

ČERVENEC-SRPEN 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.

!!! LETNÍ PROVOZ RECEPCE !!!

Provoz recepce bude v letních měsících pouze na telefonních číslech 222 333 555, 222 333 999, nebo po předchozí telefonické domluvě. Přihlašování a platba za letní kurzy bude probíhat v Komunitním centru v 1. patře, Po-Pá 8:00-16:00.

Komunitní centrum ŽIVOT 90 a Divadlo u Valšů najdete na adrese Karoliny Světlé 18, Praha 1.

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

Pondělí 8. a 22. července

KLUB KONTAKT

13:30-15:00

RŮŽOVKA

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

Čtvrtek 11. a 25. července

TECHNICKÁ PODPORA

14:00 - 16:00

REMINISCENCE

Pomůžeme vám s nastavením telefonu, tabletu i notebooku. Pokud potřebujete s něčím poradit, neváhejte se na nás obrátit. Poradna bude k dispozici 1x za 14 dní ve čtvrtek v prostorách Komunitního centra. Na přesný čas a datum je nutné se objednat v Komunitním centru, nebo na recepci. Technická podpora je k dispozici zdarma.



Čtvrtek 25. července

VYCHÁZKA DO ZÁCHRANNÉ STANICE DRAVCŮ

11:00

PRAHA

Sovy a dravci jsou významní predátoři, které naše příroda potřebuje. Jejich způsob života i nároky na prostředí jsou značně rozdílné. Snadné ochočení (imprintace) lákalo člověka vždy, a proto je začal chovat v zajetí a používat při lovech zvěře. Z toho vzniklo dnešní sokolnictví, které má své záporné i kladné stránky. Vidět zblízka sovu, jestřába, či orla je vždy zážitek, a proto se za nimi společně vydáme do záchrané stanice v Cholupicích (Praha 12). Sraz je v Cholupicích na stanici autobusu č. 113 na návsí v 10:30 - 11:00 hodin. Vede KAREL KEROUŠ.



Pondělí 5. a 19. srpna

KLUB KONTAKT

13:30-15:00

RŮŽOVKA

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

Čtvrtek 22. srpna

BIOINDIKACE, ANEBO CO NÁM PŘÍRODA ŘÍKÁ

14:00 – 16:00 DŘEVÁK

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



Čtvrtek 8. a 22. srpna

TECHNICKÁ PODPORA

14:00 – 16:00

REMINISCENCE

Pomůžeme vám s nastavením telefonu, tabletu i notebooku. Pokud potřebujete s něčím poradit, neváhejte se na nás obrátit. Poradna bude k dispozici 1x za 14 dní ve čtvrtek v prostorách Komunitního centra. Na přesný čas a datum je nutné se objednat v Komunitním centru, nebo na recepci.

Technická podpora je k dispozici zdarma.

LETNÍ KURZY

• CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTKOU

Středa 10. července a 7. srpna

10:00 – 11:00

DŘEVÁK



Jedná se o cvičení na podložce, v sedě i ve stoje, kdy klienti pomocí jednoduchých cviků posilují centrum těla, zad a procvičují pružnost páteře. Kurz je zaměřen na posílení pánevního dna a hlubokého stabilizačního systému, který má velký vliv na správné držení těla a tím i na odstranění bolestivosti zad. Cvičení rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu a dýchání. Cena za 1 lekci je 60 Kč. Vede HELENA DVOŘÁKOVÁ.

• PRÁZDNINOVÉ PILATES

Čtvrtek 11. a 18. července

13:00 – 14:00

8. a 29. srpna

DŘEVÁK



Letní pilates pro začátečníky i pokročilé. Cvičení probíhá ve stoje a v leže na podložkách s využitím různých pomůcek jako například overball, válec, posilovací guma. Lekce jsou složeny z úvodního zahřátí a protažení. Po úvodním zahřátí a protažení je cvičení zaměřeno na zlepšení stability, koordinace a posilování celého těla, se zaměřením na břišní a zádové svaly. Cena za 1 lekci je 60 Kč. Vede PAVLÍNA RŮŽIČKOVÁ.

• LETNÍ ROZVIČKA

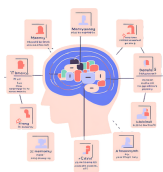
Pátek 12., 19. a 26. července



9:00 – 10:00

DŘEVÁK

Budeme cvičit ve stoje i na podložkách. Zaměříme se na procvičení břišních svalů, ale i ochablých svalů na rukou a nohou. Procvičíme si klouby a při jógových pozicích se zaměříme na dech. Cvičení zakončíme relaxací. Cena za 1 lekci je 20 Kč. Vede JITKA JANEŠOVÁ.



• SRPNOVÉ TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

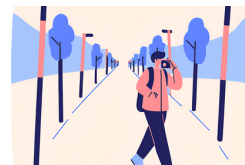
Čtvrtek 8. srpna

14:30 – 15:30

REMINISCENCE

Zůstáváte přes léto v Praze? Vrátili jste se právě z chalupy a chcete něco udělat pro sebe a pro svou paměť? Pak neváhejte a přijďte se pobavit a trochu při tom zaměstnat nejen krátkodobou paměť, ale také smysly a vyzkoušet svou představitivost. Cena za 1 lekci je 60 Kč. Vede RENATA DOHNALOVÁ.

• POJĎ NA VYCHÁZKU A NAUČ SE JAK FOTIT LÉPE



9. července a 20. srpna

10:00 – 12:00

PRAHA

Strávíte dopolední hodiny procházkou v zajímavém místě Prahy s kolegy a kolegyněmi ze Života 90. Během procházky vám lektor vysvětlí některé tipy a triky, jak využít možností mobilního telefonu při fotografování v situaci, kdy nestačí standardní (čili automatické) nastavení fotoaparátu a budete mít možnost rovnou si je vyzkoušet.

Během procházky se zastavíte v některé příjemné kavárně na dobrou kávu a popovídáte si o pořízených fotografiích a vyměníte si rady a tipy pro další fotografování.

Podmínkou účasti jsou chytrý mobilní telefon, chuť naučit se pár nových věcí a po celý den dobrá nálada. Procházka proběhne za každého počasí, protože (jak praví dávné pořekadlo) "Neexistuje špatné počasí, existuje jen špatně oblečený fotograf." Maximální počet účastníků je 12. Sraz bude vždycky na schodech u historické budovy Národního muzea v 10 hodin.

Cena jedné vycházky je 120,- Kč. Vede RUDOLF RAK.

• WORKSHOP TAJEMSTVÍ PÁNEVNÍHO DNA

Pondělí 1., 8., 15. a 22. července

9:00 – 11:30



DŘEVÁK

Naučíme se spolu správně používat svaly pánevního dna. Díky zdravému pánevnímu dnu můžeme ovlivnit:

- inkontinenci (zakašlání nebo dobíhání autobusu už bude v suchu)
- bolesti zad, oblast SI skloubení, kostrč
- menopauzu, únavu
- zvýšit vitalitu a sebejistotu

Mimo jiné se více propojíme se svou ženskou energií a do naší pánve se vrátí živost. Doporučujeme absolvovat workshop celý, ale je možné přijít i na jednotlivé lekce.

Cena za 1 lekci je 150 Kč. Vede MICHAELA MARKOVÁ.

• VÝTVARNÝ KURZ



Středa 7., 14., 21. a 28. srpna

10:00 – 12:00

DVOJKA

Kurz je zaměřen na výuku kresby a malby klasických témat krajinomalby a zátiší. Zadání jsou orientovaná na zvládnutí různých výtvarných technik, jako např. kresba tužkou, malba akvarelem. Účastníci se seznámí s problematikou kresby a malby objemů a hmot, barev a světla. Zadávané úkoly rozvíjejí kreativitu a výtvarné myšlení. Zaměření kurzu je orientováno tak, aby jej zvládli úplní začátečníci i pokročilí frekventanti. Cena za 1 lekci je 120 Kč. Vede JAN VOHRADSKÝ.

DIVADLO U VALŠŮ

Konec sezóny 2023/24

Vážení a milí diváci, děkujeme za Vaši věrnost našemu divadlu.

Sezóna končí. Kolikátá to byla? Kdo pamatuje naše začátky? Prvenství na naší scéně má Jiří Suchý s Jitkou Molavcovou a režisér Jaromír Pleskot s Ljubou Benešovou v roce 2004. Blahopřeju Vám, kteří jste napočítali do dvaceti. Ano, dokončili jsme 20. sezónu.

Letos jsme se museli poprat s finančními problémy, protože poprvé v historii našeho divadla nám magistrát hlavního města nedal ani jednu korunu. Takový diskriminační políček se těžko rozdýchává. Jaký byl důvod odmítnutí? Cituji: Projekt V hlavní roli stárí, který si za cíl klade představení inscenací zaměřených na seniorský věk, přispívá bohužel spíše k vyčleňování seniorů z kultury, podporuje stereotypy o seniorech. Tak si to představte, vyčleňujeme seniory z kultury! Kam, to už hodnotitel neuvedl.

Nechci rozdmýchávat spory. A tak jsme odpověděli pozitivně. Stále tu jsme a budeme i v příští sezóně.

Budou pokračovat tolik oblíbené Legendy českého jeviště, Šanson, věc veřejná, František Novotný bude hladit naše duše a uvedeme premiéru multižánrového pořadu o Mileně Jesenské a Franzi Kafkovi.

Naši milí diváci, užijte si léto a na podzim na shledanou!

Váš
Jan Lorman
