

PROGRAM PROSTORu 90 (komunitního centra)

ÚNOR 2026
S NÁMI SAMI SEBOU

Milí přátelé ŽIVOTa 90,

únor nám přináší příležitost zahřát se v kruhu přátel. Ať vám tedy tento měsíc přinese spoustu nových zážitků a setkání s těmi, na kterých vám záleží. Těšíme se na vás!

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

NOVÝ SEMESTR ZAČÍNÁ 2. ÚNORA!

Oddechnout si můžete například na **pondělním kurzu keramiky**, kde si vyzkoušíte modelování i glazování a odnesete si vlastní hotové výrobky. Na **jazykových kurzech** španělštiny, italštiny, němčiny a angličtiny se pobavíte a zároveň naučíte něco nového, ať už jste začátečníci, nebo pokročilí. Nově jednou měsíčně pořádáme Klub „M“uži mezi sebou – prostor pro ryze pánská setkání, karty a neformální povídání. **Přijďte si vybrat kurz, který vás bude bavit, a užijte si semestr naplno!**

čtvrtek 5. února

VYCHÁZKA: BUBENEČ, TO NEJSOU JEN VILY

**10:00 SRAZ VE VESTIBULU METRA A
HRADČANSKÁ**

Bubeneč je doslova čítankou stavebních slohů.

Mgr. Stanislava Micková vás provede historismem, secesí i ukázkou art deca. Sraz v 10 hodin před Infocentrem ve vestibulu stanice metra A Hradčanská.

Vstupné 80 Kč se platí na místě.

pátek 6.,13.,20.,27. února

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 a zkouší každý pátek při klavíru.

Pokud vás nabídka zaujala, neváhejte nás kontaktovat.

úterý 10. února

TECHNICKÁ PODPORA

14:30 - 16:30 RŮŽOVKA

Pomůžeme vám nastavením telefonu, tabletu i notebooku. Pokud potřebujete s něčím poradit, neváhejte se na nás obrátit. Na přesný čas se prosím objednejte. Přihlašování v kanceláři v1. patře, nebo na emailu prostor90@zivot90.cz.

čtvrtek 5.,12.,19.,26. února

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? Obracejte se přímo na Stáňu na telefonním čísle 736 247 956, nebo se přihlašujte v kanceláři PROSTORu 90 (komunitním centru).

úterý 10. února

PŘEDNÁŠKA: NELEHKÉ POVOLÁNÍ - ARCHITEKTKA

15:30 - 17:00 DŘEVÁK

V roce 2025 jsme si připomněli dvojité výročí Milady Petříkové-Pavlíkové (1895-1985), první české promované architektky. Její složitá cesta za vzděláním, uznáním a úspěchem je ukázkou toho, jak obtížně se ženy vnáročném technickém oboru prosazovaly. V přednášce se seznámíme nejen sní, ale také s dalšími inspirativními ženami, které formovaly českou architekturu.

Přednáší paní Mgr. Stanislava Micková.

Vstupné 80 Kč se platí na místě.



úterý 10. února



ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 – 16:00

DVOJKA

Téma: Sacharidy ve výživě seniorů

Sacharidy, tedy škroby a cukry, jsou hlavním zdrojem energie i pro seniory a my si proto vysvětlíme, které to jsou a v jakém množství se seniorům v jejich výživě doporučují. Vede Lída Vladyková.

Vstupné 20 Kč a platí se na místě.

středa 11. února

ŠANSON - VĚC VEŘEJNÁ: FRANTIŠEK NOVOTNÝ

19:00-21:00

DIVADELNÍ SÁL ŽIVOTA 90

Poezie v životě a život v poezii – to bude tématem únorového večera skupiny Šanson – věc veřejná. Písňe o životě, lásce i radosti budou zpívat Alena Hladká, Jana Rychterová a Filip Sychra v doprovodu klavíristy Zdeňka Dočekala. Hostem bude básník a rozhlasový moderátor František Novotný, který svými verši a vyprávěním dojme i rozesměje. Přijďte si rozjasnit únorový večer do Divadla U Valšů.



úterý 17. února

HRAJEME DESKOVKY

14:00-15:30

RŮŽOVKA

Přijďte si zahrát deskové a karetní hry. Máte doma jinou oblíbenou hru? Vezměte ji s sebou. Rádi se ji od vás naučíme a společně si zahrajeme. Vede Zlata Pabstová.

úterý 24. února

MUZEUM SMYSLŮ

10:00

MUZEUM SMYSLŮ - PRAHA 1

V muzeu smyslů na vás čekají optické iluze, interaktivní exponáty a spousta zajímavých i úsměvných zážitků.

Sraz před muzeem - Jindřišská 939/20, 110 00, Nové Město, Praha 1.

Vstupné 120 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 jeho začátkem.

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

čtvrtek 12. února



LIDOVÉ PÍSENIČKY

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.

Vstupné 50 Kč se platí na místě.

úterý 17. února

DIGITÁLNÍ BEZPEČNOST

13:00 – 16:30

DVOJKA

Přijďte získat jistotu v online světě a osvojit si jednoduché kroky, které vás ochrání před častými digitálními hrozbami.

13:00-14:30 — Seminář

Praktické tipy a ukázky: jak poznat podvodné telefonáty a SMS, bezpečně nakupovat online, nastavit základní zabezpečení telefonu či počítače a co dělat při nechtěném sdílení citlivých údajů.

15:00-16:30 — Technická podpora

Individuální pomoc ve 20minutových blocích s radami na míru vašim potřebám.

Seminář digitální bezpečnosti realizujeme díky podpoře společnost MSD Czech Republic.

středa 18. února



KLUB “M”

14:30 – 16:00

RŮŽOVKA

PÁNOVÉ, pojďme založit Klub „M“uži mezi sebou!

První schůzka bude „programová“ - účastníci projednají, o jaká témata by měli zájem - např. auta, fotbal, sport, mariáš, šachy. Zda se setkání bude konat jednou měsíčně nebo častěji? Tomu bude přizpůsoben program a vybrána témata každé schůzky i zajímavé osoby, které budeme zvat na přednášky/diskusi. Vede pan Aleš Fojtík.

úterý 24. února

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 – 16:00

DVOJKA

Téma: Stáří jako životní šance

Zveme vás na inspirativní přednášku, která se zaměří na stáří jako na důležitou a smysluplnou etapu lidského života. Vede Lída Vladyková

Vstupné 20 Kč se platí na místě.

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



ŽIVOT⁹⁰
S NÁMI SAMI SEBOU