

ŘÍJEN 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)

čt 1. 10.

9:00-11:00

CYKLUS BEZPEČNĚ ONLINE

POZNÁTE FALEŠNOU BANKU?

OTESTUJTE SE NA SKUTEČNÝCH PŘÍKLADECH

KLUBOVNA

čt 1., 8., 15.,

22. a 29. 10.

11:00-12:00

KLUB PŘÁTEL PÉTANQUE

Máte zájem se přidat?

Kontaktujte vedoucí klubu, paní Stáňu

Veselou, na telefonním čísle 736 247 956.

SRAZ V ŽIVOTĚ 90

Pojďme se potkat na mezigeneračním festivalu plném života!

miXage

1. 10. 2026 | 10:00-18:00

Lichtenštejnský palác

U Sovových mlýnů 506/4, Praha 1



čt 1. 10.

16:55-18:00



Přihlašování

SEZNAMKA NARUBY:

**SETKÁNÍ, KDE VZNIKAJÍ PŘÁTELSTVÍ
NAPŘÍČ GENERACEMI**

Tentokrát na festivalu miXage!

Přátelské setkání lidí různých generací,
které má jediný cíl: získat nové přátele.

SÁL INSPIRACE NA FESTIVALU miXage

čt 1. 10.

16:00-18:00

LEGENDY ČESKÉ OPERY:

MIROSLAV SMYČKA

Vzpomínkové setkání u příležitosti 100.
výročí narození slavného barytonisty.

260/200/150 Kč

MULTIFUNKČNÍ SÁL

pá 2., 9., 16., 23.

a 30. 10.

10:30-12:30

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ:

SENIORKY ŽIVOTu 90

DŘEVÁK

pá 2. 10.

11:00-13:00

TECHNICKÁ PODPORA

Pomůžeme vám s nastavením telefonu,
tabletu i notebooku.

Na přesný čas se prosím objednejte.

JEDNIČKA

pá 2. 10.

13:30-15:30

CYKLUS BEZPEČNĚ ONLINE

POZNÁTE BEZPEČNÝ E-SHOP?

NAKUPUJTE CHYTŘE!

RŮŽOVKA

út 6. 10.

9:00-11:00

VŠÍMAVOST POMÁHÁ V KAŽDÉM VĚKU

JAK SI VYLEPŠIT VZTAHY

O porozumění v mezilidských vztazích.

MULTIFUNKČNÍ SÁL

st 7. 10.

11:00-12:00



Akademie věd
České republiky

CYKLUS PŘEDNÁŠEK:

ZVÍDAVOST NEZNÁ VĚK

DLOUHOVĚKOST POD MIKROSKOPEM

MULTIFUNKČNÍ SÁL

čt 8. 10.

9:00-11:00

TECHNICKÁ PODPORA

Pomůžeme vám s nastavením telefonu,
tabletu i notebooku.

Na přesný čas se prosím objednejte.

KLUBOVNA

čt 8. 10.

15:00-17:00

50 Kč

LIDOVÉ PÍSNÍČKY

Vstupné se platí na místě.

KLUBOVNA

čt 8. 10. 19:00–21:30 REPRÍZA 260/200/150 Kč	Tyjátr90: CUKRÁRNA U SLEPÉHO KOCOURA Vítejte v Praze roku 1936. V jedné zapomenuté cukrárně na předměstí mizí koláče, iluze i jistoty. MULTIFUNKČNÍ SÁL
pá 9. 10. 11:00–13:00	TECHNICKÁ PODPORA Pomůžeme vám s nastavením telefonu, tabletu i notebooku. Na přesný čas se prosím objednejte. JEDNIČKA
pá 9. 10. 13:30–15:30	CYKLUS BEZPEČNĚ ONLINE POZNÁTE PODVODNÝ E-MAIL? OTESTUJTE SE! RŮŽOVKA
út 13. 10. 14:00–15:30 20 Kč	ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA TAJEMSTVÍ DLOUHOVĚKOSTI: ČÍM ZPOMALÍME STÁRNUTÍ? DVOJKA
st 14. 10. 19:00–21:00 260/200/150 Kč	ŠANSON – VĚC VEŘEJNÁ: FRANTIŠEK NOVOTNÝ MULTIFUNKČNÍ SÁL
čt 15. 10. 8:45 NOVINKA!	VÝLET: PODĚBRADY Návštěva sklárny Crystal Bohemia s obědem a prohlídkou města. SPRAZ NA METRU ČERNÝ MOST PENZIINÍ České spojitelný
čt 15. 10. 14:15–15:45	KLUB “M” – MUŽI MEZI SEBOU PUTOVÁNÍ PO NOVÉM ZÉLANDU II. POKRAČOVÁNÍ RŮŽOVKA
pá 16. 10. 10:00–11:00 NOVINKA!	BELLY DANCE WORKSHOP S TERRATRIX Probudíte v sobě novou taneční sílu a vdechněte svému pohybu neodolatelnou dynamiku! MULTIFUNKČNÍ SÁL

pá 16. 10.
13:30–15:30

CYKLUS BEZPEČNĚ ONLINE
VOLÁ PODVODNÍK?
NENECHTE SE ZMANIPULOVAT!

RŮŽOVKA

po 19. 10.
15:00–17:00
NOVINKA!

HUDEBNÍ ODPOLEDNE S KYTAROU

Přijďte si společně zazpívat známé
i oblíbené písničky za doprovodu kytary.
Zpívat může každý!

KOMUNITNÍ ZAHRADA/KLUBOVNA

út 20. 10.
14:30–16:00

HRAJEME DESKOVKY

RŮŽOVKA

st 21. 10.
18:30–20:00
NOVINKA!

PŘEDSTAVENÍ: ZNOVU A LÍP

Marek a Věra stojí po dvaceti letech
manželství před rozvodem plným starých
křivd a vzájemného účtování. Co se ale stane,
když dostanou možnost společných dvacet
let jednoduše vymazat?

330/230 Kč

MULTIFUNKČNÍ SÁL

pá 23. 10.
13:30–15:30

CYKLUS BEZPEČNĚ ONLINE
MÁTE BEZPEČNÉ HESLO?
OVĚŘTE SI TO!

RŮŽOVKA

út 27. 10.
14:00–15:30
20 Kč

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

KDO JE VLASTNĚ STARÝ?

DVOJKA

Kompletní program na www.zivot90.cz

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



**Už v říjnu se můžete těšit na novou kavárnu
Café Život v přízemí naší budovy!**



mamacoffee

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

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

