

## ČERVENEC 2026

### PROSTOR 90 (komunitní centrum)

Karoliny Světlé 18, 110 00 Praha 1

#### Tvoříme PROSTOR, kde starší lidé nacházejí **PODPORU** a jejich **HLAS** je slyšen.

Už od roku 1990 jsme tu pro starší lidi, jejich blízké i pečující.

**ŽIVOT 90 stojí na dvou rovnocenných pilířích:**

- **PODPORA 90** (sociální služby)
- **PROSTOR 90** (komunitní centrum)

#### Milé klientky, milí klienti,

**od 15. července do 11. září** bude PROSTOR 90 (1. patro budovy ŽIVOTa 90) z důvodu plánované renovace dočasně **uzavřen**. V průběhu léta pro vás připravujeme příjemnější a modernější zázemí, abychom nový semestr mohli zahájit v ještě lepších podmínkách.

Ani během tohoto období však nezůstáváme nečinní. Vybrané programy a akce uvedené ve Zpravodaji proběhnou podle plánu – setkávat se budeme převážně ve venkovních prostorách mimo budovu, v multifunkčním sále nebo v zasedací místnosti ve 3. patře.

Děkujeme za pochopení a těšíme se na vás v červenci!

**Tým PROSTORu 90**



**st 1. 7.**

**13:00-16:30**

**150 Kč**



**KERAMICKÝ WORKSHOP**

**I. ČÁST (MODELOVÁNÍ)**

Přijďte si vyzkoušet práci s hlinou a vytvořit si vlastní originální výrobek.

Workshop je vhodný pro začátečníky i pokročilé.

**ATELIÉR**

čt 2. 7.

8:00

**DOPRAVA,  
VSTUPNÉ I  
OBČERSTVENÍ  
V CENĚ**

**PENZIJNÍ S**  
České spořitelny

## **VÝLET: HRAD KŘIVOKLÁT A HAMOUSŮV STATEK VE ZBEČNĚ**

Zveme vás na tradiční letní výlet  
s **ČS penzijní společností.**

**Sraz v 8:00 u metra Stodůlky (Jeremiášova  
ul. směr Stodůlky). Odjezd autobusu v 8:15.**

**KAPACITA JE OMEZENÁ A JE NUTNÉ  
SE PŘEDEM PŘIHLÁSIT!**

**METRO STODŮLKY**

čt 2. 7.

13:00-15:00

## **CYKLUS BEZPEČNĚ ONLINE ŘEKNĚTE PODVODNÍKŮM "NE": CO ŘÍCT A KDY ZAVĚSIT**

**ZASEDACÍ MÍSTNOST 3. PATRO**

pá 3. 7.

13:00-16:30

150 Kč



## **KERAMICKÝ WORKSHOP I. ČÁST (MODELOVÁNÍ)**

Přijďte si vyzkoušet práci s hlinou  
a vytvořit si vlastní originální výrobek.  
Workshop je vhodný pro začátečnický i pokročilý.

**ATELIÉR**

út 7. 7.

10:00-12:00

## **PIKNIK VE STROMOVCE**

Sraz u tramvajové zastávky Výstaviště.

čt 9., 16., 23.,  
a 30. 7.

11:00-12:00



## **KLUB PŘÁTEL PÉTANQUE**

**SRAZ V ŽIVOTĚ 90**

čt 9. 7.

13:00-15:00

## **CYKLUS BEZPEČNĚ ONLINE PODVODNÍCI JSOU CHYTŘEJŠÍ: HLAS, VIDEO, UMĚLÁ INTELIGENCE**

**ZASEDACÍ MÍSTNOST 3. PATRO**

**čt 9. 7.**  
**13:00-16:00**  
**150 Kč**

## **KERAMICKÝ WORKSHOP** **II. ČÁST (GLAZOVÁNÍ)**

Přijďte dokončit své keramické výrobky a dodat jim finální podobu.

**ATELIÉR**

**út 14. 7.**  
**19:00-21:00**



## **FILMOVÁ PROJEKCE: BABIČKA**

Tři mladí filmaři z Velké Británie, Německa a Maďarska se ve velmi osobním a hravém snímku snaží oživit vzpomínky svých babiček.

**MULTIFUNKČNÍ SÁL**

**st 15. 7.**  
**10:00-12:00**

## **TECHNICKÁ PODPORA**

Na přesný čas se prosím objednejte.

**ZASEDACÍ MÍSTNOST 3. PATRO**

**čt 16. 7.**  
**9:30**  
**80 Kč**



## **VYCHÁZKA: NA SVAZÍCH SMÍCHOVA** **II. ČÁST**

Sraz na zastávce autobusu 137 a trolejbusu 52 Urbanova (metro B – Anděl, výstup směrem Na Knížecí). Vstupné se platí na místě.

**čt 16. 7.**  
**13:00-15:00**

## **CYKLUS BEZPEČNĚ ONLINE** **JAK ZŮSTAT V KLIDU: NENECHTE SE** **VYSTRAŠIT TELEFONEM ANI ZPRAVOU**

**ZASEDACÍ MÍSTNOST 3. PATRO**

**út 21. 7.**  
**19:00**  
**80 Kč**



## **PROJEKCE+OCHUTNÁVKA:** **V PROUDECH**

K výpravě francouzských vodáků, kteří poznávají krásy české krajiny, se připojí záhadný muž, z něhož se vyklube zloděj vzácného obrazu.

**K promítání bude podáváno tematické občerstvení.**

**MULTIFUNKČNÍ SÁL**

**čt 23. 7.**

**11:00-12:00**

**KAPACITA JE  
OMEZENÁ!**

**100 Kč**

## **LETNÍ PILATES**

Přijďte si protáhnout tělo, posílit hluboký stabilizační systém a načerpat energii při lekci pilates. Vhodné oblečení a pohodlnou obuv s sebou!

**KOMUNITNÍ ZAHRADA/  
MULTIFUNKČNÍ SÁL**

**út 28. 7.**

**09:30**

**80 Kč**



## **VYCHÁZKA: OŘECHOVKA - ÚSPĚŠNÝ POKUS O ZAHRADNÍ MĚSTO I. ČÁST**

Sraz na zastávce tram. MHD Ořechovka. Vstupné se platí na místě.

**st 29. 7.**

**10:00-11:30**

**KAPACITA JE  
OMEZENÁ!**

**50 Kč**



## **MINI GOLF**

Vyražte s námi na minigolf do Gutovky! Vstupné se hradí na místě.

**GUTOVKA  
GUTOVA 39, PRAHA 10**

**čt 30. 7.**

**11:00-12:00**

**KAPACITA JE  
OMEZENÁ!**

**100 Kč**

## **LETNÍ PILATES**

Přijďte si protáhnout tělo, posílit hluboký stabilizační systém a načerpat energii při lekci pilates. Vhodné oblečení a pohodlnou obuv s sebou!

**KOMUNITNÍ ZAHRADA/  
MULTIFUNKČNÍ SÁL**

**Kompletní program na [www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz)**

**Rezervace: [prostor90@zivot90.cz](mailto:prostor90@zivot90.cz) | 222 333 555 | 775 863 249**



**PŘEJEME VÁM KRÁSNÉ LÉTO PLNÉ  
ZÁŽITKŮ - NEJEN V PROSTORU 90!**

**Není-li uvedeno jinak, akce jsou zdarma a konají se na adrese:  
Karoliny Světlé 18, 110 00 Praha 1.**

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

