

ČERVEN

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

Komunitní centrum

Kulturní programy a přednášky



Na jednotlivé programy se můžete hlásit osobně nebo na e-mail KC@zivot90.cz nebo telefonicky na číslech 222 333 536 / 574. Doporučujeme přihlášení na každý Vámi zvolený program, abychom Vás v případě zrušení akce mohli informovat.

Kde najdete Komunitní centrum?

V 1. patře budovy ŽIVOTa 90 na adrese Karoliny Světlé 18, Praha 1.

PŘEDNÁŠKY

TVŮRČÍ KURZY

PAMĚŤ

SPOLEČENSKÉ AKCE

VÝLETY

SETKÁVÁNÍ

Čtvrtek 1. června

VÝROBA POŠTOVNÍCH CENIN A OCHRANNÉ PRVKY

16:30–19:00

Jak se tisknou poštovní známky, korespondenční lístky a jiné tiskoviny vyžadující vysoký stupeň ochrany a jaké mají ochranné prvky prozradí Ing. Jaroslav Štefek z Tiskárny Hradištko. 1. patro, sál Dřevák. Vstup volný

Středa 7.června

TECHNICKÉ OKÉNKO

14:30–16:00

Potřebujete něco vysvětlit, zopakovat látku nebo se třeba naučit zacházet s novým zařízením? Rádi Vám poradíme. V Komunitním centru pro Vás máme otevřenou poradnu určenou k řešení dotazů z oblasti počítačů, telefonů či internetu. Vede Tereza Urbanová. Poradna je zdarma. Nutné objednání v kanceláři 1. patra!

Pondělí 5. června

PLÁNUJEME SPOLEČNĚ

12:30–13:30

Pojďte se s námi podílet na dění v ŽIVOTě 90. Zapojte se do plánování programů a akcí v Komunitním centru. I Váš názor a nápady nás zajímají.

1. patro, místnost Ateliér. Každý je vítán.

Čtvrtek 8. června

S VORAŘI AŽ POD VYŠEHRADSKOU SKÁLU

10:00

Ze Zítkových sadů se projdeme po náplavce k Celnici v Podskalí. Seznámíme se s historií voroplavby na Vltavě. Všimneme si kubistických domů a Vyšehradským tunelem projdeme až k Podolské vodárně. Provází Vlasta Trojanová. Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra. Kapacita omezena. Místo setkání obdržíte po registraci.



Čtvrtek 8.června

UZBEKISTÁN – Země uprostřed Hedvábné cesty

14:30 - 16:00

Suzani, lepjoška, čapan nebo bešík... Že nevíte, co to je? Přijďte si vše osahat a ještě si příjemně popovídat o tom, jak se žilo a žije v této oblasti Asie. Dozvíte se i to, co ve „školních učebnicích“ nenajdete. A na každou otázku odpoví manželé Fojtíkovi, kteří v této oblasti prožili několik let. 1.patro, Růžovka. Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1.patra. Vstup zdarma.

Pátek 9. června

CHYTRÝ TELEFON

10:00 - 14:00

Zápasíte někdy se svým chytrým telefonem? Nejste sami. Přijďte na workshop, na kterém se naučíme, jak s mobilem fotit či stahovat fotografie. Seznámíme se i s jinými zajímavými aplikacemi. A můžete se zeptat i na to, s čím si nevíte rady. 1. patro, místnost Reminiscence. Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra. Vstup zdarma.

Pátek 16.června

LETNÍ SLAVNOST

15:00 - 19:00

Přijďte s námi oslavit konec letního semestru a začátek léta do komunitního centra v Karolině. V rámci programu se představí naši lektori a lektorky, budete si moc vyzkoušet jógu, pilates nebo cvičení s fyzioterapeutkou, proběhne vernisáž děl našich uměleckých kurzů, ukázka jazykových kurzů nebo břišních tanců a Čchi kung. Vstup zdarma, kapacita omezena, je potřeba si vyzvednout vstupenku na pokladně KC.

Úterý 13.června

CO ČÍST NA DOVOLENÉ?

14:00–15:30

... třeba povídky. Přijďte v rámci LITERÁRNÍHO KLUBU na setkání se spisovatelkou Evou Vychodilovou. Seznámí vás se svou novou knihou povídek (nejen pro ženy) Někdy je třeba prohodit role. A vezměte tentokrát i vy svou oblíbenou knížku, kterou byste doporučili na dovolenou. 1. patro, místnost Reminiscence. Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra. Vstup zdarma.

Úterý 13. června

OTÁZKY KOLEM

POTRAVINOVÝCH DOPLŇKŮ

14:30 - 16:00

Potravinové doplňky? Co to vlastně je? A potřebujeme je vůbec? Otázky kolem těchto přípravků vám zodpoví Lída Vladyková v rámci ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHY.

1. patro, místnost Růžovka. Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra. Kapacita omezena. Vstupné 20 Kč.

Středa 14. června

NÁVŠTĚVA DENÍKU FORUM 24

15:00 - 16:30

Navštivte s námi redakci internetového deníku Forum 24 a následně si popovídejte se šéfredaktorkou Johanou Hovorkovou. Sraz 10 minut před začátkem před redakcí Deníku Forum 24 na adrese Vodičkova 10, Praha 1.





Neděle 18.června

TA NAŠE PÍSNÍČKA ČESKÁ

14:00 - 16:00

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 Jícha.

1. patro, sál Dřevák. Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra. Vstupné 50 Kč.

Úterý 20.června

HLEDÁME PARTU NA KANASTU

14:00-15:30

Hrajete rádi karty? Přijďte na setkání u DESKOVÝCH A KARETNÍCH HER. A jestli si chcete zahrát něco jiného, přijďte také. Vezměte s sebou i hru, kterou máte doma a je vaše oblíbená. Rádi se ji naučíme a zahrajeme si s vámi. Vede Lucia Rimarčíková.

1. patro, místnost Reminiscence, Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra. Vstup zdarma.

Středa 21. června

HURÁ NA SELFIE!

Zkontrolovat účes, najít to správné místo a... CVAK!

Mezinárodní den selfie letos připadá na 21. června. Vyfoťte se se zajímavými lidmi nebo na zajímavém místě a do konce srpna pošlete fotku na adresu: kc@zivot90.cz.

V září vylosujeme 3 výherce.

Středa 21. června

KOUZLO VLTAVY ANEB PRAŽSKÉ OSTROVY SE ŠPETKOU KULTURY

14:30 - 16:30

Pražské ostrovy sice mají k moři daleko, rozhodně však mají co nabídnout a právem stále patří k vyhledávaným výletním místům. Budeme si vyprávět o tom, jak probíhal život na vltavských březích a čí obydlí byste našli v „zemi nikoho“. Tušíte, jaká byla nejoblíbenější lidová zábava na Střeleckém ostrově nebo čím může být zvláště dámám nebezpečné žofínské ovzduší? Povíme si, jak probíhal společenský život na Slovanském i Střeleckém ostrově a jaké významné osobnosti byste tu mohli potkat; Čeká vás oblíbený a osvědčený mix historie, architektury i příběhů ze života, tentokrát zasazený v malebném rámu řeky a zeleně. Délka trasy: jako obvykle 1,5-2h. Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra. Kapacita omezena.

Středa 28. června

TECHNICKÉ OKÉNKO

14:30-16:00

Potřebujete něco vysvětlit, zopakovat látku nebo se třeba naučit zacházet s novým zařízením? Rádi Vám poradíme. V Komunitním centru pro Vás máme otevřenou poradnu určenou k řešení dotazů z oblasti počítačů, telefonů či internetu.

Vede Tereza Urbanová.

Poradna je zdarma. Nutné objednání v kanceláři 1. patra!



KLUB KONTAKT**Pondělí 12., 19. a 26. června****13:30 – 15:00**

Cítíte se osamělí? Vydejte se na pravidelné setkání, při němž se můžete těšit na přátelské povídání. Probereme témata z oblasti mezilidských vztahů a podiskutujeme o oblíbených knihách, divadelních představeních, filmech, historii a životním stylu. Na to všechno se můžete těšit v Klubu Kontakt. Vede Julie Městková. 1. patro, učebna Růžovka. Vstup zdarma.

VZPOMÍNKY JAKO LÉK**Pátek 9. a 23. června****11:00 – 13:00**

Vede Míša Kaněrová – přijímáme nové členky a členy. 1. patro, učebna Růžovka. Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři 1. patra! Vstup zdarma.

AMATÉRSKÝ DIVADELNÍ SPOLEK**KAŽDÝ ČTVRTEK****14:00 – 15:30**

Přijďte na naše setkání. Zkušenosti s herectvím nejsou potřeba. Vede Jana Musilová. 1. patro, Obývací. Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra! Vstup zdarma.

Seniorské StarDance



Rádi bychom pozvali k účasti na 4. ročníku Seniorského StarDance. Předposlední týden v červnu proběhnou castingy po celé ČR, kde se zájemci naučí, či si zopakují jednoduchý společenský tanec a následně jich bude 10 vybráno do velkého finále. Více informací najdete na www.tanecprovsechny.cz/seniorske-stardance/

Česko si povídá



Je tu druhý ročník projektu Česko si povídá. Jedinečná možnost vystoupit ze své názorové bubliny a potkat se naživo s člověkem, který má jiný pohled na svět, než vy. Zaregistrovat se můžete na www.ceskosipovida.cz

nadosah

tísňová péče ŽIVOTa 90



Máme volnou kapacitu v naší tíšňové péči Nadosah

Jsme tady pro osoby ve vyšším věku, které chtějí žít v domácím prostředí bez obav. Jsme jim nablízku, když potřebují pomoc. Více informací ke službě se dozvíte na telefonním čísle 222 333 546 nebo webové adrese www.sluzbanadosah.cz