

ČERVENEC-SRPEN

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 222 333 574. Doporučujeme přihlášení na každý vámi zvolený program, abychom vás v případě zrušení akce mohli informovat.

!!! PRÁZDNINOVÝ PROVOZ - POZOR ZMĚNA PROVOZNÍ DOBY !!!

Provozní doba od 1. 7. - 27. 8. 2023 Po - Čt 9:00 - 15:00

Komunitní centrum BUDE OD 7.8.-11.8. UZAVŘENO z provozních důvodů, od 28.8. bude provoz v běžném režimu.

V případě potřeby nás kontaktujte Po-Pá 8:00 - 16:00 na tel. 733 071 024.

Kde najdete Komunitní centrum?

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

Přihlašování na ZIMNÍ SEMESTR začíná od 21. 8. 2023.

Platba je možná na pokladně od 28. 8. 2023 v provozních hodinách pokladny.

PŘEDNÁŠKY

TVŮRČÍ KURZY

PAMĚŤ

SPOLEČENSKÉ AKCE

VÝLETY

SETKÁVÁNÍ

Pondělí 3. července

POSEZENÍ NA ZAHRADE - S NÁMI SAMI SEBOU

13:30-14:30

PLÁNUJEME SPOLEČNĚ,
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. Poradíme vám jaký kurz by byl vhodný
i pro vás.

Drobné občerstvení a dobrá nálada se sebou,
1. patro Reminiscence/zahrada, každý je vítán.

Pondělí 10.července

KLUB KONTAKT

13:30-15:00

Společné setkávání osamělých seniorů,
přátelské popovídání, probírání témat z oblasti
mezilidských vztahů, diskuse 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.





Čtvrtek 13. července

KOUZLO VLTAVY ANEB PRAŽSKÉ OSTROVY SE ŠPETKOU KULTURY

17:00 - 19:00

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.

Po přihlášení na 222 33 574 nebo v kanceláři 1. patra, vám sdělíme místo srazu.

Kapacita omezena doporučujeme přihlášení.

Pondělí 24.července

KLUB KONTAKT

13:30–15:00

Společné setkávání osamělých seniorů, přátelské popovídání, probírání témat z oblasti mezilidských vztahů, diskuse 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.

Středa 19. července

TECHNICKÉ OKÉNKO

13:00–15:15

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 na 222 333 574.



Čtvrtek 20. července a pátek 21. července

JAK FOTIT - POJĎTE NA VYCHÁZKU A NAUČÍTE SE TO

10:00 - 12:00

Máme pro vás několik triků pro lepší digitální snímek. Budete seznámeni s detailním nastavením fotoaparátu mobilního telefonu/digitálního fotoaparátu a naučíte se je prakticky používat. Najdete tu např. tipy pro fotografování okolí, či tipy jak na fotografie příbuzných a známých. Kurz zahrnuje praktické nastavení na mobilu/digitálním fotoaparátu účastníka, fotografování zkušebních snímků a jejich prezentaci ve skupině.

Vede Rudolf Rak, 120 minut/ 120 Kč.

Sraz: Před budovou ŽIVOTA 90, minimální počet účastníků je 5 osob, pokud se kurz nenaplní, nebude uskutečněn.

Pro přihlášení kontaktujte kancelář KC, tel. 222 333 574.



Čtvrtek 17. srpna

NOVÝ SVĚT - vycházka

18:00 - 19:30

Křivolaké uličky a malebná zákoutí Nového Světa se soumrakem získávají ještě podmanivější kouzlo. Bývalé hradčanské předměstí původně obývala hlavně chudina, ale ani to nezabránilo místním zkrášlit svá obydlí pomocí zajímavých domovních znamení. Díky své atmosféře se čtvrť stala i vyhledávanou lokalitou pro umělce. Pojďme se tedy inspirovat i my!

Po přihlášení na tel. 222 33 574 nebo v kanceláři 1. patra, vám sdělíme místo srazu.

Kapacita omezena, doporučujeme přihlášení.



Úterý 25.července

SPOLEČENSKÉ HRY - HLEDÁME PARTU NA KANASTU

14:00-15:30

Hrajete rádi karty? Přijďte na setkání u DESKOVÝCH A KARETNÍCH HER.

A jestli máte rádi jiné hry, přijďte také.

Vezměte s sebou i tu, kterou máte doma a je vaše oblíbená. Rádi se ji naučíme a zahrajeme si s vámi.

Vede Lucie Rimarčíková, 1. patro, místnost Reminiscence/ venkovní zahrada

Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra.

Vstup zdarma.

Pondělí 21. srpna

KLUB KONTAKT

13:30-15:00

Společné setkávání osamělých seniorů, přátelské popovídání, probírání témat z oblasti mezilidských vztahů, diskuse 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.

Středa 23. srpna

TECHNICKÉ OKÉNKO

13:00-15:15

Potřebujete něco vysvětlit, zopakovat látku nebo se třeba naučit zacházet s novým zařízením? Rádi Vám poradíme. V KC pro Vás máme otevřenou poradnu určenou k řešení dotazů z oblasti počítačů, telefonů či internetu. Vede Tereza Urbanová. Poradna je zdarma. Nutné objednání na 222 333 574.

VÝTVARNÝ KURZ

Středa 2.8./ 9.8./ 16.8./ 23.8./ 30.8.**10:00 – 12:00**

Letní kurz je pro všechny, kdo nechtějí zahálet ani v letních měsících. Náplň kurzu uzpůsobíme přáním účastníků. Možnými tématy jsou například malování na hudbu, tematická kresba, protisk a další.

Minimální počet účastníků pro realizaci je 5 osob.

Kurz vede Libor Beránek, 120 minut/ 120 Kč.

LETNÍ ARTE - WORKSHOP ORIGINÁLNÍ TAŠKA

Středa 23.8.**13:00 – 15:00**

Vytvořte si vlastní a originální tašku. Použijte barvu, kterou máte nejraději, dejte prostor kreativě za pomoci textilních barev. Výběr je na Vás.

Vstup 80 Kč, plátěnou tašku obdrží každý přihlášený účastník, poté si ji můžete odnést s sebou.

Vede Zdena Brock, 1. patro, učebna Dvojka/ venkovní zahrada. Min. počet účastníků je 5 osob, pokud se kurz nenaplní, nebude uskutečněn. Pro přihlášení kontaktujte kancelář KC 222 333 574.

JÓGALÁTES

Pondělí 10.7./ 17.7./ 24.7./ 31.7.**9:00 – 10:30**

Jógalátes propojuje základy pilates a jógy. Jde o pomalé, klidné cvičení. Každá lekce začíná dechovými technikami, poté jemně rozpohybujeme klouby celého těla, protáhneme zkrácené svaly, a naopak jemně posílíme ty ochablé. Vede Michaela Marková / cena lekce 90 Kč, 1. patro, sál Dřevák. Minimální počet účastníků je 7 osob, pokud se kurz nenaplní, nebude uskutečněn. Pro přihlášení kontaktujte kancelář KC 222 333 574.

PILÁTES

13:00 – 14:00**Čtvrtek 13.7./ 27.7./ 24.8.**

Cvičení zaměřené na posílení a protažení svalů, zlepšení držení těla, zpevnění pánevního dna a zlepšení mobility svalstva a kloubů celého těla za pomoci cviků Pilatesovy metody. Cvičení rovněž přispívá ke snížení stresového napětí, učí správnému dýchání a koordinaci jednotlivých pohybů. Je vhodné pro všechny věkové kategorie, začátečníky i pokročilé. Při cvičení využíváme různé pomůcky, např. podložka, overball, posilovací guma.

Vede Pavlína Růžičková/ cena lekce 60 Kč, 1. patro, sál Dřevák. Minimální počet účastníků 7 osob, pokud se kurz nenaplní nebude uskutečněn.

Pro přihlášení kontaktujte kancelář KC 222 333 574.

TAI CHI

Úterý 4.7./ 11.7.**9:30 – 10:30**

Pro lepší fyzickou kondici a zdraví, lepší stabilitu, rovnováhu, pohyblivost kloubů a celého těla. Naučíte se zklidnit mysl, uvolnit napětí v těle a aktivovat vnitřní energii. Cvičení vám může pomoci vyrovnat krevní tlak a zlepšit imunitu, přinese dobrou náladu a účinnou obranu proti stresu.

Vede Natália Poldaufová/ cena lekce 80 Kč. 1. patro, sál Dřevák, minimální počet účastníků je 7 osob. Pro přihlášení kontaktujte kancelář KC 222 333 574.

JÓGA SE SLÁVKOU

Úterý 11.7./ 18.7./ 25.7.**9:30 – 10:30**

Cvičení je určeno každému, kdo se chce protáhnout a zlehka posílit, zklidnit a navodit pohodu pro celý den. Nezáleží na tom, zda jste začátečníci nebo pokročilí, fyzicky zdatní nebo máte třeba nějaká zdravotní omezení. Praktikujeme takové ásany, které lze přizpůsobit úplně všem. Nikam nespěcháme, ani na sebe netlačíme. Dechová cvičení jsou součástí každého setkání. Všechny lekce jsou zakončeny relaxací.

Vede Slávka Sehnalová/ cena lekce 60 Kč, 1. patro, sál Dřevák, minimální počet účastníků je 7 osob, pokud se kurz nenaplní nebude uskutečněn.

Pro přihlášení kontaktujte kancelář KC 222 333 574.