

LEDEN 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

Čtvrtek 4. ledna

CELINY JAPONSKA Z LET 1873-1906

16:30

DŘEVÁK

Poštovní celina je v poště používaná dopisnice (tzv. "korespondenční lístek"), obálka apod. s vyobrazenou poštovní známkou. Na přednášce vám budou představeny japonské celiny vpravdě historické.

Na pravidelném setkání KLUBU FILATELISTŮ přednáší Vladimír Dražan.



Pondělí 8., 15., 22. a 29. ledna

KLUB KONTAKT

13:30-15:00

RŮŽOVKA

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. Vede Julie Městková.

Pátek 5. a 19. ledna

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

11:00-13:00

RŮŽOVKA

Scházíme se pravidelně 1 x za 14 dní, a sdílíme své životní příběhy. Ve vzpomínkách (většinou psaných) nalézáme léčivou sílu, protože ohlédnutím zpět zjistíme, kolik jsme toho zvládli. K takovému sdílení je ale potřeba odvaha, otevřenost a důvěra, ve které se vzájemně podporujeme. Vede Míša Kaněrová. Uvítáme nové členy s optimistickou myslí. Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři KC!

Pondělí 8. ledna

PLÁNUJEME SPOLEČNĚ

12:30-13:30

REMINISCENCE

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



Úterý 9. ledna

TAKOVÁ (NE)OBYČEJNÁ BRAMBORA

14:30-16:00

REMINISCENCE

Víte, že brambory byly díky vysokému obsahu vitamínu C nazývány "citrony severu"? Do Evropy je Španělé přivezli z jižní Ameriky v 16. století. Díky vysoké kvalitě bílkovin jsou velmi cennou součástí výživy. Povídat si o nich budeme v rámci ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHY.

Úterý 9. ledna

DRAMATERAPIE

10:00-12:00

DIVADLO U VALŠŮ

Přijďte si popovídat nejen o mezilidských vztazích.

Středa 10. ledna

ŠANSON, VĚC VEŘEJNÁ

19:00-21:00

DIVADLO U VALŠŮ

Lednové setkání patří všem milovníkům krásných písňových textů. Opět Vám přineseme české i francouzské šansony v doprovodu klavíru či kytary. Laskavé i vtipné verše, které vezmou za srdce, přednese spisovatel, básník a moderátor Českého rozhlasu František Novotný. Budete srdečně vítáni na příjemném večeru, který dodá pozitivní energii do začátku roku 2024. Vstupné 180/140/100 Kč.

Neděle 14. ledna

TA NAŠE PÍSNÍČKA ČESKÁ

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. V pořadu HELIGONKY zazní dechovky, polky i tanga. Hraje pan Vladimír Jícha. Vstupné 50 Kč.

Úterý 23. ledna

ŽIJEME V DOBĚ PLASTOVÉ

14:30-16:00

1. PATRO

Plasty, kam se podíváš. Také vám to tak připadá? Používání plastů se úplně nevyhneme. Můžeme se ale naučit, jak jejich množství snížit na minimum. Příliš plastů totiž ohrožuje nejen planetu, ale i naše zdraví. Ve ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUZE si na toto téma popovídáme s Lídou Vladykovou. Vstupné 20 Kč.

Čtvrtek 18. ledna

FARMÁŘ A HIPSTER – FILM JEDEN SVĚT

17:00-19:00

DVOJKA

Setkání dvou odlišných světů, městského a venkovského, v kulisách dechberoucí přírody rakouských Alp. Vídeňský novinář a právník Florian přijme výzvu zemědělce Christiana, aby si zkusil život na jeho alpské farmě. Humorně laděný film dokumentuje vznik nečekaného přátelství dvou velmi odlišných mužů.

Čtvrtek 25. ledna

JAK SE HLADÍ DUŠE, ANEB PŘIJDTĚ NA RAKA

16:00-18:00

DIVADLO U VALŠŮ

Štěpán Rak, kytarový virtuos, skladatel, profesor pražské HAMU, bude rozprávět s básníkem, textařem a populárním rozhlasovým moderátorem Františkem Novotným. Nebudou chybět ani hudební bonbónky v podání světově proslulého kytaristy. Vstupné 200/160/120 Kč.

Čtvrtek 25. ledna

ZOO - PŘÍRODOVĚDNÉ HOVORY V PRAXI

11:00-15:30

PRAHA

Jedinečná příležitost užít si ZOO nejen jako běžný divák, ale podívat se i do zákulisí a dozvědět se něco o chovu zvířat přímo od ošetřovatelů. Vycházka počítá s návštěvou pavilonů, ale i tak doporučujeme přiměřené oblečení dle počasí, dostatečně velkou svačinu a klidně i termosku s nápojem na zahřátí. Provází pán Karel Kerouš a jeho hosté. Kapacita omezena. Nutné přihlášení. Vstupné do ZOO dle jejich ceníku (do 70 let 150 Kč, nad 70 let 1 Kč).

Úterý 30. ledna

HRAJEME DESKOVKY

14:00-15:30

RŮŽOVKA

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 Zlata Pabstová.

• ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY

Při dostatečném počtu zájemců plánujeme od února 2024 otevřít nový kurz angličtiny pro začátečníky s lektorkou Natálií Bakalářovou ve středu v čase 12:30–14:00.

Cena 90 Kč za 1 lekci (90 minut).

Zájemci prosím hlase se na tel. 222 333 536 nebo na mailu KC@zivot90.cz.

• TRÉNINK PAMĚTI

Jak to máte s pamětí? Přesvědčíme vás, že si ještě docela dobře pamatujete, když vám někdo poradí, jak na to. A že se přitom dá užít i legrace. Posilovnu mozku plánujeme při dostatečném množství zájemců otevřít v únoru každé pondělí 13:30.

Cena 90 Kč za 1 lekci (90 minut). Zájemci prosím hlase se na tel. 222 333 536 nebo na mailu KC@zivot90.cz.

• 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.

Milí přátelé a milé přítelkyně ŽIVOTa 90,

náročný rok 2023 se chýlí ke svému konci. Ostatně, který z těch posledních let nebyl.

Ve světle dění ve světě u nás i v Evropě si člověk ještě víc váží lidské dobroty a solidarity. Váží si svornosti a vzájemného respektu.

Věřím, že u nás v ŽIVOTě 90 takovým místem jsme. Nebo o to alespoň usilujeme. Ať už v Komunitním centru, nebo na prknech Divadla U Valšů. A to spolu s vámi.

Děkujeme za chvíle, které jsme spolu společně mohli strávit. Přeji všem klidné Vánoce

a v novém roce co nejpevnější zdraví a dobré lidi kolem! Ať vás i nás neopouští naděje a radost!

Váš Jaroslav Reichl Lorman 😊



LINKA DŮVĚRY SENIOR TELEFON



800 157 157

Vánoce jsou obdobím klidu a pohody, ale i časem, kdy se mohou objevit těžké chvíle. Pokud se cítíte sami, osaměle nebo smutní, neváhejte se obrátit na naši Linku důvěry Senior telefon 800 157 157. Jsme tu pro vás 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Nebojte se požádat o pomoc. Rádi vám nabídneme sílu a podporu



Když je čas na léky, digitální pečovatel vám je připomene!
Spolehlivě, podle toho, jak si nastavíte.

Tableta, prášek, injekce. Stane se vám, že občas zapomenete? Stresuje vás neustále myslet na to, jaké prášky a kdy si máte vzít. S pečovatelem na telefonu už to nemusíte řešit. Připomíná léky tak, jak potřebujete. Stačí vám mobilní telefon nebo pevná linka.

Vyzkoušet a nastavit si telefonního pečovatele můžete jednoduše zde:

www.myremindr.com