

PROGRAM KOMUNITNÍHO DOMU ŽIVOTa 90

KVĚTEN 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 omezená, nezapomeňte si včas rezervovat své místo.

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

pátek 2., 9., 16., 23. a 30. května

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ: SENIORKY ŽIVOTa 90

10:30 - 12:30

DŘEVÁK

V současnosti tvoří sbor 26 dam ve věku od 73 do 99 let a sbormistryně Anna Brdičková. Společně zpívají už více než 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.

ZAPOJENÍ NA TRH PRÁCE: VĚK NENÍ PŘEKÁŽKOU

Máte zájem znovu se zapojit na trh práce? Stále pracujete a líbil by se vám nový kariérní směr? Využijte nabídku Úřadu práce, který podporuje aktivní pracovní život lidí v předdůchodovém i důchodovém věku. V nabídce najdete: vzdělávání, rekvalifikace, poradenství, podporu při uzpůsobení pracovního prostředí i pomoc s dalším profesním směřováním. Pro více informací se obraťte na nejbližší pracoviště ÚP ČR nebo na telefonní číslo 800 77 99 00 či na e-mail vnp@uradprace.cz.

úterý 6. května

ŘÍKEJ MI TO POTICHOUČKU

aneb písničky a příběhy o radostných i pohnutých časech českých swingařů 30. a 40. let

19:00

DIVADLO

Večer se swingovou hudbou a autentickým hostem Annou Mittnerovou, dcerou legendárního Václava Pokorného – skladatele, aranžéra a přítele R. A. Dvorského. Seznámíte se s osobností tohoto českého hitmaker 30. a 40. let pohledem jeho vlastní dcery. Program je doplněn písněmi Václava Pokorného a dalších tvůrců, které přednese zpěvačka Dája Šimíčková za doprovodu Shadde Yadda Quartetu. Zazní také skladby z nejnovějšího alba Potichoučku. Každou píseň doplní zajímavý příběh o jejím vzniku a době prvních československých swingařů. Vstupné 200/160/120 Kč.



Program v Komunitním domě se koná za finanční podpory:



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 1



ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU
1990-2025 JIŽ 35 LET

neděle 11. května

LIDOVÉ PÍSNÍČKY

14:00 - 16:00

DŘEVÁK

Zavřete oči a zaposlouchajte 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.

úterý 13. května

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 - 16:00

RŮŽOVKA

Téma: Osobní hygiena

Budeme hovořit o osobní hygieně i hygieně v domácnosti seniorů, jak ji máme dodržovat a které prostředky používat. Vede Lída Vladyková. Vstupné 20 Kč.

středa 14. května

ŠANSON - VĚC VEŘEJNÁ

19:00

DIVADLO

Máj, lásky čas... A taky čas na písničky! Šansony láskyplné, s nadějí i smutkem v textu zazpívají Alena Hladká, Jana Rychterová a Filip Sychra. Na klavír je doprovodí skvělý Petr Ožana.

Do májového rozjímání o láskách i neláskách nás zavede básník, rozhlasový moderátor Dobrého rána s Dvojkou František Novotný. Vstupné 200/160/120 Kč.



čtvrtek 15. května

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

čtvrtek 15., 22. a 29. května

KLUB PŘÁTEL PÉTANQUE

11:00 - 13:00

SRAZ V ŽIVOTĚ 90

Klub přátel pétanque – Pétanque (česky koulená) je francouzská společenská hra, kterou provozujeme v nedalekém parku, a to v jakékoliv roční době. V případě nepříznivého počasí se jde hrát kulečnick. Chcete se přidat? Obracejte se přímo na Stánu na telefonním čísle 736 247 956, nebo se přihlašujte v kanceláři Komunitního domu.

čtvrtek 15. května a pátek 30. května

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.

středa 21. a úterý 27. května

KAREL ČAPEK: JAK SE DĚLÁ DIVADLO

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.



ŽIVOT⁹⁰
S NÁMI SAMI SEBOU
1990-2025 JIŽ 35 LET

pondělí 19., čtvrtek 22. a středa 28. května

NA CESTĚ JÁ A JÁ aneb ZROZENÍ STAŘENY Z MOŘSKÉ PĚNY

externí produkce

19:00

DIVADLO

Děvče kolem šedesátky účtuje se životem a vyráží na pouť do Santiaga. Potkává dívku, jeptišku, muže, psa a hlavně sama sebe. 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. Představení a prodej vstupenek zajišťuje externí společnost Ticketportal CZ.

úterý 20. května

VYCHÁZKA ZA KOUZLEM PRAŽSKÝCH PASÁŽÍ 3. ČÁST

10:00

JUNGMANNOVO NÁMĚSTÍ

Znovu se vydáme do pasáží, průchodů a dvorů. Tentokrát se vydáme na hranici Starého a Nového Města, ale pak projdeme bloky domů mezi Spálenou a Vodičkovou ulicí. Na cestě uvidíme i jeden z nejstarších pražských semaforů, ukážeme si, že staré a nové se může působivě doplňovat. Řekneme si, kdo byl Josef Hlávka, Jaromír Krejcar a co byla Aventinská mansarda. Provede vás paní Mgr. Stanislava Micková. Sraz u pomníku Josefa Jungmanna na Jungmannově náměstí. Vstupné 50 Kč se platí na místě.



úterý 20. května

JAK SE HLADÍ DUŠE: FRANTIŠEK NOVOTNÝ A SPIRITUÁL KVARTET

16:00

DIVADLO

Zcela výjimečným hostem Františka Novotného bude skupina Spirituál kvartet, která navazuje na tradici legendárního Spirituál kvintetu, který na naší kulturní scéně působil 60 let. Vstupné: 300/230/170 Kč.



čtvrtek 22. května

MAJÁLES ŽIVOTA 90

15:00

ZAHRADA ŽIVOTA 90

Rádi bychom vás pozvali na letošní Majáles ŽIVOTA 90. Čeká vás příjemné odpoledne plné hudby, zábavy a dobrého jídla – ideální příležitost potkat se, pobavit se a přivítat jaro v plné síle. Těšit se můžete na živé hudební a artistické vystoupení. Chybět nebude grilování, čepované pivo a ping pong. Součástí Majálesu bude i oblíbený bazárek, kde můžete vyměnit věci, které už nepotřebujete, za jiné poklady. Přihlašujte se pouze na bazárek na telefonu 705 507 951 nebo na e-mailu pracovna@zivot90.cz.

úterý 27. května

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.

úterý 27. května

PŘEDNÁŠKA: KUDY CESTA PŘES ŘEKU?

15:30

DIVADLO

Pražské mosty nejsou jen stavbami, které město potřebuje k překonání vodního toku, ale jsou i ukázkami dovednosti předních architektů. Ve 20. století se pod jejich plány podepsaly takové osobnosti, jako například Pavel Janák a Jan Koula, na výzdobě se podílela řada významných sochařů. Staly se i svědky zajímavých událostí. Projdeme si je po proudu řeky od Zbraslavi až do Troji a řekneme si něco o jejich historii. Přednáší paní Mgr. Stanislava Micková. Přihlašování v Komunitním domě. Vstupné 50 Kč.



úterý 27. května

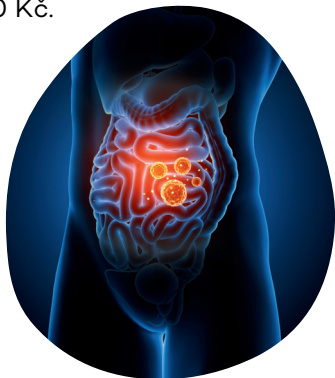
ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 - 16:00

RŮŽOVKA

Téma: Střevní mikrobiom

V současné době se často hovoří o tom, jak je důležitý náš střevní mikrobiom, jaký má vliv na naši imunitu, náladu i váhu. Vysvětlíme si, jak ho máme udržovat a rozvíjet. Vede Lída Vladyková. Vstupné 20 Kč.



úterý 27. května

VYCHÁZKA

10:00

HRADČANSKÉ NÁMĚSTÍ

Z Hradčanského náměstí přes nádvoří Pražského hradu do zahrady Na Valech

Na začátku vycházky nás obklopí majestátnost renesanční a barokní architektury hradčanských paláců. Připomeneme si architektonický rozkvět Pražského hradu v době Karla IV., Rudolfa II., Marie Terezie i T. G. Masaryka. V zahradě Na Valech s krásnými výhledy na Prahu načerpáme jarní energii. Provede vás paní Vlasta Trojanová. Přihlašování v Komunitním domě. Za vycházku se platí předem vstupné 50 Kč na pokladně ŽIVOTA 90. Sraz u Mariánského morového sloupu uprostřed Hradčanského náměstí.



středa 28. května

PRÁVNÍ MINIMUM S JUDR. KRISTINOU KOLDINSKOU

10:45

DVOJKA

Kristina Koldinská je profesorkou na Právnické fakultě Karlovy univerzity v Praze. Je členkou Evropské sítě právních expertů v oblasti rovnosti pohlaví a nediskriminace. Pro ŽIVOT 90 si připravila speciální přednášku, ve které se dozvíte, jak porozumět svým právům a povinnostem v běžném životě i v mimořádných situacích. Přednáška je pro všechny, kteří si chtějí poslechnout praktické právní rady a využít je. Přihlašujte se prosím na telefonním čísle 705 507 951 nebo na e-mailu pracovna@zivot90.cz.

*Na co se můžete
těšit v květnu?*

VYSÍLÁNÍ DOKUMENTU NÁVOD NA STÁŘÍ NA ČT

25. května v 17:55

26. května v 18:25

Nenechte si ujít vysílání dokumentu České televize Návod na stáří, který režisérka Barbora Kopecká natáčela v průběhu podzimu 2024 i v ŽIVOTě 90. Dokument poběží na ČT2 v rámci cyklu V širších souvislostech. Můžete se těšit na známé tváře ze ŽIVOTA 90.

VYSTOUPENÍ SBORU KVĚTY ŽÁKOVÉ: SENIORKY ŽIVOTA 90 V HLAHOLU

31. května v 17:00

Sbor Seniorky ŽIVOTA 90 vystoupí v neděli 31. května v Hlaholu. Tímto vystoupením oslavíme 35. narozeniny sboru Květy Žákové. Těšit se můžete na průřez repertoárem sboru z uplynulých let.

Program v Komunitním domě se koná za finanční podpory:



Státní fond kultury ČR



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 1



MINISTERSTVO
KULTURY

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU
1990-2025 JIŽ 35 LET