

BŘEZEN 2024

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

Komunitní centrum Kulturní programy a přednášky

**Na jednotlivé programy se PROSÍM PŘIHLAŠUJTE DOPŘEDU
na e-mailu KC@zivot90.cz nebo telefonicky
na číslech 222 333 555/999 nebo kancelář KC 222 333 536.**

**DETAILNÍ INFORMACE O VŠECH AKCÍCH NAJDETE NA NAŠEM WEBU
<https://www.zivot90.cz/cs/komunita>.**

**POKUD NENÍ U AKCE UVEDENO VSTUPNÉ, VSTUP JE ZDARMA.
NEZAPOMENTĚ SE REGISTRovat**

Provozní doba informační recepce a pokladny KC: Po-Pá 9:00-16:00
ŽIVOT 90 najdete na adrese Karoliny Světlé 18, Praha 1



1. - 31. března

VÝSTAVA OD CÍSAŘE K SOUDRUHOVI

CENTRU, ČERNÝ MOST (vedle multikina)

Výstava představuje životy 10 osobností naší historie, které spojuje to, že se nebáli být jiní a jiné. Bojovnice za emancipaci, první političky, prvorepublikoví LGBTI+ lidé nebo tzv. růžové trojúhelníky, ti všichni se nebáli být jiní nebo jiné. Jak už samotný název Od císaře k soudruhovi napovídá, výstava se bude věnovat příběhům lidí, kteří se narodili v období od konce 19. do poloviny 20. století a žili tak v době, která sehrála důležitou roli v boji za práva žen i LGBTI+ lidí.

Pondělí 4., 11., 18. a 25. března

PŘIDEJTE SE K NÁM...

13:30-15:00

RŮŽOVKA

Cítíte se osamělí? Vydejte se na pravidelné setkání s názvem KLUB KONTAKT, při němž se můžete těšit na přátelské povídání. Vede Julie Městková.

Čtvrtek 7. března

PŘÍDAVNÁ RAZÍTKA POŠTOVNÍCH ÚŘADŮ

16:30

DŘEVÁK

Přídavná razítka si poštovníci nechávali zhotovit pro takové úkony, které se na jejich poště opakovaly, aby je nemuseli vždy znovu na zásilku psát ručně. Na pravidelném setkání KLUBU FILATELISTŮ přednáší Ing. Luděk Janů.



Čtvrtek 7. března

CESTA DO BAREVNÉ ZEMĚ INKŮ

15:00 - 16:30

RŮŽOVKA

Peru není jen Machu Picchu, ale také tajemné obrazce na pláni Nazca, staré incké stezky, horské vesnice s terasovými poli, dokonale opracované kameny nebo též džungle s kajmany a papoušky. Povídat budou Martina a Renaty Dohnalových.



Neděle 10. března

LIDOVÉ PÍSNÍČKY

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. Hraje pan Vladimír Jícha. Doporučujeme přihlášení v kanceláři KC. Vstupné 50 Kč.

Úterý 12. března

DÁMSKÁ ŠATNA

19:00 – 21:00

DIVADLO U VALŠŮ



Pod taktovkou režiséra Arnošta Goldflama nahlédneme do osudů čtyř hereček. Trudu s malou dcerou již po několikáté opouští manžel. Do života Marie právě vstupuje nový muž. Mladička Klára touží po roli a nejstarší Liza řeší smysluplnost hereckého poslání. Hrají: Daniela Kolářová, Dana Batulková, Evellyn Pacoláková a Petra Tenorová. Vstupné 300/230/170 Kč.

Středa 13. března

PŘÍRODNÍ A PERMAKULTURNÍ ZAHRADA

17:00 – 18:30

DVOJKA

Zamlouvá se vám tento novodobý trend ve výživě? Nebo se k němu naopak stavíte zády. Povídat si o netradičním jídelníčku budeme v rámci ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHY. Vstupné 20 Kč.

Úterý 19. března

JOSEF SOMR LEGENDY ČESKÉHO JEVIŠTĚ

16:00-17:30

DIVADLO U VALŠŮ



Tentokrát si připomeneme slavného herce Josefa Somra. Svědectví o jeho životě a mistrovských rolích přinesou Táňa Medvecká, Jiří Štěpnička, Jan Kačer a Alena Kožíková. Pořadem provází Jan Lorman. Vstupné 200/160/120 Kč.

Pondělí 11. března

JAK „CHUTNÁ“ PAMĚŤ

12:00 – 13:30

REMINISCENCE

Jak to máte s pamětí? Myslíte si, že nic moc? Vyvedeme vás z omylu a přesvědčíme vás, že si docela slušně pamatujete, když vám někdo poradí, jak na to. A že trénink může být i legrace. Malá ochutnávka je pro vás připravena v rámci Národního týdne trénování paměti. Vede Dana Pešková.

Úterý 12. března

HMYZ JAKO POTRAVA

14:30 – 16:00

REMINISCENCE

Zamlouvá se vám tento novodobý trend ve výživě? Nebo se k němu naopak stavíte zády. Povídat si o netradičním jídelníčku budeme v rámci ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHY. Vstupné 20 Kč.

Středa 13. března

PROCHÁZKA ZA ROZKVETLÝM JAREM

Sraz v 10:00

PRAHA

S prvními slunečními paprsky se probouzí příroda a začíná pomalu rozehrávat svou barevnou květinovou podívanou. To je ten pravý čas vydat se do Královské zahrady Pražského hradu a v empírovém skleníku si popovídat nejen o jarních květinách a umění. Provede vás Mgr. Kateřina Vorlická. Kapacita je omezena na 15 zájemců. V případě zájmu se prosím obraťte na kancelář Komunitního centra, kde vám bude upřesněno místo srazu. Praha. Vstupné 50 Kč.

Středa 13. března

ŠANSON, VĚC VEŘEJNÁ

19:00-21:00

DIVADLO U VALŠŮ



Břežnový koncert už přináší příslib jara, a to nejen v písních. Zaspívá vám herečka Alena Hladká, písničkářka Jana Rychterová a šansoniér Filip Sychra v doprovodu klavíristy Radima Linhart. Výtvarník a spisovatel Martin Patříčný, kterého znáte z televizních seriálů Kus dřeva ze stromu a Dřevěné návštěvy zase potěší povídáním o dřevě, umění a krásných tvarech, jež dokáže vyjádřit dřevo i poezie. Přijďte přivítat předjarní dny s písničkami! Vstupné 180/140/100 Kč.

Středa 20. března

INFORMAČNÍ REVOLUCE: PÍSMO A KNIHTISK V DĚJINÁCH

16:15 – 17:45

DVOJKA

Jak se vyvíjelo písmo ve vztahu k jazyku? Čím se dříve psalo a na co? Přednáška včetně názorných ukázek se primárně zaměřuje na území českých zemí, ovšem v širším evropském kontextu a s akcentem na význam písemných informací jako nového, doslova revolučního komunikačního prostředku. Vede Doc. PhDr. Ludmila Sulitková, CSc, která se profesně zabývala historií středověku a raného novověku.

Čtvrtek 21. března

JAK SE HLADÍ DUŠE

16:00-18:00

DIVADLO U VALŠŮ



Jak se hladí duše? Jarním úsměvem, vlídným slovem a písničkou, kterou si může zpívat i publikum. Spolu s FRANTIŠKEM NOVOTNÝM to nabízejí jeho hosté, legendární sportovní komentátor JAROSLAV SUCHÁNEK, zpěvák KAREL KEKÉŠI a jeho harmonika. Vstupné 200/160/120 Kč.

Úterý 26. března

JARNÍ RADY DO NEPOHODY

14:30-16:00

REMINISCENCE

Jaro už je ve vzduchu... A s jeho probouzením se ozývají i jarní neduhy a únava. Ve ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUZE si na toto téma popovídáme s Lídou Vladykovou. 1. patro, místnost Reminiscence. Vstupné 20 Kč.

Úterý 26. března

HRAJEME DESKOVKY

14:00-15:30

RŮŽOVKA

Máte rádi stolní hry? Pak neváhejte a přijďte na setkání u DESKOVÝCH A KARETNÍCH HER. A vezměte s sebou i tu, kterou máte doma a je vaše oblíbená. Rádi se ji naučíme a zahrajeme si s vámi. Vede Zlata Pabstová.

Čtvrtek 21. března

VÁŽKY – VLÁDCI VZDUCHU VE SVĚTĚ HMYZU

14:00 – 16:00

DŘEVÁK

Co jsou vážky, jejich rozmanitost, způsob života a význam v přírodě v poutavé přednášce představí pan Karel Kerouš.



Úterý 26. března

DUHOVÉ MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ

17:30-19:00

Q CAFÉ

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. 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.

Pondělí 25. března

LEGENDY OPERY RICHARD HAAN

16:00-18:00

DIVADLO U VALŠŮ



Setkáme se u příležitosti životního jubilea významného českého barytonisty a držitele ceny Thalie Richarda Haana. Spolu s ním účinkuje Jolana Smyčková, přední členka Divadla Semafor. Průvodním slovem doprovází PhDr. Radmila Hrdinová. Vstupné 200/160/120 Kč.

Středa 27. března

ZAHRADNÍK V PANELÁKU

17:00 – 18:30

DVOJKA

Zajímá vás, jak zahradičit ve městě? A víte, že dokonce i okenní parapet nebo balkón umožňují leccos vypěstovat? Zajímavou přednášku na toto téma vede Ivana Mertová. Zaměří se zejména na pěstování jedlých rostlin.

TVOŘIVÁ DÍLNA NA TÉMA MASOPUST

16:00 – 18:00

ATELIÉR

Přijďte si odpočinout a v myšlenkách se přenést na tradiční veselici tím, že si vyrobíte svou vlastní masopustní masku. Přiblížíme se tím rozpustilé tradici, která sahá již do 13. století. A alespoň u nás v ateliéru se na chvíli staneme součástí průvodu. Potřebný materiál i odborná pomoc jsou zajištěny.

Vede Tereza Pekárková.

Kapacita je omezena na 6 zájemců. V případě zájmu se prosím obraťte na kancelář Komunitního centra. 1. patro, místnost Ateliér. Vstup volný.



• ARTE KURZ

Hledáme nové zájemkyně a zájemce o ARTE kurz s naší úžasnou lektorkou Zdeňkou Brock. Při dostatečném počtu zájemců kurz otevřeme 11. března. Bude probíhat každé pondělí v čase 11:00 – 13:00 hodin. Cena 120 Kč za 1 lekci (120 minut).

• KERAMIKA I

Hledáme nové zájemkyně a zájemce o kurz Keramiky I s naším skvělým lektorem Alexandrem Soukupem. Kurz probíhá každé úterý v čase 9:00 – 10:30 hodin. Cena 100 Kč za 1 lekci (90 minut).

• VÝTVARNÝ KURZ I

Hledáme nové zájemkyně a zájemce o Výtvarný kurz I s naším novým lektorem Tomášem Smetanou. Kurz probíhá každou středu v čase 9:30 – 11:30 hodin. Cena 120 Kč za 1 lekci (120 minut).

• VZPOMÍNKY JAKO LÉK

Hledáme nové zájemkyně a zájemce o setkávání klubu Vzpomínky jako lék, vede Míša Kaněrová. Kurz probíhá každý druhý pátek 11:00 – 13:00 (8. a 22.3.), zdarma.

• TECHNICKÉ OKÉNKO

**aneb Jak se lépe domluvit se svým mobilním telefonem
či počítačem**

Pátek 12. dubna

Dobrovolníci z počítačové firmy Avast 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 ovládáním 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).

Kapacita omezena, maximálně 40 lidí. V případě zájmu se prosím hlase na tel. 773 071 024 / 775 863 249 nebo na e-mailu KC@zivot90.cz. 1. patro, místnost Reminiscence. Vstup volný.

• DALŠÍ INFORMACE:

**NÁŠ KOMPLETNÍ PROGRAM A MNOHEM VÍC NAJDETE NA NAŠEM WEBU www.zivot90.cz
POKUD NENÍ U AKCE UVEDENO VSTUPNÉ, VSTUP JE ZDARMA.
NEZAPOMENTĚ SE REGISTRovat V případě změn vás budeme informovat.**