

PROGRAM KOMUNITNÍHO DOMU ŽIVOTa 90

DUBEN 2025
S NÁMI SAMI SEBOU JIŽ 35 LET

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 1. dubna

SÁZÍME CIBULOVINY

10:00–12:00

TERASA

Jaro už se probudilo, my ho ale nastartujeme ještě víc. Přijďte nám s tím pomoci a osázejte si nádobu jarními cibulovinami. Rostlinky si odnesete domů a až vykvetou, vykouzlí Vám úsměv na tváři i dobrou náladu. Všechno potřebné dostanete, nic si nemusíte nosit. Doporučujeme přihlášení v kanceláři Komunitního domu v 1. patře. Kapacita je omezena.

úterý 1. dubna

KAFKA-JESENSKÁ PŘÍBĚH SKRYTÝ V DOPISECH

19:00

DIVADLO

Literárně dramatické pásmo o vztahu Franze Kafky k první překladatelce jeho děl do češtiny, nevšední a statečné ženě Mileně Jesenské. V přednesu Sarah Haváčové, Petra Halíčka a Radomíra Švece zazní dopisy, ve kterých představíme i Kafkův výjimečný humor, se kterým překonával zdravotní a životní těžkosti. Vstupné 200/160/120 Kč.

středa 2. dubna

PŘEDNÁŠKA: KARIÉRA REŽISÉRA FRANTIŠKA ČÁPA

16:30

DŘEVÁK

Přijďte na přednášku Společnosti pro queer paměť o Františku Čápovi. Tento významný český filmař ze 40. let 20. století debutoval ve 25 letech a režíroval literární adaptace jako Babička a Jan Cimbur a melodramata jako Noční motýl a Tanečnice. Po válce uvedl na festivalu v Cannes okupační drama Muži bez křidel. Jeho dílo zahrnuje desítky filmů různých žánrů a kultur. Přihlašujte se prosím na pokladně.

středa 2. dubna

ČCHI KUNG: KURZ ZDRAVOTNÍHO CVIČENÍ

malý kurz

15:00–16:00

DŘEVÁK

Cvičení pozitivně ovlivňuje zdraví, včetně zklidnění mysli, soustředění, zvládnání stresových situací, zlepšení rovnováhy, zmírnění bolestí a únavy a pocitu načerpání nové životní energie. Sestavy se cvičí pomalu, což je vhodné i pro začátečníky. Kurz s lektorem Jakubem Valáškem probíhá každou středu od 2.4. do 25.6.2025, cena je 540 Kč. Přihlašujte se v kanceláři Komunitního domu.

Program v Komunitním domě se koná za finanční podpory:



čtvrtek 3. a 10. dubna, úterý 8. dubna

KAREL ČAPEK JAK SE DĚLÁ DIVADLO

3. dubna od 19:00

DIVADLO

8. dubna od 16:00

10. dubna od 18:00

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.



čtvrtek 3. dubna

KLUB FILATELISTŮ

16:30

DŘEVÁK

Téma: Pošta americké armády v roce 1945.
Přednáší MUDr. Bedřich Helm.

pátek 4., 11. a 25. dubna

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ SENIORKY ŽIVOT a 90

10:30–12:30

DŘEVÁK

Sbor tvoří 26 žen ve věku 73 až 99 let pod vedením sbormistryně Anny Brdičkové a zpívají již více než 35 let. Repertoár zahrnuje národní písně. Nové členky jsou vítány, zkouší se každý pátek. Pro více informací navštivte kancelář Komunitního domu.

KURZY S VOLNOU KAPACITOU

Chcete se naučit něco nového a potkat zajímavé lidi? V našem Komunitním domě máme volná místa v různých kurzech letního semestru a rádi Vám pomůžeme vybrat ten správný. Ceny kurzů přizpůsobíme podle Vaší docházky. Kontaktujte nás na e-mailu komunitnidum@zivot90.cz či na čísle 775 863 249.

pondělí 7. dubna

VÝSTAVA AVANTGARDA - GALERIE KOOPERATIVA

13:00

SRAZ V ŽIVOTĚ 90

Avantgarda vznikla v první polovině 20. století jako kulturní a umělecké hnutí. Výstava představí široké spektrum stylů od expresionismu po surrealismus a seznámí diváky s díly skupin jako Osmá, Tvrdošíjní a Skupina 42. Zastoupena budou významná jména, například Emil Filla, Bohumil Kubišta a Josef Čapek. Přihlašte se v Komunitním domě, výstavou Vás provede Hana Šťastná Čapková.

pondělí 7. dubna

JAK SE HLADÍ DUŠE: ROMAN VANĚK

16:00

DIVADLO

Tradiční pořad Jak se hladí duše by Vám mohl chutnat, vždyť jak říká staré přísloví, i láska prochází žaludkem. Tentokrát bude v úsměvně poetickém setkání řeč o jídle a jedlících. Jako atraktivním host Františka Novotného se představí spoluzakladatel Pražského kulinářského institutu, slavný kuchař a autor mnoha kuchařských knih Roman Vaněk. Dozvíte se, co jedly slavné osobnosti, unikátní zajímavosti z gastronomické historie a málo známé rady ze světa gastronomie. Vstupné 200/160/120 Kč.



úterý 8. dubna

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30–16:00

DVOJKA

Téma: Stáří jako životní šance

Vyjmenujeme si vzájemně všechny výhody seniorského věku. Vede Lída Vladyková.

Vstupné 20 Kč.

středa 9. a 23. dubna

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. Přihlašování není nutné.

středa 9. dubna

ŠANSON - VĚC VEŘEJNÁ

19:00

DIVADLO

Dubnové šansony se dotknou záře hvězd. Písně o nebi filmovém i opravdovém zazpívají Alena Hladká, Jana Rychterová a Filip Sychra v doprovodu klavíristy Vladimíra Strnada. Těšit se můžete například na slavné hity Nebe na zemi, Jen pro ten dnešní den, Orion či Fly Me To The Moon. O hvězdné záři i temné obloze, o tom, co už věda objevila a co zatím jen tuší, přijde vyprávět známý astrofyzik Pavel Suchan z Astronomického ústavu Akademie věd.

Vstupné 200/160/120 Kč.



čtvrtek 10. dubna

TECHNICKÁ PODPORA

13:00–16:00

RŮŽOVKA

Pomůžeme Vám s nastavením telefonu, tabletu i notebooku. Na přesný čas a datum se prosím objednejte v Komunitním domě.

pátek 11. a středa 16. dubna

GENERACE V SÍTI

15:00

RŮŽOVKA

Chcete si lépe rozumět se svým telefonem nebo počítačem? Přijďte k nám, kde na Vás čekají studenti středních škol s nabídkou individuální pomoci od úplných začátků po složitější funkce. Přihlaste se na číslo 705 507 951 nebo e-mailem na pracovna@zivot90.cz.

neděle 13. dubna

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 v kanceláři Komunitního domu. Vstupné 50 Kč.

Program v Komunitním domě se koná za finanční podpory:



úterý 15. dubna

VYCHÁZKA ZA KOUZLEM PRAŽSKÝCH PASÁŽÍ 2. ČÁST

10:00–12:00

SRAZ: JUNGMANNOVO NÁMĚSTÍ

Navštívíme okolí Václavského náměstí, abychom prozkoumali propojení paláců pasážemi. Uvidíme místa, kam se dříve chodilo do kina, kabaretů a divadel, a také za rybími specialitami. Seznámíme se s díly architektů jako Josef Gočár, Emil Králíček a Eugen Rosenberg. Přihlašujte se prosím v kanceláři Komunitního domu. Sraz je u pomníku na Jungmannově náměstí, vstupné 50 Kč se platí na místě.



úterý 15. dubna a středa 30. dubna

NA CESTĚ JÁ A JÁ aneb ZROZENÍ STAŘENY Z MOŘSKÉ PĚNY

externí produkce

premiéra 15 dubna od 19:00

DIVADLO

30. dubna 19:00

Děvče kolem šedesátky účtuje se životem a vyráží na pouť do Santiaga. Potkává dívku, jeptišku, muže, psa a hlavně sebe samotnou. Co na to její syn? Co na to její minulost, důstojnost, představy a předsudky? Humorné, terapeutické, poutnické představení o potřebě jít dál, nebýt stará a mrtvá, nalít si čistého vína, dát svobodu druhým i sobě.

středa 16. dubna

PŘEDNÁŠKA: ZDRAVÝ, BOHATÝ, ŠŤASTNÝ A SPOKOJENÝ DŮCHOD

10:45

DVOJKA

Přednáška Milana Schwarzkopfa, autora knihy „Living Your Best Third Act“, nabídne inspiraci, jak udělat z důchodu aktivní a naplněnou etapu života. Dozvíte se, jak si udržet fyzické i duševní zdraví, být finančně v klidu, najít nový smysl života a budovat kvalitní vztahy. Akce je určena jak budoucím, tak současným důchodcům.

středa 16. dubna

LEGENDY OPERY: LEO MARIAN VODIČKA

16:00

DIVADLO

Leo Marian Vodička patří k vynikajícím českým tenoristům. Jeho hlas disponuje jistými a znělými vysokými tóny a je schopen se uplatnit jak v lyrických, tak vypjatě dramatických polohách. Svou uměleckou dráhu začal v Českých Budějovicích. Poté působil v Olomouci a Brně, kde se stal úspěšným Daliborem, Lacou, Mánkem a Cavaradossim i Waltrem Stolzingem. Od roku 1982 byl angažován v Národním divadle v Praze. Vystupoval také v cizině. Natočil též několik operních kompletů. Vstupné 200/160/120 Kč.



čtvrtek 17. dubna

PŘEDNÁŠKA: VLTAVSKÉ OSTROVY V PRAZE

15:30

DIVADLO

Ostrovky byly a jsou přirozenou součástí města. Po staletí se měnil jejich tvar, podoba i počet. Vliv na to měla nejen příroda, ale také člověk, který řeku využíval ke své obživě. Od středověku budoval mlýny, jezy a tím se zpomaloval tok řeky. Řekneme si také, kde v Praze byly Velké a Malé Benátky, kde se hrál 1. fotbalový zápas mezi Spartou a Slavií i s kterými místy se spojuje postava spisovatele Eduarda Štorcha. Přednáší paní Mgr. Stanislava Micková. Přihlašování v Komunitním domě. Vstupné 50 Kč.

úterý 22. dubna

ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA

14:30–16:00

DVOJKA

Téma: Jak zeštíhlením a zveselením do jara
Pohovoříme o obohacujících nápadech a citátech, které nám zlepší náladu a vykouzlí úsměv ze setkání. Vede Lída Vladyková. Vstupné 20 Kč.

Program v Komunitním domě se koná za finanční podpory:



čtvrtek 24. dubna

PROMÍTÁNÍ FILMU KOČIČÍ ODYSSEA

14:00

KINO EDISON

Ne nadarmo získal tento film Oscara za nejlepší animovaný film roku 2025. Zhlédnete krásný příběh o putování, nacházení útočiště a nových přátelství. O osamělé lodi plující mystickou zaplavenou krajinou. Promítání se koná v rámci spolupráce ŽIVOTA 90 s Edison Filmhubem. Lístek zakoupíte za 100 Kč přímo v Kině Edison (Jeruzalémská 1321/2) nebo online na stránce: <https://edisonfilmhub.cz/program/>. Po předložení lístku můžete uplatnit v kavárně kina Edison 20% slevu na všechn sortiment.

pondělí 28. dubna

PROMÍTÁNÍ UKÁZEK Z DOKUMENTU VILIAMA POLTIKOVIČE: TAJEMSTVÍ SMRTI

17:00

DIVADLO

Přijďte se podívat na dokumentární film Viliama Poltikoviče Tajemství Smrti a diskutovat s ním o tématu smrti a skonu. Film se zabývá aktuálními otázkami smrti a strachu z ní, přináší různé kulturní pohledy, osobní příběhy a moudrost, která nám může pomoci překonat strach a zlepšit kvalitu života. Vstupné 150 Kč.



úterý 29. dubna

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 se ji naučíme a zahrajeme si s Vámi. Vede Zlata Pabstová.

DOPIS RUTH ŠORMOVÉ, NOVÉ ŘEDITELKY ŽIVOTa 90

Milí příznivci ŽIVOTa 90,

moje každodenní kroky vedou od začátku března do domu v ulici Karoliny Světlé. Přicházím sem různými cestami, díky kterým objevuji nová zákoutí, nároží a pohledy, co se neokoukají. A pak vstupuji do domu, kde to žije: a uvnitř se znovu rozhlížím, seznamuji, zkoumám, ptám se, poznávám...

Těším se, až budu obeznámenější a jistější, ale zároveň bych si ráda uchovala ten jedinečný pocit, který provází každé „poprvé“. To, že je všechno nové (každé setkání, každý rozhovor, každé otevření dveří, každé nakouknutí za roh), je totiž nejen náročné, ale taky krásné: tak mi držte palce, ať si kousek zdravé nejistoty a nesamozřejmosti zachovám co nejdéle, přinejmenším jako obranu proti zaběhanosti a setrvačnosti, které nám často brání vidět věci jasně a pouštět se i tam, kde to tolik neznáme.

Být ředitelkou respektované a renomované organizace je pro mě úžasná příležitost a také velký závazek. ŽIVOT 90 se věnuje důležitému a dobrému dílu – a být u toho je pro mě čest.

Těším se na společná setkání, na Vaše podněty, i na programy, ke kterým Vás všechny (a třeba i Vaše přátele a známé, kteří tu dosud nebyli) zvu.

Těším se vlastně na všechno, co mě v životě i ŽIVOTě čeká.

Ruth Šormová, ředitelka

