

PROGRAM KOMUNITNÍHO DOMU ŽIVOTa 90

ČERVENEC 2025

S NÁMI SAMI SEBOU JIŽ 35 LET

Začíná léto a s ním i náš prázdninový provoz Komunitního domu. Divadlo U Valšů bude mít do září divadelní prázdniny a zároveň končí i semestr s pravidelnými kurzy.

Během letních měsíců nebude v provozu ani právní poradna ŽIVOTa 90. Zájemce o právní poradenství opět rádi přivítáme od **11. září 2025**, a to po předchozím objednání na čísle **222 333 555**.

Přesto jsme si pro vás v Komunitním domě připravili bohatý letní program plný nejrozličnějších akcí.

Na akce se prosím hlasejte osobně na informacích Komunitního domu, e-mailem na adrese komunitnidum@zivot90.cz nebo telefonicky na čísle **775 863 249**.

Kapacita akcí je omezená, nezapomeňte si včas rezervovat své místo.

Změna programu vyhrazena. Aktuální informace naleznete na stránkách www.zivot90.cz.

Provozní doba informací Komunitního domu: Po – Pá 9:00–12:30, 13:00–16:00

Ve dnech 30. 6. – 11. 7. a 21. 7. – 25. 7. budou informace Komunitního domu uzavřeny.

V uvedeném období budou informace poskytovány pouze telefonicky.

Adresa: ŽIVOT 90, Karoliny Světlé 18, Praha 1, 110 00

UMĚNÍ A KULTURA

Lektorka Markéta Loman Vogel si pro vás na letní měsíce připravila následující aktivity:

pondělí 7. července

KERAMICKÁ DÍLNA

10:00–12:00

ATELIÉR

Přijďte si vyzkoušet prastarou techniku práce s hlínou. V tomto kurzu si můžete vytvořit něco jednoduchého, například malou misku nebo pohárek.

úterý 8. července

VÝSTAVA S POVÍDÁNÍM

14:00–16:00

GALERIE VILLA PELLÉ

Zveme vás na komentovanou prohlídku výstavy “Trnka – Příběh legendy”, která oživuje kouzelný svět ilustrací, loutek a filmů Jiřího Trnky.



středa 9. července

VÝTVARNÁ DÍLNA

14:00–16:00

ATELIÉR

V kurzu se budeme věnovat ilustrování vybrané knihy Jiřího Trnky a inspirovat se přitom jeho výtvarným stylem a technikou.

čtvrtek 10. července

MALOVÁNÍ VLNOU

14:00–16:00

ATELIÉR

Přijďte si vyzkoušet nevšední výtvarnou techniku inspirovanou tradiční tvorbou mexického indiánského kmene Huicholů (čti ujcolů). Tento kmen, žijící v odlehlých horách pohoří Sierra Madre Occidental, patří k posledním etnickým skupinám Severní Ameriky, kterým se dosud podařilo uchovat svůj původní způsob života a jedinečný kulturní svět.



Program v Komunitním domě se koná za finanční podpory:



Státní fond kultury ČR



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 1



ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

1990–2025 JIŽ 35 LET

pondělí 14. července

PŘEDNÁŠKA: POTÁPĚNÍ NA YUCATÁNU I.

10:00-12:00

DŘEVÁK

Yucatán, mexický poloostrov plný přírodních i kulturních skvostů, je rájem pro potápěče. Mexický mořský biolog a instruktor PADI potápění MSc. Lucio Loman Ramos si pro vás připravil poutavé povídání o svých potápěčských zkušenostech, o kráse tamní přírody, křehkosti ekosystému Yucatánu a o jeho geologických zvláštностech. Dozvíte se také více o jejich původu a významu.

pondělí 21. července

PŘEDNÁŠKA: POTÁPĚNÍ NA YUCATÁNU II.

13:00-15:00

DŘEVÁK

pondělí 28. července

TKANÍ

10:00-13:00

ATELIÉR

Pojďte nahlédnout do světa tkalců a vyzkoušet si prastarou techniku tkaní na rámu.

Nejzákladnějším postupem si vytvoříme jednoduché „hadrové“ minikoberečky, které mohou sloužit například jako prostírky pod skleničku. Použijeme i pruhy recyklovaných textilií.

Během dvou setkání v délce 2,5 hodiny se naučíte, jak si připravit osnovu na rám, zhotovit útek pro tkaní a osvojit si základní tkalcovské dovednosti.

POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ AKTIVITY

I v červenci se můžete těšit na pohybové a sportovní aktivity:

středa 9. července

CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTKOU

10:00-11:00

DŘEVÁK

Fyzioterapie s lektorkou Helenou Dvořákovou.

čtvrtek 10. července a čtvrtek 17. července

PILATES

10:00-11:00

DŘEVÁK

Pilates s lektorkou Pavlínou Růžičkovou.

pondělí 14. července

JÓGA PRO ZDRAVÍ

09:30-11:00

DŘEVÁK

Jóga s lektorkou Michaelou Markovou.

úterý 15. července

CVIČENÍ S PANEM KOŘÁNEM

09:00-12:00

DŘEVÁK

Cvičení s panem Koránem – tříhodinový seminář. Seminář je rozdělen do dvou částí: 1. protažení a uvolnění celého těla, doplněné dechovými cvičeními, 2. cviky pro zlepšení zraku a přirozenou regeneraci očí.

středa 16. července

TAI-CHI

12:15-13:15 a 13:30-14:30

DŘEVÁK

Tai-chi s lektorkou Milenou Kovářovou.

čtvrtek 3.,10.,17. a 24. července

KLUB PŘÁTEL PÉTANQUE

11:00-12:00

SRAZ V ŽIVOTě 90

V případě zájmu prosím kontaktujte přímo Staňu na telefonním čísle 736 247 956.



ŽIVOT⁹⁰
S NÁMI SAMI SEBOU
1990-2025 JIŽ 35 LET

PŘEDNÁŠKY A VYCHÁZKY

Pokud budete mít v červenci chuť dozvědět se něco nového nebo si jen užít hezký den ve společnosti ostatních, můžete se těšit na zajímavou přednášku nebo společnou vycházku za objevování Prahy.

úterý 8. července

PŘEDNÁŠKA: CESTA PODÉL ŘEKY - LEVÝ BŘEH

10:00

DŘEVÁK

Ještě v polovině 19. století se Vltava od města spíše odvracela – její břehy lemovaly ohrady, sklady a dokonce i smetiště. Dnes, po regulaci toku, patří nábrežní komunikace k nejprestižnějším lokalitám v Praze. Společně si porovnáme historickou a současnou podobu pomocí dobových i aktuálních fotografií. Projdeme se od Zlíchova až do Holešovic. Přednáší Mgr. Stanislava Micková. Vstupné: 50 Kč.

čtvrtek 27. července

VYCHÁZKA: VE STRAŠNICÍCH NESTRAŠÍ

10:00

SRAZ PŘED VCHODEM DO KOSTELA, KE STRAŠNICKÉ 10/1000

Až do 1. poloviny 20. století šlo o zemědělskou oblast, jejímž základem byly především statky. Od počátku 20. století se na částech rozparcelovaných pozemků začaly objevovat první vily a v meziválečném období přibýly soubory rodinných domů. Na vycházce nejprve navštívíme moderní kostel Neposkvrněného Početí Panny Marie z let 1992–1994. Poté se vydáme prozkoumat, jak za první republiky bydlely střední vrstvy. Na příkladu Masarykovy kolonie – jediného společného projektu Josefa Gočára a Pavla Janáka, Kolonie svobody od Františka Alberta Libry a kolonie Strojvůdce od architektů Václava Gaila a Aloise Šťastného si připomeneme oblibu zahradních měst. Provede vás Mgr. Stanislava Micková. Vstupné: 50 Kč.

POZVÁNKA NA NOVÝ KURZ

UMĚLÁ INTELIGENCE PRO SENIORY

OD ZÁŘÍ

UČEBNA DVOJKA

Od září vás zveme do Komunitního domu ŽIVOTa 90 na nový kurz, který vás srozumitelně a krok za krokem seznámí se světem umělé inteligence. Dozvíte se, co je AI, kde se s ní můžeme setkat a jak ji využít pro zábavu, rady i každodenní pomoc – a to i bez předchozích zkušeností s technologiemi. Kurz klade důraz na srozumitelnost a bezpečnost v online prostředí. Přihlašování bude spuštěno 1. července v kanceláři v 1. patře Komunitního domu.



PORADNY

Ambulantní sociální poradna bude v létě probíhat jednou za 14 dní v úterý. Jedná se o termíny: 8. 7. a 22. 7. 2025. Do poradny je možné se předem objednat na lince 222 333 555.

Poradenská linka 778 888 022 bude fungovat beze změny každý všední den od 9:00 do 15:00 hod. Na lince bude k dispozici soc. prac. L. Záhrobská nebo soc. prac. M. Havlíková.

Ambulantní a telefonické psychologické poradenství bude probíhat beze změny. K evidenci zájemců o službu slouží linka 222 333 555.

ŽIVOT⁹⁰
S NÁMI SAMI SEBOU
1990-2025 JIŽ 35 LET

ŽIVOT⁹⁰