

# PROGRAM KOMUNITNÍHO DOMU ŽIVOTa 90

## LEDEN 2025

**Na akce se prosím přihlašujte osobně na informační recepci, e-mailem na adresu [komunitnidum@zivot90.cz](mailto: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](mailto: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](http://www.zivot90.cz). Pokud není uvedeno jinak, akce jsou zdarma.**

Provozní doba recepce a pokladny Komunitního domu: Po-Pá 9:00-12:30, 13:00-16:00  
Adresa: ŽIVOT 90, Karoliny Světlé 18, Praha 1

AKADEMIE

PRACOVNA

DIVADLO U VALŠŮ

čtvrtek 2. ledna 2025

## KLUB FILATELISTŮ

16:30

DŘEVÁK

**Název přednášky: Kultura projevu v poštovním styku ve spojení s firemní korespondencí "Tatra"**  
Automobilka Tatra je jednou ze tří nejstarších, dosud fungujících automobilek na světě. Společně se podíváme na její historii prostřednictvím poštou prošlých poštovních obálek a užívaných tiskopisů, jak v továrně Tatra v Kopřivnici, tak v rámci generálního ředitelství na Smíchově.  
Přednáší Jan Ištváněk.

čtvrtek 9. ledna 2025

## 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 1x za 14 dní ve čtvrtek v prostorách Komunitního domu. Na přesný čas a datum se prosím objednejte v Komunitním domě nebo na recepci.

čtvrtek 9., 16., 23. a 30. ledna 2025

## KLUB PŘÁTEL PETANQUE

11:30 - 13:30

Klub přátel pétanque - tato hra se chodí hrát do blízkého parku v jakékoliv roční době. Pokud máte o tuto aktivitu zájem, obraťte se přímo na Stáňu na telefonním čísle 736 247 956, nebo se přihlašujte v kanceláři KD.

neděle 12. ledna 2025

## 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. Hraje pan Vladimír Jícha. Přihlaste se prosím, v kanceláři KD. Vstupné 50 Kč.

pondělí 6., 13., 20. a 27. ledna 2025

## KLUB KONTAKT

13:30 - 15:00

RŮŽOVKA

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. Vede Julie Městková.

úterý 14. ledna 2025

## ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 - 16:00

REMINISCENCE

**Téma: Minerální látky ve výživě seniorů**

Budeme hovořit o tom, že senioři mají mít ve své stravě nejen dostatečný příjem bílkovin, tuků a sacharidů, ale velký význam pro jejich zdraví mají též minerální látky, např. vápník, hořčík, zinek a mnoho dalších. Vede Lída Vladyková  
Vstupné 20 Kč.

středa 15. ledna 2025

## ŠANSON VĚC VEŘEJNÁ S MARTOU HRACHOVINOVOU

19:00

První šansonový koncert roku se ponese v poetickém duchu dlouhých zimních večerů. Některé písně dovolí duši plynout na vlnách nostalgie, jiné zaženou smutky. Zpívat budou Alena Hladká, Jana Rychterová a Filip Sychra, večer projasní poezií recitátorka Marta Hrachovinová.  
Vstupné 180/140/100 Kč.

středa 15. ledna 2025

## SEDUO KURZ: SEBEVĚDOMÁ A ASERTIVNÍ KOMUNIKACE

14:00

RŮŽOVKA

Komunikace je základem našich životů. Díky ní budujeme vztahy, pracujeme, učíme se i nacházíme radost v každodenních chvílích. Ale co když ji ne vždy zvládneme tak, jak bychom chtěli? Tento kurz vás naučí komunikovat jasně, sebevědomě a s odvahou, aby vám přinášela to, co potřebujete – lepší vztahy, větší pohodu a efektivní spolupráci. Přihlašte se prosím na čísle 705 507 951 nebo na e-mailu [pracovna@zivot90.cz](mailto:pracovna@zivot90.cz).

středa 29. ledna 2025

## ARCHEOLOGICKÁ PŘEDNÁŠKA O NÁLEZU MEČE NA ÚZEMÍ ČR

13:00

DŘEVÁK

Téma přednáška se bude věnovat nálezům severského meče z 10. století v Lázních Toušeni. Přednášku povede archeolog Městského muzea v Čelákovicích pan Mgr. Pavel Snítily. Přihlašte se prosím na čísle 705 507 951 nebo na e-mailu [pracovna@zivot90.cz](mailto:pracovna@zivot90.cz).

Program v Komunitním domě se koná za finanční podpory:



Nadace EP Corporate Group



MINISTERSTVO KULTURY

úterý 21. ledna 2025

## 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

středa 22. ledna 2025

## JAK AMERICKÉ VOLBY OVLIVŇUJÍ ČESKO A ŠÍŘENÍ DEZINFORMACÍ?

14:00

REMINISCENCE

Přednáška se zaměří na vliv amerických voleb na politickou a společenskou situaci v Česku. Prozkoumá, jak volební výsledky ovlivňují každodenní život. Důraz bude kladen na šíření dezinformací, které se objevují v souvislosti s těmito volbami, a jejich dopady na český informační prostor. Povíme si, jak jsou dezinformace šířeny a jak ovlivňují veřejné mínění. Přihlašte se prosím na čísle 705 507 951 nebo na e-mailu [pracovna@zivot90.cz](mailto:pracovna@zivot90.cz).

úterý 28. ledna 2025

## ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 - 16:00

REMINISCENCE

**Téma: Spánek seniorů**

Dozvíme se, kolik spánku by měli mít senioři a jak by měli organizovat své spaní. Povíme si, jaké jsou fáze spánku a co je nutné dodržovat pro zdravé a posilující spaní. Odpovíme si na otázku, zda je dobré si dát odpolední šlofik. Vede Lída Vladyková.  
Vstupné 20 Kč.