

ZÁŘÍ 2026

ŽIVOT⁹⁰

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 třech rovnocenných pilířích:

- PODPORA 90 (sociální služby)
- PROSTOR 90 (komunitní centrum)
- HLAS 90 (advokace a osvěta)

Co přinesla rekonstrukce 1. patra?

Infokoutek

Máte dotaz? Potřebujete se omluvit z lekce, vybrat náhradní hodinu nebo se přihlásit na jednorázovou akci? V našem novém Infokoutku vám rádi se vším pomůžeme. Infokoutek naleznete u kuchyňky v 1. patře.

Nová komunitní místnost

V prostorách bývalé učebny Reminiscence vzniklo nové místo pro setkávání, sdílení a odpočinek. Zastavte se zde na šálek kávy, popovídejte si s ostatními nebo si jen na chvíli odpočiňte. Máte nápad na vlastní klub nebo se chcete pravidelně scházet s ostatními? Komunitní místnost je vám k dispozici, rezervaci si snadno domluvíte v Infokoutku.

Nová multifunkční učebna

V prostorách bývalého ateliéru vznikla nová multifunkční učebna, která nabídne zázemí pro širokou škálu vzdělávacích aktivit.

Aktuálně hledáme nové názvy pro komunitní místnost a multifunkční učebnu. Nové názvy vám představíme v příštím Zpravodaji a od 1. října se stanou součástí našeho každodenního fungování.

Infotabule

Na nové infotabuli najdete přehledně na jednom místě plakáty k akcím, důležitá oznámení i další novinky.

Nová otevírací doba

Od září pro vás budeme otevřeni déle:

- pondělí až čtvrtek: 8.00–18.00
- pátek: 8.00–15.00

Víte, že Webooker umí víc než jen přihlášky do kurzů?

Prostřednictvím systému Webooker se můžete přihlašovat nejen do kurzů, ale také na jednorázové akce nebo se omlouvat z lekcí.

Nově můžete platit online kartou i bankovním převodem.

Seznamte se s týmem PROSTOR 90

Od září vás v komunitním centru PROSTOR 90 přivítá tým ve složení: manažer komunitního centra **Leoš Mačák**, programová specialista **Nikola Kozmová**, koordinátorka **Klára Nováčková**, administrativní podpora **Lucie Houdková** a pracovnice Infokoutku **Vlasta Vávrová** a **Eva Černohorská**.

čt 3., 10., 17.
a 24. 9.

11:00-12:00



KLUB PŘÁTEL PÉTANQUE

SRAZ V ŽIVOTĚ 90

st 9. 9.

13:30-15:30

CYKLUS BEZPEČNĚ ONLINE

KDYŽ VÁS KONTAKTUJE "RODINA"
JAK POZNAT PODVOD A VŠE SI OVĚŘIT

ZASEDACÍ MÍSTNOST 3. PATRO

st 9. 9.

19:00-21:00

ŠANSON – VĚC VEŘEJNÁ: MARIE FORMÁČKOVÁ

260/200/150 Kč

MULTIFUNKČNÍ SÁL

út 15. 9.

9:00-11:00

VŠÍMAVOST POMÁHÁ V KAŽDÉM VĚKU

JAK ZKLIDNIT MYSL

Nemusíte mít tzv. "prázdnou mysl",
abyste byli spokojenější.

MULTIFUNKČNÍ SÁL

út 15. 9.

14:30-16:30

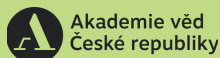
TECHNICKÁ PODPORA

Na přesný čas se prosím objednejte.

RŮŽOVKA

st 16. 9.

11:00-12:00



CYKLUS PŘEDNÁŠEK: ZVÍDAVOST NEZNÁ VĚK MOZEK, MYSL A PAMĚŤ



MULTIFUNKČNÍ SÁL

st 16. 9.

13:30-15:30

CYKLUS BEZPEČNĚ ONLINE KLIKOUT, NEBO SMAZAT? JAK POZNAT PODVODNÝ E-MAIL

RŮŽOVKA

st 16. 9.

15:00-17:00

50 Kč

LIDOVÉ PÍSNÍČKY

Vstupné se platí na místě.

REMINISCENCE

čt 17. 9.

14:15-15:45

KLUB "M" – MUŽI MEZI SEBOU PUTOVÁNÍ PO NOVÉM ZÉLANDU

RŮŽOVKA

po 21. 9.

15:00-17:00

NOVINKA!



HUDEBNÍ ODPOLEDNE S KYTAROU

Přijďte si společně zazpívat známé
i oblíbené písničky za doprovodu kytary.



KOMUNITNÍ ZAHRADA/REMINISCENCE

út 22. 9.

9:00–11:00



VŠÍMAVOST POMÁHÁ V KAŽDÉM VĚKU

JAK SNÍŽIT STRES

Osvojíme si techniky, jak se vymanit z přetrvávajícího stresu.

MULTIFUNKČNÍ SÁL

út 22. 9.

14:00–15:30

20 Kč

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

IMUNITA SENIORŮ

DVOJKA

út 22. 9.

14:30–16:00

HRAJEME DESKOVKY

RŮŽOVKA

út 22. 9.

16:00–17:30

JAK SE NEZTRATIT V DNEŠNÍ DOBĚ

Přijďte společně objevovat média, technologie i svět kolem nás bez obav a s nadhledem.

REMINISCENCE

st 23. 9.

10:00–11:30

80 Kč

VYCHÁZKA:

VILOVÁ ČTVRŤ BABA

Sraz na zastávce MHD U Matěje.
Vstupné se platí na místě.



st 23. 9.

13:30–15:30

CYKLUS BEZPEČNĚ ONLINE

CO NA FACEBOOKU RADĚJI NESDÍLET?

CHRAŇTE SVÉ SOUKROMÍ I PENÍZE

RŮŽOVKA

pá 25. 9.

9:00–10:00

UKÁZKA VIRTUÁLNÍ REALITY

Vyzkoušejte si moderní technologie na vlastní kůži!

DŘEVÁK

pá 25. 9.

9:30–11:30



ÚNIKOVÁ HRA: UNIKNI GIGABITOVÍ!

Zažijte s námi napínavou únikovou hru přímo v krásných prostorách T-mobile!

T-MOBILE | MCU

Na pankráci 86, 140 00 Praha 4

pá 25. 9.

10:30–12:30

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ:

SENIORKY ŽIVOTa 90

DŘEVÁK

út 29. 9.

9:00–11:00

VŠÍMAVOST POMÁHÁ V KAŽDÉM VĚKU

JAK SE LÉPE SOUSTŘEDIT

Naučíme se vracet pozornost k tomu, co právě děláme.

MULTIFUNKČNÍ SÁL

út 29. 9.
14:30–16:30

TECHNICKÁ PODPORA

Na přesný čas se prosím objednejte.

RŮŽOVKA

út 29. 9.
16:00–17:30



MAPY MÉHO ŽIVOTA

Přijďte společně objevovat místa, příběhy a vzpomínky, které utvářely váš život.

REMINISCENCE

st 30. 9.
12:30–14:00



LITERÁRNÍ WORKSHOP:

NAPIŠ SVOJI POVÍDKU III.

KAŽDÝ PŘÍBĚH MŮŽE MÍT MNOHO TVÁŘÍ

Naučíme se vracet pozornost k tomu, co právě děláme.

ATELIÉR

st 30. 9.
13:30–15:30

CYKLUS BEZPEČNĚ ONLINE

POZNÁTE FALEŠNOU BANKU?

OTESTUJTE SE NA SKUTEČNÝCH PŘÍKLADECH

RŮŽOVKA

Během září se můžete těšit na otevření nové kavárny Café Život v přízemí!

mamacoffee

Pojďme se potkat na mezigeneračním festivalu plném života!

miXage

1. 10. 2026

Lichtenštejnský palác

U Sovových mlýnů 506/4, Praha 1



Kompletní program komunitního centra PROSTOR 90 naleznete také na www.zivot90.cz

Rezervace:

prostor90@zivot90.cz | 222 333 555 | 775 863 249

Program v komunitním centru PROSTOR 90 se koná za finanční podpory:



Ministerstvo
kultury



Nadace O₂