

PROGRAM PROSTORu 90 (komunitního centra)

LEDEN 2026

S NÁMI SAMI SEBOU

Milí přátelé ŽIVOTa 90,

do roku 2026 vám přejeme mnoho radosti a naděje. Ať je pro vás nadcházející rok naplněn zdravím, klidem a okamžiky, které přináší úsměv. Těšíme se na společné setkávání i v novém roce!

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, nezapomeňte 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.

Chceme Vás informovat, že ŽIVOT 90 se stane od 1. 1. 2026 plátcem DPH, a v té souvislosti dojde ke zvýšení cen našich akcí, kurzů i vstupného. Ceník v současné době připravujeme, informace upřesníme po Novém roce.

LETNÍ SEMESTR 2026!

Letní semestr 2026 zahájíme **2. února**.

Pracujeme na podrobnějších informacích o kurzech a přihlašování, které vám již brzy nasdílíme.



úterý 6. ledna

TECHNICKÁ PODPORA

14:15 - 16:15

RŮŽOVKA

Pomůžeme Vám s nastavením telefonu, tabletu i notebooku. Pokud potřebujete s něčím poradit, neváhejte se na nás obrátit. Na přesný čas se prosím objednejte. Přihlašování v kanceláři v 1. patře, nebo na emailu prostor90@zivot90.cz.



čtvrtek 8., 15., 22., 29. ledna

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 Stánu na telefonním čísle 736 247 956, nebo se přihlašujte v kanceláři PROSTORu 90 (komunitním centru).

čtvrtek 8. ledna

VYCHÁZKA: KOLEM DOBYTČÍHO TRHU

10:00

SRAZ PŘED VĚŽÍ NOVOMĚSTSKÉ RADNICE NA KARLOVĚ NÁMĚSTÍ

Na vycházce po okolí největšího pražského náměstí si mimo jiné řekneme, co byla Slanečková bouda, kde se nacházela a k čemu sloužila kaple Božího Těla a kde stávaly Svatováclavské lázně. Ukážeme místo, kde vznikl Ottův slovník naučný. Odkryjeme legendu Faustova domu. Řekneme si, jak náročné požadavky museli splnit studenti Hlávkovy koleje a čím za to byli odměněni. Prohlédneme si sochy nejen v parku, ale budeme je hledat i vysoko nad ulicemi. Proveďte Vás paní Mgr. Stanislava Micková. Vstupné 50 Kč se platí na místě.

čtvrtek 8. ledna



LIDOVÉ PÍSNIČKY

15:15 - 16:30

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. V pořadu Heligonky zazní dechovky, polky i tanga. Hraje pan Vladimír Jícha.

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



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



ŽIVOT⁹⁰
S NÁMI SAMI SEBOU

pátek 9., 16., 23., 30. ledna

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ SENIORKY ŽIVOTA 90

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. Pokud Vás nabídka zaujala, neváhejte nás kontaktovat.



úterý 13. ledna

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 - 16:00

DVOJKA

Téma: Tuky se zázvorem

Přijďte objevit, jak může spojení tuků a zázvoru prospět vašemu zdraví i chuti. V poutavé přednášce se dozvíte, jak tyto dvě složky ovlivňují metabolismus, trávení i celkovou vitalitu. Získáte také praktické tipy, jak je chytře zařadit do jídelníčku. Vede Lída Vladyková. Vstupné 20 Kč se platí na místě.



středa 14. ledna



ŠANSON - VĚC VEŘEJNÁ: MARIE FORMÁČKOVÁ A KLÁRA SÁRA

19:00-21:00

DIVADELNÍ SÁL ŽIVOTA 90

Další písničkový večer skupiny Šanson - věc veřejná bude opět druhou středu v měsíci. Hostem bude novinářka a spisovatelka Marie Formáčková, která připomene nejedno zajímavé výročí roku 2026 a české osobnosti, na které může být naše země hrdá. Písničky pro rozjasnění zimního večera zazpívají Jana Rychterová a Filip Sychra v doprovodu klavíristy Radima Linhart. Hudebním osvěžením tentokrát bude folková zpěvačka a skladatelka Klára Sára.

Vstupné: 260/200/160 Kč.

úterý 20. ledna

PŘEDNÁŠKA: LETEM SVĚTEM ČESKOU ARCHITEKTUROU OD ZAČÁTKU 20. STOLETÍ DO KONCE 30. LET

15:30 - 17:00

DŘEVÁK

Abychom se při vycházkách vyznali ve stavebních slozích, pokusíme se proniknout do spletné situace české architektury v období od přelomu 19. a 20. století do konce 30. let. Před první světovou válkou se setkáváme souběžně s pozdní secesí, specificky českým architektonickým kubismem, s Kotěrovou modernou. Ve 20. letech přibývá národní dekorativismus (rondokubismus). Trvalou alternativou zůstává po celé období moderní klasicismus. Konečně v polovině 20. let se česká architektura vřazuje do moderního evropského proudu konstruktivismu a funkcionalismu. Stím všim se my často setkáváme. Teď nám to už bude jasné! Přednáší paní Mgr. Stanislava Micková. Vstupné 50 Kč se platí na místě.



úterý 20. ledna

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.

úterý 27. ledna

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 - 16:00

DVOJKA

Téma: Různé prostředky proti bolesti – léčivá síla přírodních metod

Zveme vás na setkání věnované přirozeným způsobům, jak ulevit tělu od bolesti a napětí. Společně se podíváme na jednoduché a bezpečné postupy samoléčení, které můžete využít kdykoliv doma – od účinných bylin a jemných technik akupresury až po vědomý dotek a práci s vlastními rukama. Objevte, jak propojit tradiční moudrost s moderním pohledem na péči o tělo a dopřát si úlevu přirozenou cestou. Vede Lída Vladyková.

Vstupné 20 Kč se platí na místě.

Provozní doba informací PROSTORu 90 (komunitního centra) a pokladny: Po–Pá: 9:00 až 12:30, 13:00 až 16:00
V čase večerního představení je pokladna otevřena hodinu před začátkem.

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