

DUBEN

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 všechny i na on-line programy, 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



Pondělí 3. dubna

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 Reminiscence.

Každý je vítán.

Úterý 4. dubna

MRKEV ZNÁMÁ I NEZNÁMÁ

14:30–16:00

Víte, že se slaví Mezinárodní den mrkve?

Povídání nejen o mrkvi, ale o kořenové zelenině celkově, připravila Lída Vladyková v rámci ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHY.

1.patro, místnost Reminiscence

Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1.patra.

Kapacita omezena.

4.-5. dubna

JEDEME DO SALZBURGU

Pojedte s VOŠ, do města plného okouzlujících míst zapsaných na seznamu UNESCO.

Salzburg je považován za jedno z nejkrásnějších měst v Evropě a nabízí mnoho nezapomenutelných zážitků.

Cena 2000,-Kč.

V případě zájmu nebo dotazů nás kontaktujte: info.machpet@gmail.com
tel.: 723 961 216

Středa 5. dubna

ZDOBÍME VAJÍČKA

14:00–15:00

Naučte se novým, zajímavým metodám zdobení. Přineste si vyfouklá vajíčka a odnesete si úžasné kraslice.

2.patro

Kapacita omezena, účast zdarma.

Čtvrtek 6. dubna

JAK POŠTOVNÍ ZNÁMKY PŘICHÁZEJÍ NA SVĚT

16:30 - 19:00

Chcete vědět, jak vznikají poštovní známky? Vedoucí známkové tvorby České pošty Martin Holý si o tom s vámi bude povídat na pravidelném setkání KLUBU FILATELISTŮ.

1.patro, sál Dřevák.

Vstup volný.

Středa 12. dubna

VE STOPÁCH BÝVALÝCH NEVĚSTINCŮ

13:30 - 17:30

Nechejte se vtáhnout do atmosféry pražských vykřičených domů a svůj zážitek umocněte návštěvou představení Z PEŘIN DO BAHNA. Přeneste se v čase a osobně prožijte příběhy tehdejších nevěstek a staropražského podsvětí.

13:30 -15:00 - komentovaná vycházka

Kde a v jakém typu podniků se hledalo povražení? Jak to chodilo ve veřejných domech, a mohly si přijít na své i dámy?

Vycházka cca 1,5-2 hodiny, navazuje na ní inscenace Z Peřin do bahna v Divadle U Valšů. Kdo si zakoupí lístek do divadla, má garantovanou účast na vycházce.

Provází Katka Vorlická.

Nutné přihlášení v kanceláři 1.patra.

16:00 - 17:30 -přestavení

Z PEŘIN DO BAHNA

Hrůzné, směšné i dojemné příběhy z pražských hospod, šantánů, nevěstinců, kriminálů a popravišť kolem roku 1900, jak je zažil, zapsal a okořenil Karel Ladislav Kukla.

Lístky zakoupíte na pokladně nebo na webu divadla.

Středa 12. dubna

PUTOVÁNÍ PO STARÉM MĚSTĚ A JOSEFOVĚ

10:00

Projdeme si místa, kde stávalo židovské getto. Podíváme se, kde proběhla asanace Starého města na konci 19. století. Porozhlédneme se po Staroměstském rynku a jeho okolí.

Sraz: v 10 hodin v parčíku vedle Staronové synagogy na rohu ulic Pařížská, Maiselova a Břehova.

Nutné přihlášení v kanceláři 1. patra.

Účast zdarma.

Pátek 14. dubna

TITANIC

13:00 - 16:30

Dne 14.dubna se Titanic srazil s ledovcem. O necelé tři hodiny se potopil. Připomeňte se s námi tuhle událost shlédnutím známého filmu s Leonardem di Capriem a Kate Winsletovou. 1.patro, místnost Obývací, pohodlná křesla a gauč zajištěna.

Nutné přihlášení v kanceláři 1.patra!

Účast zdarma.

Neděle 16. dubna

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.

Pondělí 17. dubna

HOW ARE YOU?

10:00 - 11:30

ANGLICKÝ KLUB tentokrát navštíví Jay a Margret z Kanady, které vás rádi uvidí a popovídají si s vámi o tématech, které vás zajímají, či která vás aktuálně napadnou. Samozřejmě v jejich rodném jazyce.

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

Úterý 18. dubna

KNIHA A JINÉ HOBBY

14:00 - 15:30

Čekají vás tipy na knihy o různých aktivitách na volný čas.
Navíc si v rámci LITERÁRNÍHO KLUBU vytvoříte svou záložku do knihy.

1.patro, místnost Ateliér.
Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1.patra.
Kapacita omezena, vstup zdarma.

Čtvrtek 20. dubna

KYTKA ZA KYTKU

15:00 - 17:00

Odborně se tomu říká swap, ale to umět nemusíme. Hlavně, že si můžeme přijít vyměnit rostlinky, sazeničky či semínka. Přineste, čeho máte moc, odneste si, co se vám hodí.
Místo: Dvorek, vstupné dobrovolné.

16:00 -17:00 Přednáška o bylinkách a tinkturách s úžasnou bylinkářkou Marií Novákovou, která vám vysvětlí vše o pěstování a sbírání léčivek.
1. patro, místnost Reminiscence, Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra! Vstup zdarma.

Úterý 18. dubna

PARKINSON!

14:30 - 16:00

Mezinárodní den Parkinsonovy choroby připadá na 11.dubna.
V rámci cyklu ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA pro vás Lída Vladyková připravila zajímavé povídání o této nemoci, která postihuje celého člověka.

1.patro, místnost Reminiscence.
Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1.patra.
Kapacita omezena, vstup zdarma.

Čtvrtek 20. dubna

DO ARMÁDNÍHO MUZEA

13:30

Co je Spatha? Kdy byla sedmiletá válka? Co je schované v muzejní klenotnici?
To všechno a ještě mnohem víc se dozvíte v expozicích ARMÁDNÍHO MUZEA NA VÍTKOVĚ, které s námi můžete navštívit.
Sraz 13:30 hod. na zastávce Právnická fakulta, autobus 207.
Nutné přihlášení v kanceláři 1.patra!
Kapacita omezena, účast zdarma.

!!! NABÍZÍME VOLNÁ MÍSTA V KURZECH !!!

x Francouzština pro mírně až středně pokročilé: Lektorka Markéta Langerová, Pondělí 9:30-11:00
x Výtvarný kurz I.: Lektor Libor Beránek, Středa 9:00-11:00
x Němčina pro mírně pokročilé: Lektorka Růžena Šimonovská, Středa 10:45-12:15
x Angličtina pro středně pokročilé: Lektorka Natálie Bakalářová, Středa 12:30-14:00
x PC prakticky: Lektor Rudolf Rak, Pátek 9:00-11:00 a další.

Informace a přihlášení na 222 333 536/574.

Pátek 21. dubna

KAREL KRYL -BÁSNÍK S KYTAROU

16:00 - 18:00

Přijďte si poslechnout a zazpívat písničky nesmrtelného písničkáře a básníka Karla Kryla v podání skvělého kytaristy a písničkáře Adama Ruta.

1. patro, místnost Dřevák, Doporučujeme přihlášení v kanceláři 1. patra. Kapacita omezena, Vstup zdarma.

Úterý 25. duben

HLEDÁME PARTU NA KANASTU

14:00 - 15:30

Hrajete rádi karty?

Přijďte na setkání u SPOLEČENSKÝCH 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 Lucia Rimarčíková.

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

DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI

KLUB KONTAKT

KAŽDÉ PONDĚLÍ

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 14. a 28. dubna

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.

AMATÉRSKY 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.

TECHNICKÉ OKÉNKO

KAŽDÁ STŘEDA

14:30 - 16:00

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 v kanceláři 1. patra!

KURZ KERAMIKY

KAŽDÉ ÚTERÝ

9:00 – 10:30 a 10:35 – 12:05

Chcete tvořit, rozvíjet svoji fantazii, kreativitu a relaxovat v příjemné přátelské atmosféře? Přijďte mezi nás. Pracujeme zde jak na zadaná témata, tak i podle vlastních nápadů. Kurzy nabízí volná místa. Nutné objednání v kanceláři 1. patra!



TŘÍHLASÝ PĚVECKÝ SBOR SENIOREK ŽIVOTA 90 HLEDÁ NOVÉ ČLENKY

KAŽDÉ ÚTERÝ

15:30 – 17:30

Předpokládá se alespoň základní orientace v notách, vítané jsou zkušenosti se zpěvem ve sboru, a hlavně radost ze zpívání. Nejvíc nám chybí mezzosoprán a alt.

Základní repertoár tvoří národní písně v úpravě pro tři hlasy. Zkoušíme s klavírem každé úterý 15:30 – 17:30 1. patro, sál Dřevák. Více informací na 721 342 476 (pí. Čepeláková) nebo 721 738 654 (pí. Černá).