

PROGRAM KOMUNITNÍHO DOMU ŽIVOTa 90

SRPEN 2025

S NÁMI SAMI SEBOU JIŽ 35 LET

Léto je v plném proudu a s ním i náš prázdninový provoz Komunitního domu. Během letních měsíců není v provozu 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 nejrůznějších 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.

Zimní semestr startuje 1. 9. 2025!

Novinkami v nabídce jsou Italština pro začátečníky, Počítače pro úplné začátečníky, nebo Mozek v kondici. Dále doporučujeme kurzy Anglická konverzace, Jógalátes, Hatha jóga pro začátečníky a Výtvarné ateliéry s Denisou Proškovou.

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 11. 8. – 15. 8. 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 ZÁBAVA

Přijďte tvořit, hrát si a trávit čas ve společnosti – ať už s barvami nebo deskovkami!

úterý 5., 12. a 19. srpna

VÝTVARNÝ KURZ

11:30–13:30 a 13:30–15:30

ATELIÉR

„Umění smývá z duše prach každodennosti.“

– Pablo Picasso

Výtvarné umění není jen pro pár vyvolených. Přijďte se seznámit s různými výtvarnými technikami, objevit v sobě nečekané schopnosti i radost z tvorby, seznámit se s dějinami umění. Především pak trávit čas se stejně naladěnými lidmi, protože nejvyšší fáze umění je umění žít a radovat se z každé příjemné chvíle bez ohledu na to jestli nám je 30, 60 nebo 90.

Těšit se na vás bude Denisa Prošková.

úterý 19. srpna

HRAJEME DESKOVKY

14:00–16:00

RŮŽOVKA

Máte rádi hry? Přijďte mezi nás! Ať už si chcete zahrát některou z našich her, nebo přinesete svou oblíbenou z domova – jste vítáni. Rádi se ji s vámi naučíme a společně si ji zahrajeme. Setkání vede Zlata Pabstová.



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

POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ AKTIVITY

I v srpnu můžete rozhybat tělo a protáhnout mysl – s námi, v pohybu a v dobré náladě!

pondělí 4. srpna

LETNÍ RELAXAČNÍ JÓGA A JÓGA NIDRA

10:00–11:30

DŘEVÁK

Lekce od Slávky Sehnalové je zaměřená na pomalé a ochlazovací techniky. Poslední půlhodina bude věnována hluboké relaxační technice jóga nidra.



čtvrtek 7. a 14. srpna

PILATES

10:00–11:00

DŘEVÁK

Pilates s lektorkou Pavlínou Růžičkovou.

středa 13. srpna

CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTKOU

10:00–11:00

DŘEVÁK

Přijďte si zacvičit s fyzioterapeutkou Helenou Dvořákovou.



čtvrtek 7., 14., 21. a 28. srpna

KLUB PŘÁTEL PÉTANQUE

11:00–12:00

SRAZ V ŽIVOTĚ 90

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



PŘEDNÁŠKY A VYCHÁZKY

Pokud budete mít v srpnu chuť dozvědět se něco nového nebo si jen užít hezký den ve společnosti ostatních, můžete se těšit na zajímavé přednášky nebo společná vycházky za objevování Prahy.

středa 6. srpna

VYCHÁZKA: ZOO PRAHA

9:30

SRAZ U TROJSKÉHO ZÁMKU

120/3, 171 00 PRAHA 7

Vydejte se s námi na společnou návštěvu Zoologické zahrady v pražské Troji!

ZOO Praha patří k nejnavštěvovanějším zoologickým zahradám na světě. Čeká vás setkání s mnoha vzácnými a fascinujícími zvířaty v krásném prostředí.

Potkáme se v 9:15 před vstupem do ZOO.

Přihlašování v Komunitním domě e-mailem nebo telefonicky. Vstupné ve věku do 70 let vychází na 150 Kč, nad 70 let je to 1 Kč a platí se na místě.

ŽIVOT⁹⁰
S NÁMI SAMI SEBOU
1990–2025 JIŽ 35 LET

úterý 5. srpna

PŘEDNÁŠKA: SPOUTANÁ ŘEKA

10:00

DŘEVÁK

V zahradních čtvrtích se skrývají nejen viniční usedlosti, ale zanechali zde svá díla i vynikající architekti 20. století. Na vycházce uvidíme usedlosti Fišerka, Špitálka a Hanspaulka, zastavíme se u staveb od Karla Štipla, Františka Maria Černého a dalších. Podíváme se, kde si nechal od Ladislava Žáka postavit vilu Karel Babka s dcerou Lídou Baarovou i kam vedla první trolejbusová linka v Praze. Uvidíme, kde bydlel generál Alois Eliáš, popravený premiér protektorátní vlády, i Jiří Rathouský, typograf, grafik a vynikající autor filmových plakátů. Provede Vás paní Mgr. Stanislava Micková. Přihlašování v Komunitním domě e-mailem nebo telefonicky. Vstupné 50 Kč se platí na místě.



středa 13. srpna

VYCHÁZKA: JAPONSKÁ ZAHRA DA AIZEN

8:30

**SRAZ NA HLAVNÍM NÁDRAŽÍ PRAHA
U POKLADEN**

Projděte se s námi jednou z nejrozsáhlejších japonských zahrad v Evropě! Vydáme se do malebného prostředí Říčan, jihovýchodně od Prahy, kde se nachází unikátní Japonská zahrada, kterou v roce 1998 založil Ing. Petr Typlt podle návrhu Takumi Mizokami. Čeká nás pocit zenového klidu, obdivování krásných okrasných dřevin, koi kaprů a zajímavé povídání o historii zahrady.

Společné zážitky pak můžeme zakončit posezením v jedné z příjemných říčanských kaváren – a příjemně si tak zkrátit čekání na zpáteční vlak do Prahy.

přihlásit se můžete v Komunitním domě e-mailem nebo telefonicky.

Vstup je volný. Lístek na vlak si zajišťuje každý samostatně.



středa 20. srpna

VYCHÁZKA: TROJSKÝ ZÁMEK

10:00

**SRAZ NA ZASTÁVCE AUTOBUSU 112
NÁDRAŽÍ HOLEŠOVICE**

Přidejte se k nám na komentovanou prohlídku Trojského zámku. Trojský zámek je významnou pražskou barokní stavbou. Po prohlídce zámku si projdeme i přilehlé zahrady. Těšíme se na společné setkání a kulturní zážitek.

Přihlašování v Komunitním domě e-mailem nebo telefonicky. Cena prohlídky je 90 Kč za osobu a platí se na místě.



ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU
1990–2025 JIŽ 35 LET

čtvrtek 21. srpna

VYCHÁZKA: HANSPAULKA - ČTVRŤ V ZAHRADÁCH 1. ČÁST

10:00

**SRAZ NA ZASTÁVCE AUTOBUSU
131/X131 - DYRINKA**

V zahradních čtvrtích se skrývají nejen viniční usedlosti, ale zanechali zde svá díla i vynikající architekti 20. století. Na vycházce uvidíme usedlosti Fišerka, Špitálka a Hanspaulka, zastavíme se u staveb od Karla Štipla, Františka Maria Černého a dalších. Podíváme se, kde si nechal od Ladislava Žáka postavit vilu Karel Babka s dcerou Lídou Baarovou i kam vedla první trolejbusová linka v Praze. Uvidíme, kde bydlel generál Alois Eliáš, popravený premiér protektorátní vlády, i Jiří Rathouský, typograf, grafik a vynikající autor filmových plakátů. Provede Vás paní Mgr. Stanislava Micková. Přihlašování v Komunitním domě e-mailem nebo telefonicky. Vstupné 50 Kč se platí na místě.



úterý 26. srpna

VYCHÁZKA: MUZEUM LITERATURY

9:50

**SRAZ PELLÉOVA 44/22,
PRAHA 6 – BUBENEČ**

Přidejte se k nám na komentovanou prohlídku Muzea literatury. Sraz je v 9:50 před objektem. Těšíme se na společné setkání a kulturní zážitek. Přihlašování v Komunitním domě e-mailem nebo telefonicky. Cena prohlídky je 60 Kč za osobu a platí se na místě.



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: 5.8. a 19.8.2025. 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. Lucie Záhrobská nebo soc. prac. M. Havrlíková.

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