

DUBEN 2024

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

Komunitní centrum

Kulturní programy a přednášky



Na jednotlivé programy KC se registrujte na e-mailu KC@zivot90.cz nebo telefonicky na číslech 773 071 024 / 775 863 249 nebo osobně v kanceláři KC nebo na naší recepci.

Informace, rezervace a vstupenky na programy Divadla U Valšů obdržíte na pokladně, nebo na 222 333 999/ 222 333 555.

POKUD NENÍ U AKCE UVEDENO VSTUPNÉ, VSTUP JE ZDARMA.

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

V den představení je pokladna divadla otevřena hodinu před jeho začátkem.

Komunitní centrum ŽIVOTa 90 a Divadlo U Valšů najdete na Karoliny Světlé 18, Praha 1.

Úterý 2. dubna

VŠECHNO, CO JSTE CHTĚLI VĚDĚT O MANŽELSTVÍ PRO VŠECHNY, ALE BÁLI JSTE SE ZEPTAT

16:00

1.PATRO KC

Jaký život mají stejnopohlavní páry v Česku?

Jaké kolují dezinformace ohledně

stejnopohlavního manželství?

A jak se vůbec žije LGBTQ+ lidem v ČR?

Pozvali jsme zástupce iniciativy Jsme fér a také

Jaroslava Reichla Lormana, ředitele ŽIVOTa 90,

aby nám osvětlili současnou situaci ohledně

rovnoprávného manželství pro všechny páry v ČR

a zároveň abychom zjistili, zda a jakým způsobem

můžeme v tomto "boji" přispět.

Čtvrtek 4. dubna

JARNÍ OČISTA POMOCÍ BYLINEK

14:00-16:00

Růžovka

Žádná rostlinka není bez užitku.

I ty, které nazýváme plevel, pomáhají.

Jak si na jaře očistit organismus pomocí levných

bylinek vám poradí MARIE NOVÁKOVÁ.

A dozvíte se také, jak uchovávat bylinky v zimě.



Čtvrtek 4. dubna

110 LET OD VZNIKU RAKOUSKO-UHERSKÉ POLNÍ POŠTY



16:30

DŘEVÁK

Polní pošta zajišťuje za válečného stavu vojákům

poštovní styk. Bývala to pro ně jediná možnost,

jak sdělit rodině a přátelům, že jsou v pořádku.

Na pravidelném setkání KLUBU FILATELISTŮ

si o tom popovídáte s panem LUBOREM KUNCEM.

Pondělí 8., 15., 22. a 29. dubna

KLUB KONTAKT

13:30-15:00

RŮŽOVKA

Cítíte se osamělí? Přijďte k nám na pravidelné setkání, při kterém si můžete přátelsky popovídat.

Probereme témata z oblasti mezilidských vztahů

a podiskutujeme o oblíbených knihách, divadelních

představeních, filmech, historii a životním stylu.

Vede JULIE MĚSTKOVÁ.

Pátek 5. a 19. dubna

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

11:00–13:00

Růžovka

Scházíme se pravidelně 1 x 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 MÍŤA KANĚROVÁ.

Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři KC!

Úterý 9. dubna

PESTRÉ KAFE

17:30 – 19:00

DORADO CAFÉ

Pestré kafe je bezpečný prostor, kde můžete být sami* sami sebou. Je to místo, kde můžete být sami sebou, aniž byste se museli bát, že budete odsuzováni nebo diskriminováni. Jste prarodiče a chcete vaše LGBTI+ vnouče*vnoučku podpořit? Pomůžeme vám a poradíme, kde najít materiály o LGBTI+ tématech, jak s vnoučaty a prarodiči mluvit nebo vás jen vyslechneme.

Dorado Café, Betlémské náměstí 1, Praha 1 (Kavárna je vnitrobloku Náprstkova muzea).

Středa 10. dubna

VYRÁŽÍME K LETOHRÁDKU KINSKÝCH

14:00–16:00

PRAHA



Projdeme nádvořím Strahovského kláštera a připomeneme si jeho historii. S úžasnými výhledy na Prahu dojdeme přes Petřínské sady do zahrady Kinských. Projdeme kolem vyhořelého kostelíku sv. Michala a zamíříme ke „chrámu múz“, k letohrádku, v němž sídlí národopisná sbírka. Doporučujeme oblečení do každého počasí. Provede vás VLASTA TROJANOVÁ. Kapacita je omezena na 30 účastníků. V případě zájmu se obraťte na kancelář KC, kde vám bude upřesněno místo srazu.

Úterý 23. dubna

JAK SE VE ZDRAVÍ DOŽÍT 100 LET?

14:30–16:00

REMINISCENCE

Koho by nezajímala odpověď na tuto otázku? Prospívá studená sprcha, slepičí polévka nebo přátelé? A co takhle přerušovaný půst? O tajemství dlouhověkosti si popovídáme ve ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUZE s LÍDOU VLADYKOVOU. Vstupné 20 Kč.

Úterý 9. dubna

KDYŽ SE ŘEKNE OBEZITA...

14:30 – 16:00

REMINISCENCE

Už vás někdy napadlo, co stojí obezita?

Státní pokladu ročně 40 miliard.

A jakou roli v ní hraje pivo? Jsme i my obézní?

Přijďte si o tom popovídat v rámci ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHY. Vede LÍDA VLADYKOVÁ.

Vstupné 20 Kč.

Pátek 12. dubna

TECHNICKÉ OKÉNKO aneb Domluvte se lépe se svým mobilním telefonem nebo počítačem



10:00– 12:00

REMINISCENCE A KOUTEK

Potřebujete poradit se založením nebo ovládáním sociálních sítí, komunikátorů jako je WhatsApp nebo Messenger, s internetovým bankovníctvím nebo portálem občana? Nebo s nastavením svého mobilního telefonu, počítače či tabletu?

Vezměte svůj přístroj a přijďte k nám. Zaměstnanci – dobrovolníci z počítačové firmy Avast (Gen) se vás rádi ujmou a pomohou vám. Informovat se můžete i na internetovou bezpečnost, podvodné e-maily nebo cokoli jiného. Kapacita omezena, pro zájemce nutné přihlášení v kanceláři KC!

Čtvrtek 18. dubna

PTÁCI – NEVIDITELNÍ ZPĚVÁCI

14:00 – 16:00

DŘEVÁK



Přírodopisné povídání je tentokrát zaměřeno na oblíbené opeřence. Poznáte naše druhy ptactva a jejich způsob života. Zaměříme se také na rozdělení drobných ptáků v zoologické systematice. Vede pan KAREL KEROUŠ.

Úterý 30. dubna

HRAJEME DESKOVKY

14:00–15:30

RŮŽOVKA

Kterou deskovou hru si dáte tentokrát?

Nebo si raději rozdáte s ostatními karty? Na

pravidelném setkání u DESKOVÝCH A KARETNÍCH HER můžete obojí. A jestli máte zajímavou hru doma, přineste ji. Rádi se ji naučíme a zahrajeme si s vámi. Vede ZLATA PABSTOVÁ.

Úterý 23. dubna

DUHOVÉ MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ

17:30–19:00

Q CAFÉ, OPATOVICKÁ 166

Zveme vás na pravidelná duhová mezigenerační setkávání. Setkávání budou probíhat v bezpečném prostoru, kde můžete být sami*samey sebou, ať jste jakéhokoli věku, sexuální orientace nebo genderu.

Nabízíme vzájemnou podporu a možnost setkání s dalšími queer lidmi. Sdílením zkušeností bude provázet MARKÉTA MATĚJKOVÁ. Setkávání budou probíhat každé čtvrté úterý v měsíci od 17:30 do 19:00 v Q baru, Opatovická 166. Začínáme vždy v 17:30, prosíme přijďte s lehkým předstihem. Setkávání je otevřené a není potřeba se předem hlásit.

DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

• VÝTVARNÝ KURZ I

Hledáme nové zájemkyně a zájemce o Výtvarný kurz I s naším novým lektorem TOMÁŠEM SMETANOU. Kurz probíhá každou středu v čase 9:30 –11:30 hodin. Cena 120 Kč za 1 lekci (120 minut).

• KERAMIKA I

Hledáme nové zájemkyně a zájemce o kurz Keramiky I s naším skvělým lektorem ALEXANDREM SOUKUPEM. Kurz probíhá každé úterý v čase 9:00 –10:30 hodin. Cena 100 Kč za 1 lekci (90 minut).

• POKROČILEJŠÍ KURZY – PC, MOBILY A TABLETY

Hledáme nové zájemkyně a zájemce o kurz POČÍTAČE PRAKTICKY a kurz TABLETY A CHYTRÉ TELEFONY, které povede náš šikovný lektor RUDOLF RAK.

Kurz Počítače prakticky se koná každý pátek v čase 9:00–11:00 hodin.

Kurz Tablety a chytré telefony je otevřený každý pátek v čase 11:30–13:30 hodin.

Cena je u obou kurzů stejná, a to 120 Kč za 1 lekci (120 minut).

Kurzy nejsou vhodné pro úplné začátečníky, jsou určené osobám, jež jsou alespoň trochu technicky zdatné.

• KURZ RUČNÍCH PRACÍ

Jste kreativní a baví vás ruční práce? Máme pro vás dobrou zprávu! Od dubna nově otevíráme kurz Ručních prací, který povede šikovná JITKA NOVÁKOVÁ.

Bude se konat každý čtvrtek v čase 10:00–11:30. Při prvním setkání si vyšijete jarní motivy na látkové pytlíky. Cena 90 Kč za 1 lekci (120 minut).

Úterý 23. dubna

DRAMATERAPIE SE ŠÁLKEM DOBRÉ KÁVY

9:00–10:30

DIVADLO U VALŠŮ

Umíme rozpoznat násilí? Co si pod ním představit? Je rozdíl mezi ublížením na zdraví a tichou psychickou trýzní?

Co můžete očekávat?

- setkání otevřené skupiny v bezpečném kruhu na téma mezilidských vztahů
- debatu u kulatého stolu
- tvůrčí, divadelní aktivity věnované komunikaci, násilí a bezpečí

Vede JAN LORMAN – dlouholetý ředitel ŽIVOTa 90, ředitel Gerontologického institutu,

HANA STREJČKOVÁ – divadelní režisérka a dramaturgyně, choreografka, performerka, publicistka a pedagožka.

Kapacita omezena. Přihlaste se prosím v kanceláři KC nebo na číslech 222 333 999/555 nebo KC@zivot90.cz. Vstup zdarma.



GERONTOLOGICKÝ
INSTITUT

PROGRAM DIVADLA U VALŠŮ

Středa 10. dubna

ŠANSON, VĚC VEŘEJNÁ

19:00-21:00

DIVADLO U VALŠŮ

První jarní šansony v Divadle u Valšů se ponesou v duchu jarních a láskyplných písní, některé budou dojemné, jiné vyloudí úsměv. Svoje fejetony o láskách veselých, posmutnělých i lehce bláznivých a historky ze života nejen manželského přečte s humorem sobě vlastním herečka, moderátorka a fejetonistka HANA ŠVEJNOHOVÁ. Zpívat budou ALENA HLADKÁ, JANA RYCHTEROVÁ, FILIP SYCHRA, u klavíru zazáří PETR OŽANA. Na večer, který zahřeje u srdce, vás zve skupina ŠANSON-VĚC VEŘEJNÁ. Vstupné 180/140/100 Kč.



Čtvrtek 18. dubna

LUBOMÍR LIPSKÝ LEGENDY ČESKÉHO JEVIŠTĚ

16:00-17:30

DIVADLO U VALŠŮ

V dalším díle cyklu Legendy českého jeviště zavzpomínáme na moudrého a laskavého člověka a vynikajícího komika LUBOMÍRA LIPSKÉHO. Nebudeme mluvit jen o jeho legendárním výkonu v Charleyově tetě. Mnozí z Vás si jistě vzpomenou i na jeho roli kapitána Mooneyho v komedii Manžel pro Opalu, kterou hrál v našem Divadle U Valšů. Svědectví přinesou LIBUŠE ŠVORMOVÁ, ALENA KOŽÍKOVÁ, MIROSLAV HANUŠ a vnuk MATĚJ LIPSKÝ. Pořadem provází Jan Lorman. Vstupné 200/160/120 Kč.



Čtvrtek 25. dubna

JAK SE HLADÍ DUŠE A SPIRITUÁL KVARTET

16:00-18:00

DIVADLO U VALŠŮ

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.



• MÁME VOLNÁ MÍSTA V PEČOVATELSKÉ SLUŽBĚ

Jde o terénní službu, ve které naše pečovatelky a pečovatelé dochází do domácností seniorů a seniorek a pomáhají jim s jednotlivými úkony. Pomáháme při osobní hygieně a oblékání. Nakoupíme, doneseme jídlo nebo pomůžeme při jeho podávání nebo poskytneme doprovod na procházku, k lékaři nebo na úřad.

Služba funguje po celý týden 8:00 - 20:00.

Více informací na tel. čísle 778 888 022

(Po - Pá 9.00 - 15.00) nebo zde:

<https://www.zivot90.cz/cs/asistence/pecovatel-ska-sluzba>

• OTEVÍRÁME NOVOU PSYCHOLOGICKOU PORADNU

Je určena pro seniorky, seniory a také pro pečující. Obrátit se na nás můžete pokud prožíváte náročnou životní situaci (např. nemoc, úmrtí blízké osoby, konflikty v mezilidských vztazích). Cítíte psychickou nepohodu, stres, úzkost, pocity osamělosti. Pečujete o blízkého a je toho na Vás někdy příliš.

Poradna je otevřena každý pátek od 10:00 - 16:00 a je možné ji navštívit po předchozím objednání na tel. 222 333 555 (Po - Pá 9:00 - 16:00).

Více informací zde:

<https://www.zivot90.cz/cs/asistence/psychologicka-poradna>