

PROGRAM PROSTORu 90 (komunitního centra)

LISTOPAD 2025

S NÁMI SAMI SEBOU JIŽ 35 LET

I v listopadu pro vás máme připravený pestrý program. A pokud venku bude chladno nebo sychravo, přijďte se ohřát a užít si příjemnou atmosféru v našem PROSTORu 90 (komunitním centru), kde se vždy něco děje.

Na akce se prosím přihlašujte **osobně na informacích PROSTORu 90 (komunitního centra)**, **e-mailem na adresu prostor90@zivot90.cz** nebo **telefonicky na čísle 222 333 555**.

Kapacita našich akcí je omezená, nepamenejte si včas rezervovat své místo.

Změna programu je vyhrazena, aktuální informace jsou dostupné na stránkách www.zivot90.cz.

Pokud není uvedeno jinak, akce jsou zdarma.

Provozní doba informací PROSTORu 90 (komunitního centra) a pokladny divadla:

Po – Pá: 9:00 až 12:30, 13:00 až 16:00

V čase večerního představení divadla je pokladna otevřena hodinu před začátkem.

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

AKADEMIE

SÁL DIVADLA U VALŠŮ

úterý 4. listopadu

ZAČÁTKY, KTERÉ ZMĚNILY ŽIVOT

18:00 - 20:30 **DIVADELNÍ SÁL PROSTORu 90**

Vzpomínkový večer pana Jana Lormana, zakladatele ŽIVOTa 90, který se koná u příležitosti 35. výročí založení organizace. Společně se svými hosty se ohlédne za nejdůležitějšími milníky, od prvních kroků k odvážné myšlence až po současnost, kdy ŽIVOT 90 pomáhá tisícům seniorů a jejich blízkým. Večer bude nejen příběhem jedné organizace, ale také připomínkou odvahy, vytrvalosti a lidskosti, které ji od počátku formovaly. Volné vstupenky budou k dispozici k datu 20. 10. 2025.

čtvrtek 6. listopadu

ZASE TI TUPITELÉ

19:00 **DIVADELNÍ SÁL PROSTORu 90**

Na malé obci, a může to být třeba ta vaše, právě probíhá zasedání zastupitelstva. Místní zastupitelé mají na programu několik důležitých bodů, během kterých se ukáže, že není velkého rozdílu mezi vysokou politikou a politikou komunální. I zastupitelé se musí vyrovnat s korupcí, střetem zájmu, hloupostí a populismem. A i tady platí, že nejvíc času se věnuje těm největším hloupostem.

Program v PROSTORu 90 (komunitním centru) se koná za finanční podpory:

Jednoaktová hra z jednacího sálu zastupitelstva je čirá politická satira, která zjednodušeně ukazuje, na jakých principech funguje politika všude na světě. Vstupné: 250/100/400 Kč.

čtvrtek 6. listopadu

KLUB FILATELISTŮ

16:30 - 19:00

DŘEVÁK

Přednáška pana Ing. Ludka Janů na téma „Otisky razítkovacích strojů, 3. část: Třicátá léta v Československu.“

Luděk Janů naváže na své předchozí dvě přednášky, kdy nám ukázal co jsou razítkovací stroje, k čemu poště sloužily, jak se používaly a také jejich rozvoj ve dvacátých letech dvacátého století. Tentokrát se posuneme do dalšího desetiletí – 30. let. Období protektorátu a Slovenského štátu bude předmětem 4. pokračování.

čtvrtek 6., 13., 20. a 27. listopadu

KLUB PŘÁTEL PÉTANQUE

11:00 - 12:00

SRAZ V ŽIVOTě 90

Pétanque (česky koulená) je francouzská společenská hra, kterou provozujeme v prostorách ŽIVOTa 90. V případě nepříznivého počasí hrajeme společně kulečnick. Chcete se přidat? Obracujte se přímo na Stáňu na telefonním čísle 736 247 956, nebo se přihlašujte v kanceláři PROSTORu 90 (komunitním centru).

ŽIVOT⁹⁰
S NÁMI SAMI SEBOU
1990–2025 JIŽ 35 LET



čtvrtek 6. listopadu

VYCHÁZKA: BABA - VÝSTAVNÍ KOLONIE VZOROVÉHO BYDLENÍ SVAZU ČESKOSLOVENSKÉHO DÍLA

10:00 SRAZ NA ZASTÁVCE BUSU 131 U MATĚJE

Seznámíme se s unikátním komplexem funkcionalistických vil výstavní kolonie Baba z let 1932-1936, kterému bylo v roce 2020 společně s dalšími čtyřmi experimentálními obytnými soubory Werkbundu uděleno prestižní ocenění Evropské dědictví. Autorem regulačního plánu byl Pavel Janák a na výstavbě se podílelo dvacet předních architektů tří generací. Řekneme si, kdo byli stavebníci a jaké byly jejich životní osudy. Vysvětlíme si, proč myšlenka experimentálních obytných souborů vznikla, kde v Evropě je můžeme najít a jaké zvláštní postavení mezi nimi má právě Baba. Provede Vás paní Mgr. Stanislava Micková. Přihlašování v kanceláři PROSTORu 90 (komunitním centru). Vstupné 50 Kč se platí na místě.

pátek 7., 14., 21., a 28. listopadu

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ

10:30 - 12:30

DŘEVÁK

V současnosti tvoří sbor 26 dam ve věku od 73 do 99 let a sbormistryně Anna Brdičková. Společně zpívají už více jak 35 let. Základní repertoár tvoří národní písně v úpravě pro tři hlasy. Stále přijímají nové členky. Zkouší každý pátek při klavíru. Zaujala Vás nabídka? Přijďte, nebo se zastavte v kanceláři PROSTORu 90 (komunitním centru).

pátek 7. a 21. listopadu

DIGITÁLNÍ GRAFIKA: ODHALTE TAJEMSTVÍ DEZINFORMACÍ A NAHLÉDNĚTE DO SVĚTA GRAFIKY

9:00 - 12:00 ZASEDACÍ MÍSTNOST VE 3. PATŘE

Digitální svět není jen o zábavě, ale i o nástrahách. Umíte poznat, kdy je fotografie upravená nebo zpráva falešná? Přijďte na Digitální ateliér a naučte se rozlišovat pravdu od manipulace. Společně se podíváme na to, jak se tvoří dezinformace, jak se šíří, a hlavně jak se proti nim bránit. Navíc si ukážeme i to, jak vznikají loga firem nebo webové stránky, a nahlédneme tak do světa digitální kreativity. Na akci je nutné se přihlásit. Přihlašujte se v kanceláři v 1. patře, nebo na emailu prostor90@zivot90.cz.

úterý 11. listopadu

PŘEDNÁŠKA: PRAŽSKÉ MĚŠŤANSKÉ A ARISTOKRATICKÉ SALONY

15:30 - 17:00

DŘEVÁK

Nahlédneme do historie salonů, jejichž původ sahá do Francie 17. století. Původně označovaly přijímací pokoje zámků, později i společenská setkání věnovaná umění, vědě a vzdělávání. Navštívíme salony Josefa Friče a Václava Staňka, kde působila spisovatelka a první česká kvalifikovaná učitelka Bohuslava Rajská. Připomeneme si Františka Augusta Braunera a jeho dceru Zdeňku Braunerovou, první českou profesionální malířku. Seznámíme se také se salonem v Palackého ulici, který po čtyři generace vedly významné české rodiny. Měchurovi, Palackých, Riegrovi a Bráfovi. Přednáší Mgr. Stanislava Micková. Přihlašování v kanceláři PROSTORu 90 (komunitním centru). Vstupné 50 Kč se platí na místě.

úterý 11. listopadu

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 - 16:00

DVOJKA

Téma: Jak na alergii u seniorů

Jak může vzniknout alergie z jídla a jak postupovat. Může pomoci homeopatie? Vede Lída Vladyková
Vstupné 50 Kč se platí na místě.

úterý 11. listopadu

LEGENDY ČESKÉHO JEVIŠTĚ: OTOMAR KREJČA

16:00 - 17:30

DIVADELNÍ SÁL PROSTORu 90

V cyklu Legendy českého jeviště vzpomeneme na Otomara Krejčku, herce, režiséra a šéfa činohry Národního divadla. V roce založil společně s dramaturgem Karlem Krausem, Marií Tomášovou a Janem Třískou legendární Divadlo za branou. Normalizační věrchuška v roce 1972 DzB zrušila a Krejčka nesměl 14 let působit v Čechách. Pracoval ve špičkových evropských divadlech. Vrátil se roce 1990. Svědectví o této výjimečné osobnosti přinesou režisérka a dlouholetá Krejčova spolupracovnice Helena Glancová a Otomar Krejčka mladší. Vstupné: 200/160/120 Kč.

středa 12. listopadu

ŠANSON, VĚC VEŘEJNÁ: HOST ASTROFYZIK PAVEL SUCHAN

19:00 - 21:00 **DIVADELNÍ SÁL PROSTORu 90**

Listopadové šansony nás vezmou do záře hvězd. Nejen o noční obloze přijde vyprávět astrofyzik Pavel Suchan. Prozradí, co už vědci vědí o černých dírách a jestli máme nějakou i v naší galaxii. Hvězdy budou i v písních, které zazpívají Alena Hladká, Jana Rychterová a Filip Sychra. Na klavír je doprovodí skvělý Radim Linhart. Přijďte si užít podzimní šansonový večer.

Vstupné: 200/160/120 Kč.

čtvrtek 13. listopadu

SOUL SISTERS

19:00 - 20:30 **DIVADELNÍ SÁL PROSTORu 90**

SOUL SISTERS: to je čistá energie, charisma a hlasy, které se vám dostanou pod kůži. Na pódiu přináší jedinečnou kombinaci ženské síly a živelnosti hudebníků, a to nejen ve vlastních autorských skladbách, ale také v originálně pojatých coververzích soulových a funkových ikon. Zazní nejslavnější hity Stevieho Wondera, Arethy Franklin a dalších legend.

V jejich hudbě najdete všechno, co patří k dobré jízdě: špetku soulu, hrst funku, kapičku jazzu a pořádnou dávku energie.

Přijďte zažít večer plný groove, zpívat a tleskat budete ještě cestou domů!

Vstupné: 300 Kč.

Týden svobody

čtvrtek 13. listopadu



VYCHÁZKA: NÁRODNÍ TŘÍDA V PROUDU DĚJIN

10:00 **SRAZ NA NÁM. VÁCLAVA HAVLA**

Procházka po Národní třídě připomene její význam v českých dějinách od kulturní a kavárenské tradice první republiky přes studentský odpor a Sametovou revoluci roku 1989 až po dnešní živou tepnu města.

Navštívíme legendární kavárny Slavia, Louvre a Metro, připomeneme si Topičovo nakladatelství a Topičův salon, významná centra kulturního života.

Zastavíme se u památníku 17. listopadu 1989

i u architektonických skvostů druhé poloviny 20.

století, Nové scény a obchodního domu Máj. Čeká nás cesta historií, kulturou i proměnami města.

Provede vás Mgr. Stanislava Micková.

Přihlašování v kanceláři PROSTORu 90 (komunitním centru). Vstupné 50 Kč se platí na místě.

čtvrtek 13. listopadu

LIDOVÉ PÍSNÍČKY

15:00 - 16:15

DŘEVÁK

Zavřete oči a zaposlouchajte 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 Vladimír Jícha. Prosím, přihlaste se v kanceláři PROSTORu 90 (komunitním centru). Vstupné 50 Kč se platí na místě.

pátek 14. listopadu

DIGITÁLNÍ FOTOGRAFIE: NAUČTE SE KOUZLIT S FOTOGRAFIEMI

9:00 - 12:00 **ZASEDACÍ MÍSTNOST VE 3. PATŘE**

Máte rádi fotografie ze života, rodinných oslav nebo z cest? Chcete se naučit, jak je jednoduše upravit, vytvořit z nich koláž nebo originální album? Přijďte na workshop Digitální fotografie.

Ukážeme si, jak z fotek v telefonu nebo počítači vytvořit krásná alba, přání nebo koláže. Vhodné i pro úplné začátečníky. Na akci je nutné se přihlásit.

Přihlašujte se v kanceláři v 1. patře, nebo na emailu prostor90@zivot90.cz

pondělí 18. listopadu

PŘEDNÁŠKA: CAMP A METROPOLITNÍ PLÁN

9:20

**SRAZ V ŽIVOTĚ 90 VE VSTUPNÍCH
PROSTORÁCH**

Areál „Pragerových kostek“ od významného architekta Karla Pragera, autora např. Nové scény či Federálního shromáždění, je dnes sídlem CAMPu. Přijďte se seznámit s novou podobou Metropolitního plánu, který určuje pravidla rozvoje města, chrání charakter čtvrtí a klade důraz na kvalitní veřejný prostor. Dozvíte se, kde má Praha růst, kde zůstane příroda a jak plán pomáhá vytvářet čtvrti, kde mají lidé vše potřebné nablízku. Přihlašujte se v kanceláři v 1. patře, nebo na emailu prostor90@zivot90.cz

pondělí 18. listopadu

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.

čtvrtek 20. listopadu

KAREL ČAPEK - JAK SE DĚLÁ DIVADLO

16:00

DIVADELNÍ SÁL PROSTORu 90

Scénické provedení causerie Karla Čapka:
Jak se dělá divadlo. Skupina mladých nadšenců
v seniorském věku bude hrát, zpívat i tančit pro stále
svěží myšlenky Karla Čapka a melodie Jaroslava
Ježka, R. A. Dvorského, Emany Fialy, Jarku Motla
a dalších populárních umělců první republiky. Účinkují
herci Tyjátru 90, tanečníci pod vedením Renaty
Brožové a pěvecký sbor Květy Žákové pod vedením
Anny Brdičkové. Režie Jan Lorman.
Vstupné: 200/160/120 Kč.

pátek 21. listopadu

VYCHÁZKA: VRŠOVICE ZNÁMÉ I NEZNÁMÉ

10:00

ZASTÁVKA VINOHRADSKÁ
VODÁRNA, TRAMVAJE ČÍSLO 16, 10

Vršovice. Bývalá osada v údolí Botiče s vinicemi
a usedlostmi. Postupem času zde vyrostly parky,
prvorepublikové vily a činžáky. Zaujmu nás stavby
architektů Jana Kotěry a Emila Kolbena i Vršovický
zámek zvaný Rangerka. Prohlédneme
si architekturu Vršovické záložny, kostela sv. Václava,
sokolovny a dalších významných budov. Nemine nás
ani stadion „Dolíček“, symbol Vršovic.
Doporučujeme pohodlné boty a oblečení do každého
počasí. Provede vás Vlasta Trojanová.
Platba předem na pokladně ŽIVOTa 90.
Vstupné: 50 Kč

pondělí 24. listopadu

PŘEDNÁŠKA: MALÍŘKY ANEB CO SE O NICH V UČEBNÍČÍCH O DĚJINÁCH UMĚNÍ NEDOČTETE

14:00 - 15:30

DŘEVÁK

Umění a psychologie: vztahy v rodinách, vztahy
s partnery, psychické (ne) zdraví, hledání vlastní
důstojnosti, boj s psychickým i fyzickým násilím
i předsudky, zvládání osamělosti. Na co se můžete
těšit? Na besedu o malířkách o jejich díle, ale i o jejich
pestrém životě a hledání sama sebe a své důstojnosti
ve světě víc nakloněném mužům. Přednáší paní Denisa
Prošková. Přihlašování v kanceláři PROSTORu 90
(komunitním centru).

úterý 25. listopadu

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 - 16:00

DVOJKA

Téma: Tajemství šťastného stáří

Jak kvalitně stárnout? Usměvavě! Poradíme z knih
odborníků – domácí lékař, Cyril Hoschl, D.Sinclair.
Vede Lída Vladyková.
Vstupné 20 Kč se platí na místě.

úterý 25. listopadu

SWINGOVÉ KLENOTY: DÁJA ŠIMÍČKOVÁ & SHADDE YADDA

19:00

DIVADELNÍ SÁL PROSTORu 90

Swingové klenoty v podání Dáji Šimíčkové & Shadde
Yadda nabídnou písně z počátků swingové éry, které
dodnes okouzlují půvabem a energií. Zpěvačka, známá
z působení po boku Ondřeje Havelky a Melody Makers,
vystoupí se špičkovými muzikanty: saxofonistou
Davidem Fárkem, kytaristou Jiřím Kovářem
a kontrabasistou Jaroslavem Šimíčkem. Společně
přinesou melodie v ryzí a citlivé podobě, stylově,
s jemnými nuancemi a duchem doby, kdy hudba
spojovala lidi a dávala rytmus životu.
Vstupné: 200/160/120 Kč.

středa 26. listopadu

ADVENTNÍ DÍLNY

10:00 - 15:00

DIVADELNÍ SÁL PROSTORu 90

Přijďte si s námi užít předvánoční čas do Prostoru 90
na Adventní dílny. Vyrobit si vlastní adventní věnec
a naladíte se na klidnou atmosféru Vánoc. Materiál
bude k dispozici a s výrobou pomohou naši
dobrovolníci. Stačí dobrá nálada, chuť tvořit a třeba
i kamarád či člen rodiny. Společně si užijeme den plný
vůně jehličí, svíček a pohody. Dílna je otevřená všem,
kdo mají rádi tradice a tvoření.
Přihlašování v kanceláři v 1. patře.

čtvrtek 27. listopadu

JAK SE HLADÍ DUŠE: HOST JAN ČENSKÝ

16:00

DIVADELNÍ SÁL PROSTORu 90

Jak se hladí duše v každé době bude spolu
s Františkem Novotným tentokrát uvažovat známý
přední český herec, dabér, moderátor a člen Českého
klubu fair play Jan Čenský.

Program v PROSTORu 90 (komunitním centru) se koná za finanční podpory:



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



ŽIVOT⁹⁰
S NÁMI SAMI SEBOU
1990-2025 JIŽ 35 LET