

DUBEN 2024

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

Komunitní centrum

Kulturní programy a přednášky



Na jednotlivé programy KC se registrujte na e-mailu KC@zivot90.cz

**nebo telefonicky na číslech 773 071 024 / 775 863 249 nebo osobně v kanceláři KC
nebo na naší recepci.**

**Informace, rezervace a vstupenky na programy Divadla U Valšů obdržíte na pokladně,
nebo na 222 333 999/ 222 333 555.**

POKUD NENÍ U AKCE UVEDENO VSTUPNÉ, VSTUP JE ZDARMA.

Provozní doba informační recepcce a pokladny: Po-Pá 9:00-12,30, 13:00-16:00.

V den představení je pokladna divadla otevřena hodinu před jeho začátkem.

Komunitní centrum ŽIVOTa 90 a Divadlo U Valšů najdete na Karoliny Světlé 18, Praha 1.

Úterý 2. dubna

VŠECHNO, CO JSTE CHTĚLI VĚDĚT O MANŽELSTVÍ PRO VŠECHNY, ALE BÁLI JSTE SE ZEPTAT

16:00

1.PATRO KC

Jaký život mají stejnopohlavní páry v Česku?

Jaké kolují dezinformace ohledně

stejnopohlavního manželství?

A jak se vůbec žije LGBTQ+ lidem v ČR?

Pozvali jsme zástupce iniciativy Jsme fér a také

Jaroslava Reichla Lormana, ředitele ŽIVOTa 90,

aby nám osvětlili současnou situaci ohledně

rovnoprávného manželství pro všechny páry v ČR

a zároveň abychom zjistili, zda a jakým způsobem

můžeme v tomto "boji" přispět.

Čtvrtek 4. dubna

JARNÍ OČISTA POMOCÍ BYLINEK

14:00-16:00

Růžovka

Žádná rostlinka není bez užitku.

I ty, které nazýváme plevelem, pomáhají.

Jak si na jaře očistit organismus pomocí levných

bylinek vám poradí MARIE NOVÁKOVÁ.

A dozvíte se také, jak uchovávat bylinky v zimě.



Čtvrtek 4. dubna

110 LET OD VZNIKU RAKOUSKO-UHERSKÉ POLNÍ POŠTY

16:30

DŘEVÁK

Polní pošta zajišťuje za válečného stavu vojákům

poštovní styk. Bývala to pro ně jediná možnost,

jak sdělit rodině a přátelům, že jsou v pořádku.

Na pravidelném setkání KLUBU FILATELISTŮ

si o tom popovídáte s panem LUBOREM KUNCEM.



Pondělí 8., 15., 22. a 29. dubna

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 diskutujeme o oblíbených knihách, divadelních

představeních, filmech, historii a životním stylu.

Vede JULIE MĚSTKOVÁ.

Pátek 5. a 19. dubna

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 ohlednutím zpět zjistíme, kolik jsme toho zvládli.

Vede MÍŤA KANĚROVÁ.

Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři KC!

Úterý 9. dubna

PESTRÉ KAFE

17:30 – 19:00

DORADO CAFÉ

Pestré kafe je bezpečný prostor, kde můžete být sami*сами sebou. Je to místo, kde můžete být sami sebou, aniž byste se museli bát, že budete odsuzováni nebo diskriminováni. Jste prarodiče a chcete vaše LGBTI+ vnouče*vnučku podpořit? Pomůžeme vám a poradíme, kde najít materiály o LGBTI+ tématech, jak s vnoučaty a prarodiči mluvit nebo vás jen vyslechneme.

Dorado Café, Betlémské náměstí 1, Praha 1 (Kavárna je vnitrobloku Náprstkova muzea).

Středa 10. dubna

VYRÁŽÍME K LETOHRÁDKU KINSKÝCH

14:00–16:00

PRAHA



Projdeme nádvořím Strahovského kláštera a připomeneme si jeho historii. S úžasnými výhledy na Prahu dojdeme přes Petřínské sady do zahrady Kinských. Projdeme kolem vyhořelého kostelíku sv. Michala a zamíříme ke „chrámu múz“, k letohrádku, v němž sídlí národopisná sbírka. Doporučujeme oblečení do každého počasí. Provede vás VLASTA TROJANOVÁ. Kapacita je omezena na 30 účastníků. V případě zájmu se obraťte na kancelář KC, kde vám bude upřesněno místo srazu.

Úterý 23. dubna

JAK SE VE ZDRAVÍ DOŽÍT 100 LET?

14:30–16:00

REMINISCENCE

Koho by nezajímala odpověď na tuto otázku? Prospívá studená sprcha, slepičí polévka nebo přátelé? A co takhle přerušovaný půst? O tajemství dlouhověkosti si popovídáme ve ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUZE s LÍDOU VLADYKOVOU. Vstupné 20 Kč.

Úterý 9. dubna

KDYŽ SE ŘEKNE OBEZITA...

14:30 – 16:00

REMINISCENCE

Už vás někdy napadlo, co stojí obezita?

Státní pokladu ročně 40 miliard.

A jakou roli v ní hraje pivo? Jsme i my obézní?

Přijďte si o tom popovídat v rámci ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHY. Vede LÍDA VLADYKOVÁ.

Vstupné 20 Kč.

Pátek 12. dubna

TECHNICKÉ OKÉNKO aneb Domluvte se lépe se svým mobilním telefonem nebo počítačem



10:00– 12:00

REMINISCENCE A KOUTEK

Potřebujete poradit se založením nebo ovládáním sociálních sítí, komunikátorů jako je WhatsApp nebo Messenger, s internetovým bankovníctvím nebo portálem občana? Nebo s nastavením svého mobilního telefonu, počítače či tabletu?

Vezměte svůj přístroj a přijďte k nám. Zaměstnanci – dobrovolníci z počítačové firmy Avast (Gen) se vás rádi ujmou a pomohou vám. Informovat se můžete i na internetovou bezpečnost, podvodné e-maily nebo cokoli jiného. Kapacita omezena, pro zájemce nutné přihlášení v kanceláři KC!

Čtvrtek 18. dubna

PTÁCI – NEVIDITELNÍ ZPĚVÁCI

14:00 – 16:00

DŘEVÁK



Přírodopisné povídání je tentokrát zaměřeno na oblíbené opeřence. Poznáte naše druhy ptactva a jejich způsob života. Zaměříme se také na rozdělení drobných ptáků v zoologické systematice. Vede pan KAREL KEROUŠ.

Úterý 30. dubna

HRAJEME DESKOVKY

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 26. dubna

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

• 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).

• 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).

• POKROČILEJŠÍ KURZY – PC, MOBILY A TABLETY

Hledáme nové zájemkyně a zájemce o kurz POČÍTAČE PRAKTICKY a kurz TABLETY A CHYTRÉ TELEFONY, které povede náš šikovný lektor RUDOLF RAK.

Kurz Počítače prakticky se koná každý pátek v čase 9:00–11:00 hodin.

Kurz Tablety a chytré telefony je otevřený každý pátek v čase 11:30–13:30 hodin.

Cena je u obou kurzů stejná, a to 120 Kč za 1 lekci (120 minut).

Kurzy nejsou vhodné pro úplné začátečníky, jsou určené osobám, jež jsou alespoň trochu technicky zdatné.

• KURZ RUČNÍCH PRACÍ

Jste kreativní a baví vás ruční práce? Máme pro vás dobrou zprávu! Od dubna nově otevíráme kurz Ručních prací, který povede šikovná JITKA NOVÁKOVÁ.

Bude se konat každý čtvrtek v čase 10:00–11:30. Při prvním setkání si vyšíjete jarní motivy na látkové pytlíky. Cena 90 Kč za 1 lekci (120 minut).

Úterý 24. dubna

DRAMATERAPIE

17:30–19:00

DIVADLO U VALŠŮ

Umíme rozpoznat násilí? Co si pod ním představit? Je rozdíl mezi ublížením na zdraví a tichou psychickou trýzní?

Co můžete očekávat?

- setkání otevřené skupiny v bezpečném kruhu na téma mezilidských vztahů
- debatu u kulatého stolu
- tvůrčí, divadelní aktivity věnované komunikaci, násilí a bezpečí

Vede JAN LORMAN – dlouholetý ředitel ŽIVOTA 90, ředitel Gerontologického institutu,

HANA STREJČKOVÁ – divadelní režisérka a dramaturgyně, choreografka, performerka, publicistka a pedagožka.

Kapacita omezena. Přihlaste se prosím v kanceláři KC nebo na číslech 222 333 999/555 nebo KC@zivot90.cz.



GERONTOLOGICKÝ
INSTITUT