

ČERVEN 2024

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

Komunitní centrum

Kulturní programy a přednášky

Informace a rezervace na akce Komunitního centra na 222 333 555, 222 333 999, KC@zivot90.cz, osobně na recepci nebo v kanceláři KC. **POKUD NENÍ U AKCE UVEDENO VSTUPNÉ, VSTUP JE ZDARMA.**

Vstupenky a informace na představení Divadla U Valšů na pokladně, na 222 333 999 nebo pokladna@zivot90.cz.

O dění v ŽIVOTě 90 se dozvíte na <https://www.zivot90.cz>.

Provozní doba informační recepce a pokladny: Po-Pá 9:00-12:30, 13:00-16:00.

V den večerního představení divadla a představení o víkendech je pokladna otevřena vždy hodinu před začátkem.

Komunitní centrum a Divadlo U Valšů najdete na adrese Karoliny Světlé 18, Praha 1.

Pondělí 3., 10., 17. a 24. června

KLUB KONTAKT

13:30–15:00

RŮŽOVKA

Cítíte se osamělí? Přijďte k nám na pravidelné setkání, při kterém si můžete přátelsky popovídat. Probereme témata z oblasti mezilidských vztahů a podiskutujeme o oblíbených knihách, divadelních představeních, filmech, historii a životním stylu. Vede JULIE MĚSTKOVÁ.

Pátek 7. a 21. června

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

11:00–13:00

RŮŽOVKA

Scházíme se pravidelně 1 x za 14 dní a sdílíme své životní příběhy. V důvěrných vzpomínkách (většinou psaných) nalézáme léčivou sílu, protože ohlédnutím zpět zjistíme, kolik jsme toho zvládli. Vede MÍŤA KANĚROVÁ. Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři KC.

Úterý 11. června

TURNAJ V PÉTANQUE

11:00

PRAHA

Tým Komunitního centra vás zve na přátelské utkání ve hře Pétanque. Přijďte nás blíže poznat, zasmát se s námi a zahrát si proti nám. Hrát budeme na Střeleckém ostrově. Kapacita je omezena na 15 lidí. Sraz bude před vstupem do budovy ŽIVOTa 90.

Čtvrtek 6. června

OSOBNOST ALBERTA JONÁŠE A JEHO PŘÍNOS PRO ČESKOSLOVENSKOU FILATELII

16:30

DŘEVÁK

Architekt, grafik a filatelista Albert Jonáš (1893–1974) se díky svému tvůrčímu přístupu ke sbírání stal významnou filatelistickou osobností. Patřil k průkopníkům ve sbírání prvorepublikových tzv. frankotypů (otisků výplatních strojů). V padesátých letech se podílel na přípravách tří mezinárodních výstav poštovních známek. Do pražských poštovně historických souvislostí vás na pravidelném setkání KLUBU FILATELISTŮ vtáhne svou přednáškou Ing. IVAN LEIŠ.



Úterý 11. června

NEZAPOMEŇ SE NAPÍT!

14:30 – 16:00

REMINISCENCE

Léto se neúprosně blíží. V rámci ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHY si budeme povídat o tom, které nápoje je vhodné pít v horku a v jakém množství. Je vhodná obyčejná voda? A co alkohol? Vstupné 20 Kč.



Úterý 11. června

PESTRÉ KAFE

17:30 – 19:00

DORADO CAFÉ

Jste prarodiče a chcete vaše LGBTI+ vnouče*vnučku podpořit? Pomůžeme vám a poradíme, kde najít materiály o LGBTI+ tématech, jak s vnoučaty a prarodiči mluvit nebo vás jen vyslechneme.

Dorado Café, Betlémské náměstí 1, Praha 1
(Kavárna je ve vnitrobloku Náprstkova muzea).

Středa 12. června

TERAPIE DIVADLEM – DRAMATERAPIE

9:30 – 11:30

DIVADLO U VALŠŮ

Přijměte pozvání na setkání otevřené skupiny a přijďte si nejen popovídat o mezilidských vztazích. Už tím pomůžete druhým. A pomůžete i nám, jak se co nejlépe zasadit o prevenci nevhodného jednání vůči starším lidem.

Vede HANA STREJČKOVÁ a JAN LORMAN.



Neděle 16. června

LIDOVÉ PÍSENIČKY

14:00 – 16:00

DŘEVÁK

Zavřete oči a zaposlouchajte 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. Doporučujeme přihlášení v kanceláři KC. Vstupné 50 Kč.



Úterý 18. června

LETNÍ SLAVNOST

14:00 – 18:00

Přijďte s námi oslavit konec školního roku a začátek léta. Čeká vás odpoledne plné kulturních zážitků a zábavy. A také možnost vyzkoušet si některé z našich kurzů. Slaví se v prostorách Komunitního centra.

Úterý 18. června

VYCHÁZKA PŘES KRÁLOVSKOU OBORU DO ZAHRAD TROJSKÉHO ZÁMKU

10:00

PRAHA

Kapacita omezena na 30 účastníků. Vstupné 50 Kč se platí předem na pokladně ŽIVOTA 90, kde se také dozvíte místo srazu. Vstupenka je závazná, a je třeba vzít ji s sebou a odevzdat paní VLASTĚ TROJANOVÉ.

Čtvrtek 20. června

PLAZI – PAMĚŤ PLANETY ZEMĚ

14:00 – 16:00

DŘEVÁK

Tentokrát si budeme povídat o tom, jak se z někdejších vládců celé planety staly pouhé miniatury, kterým příroda vtiskla osobitou krásu tvarů a barev. Popřemýšlíme, proč jim lidé neprávem přisuzují vlastnosti jež nemají, a které jim škodí? A také se dozvíme, jak a proč jsou v současné době ohroženi a jaký osud je čeká, pokud k nim nezměníme přístup. Vede pan KAREL KEROUŠ.



Úterý 25. června

UMĚT SE TĚŠIT ZE ŽIVOTA I Z LÉTA

14:30 – 16:00

REMINISCENCE

Proč je důležité nezůstávat sami doma a proč bychom kolem sebe měli mít dobrý kolektiv? O tom si popovídáme ve ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUZE. Pojďte se s námi těšit ze života i z léta. Rady, jak na to, vám dá LÍDA VLADYKOVÁ. Vstupné 20 Kč.

Úterý 25. června

DUHOVÉ MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ

17:30-19:00

Q CAFÉ, OPATOVICKÁ 166

Setkávání budou probíhat v bezpečném prostoru, kde můžete být sami*samey sebou, ať jste jakéhokoli věku, sexuální orientace nebo genderu. Sdílením zkušeností bude provázet MARKÉTA MATĚJKOVÁ. Setkávání budou probíhat každé čtvrté úterý v měsíci od 17:30 do 19:00 v Q baru, Opatovická 166. Začínáme vždy v 17:30.

PROGRAM DIVADLA U VALŠŮ

Pondělí 3. června

JAN BRABENEC- PYGMALION

18:00 – 19:00

Kdo by neznal antický příběh o sochaři Pygmalionovi, který vytesal tak krásnou dívku, že se do ní zamiloval a uprosil bohyni Afroditu, aby ji oživila. Co se stalo potom? To Vám převyprávíme v našem představení. Hru Jana Brabence Pygmalion nastudovala skupina nadšenců ze Života 90.

Účinkují: EVELINA BERANOVÁ, DANA JAKLOVÁ, ALENA KOSOVÁ, JAROSLAV KOVÁŘOVÁ, OLGA LANIAROVÁ, JULIE PÁRYSOVÁ, ELIŠKA SLÁDEČKOVÁ, JAN KOČÍ a ONDŘEJ KNĚZ.

Scénu vytvořil JAN BRABENEC, hudbu JAROSLAV KRČEK. Pohybová spolupráce MARKÉTA TOMCOVÁ.

Kostýmová spolupráce. LUBICA BÁBKOVÁ.

Režie JAN BRABENEC a JAN LORMAN.

Vstupné 200/160/120 Kč.



fotografie z 1. preméry

Pondělí 10. června

W. KOHLHAAS A R. ZIMMEROVÁ - RYBA VE ČTYŘECH

18:00 – 19:00

Přijďte shlédnout morytát. Že nevíte, co to je?

Jednoduše hrůzostrašná historka.

A o čem tentokrát bude? Podá vám věrnou zprávu o nanejvýš neblahé historii, která se udála v roce 1838 u Nového Ruppinu v Marce Braniborské.

Připravili si ji pro vás a účinkují senioři MEZIGENERAČNÍHO CENTRA „MEZI NÁMI“ o.p.s.

Rezervace vstupenek jenom na info@mezi-nami.cz, tel.: 733 399 156.

Prodej vstupenek 1 hod. před začátkem představení ve foyeru divadla. Vstupné 100 Kč.



Středa 5. června

LEGENDY ČESKÉHO JEVIŠTĚ – LIBUŠE GEPRTOVÁ

16:00 – 17:30

Nejslavnější rolí Libuše Geprtové byla postava Viktorky v televizní verzi Babičky. V našem pořadu Legendy českého jeviště připomeneme třicetileté působení této pozoruhodné herečky v Divadle Na zábradlí. Svědectví o jejích životních a uměleckých křížovkách přinesou ZUZANA MALÉŘOVÁ a JAN PŘEUČIL. Pořadem provází JAN LORMAN. Vstupné 200/160/120 Kč.



Středa 12. června

ŠANSON, VĚC VEŘEJNÁ

19:00 – 21:00

Skoro letní šansony budou plné naděje a těšení se na léto. A protože v šansonech najdete zkrátka všechno, objeví se písně o lásce nejen k dálkám a o cestách, dotkneme se i dopravních prostředků. Zazpívají ALENA HLADKÁ, JANA RYCHTEROVÁ a FILIP SYCHRA, na klavír je doprovodí vynikající klavírista PETR OŽANA. Jako host přijde rozhlasový moderátor Dvojky, někdejší televizní hlasatel a držitel ceny TýTý ROMAN VÍŠEK. A možná prozradí něco i o svých oblíbených místech. Vstupné 180/140/100 Kč.



Čtvrtek 20. června

LEGENDY OPERY – MILOSLAV PODSKALSKÝ

16:00 – 18:00

Basista MILOSLAV PODSKALSKÝ slaví významné životní jubileum – 80 let. Během své bohaté pěvecké kariéry vytvořil mnoho významných operních postav na operních scénách v Liberci, Plzni, Ostravě i v Národním divadle v Praze (namátkou Gremin, Vodník, Sarastro, Filip II., Kmet, Monterone, Van Bett a další). Je vynikajícím pěvcem příjemného tónu a kultivovaného projevu. Velmi bohatá byla také jeho koncertní činnost. Vyučoval operní zpěv na HAMU v Praze. Má řadu rozhlasových, gramofonových a televizních nahrávek. Průvodním slovem doprovodí PhDr. RADMILA HRDINOVÁ a LUBOMÍR HAVLÁK. Vstupné 200/160/120 Kč.



PŘIPRAVUJEME PROGRAM NA LÉTO



• TAJEMSTVÍ PÁNEVNÍHO DNA

Pondělí 1., 8., 15., a 22. července 9:00 – 11:30

V poučném workshopu se naučíme správně používat svaly pánevního dna a tím si zvýšíme vitalitu i sebejistotu. Díky zdravému pánevnímu dnu můžeme ovlivnit bolesti zad, oblast SI skloubení, kostrč, menopauzu, únavu, ale hlavně inkontinenci (takže zakašlání i dobíhání autobusu už bude „v suchu“). Více se propojíme se svou ženskou energií a do své pánve vrátíme „živost“. Workshop doporučujeme absolvovat celý, můžete i na jednotlivé lekce. Cena za 1 lekci je 150 Kč, platí se jednorázově na pokladně ŽIVOTa 90.

• LETNÍ PILATES PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ

Čtvrtek 11. a 18. července, 8. a 29. srpna 13:00 – 14:00

Cvičení pro radost, zdraví i vitalitu... ve stoje i v leže na podložkách s využitím různých pomůcek (například overball, válec, posilovací guma...). Lekce jsou složeny z úvodního zahřátí a protažení, cvičení na zlepšení stability a koordinace a posilování celého těla se zaměřením na břišní a zádové svaly.

Workshop doporučujeme absolvovat celý, je však možné přijít i na jednotlivé lekce.

Cena za 1 lekci je 60 Kč, platí se jednorázově na pokladně ŽIVOTa 90.

• LETNÍ VÝTVARNÝ KURZ

Středa 7., 14., 21. a 28. srpna 10:00 – 12:00

Ponořte se do uměleckého světa, probudte v sobě kreativitu a výtvarné myšlení. Vyzkoušejte kresbu a malbu klasických témat krajinomalby a zátiší. Čekají na vás různé výtvarné techniky, např. kresba tužkou či malba akvarelem. Naučíte se, jak ztvárnit objem a hmotu, barvy a světlo. Kurz je orientován tak, aby jej zvládli úplní začátečníci i pokročilí frekventanti.

Doporučujeme absolvovat workshop celý, ale je možné přijít i na jednotlivé lekce.

Cena za 1 lekci je 120,- Kč, platí se jednorázově na pokladně ŽIVOTa 90.

3.–4. 6.
2024

**Stáří spojuje
2024**



GERONTOLOGICKÝ
INSTITUT



**Aby stáří
ne-rozdělovalo**

Jako každý rok i letos bychom Vás rádi pozvali k účasti na mezinárodní konferenci Stáří spojuje 2024, která se bude konat Praze ve dnech 3. a 4. června 2024.

Rádi bychom, aby letošní konference rezonovala s tématy, která jsou v aktuálním společenském diskurzu. Obnažená i skrývaná. Společenská hladina je velmi zčeřená a téma stáří, starých lidí, seniorů a seniorek je velmi silně vidět i slyšet. Ozývají se myšlenky jako: „Starci mají být zbaveni volebního práva, měli by být podporováni starobním důchodem maximálně 21 let, mají jim být odebrány řidičáky. Starobní důchodci jsou vítězové posledních let, atd.“

Více informací a registrace na www.giops.cz



Státní fond kultury ČR



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



Nadace
EP Corporate Group



MINISTERSTVO
KULTURY