

PROGRAM PROSTORu 90 (komunitního centra)

BŘEZEN 2026

S NÁMI SAMI SEBOU

Milí příznivci ŽIVOTa 90,

březen nám přináší novou jarní energii a PROSTOR 90 přichází s pestrým programem.

Ať vám tento měsíc nabídne spoustu inspirace, zážitků a setkání s novými i starými přáteli.

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 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.

úterý 3. března

TECHNICKÁ PODPORA

14:30-16:30

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.

čtvrtek 5. března

VYCHÁZKA:

S VÝHLEDEM NA BOTIČ

10:00

PRAHA - BOTIČ

Při vycházce půjdeme na hranici vil a nejstarších činžovních domů. Ukážeme si, kde v Praze začínali František Maršner se svojí ženou Albínou vyrábět orientální cukrovinky a vyhlášenou šunku Antonín Chmel. Seznámíme se s bratry Fričovými, jejichž vášeň pro astronomii vrcholila založením hvězdárny Ondřejov. Už bohužel neuvidíme vilu Jindřicha Waldese s rozsáhlou obrazárnou, ale alespoň si připomeneme, kde stála. Představíme si i další zajímavé osobnosti – Jana Masaryka, Jindřicha Plachtu, Vojtěcha Šafaříka. Vycházku ukončíme u kaple Sv. Rodiny, která je úplně nejstarší stavbou zachovanou na Vinohradech.

Provede vás paní Mgr. Stanislava Micková.

Vstupné 80 Kč se platí na místě.

Sraz v 10 hodin na zastávce MHD Jana Masaryka.



čtvrtek 5., 12., 19., 26. března

KLUB PŘÁTEL PÉTANQUE

11:00-12:00

SRAZ V ŽIVOTě 90

Klub přátel pétanque – Pétanque (česky koulená) je francouzská společenská hra, kterou provozujeme v prostorách ŽIVOTa 90. V případě nepříznivého počasí hrajeme společně kulečnick. Máte zájem se přidat? Kontaktujte vedoucí klubu, paní Stanislavu Veselou, na telefonním čísle: 736 247 956.

pátek 6., 13., 20., 27. března



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 paní Anna Brdičková. Společně zpívají už více jak 35 let. Základní repertoár tvoří národní písně v úpravě pro tři hlasy. Stále přijímají nové členky. Zkouší se každý pátek při klavíru.

úterý 10. března

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30-16:00

RŮŽOVKA

Téma: Jak je to s alkoholem u seniorů?

Pohovoříme o tom, jak alkohol ovlivňuje zdraví zejména seniorů, protože senioři obvykle již berou různé léky a mohlo by u nich docházet k nepříznivé interakci s alkoholem.

Vede paní 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

úterý 10. března

WORKSHOP: MALÝ PRŮVODCE BEZPEČNÝM POUŽÍVÁNÍM ONLINE BANKOVNICTVÍ A PLATEB

14:30-16:00

DVOJKA

Online bankovníctví a platby šetří čas i cestu do banky, když víme, jak je používat. Na tomto workshopu si krok za krokem ukážeme jednoduchá pravidla pro bezpečné přihlašování do banky, práci s platební kartou a placení na internetu. Vysvětlíme si, jak si chránit své údaje, jak poznat podezřelé zprávy, telefonáty a případné podvody a jak si ověřit, že je vše v pořádku. Cílem je větší jistota a klid při zacházení s vlastními penězi.

Workshop realizujeme díky podpoře klienta Banka Credits.

úterý 10. března

PŘEDNÁŠKA: PĚT PODNIKATELSKÝCH GENERACÍ JEDNÉ RODINY - RINGHOFFEROVÉ

15:30-17:00

DŘEVÁK

Ringhofferové jsou v českém podnikatelském prostředí zcela ojedinělým jevem. Podnikání zahájili v roce 1771 a ukončili v roce 1945. Spojují se nám především se strojírenskou výrobou (železniční soupravy, luxusní vagony, tramvaje), která byla soustředěna zejména v základní továrně na Smíchově. Méně známá je jejich aktivita v automobilovém a leteckém průmyslu. Jako velkopodnikatelé zasahovali také do potravinářského průmyslu, vlastnili pivovar ve Velkých Popovicích, pekárnu, mlýny, lihovar. Stali se majiteli rozsáhlého panství, velkostatkářských dvorů a honitby. Jejich sídlem byly zámky Kamenice a Štířín. Přednáší paní Mgr. Stanislava Micková.

Vstupné 80 Kč se platí na místě.



středa 11. března

ŠANSON – VĚC VEŘEJNÁ: ONDŘEJ KEPKA

19:00-21:00

MULTIFUNKČNÍ SÁL

Šansony a písně, které navodí jarní atmosféru, zazpívají Alena Hladká, Jana Rychterová a Filip Sychra, na klavír je doprovodí Petr Ožana. Hostem večera bude herec, režisér, rozhlasový moderátor Ondřej Kepka.

Vstupné: 260/200/150 Kč

čtvrtek 12. března



VYCHÁZKA: VINOHRADY - ŽIŽKOV

10:00

PRAHA-VINOHRADY

Od Kostela Nejsvětějšího Srdce Páně k Žižkovské věži a přes Riegrovy sady až k historické budově Národního muzea. Vycházku začneme na Vinohradech povídáním o historii Vinohrad a o památce UNESCO od Jože Plečnika. Neopomeneme Žižkovskou věž a cestou k Riegrovým sadům se zastavíme na Škroupově náměstí. Vycházku zakončíme u neorenesanční historické budovy Národního muzea.

Provede vás paní Vlasta Trojanová.

Vstupné 80 Kč se platí na místě.

Sraz v 10 hodin na Náměstí Jiřího z Poděbrad před vchodem do Kostela Nejsvětějšího Srdce Páně.

čtvrtek 12. března



LIDOVÉ PÍSNIČKY

15:15-16:45

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.

pondělí 16. března



OCHUTNÁVKA TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

12:00-13:30

REMINISCENCE

Máte pocit, že zapomínáte a nepamatujete si vše, jak byste potřebovali? Co když existuje způsob, jak to vyřešit? Snadno, hravě a s lehkostí! Přijďte se přesvědčit, že to s tou vaší pamětí není tak špatné a že si pamatujete velmi dobře a hodně, když vám někdo ukáže, jak na to.

úterý 17. března



ZASE TI TUPITELÉ

19:00–21:00

MULTIFUNKČNÍ SÁL

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. Jednoaktová hra z jednacího sálu zastupitelstva je čirá politická satira, která zjednodušeně ukazuje, na jakých principech funguje politika všude na světě.

Představení realizujeme díky podpoře společnosti MSD Czech Republic.

Vstupné: 250/100/400 Kč (sponzorské)

středa 18. března

VÝSTAVA DEVADE: ARCHITEKTURA PRAHY MEZI PŘÍSNOSTÍ A DISKOTÉKOU

9:50

CAMP, PRAHA 2

Zveme vás na komentovanou prohlídku výstavy, která představuje 30 vybraných staveb realizovaných na území Prahy v letech 1989–2004. Prohlídka nabídne nejen bližší pohled na samotné architektonické realizace, ale také na okolnosti jejich vzniku. Součástí výstavy je také velkoformátová projekce archivních materiálů České televize a souboru aktuálních fotografií, která přibližuje širší společenský kontext daného období.

Sraz v 9:50 v CAMP (Areál Emauzského kláštera, Vyšehradská 51, Praha 2)

středa 18. března



PŘEDNÁŠKA: ČÍNA

13:30–14:30

DŘEVÁK

Vydejte se na jedinečnou cestu do Číny. V Pekingu se setkala s nejlepším čínským kaligrafiem, ve Vnitřním Mongolsku byla pozvána na tradiční svatbu a podívala se také na jih, do malebného Hangzhou. Přijďte si poslechnout její vyprávění plné osobních setkání a autentických momentů z její cesty. Přednáší Naďa Karlická.

středa 18. března



KLUB “M”

14:30–16:00

RŮŽOVKA

Zveme vás na druhé setkání našeho klubu „M“, které naváže na úvodní schůzku. Program každého setkání bude věnován krátkému úvodu odborníka do daného oboru a následně širší diskusi na dané téma. Bude přizpůsoben zájmům účastníků a také podle toho, jakého odborníka se podaří zajistit.

Druhé setkání bude zřejmě věnováno meteorologii. Vede pan Aleš Fojtík.

středa 18. března

LEGENDY ČESKÉ OPERY: IVO ŽÍDEK

16:00–18:00

MULTIFUNKČNÍ SÁL

Tenorista Ivo Žídek patří k předním českým operním pěvcům období po 2. světové válce. Od roku 1956 působil ve vídeňské Státní opeře, v Berlíně, v Buenos Aires a postupně přecházel k dramatickým operním rolím, přičemž se také intenzivně věnoval koncertní činnosti. V roce 1998 obdržel cenu Thálie za celoživotní mistrovství.

Vstupné: 260/200/150 Kč

úterý 19. března

WORKSHOP: DIGITÁLNĚ V BEZPEČÍ - MOBIL, HESLA, BANKOVNICTVÍ

10:00–11:30

MULTIFUNKČNÍ SÁL

Workshop se koná v rámci mezinárodní akce Global Money Week. Čeká vás přátelské setkání s odbornými školiteli a praktické tipy, jak bezpečně používat mobil, počítač i internet. Ukážeme, jak rozpoznat podvodné telefonáty či zprávy, jaká rizika v digitálním světě hrozí a jak se jim vyhnout. Podíváme se na bezpečné online nákupy. Součástí je také soutěž o ceny a drobné občerstvení.

Workshop Digitálně v bezpečí realizujeme díky podpoře společnosti Provident.



úterý 24. března

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 paní Zlata Pabstová.

úterý 24. března

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30–16:00

DVOJKA

Téma: Naplňme stárnutí radostmi a optimismem!
Pojďme se samoobslužně poradit jak na to. Co takhle mít to jako novoroční-celoroční předsevzetí? Naučme se radost trénovat a bude nám radostně. Vede paní Lída Vladyková.

Vstupné 20 Kč se platí na místě.

středa 25. března

SEZNAMKA NARUBY: SETKÁNÍ, KDE VZNIKAJÍ PŘÁTELSTVÍ NAPŘÍČ GENERACEMI

17:00–19:00

MULTIFUNKČNÍ SÁL

Přijďte se seznámit jinak!

Seznamka naruby je přátelské setkání lidí různých generací, které má jediný cíl: získat nové přátele. Během večera vás čeká série krátkých, řízených rozhovorů ve dvojicích, díky nimž budete moci potkat někoho nového v klidné a bezpečné atmosféře. Nemusíte se bát ani se připravovat – stačí přijít a být sami sebou.

Přihlašovat se můžete na e-mailu:

stepanka.edlova@zivot90.cz, nebo na telefonu:

705 717 937

SEZNAMKA NARUBY

Setkání, kde vznikají přátelství napříč generacemi

25. března 2026 | 17:00

Multifunkční sál ŽIVOTa 90

ŽIVOT⁹⁰
S NÁMI SAMI SEBOU

pátek 27. března

PŘEDNÁŠKA: ARCHEOLOGIE POD VAŠÍM DOMEM

11:00–12:30

RŮŽOVKA

Přednáška krátce představí platnou legislativu ochrany archeologických památek a následně se bude věnovat archeologickým výzkumům obecně. V druhé části prezentace budou představeny vybrané archeologické výzkumy pracovníků Městského muzea v Čelákovcích na katastrálních územích obcí Jirny a Šestajovice u Prahy. Přednáší archeolog Městského muzea v Čelákovcích, pan Pavel Snítily.

sobota 28. března



ARSENIK A STARÉ KRAJKY

19:00–21:00

MULTIFUNKČNÍ SÁL

Oblíbená černá komedie Josepha Kesselringa v podání divadelní sekce společnosti Societá Dante Alighieri Praga. Mezi výstředními příbuznými, nepravděpodobnými identitami a řadou překvapivých zvratů vzniká brilantní komediální mechanismus založený na kontrastu mezi normalitou a šílenstvím.

Vstupné: 300/250 Kč

(dospělí/studenti a členové Dante)

Rezervace vstupenek přes e-mail:

teatro@dantepraga.cz

pondělí 30. března

WORKSHOP: MALOVÁNÍ KRASLIC VOSKEM

9:00–11:00

ATELIÉR

Pod vedením odborné lektorky si vyzkoušíte klasickou techniku zdobení vajíček pomocí špendlíku a rozpouštěného vosku v aromalampách. Naladte se na velikonoční atmosféru a odnese si domů krásnou velikonoční dekoraci. Veškerý materiál bude zajištěn.

Technika je vhodná i pro úplné začátečníky.

Vstupné 50 Kč se platí na místě.



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



ŽIVOT⁹⁰
S NÁMI SAMI SEBOU