

KVĚTEN

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

Komunitní centrum

Kulturní programy a přednášky



Na jednotlivé programy se můžete hlásit osobně nebo na e-mail KC@zivot90.cz nebo telefonicky na číslech 222 333 536 / 574. Doporučujeme přihlášení na každý Vámi zvolený program, abychom Vás v případě zrušení akce mohli informovat.

Kde najdete Komunitní centrum?

V 1. patře budovy ŽIVOTA 90 na adrese Karoliny Světlé 18, Praha 1.

PŘEDNÁŠKY

TVŮRČÍ KURZY

PAMĚŤ

SPOLEČENSKÉ AKCE

VÝLETY

SETKÁVÁNÍ

Úterý 3. května

NÁVŠTĚVA DENÍKU FORUM 24 **14:30–16:00**

Při příležitosti Mezinárodního dne svobody tisku s námi navštivte redakci internetového deníku Forum 24 a následně si popovídejte se šéfredaktorkou Johanou Hovorkovou.

Nutné přihlášení v kanceláři 1. patra!

Kapacita omezena. Účast zdarma.

Úterý 9. května

OVOCE NA TALÍŘI **14:30–16:00**

V rámci ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHY Vám tentokrát Lída Vladyková prozradí, jak je ovoce důležité ve výživě.

1. patro, místnost Reminiscence.

Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra.

Kapacita omezena. Vstupné 20 Kč.

Čtvrtek 4. května

JAK ŠEL ČAS SE SVAZEM ČESKÝCH FILATELISTŮ **16:30–19:00**

Přednáší Mgr. Jaroslav Maleček a Ing. Jiří Marko na pravidelném setkání KLUBU FILATELISTŮ. Jak šel čas se svazem českých (československých) filatelistů 1. patro, sál Dřevák. Vstup volný.

Čtvrtek 11. května

ZLATÉ HITY PRO ZÁBAVU **14:00–16:00**

Ty nejkrásnější trampské a country písničky (např. Stánky, Ovečka, Holubí dům, Tam u Nebeských bran a mnohé další) si při kytáře zapíváte s ženami z Mezinárodní mírové organizace. Připraveno je i malé překvapení. 1. patro, sál Dřevák. Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra. Vstup zdarma.

Čtvrtek 11. května

JAK SE HLADÍ DUŠE - DEN MATEK

16:00 - 17:30

Jak se hladí duše? Egyptští faraonové tak činili např. pomocí alikvotního zpěvu který ovládá i host Františka Novotného zpěvák Karel Kekeši. Nepochybně mu bude sekundovat vlídné slovo a písničky, které si můžeme poslechnout a zazpívat společně nejen ke Dni matek.

Divadlo U Valšů

Vstupenky zakoupíte v pokladně divadla.

Neděle 14. května

TA NAŠE PÍSNÍČKA ČESKÁ

14:00 - 16:00

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 Jícha.

1. patro, sál Dřevák. Doporučujeme přihlášení

v kanceláři 1. patra. Vstupné 50 Kč.

Pondělí 15. května

PLÁNUJEME SPOLEČNĚ

12:30 - 13:30

Pojďte se s námi podílet na dění v ŽIVOTě 90.

Zapojte se do plánování programů a akcí v Komunitním centru. I Váš názor a nápady nás zajímají.

1. patro, místnost Ateliér. Každý je vítán.

Úterý 16. května

MEZI NEBEM A ZEMÍ, ANEB EZOTERIKA V KNIHOVNĚ

14:00 - 15:30

Myslíte, že pro Vás tento žánr není? Přijďte se v rámci LITERÁRNÍHO KLUBU seznámit s tituly, které si Vás získají. Přesvědčíte se, že i toto téma nabízí knížky, které přečtete jedním dechem. Připravila Dana Pešková. 1. patro, místnost Reminiscence. Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra. Kapacita omezena. Vstup zdarma.

Čtvrtek 18. května

ZA HASIČI DO MODŘAN

10:00 - 12:00+cesta

Nenechte si ujít návštěvu hasičské stanice v Modřanech, prohlédněte si zblízka požární techniku a poslechněte si zajímavou přednášku, na které návštěvníci získají kromě obecných informací také konkrétní rady pro řešení situací ohrožujících život, zdraví či majetek obyvatel. Sraz 9:30 na konečné stanice tramvaje č.17 – Sídliště Modřany. Vstup zdarma. Kapacita omezena. Přihlášení v kanceláři 1. patra.

Pátek 19. května

PÁTEK S DRÁKULOU

14:00 - 15:30

Hrabě Drákula patří mezi nejoblíbenější hororové postavy. V květnu 1897 vyšel poprvé v knižní podobě. Vzniklo o něm množství filmů, seriálů, divadelních her a dalších uměleckých projektů. Přijmete pozvání na jednu z prvních filmových interpretací, na film z roku 1931.

1. patro, místnost Obyvák, Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra. Vstup zdarma.

Pondělí 22. května

HOW ARE YOU?

14:00 - 15:00

ANGLICKÝ KLUB s Jay a Margret z Kanady, které Vás rády uvidí a rády si s Vámi budou povídat o tématech, která Vás zajímají či která Vás aktuálně napadnou. Samozřejmě v jejich rodném jazyce. 1. patro, místnost Reminiscence, Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra. Vstup zdarma.

Úterý 23. května

MIKROBIOM - TAJEMNÝ SVĚT V NÁS

14:30 - 16:30

V rámci cyklu ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA pro Vás připravila Lída Vladyková velmi zajímavé povídání o všem živém, co se nachází v našich střevech.

1. patro, místnost Reminiscence, Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra. Kapacita omezena. Vstupné 20 Kč.

Středa 24. května

LEGENDY ČESKÉHO JEVIŠTĚ - VÁCLAV VOSKA

16:00 - 17:30

Muž elegantního vzezření s hlubokýma očima a melodickým, lehce zastřeným hlasem. Především člověk s vysokým morálním kreditem. To byl Václav Voska, jeden z největších českých herců druhé poloviny 20. století. Svědectví přinesou Libuše Švormová, dcera Eva Vaňková–Vosková a dramaturgyně Alena Kožíková.

Divadlo U Valšů

Vstupenky zakoupíte v pokladně divadla.

Neděle 28. května

FANDÍME BRIŠNÍM TANEČNICÍM

8:00–22:00

Břišní tanečnice vedené Renátou Brožovou se představí na Mistrovství České republiky hned ve dvou kategoriích – při sólovém vystoupení i jako skupina. Poďte je s námi podpořit.

Místo konání: Kongresové centrum Praha
Vstupné: 250 Kč dospělý, 200 Kč důchodci, ZTP

Pondělí 29. května

LEGENDY ČESKÉ OPERY - JANA JONÁŠOVÁ

16:00 - 17:30

Sopranistka Jana Jonášová byla do Národního divadla v Praze angažována v r. 1973. Její nosný, technicky výborně ovládaný hlas a bohaté herecké a výrazové prostředky byly úspěšně realizovány v řadě mozartovských rolí (Zuzanka, Konstace, Fiordiligi, Královna noci). Dále to byly např. Rosina, Barče, Gilda, Violetta, Musetta. Často vystupovala na koncertech České filharmonie. Má velkou řadu rozhlasových a televizních nahrávek. Významná je také její pedagogická činnost na Hudební fakultě AMU. Divadlo U Valšů

Vstupenky zakoupíte v pokladně divadla.

Úterý 30. května

CO SI ZAHRAJEME DNES

14:00–15:30

Kanasta, Prší, Mozkovna, Jak to tenkrát bylo, Člověče nezlob se, Scrabble... Kterou DESKOVOU ČI KARETNÍ HRU si vyberete? Nebo přinesete svou vlastní a naučíte ji ostatní přítomné? Vede Lucia Rimarčíková.

1. patro, místnost Reminiscence, Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra. Vstup zdarma.

Středa 31. května

JOSEF FOUSEK - NEMÁM ČAS LHÁT

18:00 - 19:30

Zpověď důchodce, Erotická balada, Výlet do Němec to jsou jen některé tituly originálních písniček, které zazní v pořadu známého básníka, spisovatele, fotografa a důchodce Josefa Fouska, který se do povědomí české veřejnosti poprvé zapsal jako host Miloslava Šimka v pořadech Divadla Jiřího Grossmanna, kde také účinkoval až do roku 1998. Od roku 1999 vystupuje v Česku i v zahraničí se svými recitály a vyprávěním.

Divadlo U Valšů

Vstupenky zakoupíte v pokladně divadla.

FYZIOTERAPIE

Nabízíme služby nejen u nás v komunitním centru, ale můžeme přijet i za Vámi (dojezdová vzdálenost do 30 min z centra Prahy).

Ordinační hodiny
ve všední dny 8:00 - 16:30.

U nás k dispozici biolampa,
ultrazvuk, elektroterapie a masáže.

Kontakt: Stefanos Nutsos,
tel. 770 114 713.

KLUB KONTAKT**KAŽDÉ PONDĚLÍ 13:30 – 15:00**

Cítíte se osamělí? Vydejte se na pravidelné setkání, při němž se můžete těšit na přátelské povídání. Probereme témata z oblasti mezilidských vztahů a podiskutujeme o oblíbených knihách, divadelních představeních, filmech, historii a životním stylu. Na to všechno se můžete těšit v Klubu Kontakt. Vede Julie Městková. 1. patro, učebna Růžovka. Vstup zdarma.

VZPOMÍNKY JAKO LÉK**PÁTEK 14. a 28. dubna 11:00 – 13:00**

Vede Míša Kaněrová – přijímáme nové členky a členy. 1. patro, učebna Růžovka. Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři 1. patra! Vstup zdarma.

AMATÉRSKÝ DIVADELNÍ SPOLEK**KAŽDÝ ČTVRTEK 14:00 – 15:30**

Přijďte na naše setkání. Zkušenosti s herectvím nejsou potřeba. Vede Jana Musilová. 1. patro, Obývák. Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra! Vstup zdarma.

TECHNICKÉ OKÉNKO**KAŽDÁ STŘEDA 14:30 – 16:00**

Potřebujete něco vysvětlit, zopakovat látku nebo se třeba naučit zacházet s novým zařízením? Rádi Vám poradíme. V KC pro Vás máme otevřenou poradnu určenou k řešení dotazů z oblasti počítačů, telefonů či internetu. Vede Tereza Urbanová. Poradna je zdarma. Nutné objednání v kanceláři 1. patra!

KURZ KERAMIKY**KAŽDÉ ÚTERÝ 9:00 – 10:30 a 10:35 – 12:05**

Chcete tvořit, rozvíjet svoji fantazii, kreativitu a relaxovat v příjemné přátelské atmosféře? Přijďte mezi nás. Pracujeme zde jak na zadaná témata, tak i podle vlastních nápadů. Kurzy nabízí volná místa. Nutné objednání v kanceláři 1. patra!

Máme volnou kapacitu v naší tísňové péči Nadosah

Jsme tady pro osoby ve vyšším věku, které chtějí žít v domácím prostředí bez obav. Jsme jim nablízku, když potřebují pomoc.

Více informací ke službě se dozvíte na telefonním čísle 222 333 546

nebo webové adrese

www.sluzbanadosah.cz