo se přihlašujte v kanceláři Komunitního domu.

čtvrtek 6. března

KLUB FILATELISTŮ

16:30–19:00

DŘEVÁK

Téma: Otisky razítkovacích strojů – 2. část: Dvacátá léta v Československu

Luděk Janů naváže na svou říjnovou přednášku, kdy nám ukázal co jsou razítkovací stroje, k čemu sloužily a jak se používaly. Tentokrát nás zavede o sto let zpět – do dvacátých let dvacátého století, aby nám představil používání razítkovacích strojů v dané době.

Přednáší pan Ing. Luděk Janů.

Program v Komunitním domě se koná za finanční podpory:



pátek 7., 14., 21. a 28. března

PĚVECKÝ SBOR - ZPĚVÁNKY

10:30 - 12:30

DŘEVÁK

V současnosti tvoří sbor 25 dam ve věku od 73 do 99 let a sbormistryně Anna Brdičková. Společně zpívají už více jak 35 let. Základní repertoár tvoří národní písně v úpravě pro tři hlasy. Stále přijímají nové členky. Zkouší každý pátek při klavíru. Zaujala Vás nabídka? Přijďte, nebo se zastavte v kanceláři Komunitního domu pro bližší informace.

pátek 7., úterý 18. a čtvrtek 27. března

GENERACE V SÍTI

15:00

RŮŽOVKA

Přijďte využít pomoc studentů středních škol ke zdokonalení vaší práce s telefonem a počítačem. Studenti se Vám budou individuálně věnovat a vysvětlí Vám cokoli od úplných základů až po složitější funkce. Přihlášky na telefonním čísle 705 507 951 nebo na e-mailu pracovna@zivot90.cz.



HLEDÁME

REDAKTORKY A REDAKTORY!

pondělí 10. března

11:00 - 12:00

REMINISCENCE

Právě připravujeme nový občasník pro čtenáře každého věku plný pohody, skvělé nálady a optimismu. Nenechte si ho ujít, najdete v něm pravidelnou dávku zajímavého čtení, rozhovorů i příběhů nejen ze života, ale i ze ŽIVOTA 90. Nebude chybět kosmetická poradna, móda, okénko do zahrádky, zajímavé recepty, tipy na akce i výlety a další rubriky. Chcete se stát členem redakčního týmu a být u zrodu každého čísla?

Přihlaste se na telefonním čísle 775 863 249 nebo na e-mailu komunitnidum@zivot90.cz

pondělí 10. března

TRÉNINK PAMĚTI

13:30

REMINISCENCE

Přijďte si poslechnout, jak důležitým a zároveň úžasným orgánem je mozek. Pojďte ho víc poznat a zjistit, jak si ho udržet co nejdéle v perfektní formě. Vyzkoušíte si některé tréninkové metody a zjistíte, že se přitom dá zažít spousta legrace i příjemných chvil. Akci pořádá Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging. Vstup zdarma.

neděle 9. března

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 Heligonky zazní dechovky, polky i tanga. Hraje pan Vladimír Jícha. Prosím, přihlaste se a vstupné zaplatte v kanceláři Komunitního domu. Vstupné 50 Kč.

úterý 11. března

ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA

14:30 - 16:00

REMINISCENCE

Téma: Alkohol v naší společnosti

Budeme hovořit o tom, jak alkohol může nepříznivě ovlivnit naše zdraví, a povíme si i o historii jeho požívání. Vstupné 20 Kč.

středa 12. března

ARCHEOLOGICKÁ PŘEDNÁŠKA: SEVERSKÝ MEČ Z LÁZNÍ TOUŠEŇ

10:45

UČEBNA Č. 2

Jak se tento vzácný artefakt dostal na naše území? Co nám může prozradit o tehdejších válečnících a kontaktech se severským světem? Přijďte objevit příběh skrytý pod vrstvou času! Hlaste se na telefonním čísle 705 507 951 nebo na e-mailu pracovna@zivot90.cz.

Program v Komunitním domě se koná za finanční podpory:



Nadace
EP Corporate Group



MINISTERSTVO
KULTURY

středa 12. března

ŠANSON - VĚC VEŘEJNÁ

19:00

DIVADLO

S blížícím se jarem jsou tu i šansony s jarními tématy. Alena Hladká, Jana Rychterová a Filip Sychra zazpívají v doprovodu klavíristy Vladimíra Strnada, svěžími nejen jarními fejetony potěší herečka a někdejší rozhlasová moderátorka Hanka Švejnhová. Vstupné 200/160/120 Kč.

čtvrtek 13. března

TECHNICKÁ PODPORA

13:00–16:00

RŮŽOVKA

Pomůžeme Vám s nastavením telefonu, tabletu i notebooku. Pokud potřebujete poradit, neváhejte se na nás obrátit. Na přesný čas a datum se prosím objednejte na informacích Komunitního domu.

pátek 14. března

PING PONG

15:00–16:00

DŘEVÁK

Srdečně Vás zveme na odpoledne plné zábavy u nového stolu ve Dřeváku. Přijďte si užít čas s přáteli bez ohledu na úroveň dovedností. Rezervace nutná na telefonním čísle 775 863 249 nebo e-mailu komunitnidum@zivot90.cz.

pondělí 17. března

DEN ŽEN V ŽIVOTĚ 90

13:00

REMINISCENCE

Přijďte si užít osobní konzultaci a líčení s profesionální kosmetičkou – vizážistkou, která Vám poradí, jak se cítit ještě krásněji. K tomu Vám nabídneme osvěžující sklenku prosecca a malou květinu jako příjemnou pozornost. Registrace na akci je nutná – zajistěte si místo na e-mailu komunitnidum@zivot90.cz nebo na telefonním čísle 775 863 249. Těšíme se a věříme, že si tento den plný krásy a pohody opravdu užijete!

úterý 18. března

HRAJEME DESKOVKY

14:00–15:30

RŮŽOVKA

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 si jí zahrajeme s Vámi. Vede Zlata Pabstová.

úterý 18. března

LEGENDY ČESKÉHO JEVIŠTĚ: ALFRÉD RADOK

16:00

DIVADLO

Život českého režiséra a zakladatele Laterny magiky byl příběhem velkých úspěchů i plný křivd, nepochopení a marného hledání domova, které vyvrcholilo emigrací. Připomeneme Rollandovu Hru o lásce a smrti, Lorcův Dům Doni Bernardy, Gorkého drama Poslední. Dozvíme se, jak vznikla Laterna magika. Svědectví přinesou syn David Radok, Jaroslava Tvrzníková, Honza Petružela a Josef Zíma. Moderuje Jan Lorman. Vstupné 200/160/120 Kč.



čtvrtek 20. března

PŘEDNÁŠKA „ZA PRAŽSKÝMI KAVÁRNAMI 1. POLOVINY 20. STOLETÍ“

15:00

DIVADLO

Kavárny první republiky byly nepostradatelnými společenskými centry. Budeme si povídat o tom, jak se káva dostala do Čech i kdy nastala jejich zlatá doba. Řekneme si, jak tenkrát vypadaly, jak se jejich podoba vyvíjela i kdo patřil mezi hosty. Každá z pražských kaváren měla svůj osobitý ráz. Některé existují i dnes – Slavia, Národní kavárna, Louvre... Na další zůstala jen vzpomínka, jako tomu je u legendární Unionky, ale i u kavárna Corso, Arco... Prosím přihlaste se na informační recepci Komunitního domu. Vstupné 50 Kč.

čtvrtek 20. března

SEDUO KURZ: PRVNÍ POMOC VE STRESU

14:00

UČEBNA Č. 2

Stres se stal běžnou součástí našich životů, ale naše tělo na něj není stavěné. S tím se však dá pracovat. Lektorka Janka Chudlíková vám pomůže pochopit, jak stres funguje, jak mu předcházet a jak ho zvládnout, když se objeví. Pokud chcete žít klidněji a spokojeněji, tento kurz vám otevře dveře ke změně. Hlaste se na telefonním čísle 705 507 951 nebo na e-mailu pracovna@zivot90.cz.

úterý 25. března

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30–16:00

REMINISCENCE

Téma: Stárnutí společnosti

Stárnutí je přirozenou etapou života a proto budeme hovořit o tom jak probíhá a jak bychom měli tuto etapu prožít co nejšťastněji.

Vede Lída Vladyková. Vstupné 20 Kč.

středa 26. března

VYCHÁZKA ZA KOUZLEM PRAŽSKÝCH PASÁŽÍ 1. ČÁST

10:00

Vydáme se do pasáží na rozhraní Starého a Nového Města. I když některé z nich už podlely změnám či dokonce zmizely, jiné se zachovaly a ve své krásné podobě slouží účelům, ke kterým byly zbudovány. Uvidíme, jak v novém kabátě vypadá nejstarší pražská pasáž a možná zalitujeme, že v jiné už nemůžeme navštívit známý automat. Sraz před Slovanským domem v ulici Na Příkopě 22/859. Prosím přihlaste se na informacích Komunitního domu.

Vstupné 50 Kč se platí na místě srazu.



středa 26. března

SETKÁNÍ PRACOVNY ŽIVOTa 90

10:45

UČEBNA Č. 2

PRACOVNA vznikla v ŽIVOTě 90 pro všechny, kteří chtějí aktivně využít své znalosti a zkušenosti, mají chuť pomáhat druhým a realizovat své myšlenky. Máte nápad, který byste s námi chtěli rozvíjet? Máte konkrétní znalost nějakého oboru, kterou byste mohli sdílet s ostatními? Máte chuť vést kurz, udělat přednášku, případně byste si troufli na lektorství? Přijďte na setkání PRACOVNY ŽIVOTa 90, řekněte nám o své aktivitě a my ji s Vámi probereme a najdeme cestu, jak Váš plán realizovat.

středa 26. března

KAREL ČAPEK JAK SE DĚLÁ DIVADLO – VEŘEJNÁ GENERÁLKA

17:00

DIVADLO

Scénické provedení causerie Karla Čapka Jak se dělá divadlo. Skupina mladých nadšenců v seniorském věku bude hrát, zpívat i tančit pro stále svěží myšlenky Karla Čapka a melodie Jaroslava Ježka, R. A. Dvorského, Emany Fialy, Jarku Motla a dalších populárních umělců první republiky. Vstupné 100 Kč.

čtvrtek 27. března

KAREL ČAPEK JAK SE DĚLÁ DIVADLO

premiéra

19:00

DIVADLO

Scénické provedení causerie Karla Čapka Jak se dělá divadlo. Skupina mladých nadšenců v seniorském věku bude hrát, zpívat i tančit pro stále svěží myšlenky Karla Čapka a melodie Jaroslava Ježka, R. A. Dvorského, Emany Fialy, Jarku Motla a dalších populárních umělců první republiky.

Vstupné 200/160/120 Kč.



pondělí 31. března

LEGENDY OPERY: ZORA JEHLIČKOVÁ

16:00

DIVADLO

Sopranistka Zora Jehličková je absolventkou Pražské konzervatoře. Po představeních v Hudebním divadle v Karlíně se roku 1974 stala sólistkou opery ND v Praze. Její technicky zvládnutý barevný hlas, herecký talent a mimořádný jevištní zjev se uplatnily v rolích lyrického a mladodramatického oboru. Později také zpívala wagnerovské postavy. Úspěšně hostovala v zahraničí, například ve Státní opeřev Berlíně a v milánské Scale. Řadu let se také věnuje pedagogické činnosti. Vstupné 200/160/120 Kč.

