

KVĚTEN 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.



Čtvrtek 2. května

Z HISTORIE POŠT MĚSTA PRAHY DO ROKU 1918

16:30

DŘEVÁK

Poštovní historie je součástí historie obce, města i státu. Na poštovních celistvostech (dopisní obálky a dopisnice) lze nacházet stopy historických událostí, změn a předělů, různých výročí, dobových osobností.

Do pražských poštovních historických souvislostí vás na pravidelném setkání KLUBU FILATELISTŮ vtáhne svou přednáškou pan JAROSLAV PECH.

Pátek 3. a 17. května

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.

Pondělí 6., 13., 20. a 27. května

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.

Neděle 12. května

NA LIDOVOU NOTU...

14:00 - 16:00

DŘEVÁK

Zavřete oči a zaposlouchejte 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.

Pondělí 13. května

KVĚTINOVÝ A KNIŽNÍ SWAP

10:00-14:00 DVOREK A DIVADLO U VALŠŮ

Možná už jste se setkali s dnes tak populárními bazary – swapy, kde se neplatí penězi, ale věci se navzájem vyměňují. Takové setkání jsme pro vás připravili i u nás. Měnit se budou květiny, sazenice, semínka, ale i knihy. Něco přinesete a něco si odnesete, a to v neformální atmosféře a za hudebního doprovodu.

V 11:00 hod. na vás navíc čeká vystoupení břišních tanečnic a v 11:30 autorské čtení skupiny Vzpomínky jako lék.

Úterý 14. května

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.



Pátek 17. května

PO STOPÁCH OPEŘENÝCH DINOSAURŮ

11:00 – 14:30

PRAHA

Na příjemné vycházce na vás čeká povídání o ptácích a jejich vývoji. Dozvíte se zajímavosti z jejich života i migrace a způsoby sledování. Zjistíte, o jak rozvětvenou a rozmanitou skupinu živočichů se jedná. Projdete přibližně 3km okruh, sestávající ze 2 vyhlídek, v přírodní rezervaci Točná – Šance. Nenechte si ujít jedinečnou příležitost zaposlouchat se do zvuků opeřených dinosaurů v přírodě a prohlédnout si tyto fascinující živočichy zblízka. Vede pan KAREL KEROUŠ. Kapacita není omezena, je však zapotřebí se předem přihlásit.



Úterý 28. května

ZAMĚŘENO NA DOPLŇKY STRAVY

14:30 – 16:00

REMINISCENCE

Víte, co to jsou doplňky stravy? A vyplatí se je užívat, nebo ne? Případně jaké? Ve ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUŽE si na toto téma popovídáme s LÍDOU VLADYKOVOU. Vstupné 20 Kč.

Úterý 14. května

MÝDLO A ČISTÍCÍ PROSTŘEDKY

14:30 – 16:00

REMINISCENCE

V rámci ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHY si tentokrát budeme povídat o osobní hygieně, čistotě těla, duše i domácnosti. Vstupné 20 Kč.

Čtvrtek 16. května

INFORMAČNÍ REVOLUCE: PÍSMO A KNIHTISK V DĚJINÁCH

9:00 – 10:30

RŮŽOVKA

Pojďte se dozvědět zajímavosti o vývoji písma v českých zemích od středověku do novověku, seznamte se s ukázkou dokumentu z počátku 17. století (svatební smlouvou) a nechte si objasnit dobový pravopis. Dále je pro vás připraveno poutavé povídání o vývoji psacích látek (včetně oblasti filigranologie) a psacího náčiní v širší geografické i časové perspektivě a také o vývoji zkratkových systémů a těsnopisu, jehož počátky spadají už do 1. století př. n. l.

Vede paní PhDr. LUDMILA SULITKOVÁ, CSc, která se profesně zabývala historií středověku a raného novověku.

Pátek 17. května

TECHNICKÉ OKÉNKO Domluvte se lépe se svým mobilním telefonem nebo počítačem

1. BĚH 10:00 – 11:30

2. BĚH 11:30 – 13:00

REMINISCENCE A KOUTEK

Dobrovolníci z farmaceutické firmy MSD přijdou mezi nás a pomohou vám vyřešit otázky a nastavit mobilní telefony, počítače nebo tablety. Ty si samozřejmě musíte přinést s sebou. Odborníci ve světě techniky vám poradí, pomohou se založením i ovládnutím sociálních sítí a komunikátorů (WhatsApp, Messenger aj.), poradí s internetovým bankovníctvím nebo portálem občana. Informovat se můžete na cokoli, co vás s ohledem na technické přístroje napadne (např. na internetovou bezpečnost, podvodné e-maily a další).

Je nutné se předem přihlásit.

Kapacita omezena na 20 zájemců/běh.



Pátek 24. května

OSTROV MADEIRA – BOTANICKÁ ZAHRADA UPROSTŘED ATLANTIKU

14:00 – 15:00



PRAHA

Vypravte se s námi na jeden z nejkrásnějších ostrovů Evropy, který je pravidelně hodnocen jako nejlepší destinace pro život seniorů. Portugalská Madeira nabízí celoroční klima mírného léta i rozkvetlé stráně všudypřítomných hor. Divoká oceánská pobřeží, koloniální architekturu měst i tradiční domky zapadlých vesnic. Nádherné městské parky i vysokohorské túry. Všudypřítomnou dobrou náladu i pohodu. Pohostinnost a vstřícnost místních obyvatel, výborné jídlo a pití a příznivé ceny. Dozvíte se, co jsou Levadas a jaký měly přínos pro ostrovany dříve a k čemu slouží dnes. Čeká vás povídání u fotografií a videí s naším kolegou MÍROU STRNADEM. Kapacita omezena na 20 zájemců. Přihlašujte se v kanceláři KC.

Úterý 28. května

POJĎTE SI HRÁT...

14:00 – 15:30

RŮŽOVKA

Kterou deskovou hru si dáte tentokrát? Nebo si raději rozdáte s ostatními karty? Na pravidelném setkání u DESKOVÝCH A KARETNÍCH HER můžete obojí. A jestli máte zajímavou hru doma, přineste ji. Rádi se ji naučíme a zahrajeme si s vámi. Vede ZLATA PABSTOVÁ.

Úterý 28. května

DUHOVÉ MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ

17:30-19:00

Q CAFÉ, OPATOVICKÁ 166

Zveme vás na pravidelná duhová mezigenerační setkávání. Setkávání budou probíhat v bezpečném prostoru, kde můžete být sami*samey sebou, ať jste jakéhokoli věku, sexuální orientace nebo genderu. Nabízíme vzájemnou podporu a možnost setkání s dalšími queer lidmi. 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, prosíme přijďte s lehkým předstihem. Setkávání je otevřené a není potřeba se předem hlásit.

DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

• PÁTEČNÍ KLUB PLETENÍ

Pojďme si povídat při pletení a háčkování. Probereme život, aktuální dění a politiku. Co budeme plést a háčkovat? Mandalý. Cílem bude naplést tolik mandal, abychom jimi opletli několik stromů. Čtete dobře. Ano, budeme oplétat stromy. Že jste o tom nikdy neslyšeli? Nevadí, vše vysvětlíme na místě. Kurzem vás bude provázet Hanka Matoušová.

Klub je určen všem věkovým kategoriím, úplným začátečníkům i pokročilým pletačkám. Konat se bude každý pátek od 10:00 do 12:00 hod. Není třeba se přihlašovat. Stačí dorazit. Za lekci se platí předem 50 Kč na pokladně ŽIVOTa 90. KLUB ZAČÍNÁ 10. KVĚTNA.

• KURZ RUČNÍCH PRACÍ

Jste kreativní a baví vás tvořit? Máme pro vás dobrou zprávu!

Nově otevíráme kurz Ručních prací všeho druhu.

Při prvním setkání si vyšijete jarní motivy na látkové pytlíky. Poté se můžete s lektorkou Jitkou Novákovou domluvit na tom, co by vás bavilo dále tvořit a spolupodílet se tak na obsahu kurzu. Můžete vyšívat, naučit se, jak přišít knoflík, spravit díru na ponožce nebo třeba roztrženou podšívku. Nebo se můžete naučit plést ponožky, šály, čepice, svetry... Fantazii se meze nekladou.

Kurz je otevřen všem věkovým kategoriím. Konat se bude každý čtvrtek v čase 10:00 – 11:30. Není třeba se přihlašovat. Stačí dorazit. Za lekci se platí předem 50 Kč na pokladně ŽIVOTa 90.

PROGRAM DIVADLA U VALŠŮ

Pondělí 6. května

KONCERT JOSEFA FOUSKA

16:00 – 17:30

Humorista, písničkář, textař, spisovatel, básník a cestovatel JOSEF FOUSEK si pro vás připravil nejen melodické písničky, ale i nevšední zážitky z cest a poutavé historky z osobního života. Vstupné 300/230/170 Kč.



Středa 15. května

ŠANSON, VĚC VEŘEJNÁ

19:00 – 21:00

Májové šansony ozdobí svými verši básník a moderátor rozhlasového pořadu Dobré ráno s Dvojkou FRANTIŠEK NOVOTNÝ. K básničkám jako vždy přidá vtipné a laskavé historky ze života. Jeho vyprávění opět pohladí po duši a krásně doplní večer plný písní. ALENA HLADKÁ a FILIP SYCHRA pro vás tentokrát vybrali šansony nejen milostné. Koneckonců i v písních o čemkoli jiném je kousek těch veselých i smutných lásek obsaženo. Na klavír bude doprovázet RADIM LINHART. Vstupné 180/140/100 Kč.



Pondělí 20. května

BENEFICE JAROMÍRA HANZLÍKA

16:00 – 17:30

Nabízíme vám jedinečnou příležitost osobně se setkat s hereckou legendou. Je to už více než 30 let, co JAROMÍR HANZLÍK ze dne na den ukončil svou hvězdnou hereckou kariéru. Přesto v naší paměti stále zůstávají jeho velké divadelní i filmové role. Jaké byly jeho herecké a životní křižovatky? Co dělá, když nehraje? To vše a mnoho dalšího se dozvíte na naší benefici. Vstupné 270/210/150 Kč.



Úterý 28. května

JAN BRABENEC-PYGMALION

2. PREMIÉRA

19:00 – 21:00

Kdo by neznal antický příběh o sochaři Pygmalionovi, který vytesal tak krásnou dívku, že se do ní zamiloval a uprosil bohyni Afrodítu, 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, JAROSLAVA KOVÁŘOVÁ, OLGA LANIAROVÁ, JULIE PARYSOVÁ, ELIŠKA SLÁDEČKOVÁ, JAN KOČÍ a ONDŘEJ KNĚZ. Scénu vytvořil JAN BRABENEC, hudbu JAROSLAV KRČEK. Pohybová spolupráce MARKÉTA TOMCOVÁ. Kostýmová spolupráce Ľubica Bábková. Režie JAN BRABENEC a JAN LORMAN. Vstupné 200/160/120 Kč.



Úterý 14. května

KONCERT KE DNI MATEK A ROKU ČESKÉ HUDBY

16:00 – 18:00

Prostory Divadla U Valšů rozezvučí slavné melodie Bedřicha Smetany, A. Dvořáka a Oskara Nedbala. Sopranistka MARIE SCHMIDTOVÁ a tenor JAN M. HÁJEK – sólista opery ND v Praze – si pro vás připravili árie z Prodané nevěsty, Rusalky, Polské krve a Vinobraní. Na klavír je doprovodí pedagog HAMU a Pražské konzervatoře AUGUSTÍN KUŽELA. O průvodní slovo se postará emeritní sólista opery ND v Praze LUBOMÍR HAVLÁK. Vstupné 200/160/120 Kč.



Pondělí 27. května

BORIS RÖSNER-LEGENDY ČESKÉHO JEVIŠTĚ

16:00 – 17:30

Cyrano z Bergeracu, Mefistofeles, Salieri, Peer Gynt, Harpagon... to jsou jen některé z významných postav, které vytvořil herec Boris Rösner na jevištích Divadla F. X. Šaldy v Liberci, Městských divadel pražských a Národního divadla. Svědectví o jeho tvorbě a životě přinesou ALENA KOŽÍKOVÁ, VANDA HYBNEROVÁ a VIKTOR PREISS. Pořadem provází JAN LORMAN. Vstupné 200/160/120 Kč.



Čtvrtek 30. května

JAK SE HLADÍ DUŠE

16:00 – 18:00

Jak se hladí duše krásnou hudbou? To prozradí básník PhDr. FRANTIŠEK NOVOTNÝ a jeho hosté, kontrabasová virtuoska PhDr. EVA ŠAŠINKOVÁ a houslista doc. MILOŠ ČERNÝ, kteří se v premiérovém pořadu ukloní zajímavým dvojicím slavných klasiků. Budete moci posoudit např. umění Paganniniho a Boteseniho, Mozarta vedle Spergera, Smetany i Dvořáka a váhu písní Hašlerových a Ježkových. Vstupné 200/160/120 Kč.

