

LISTOPAD 2023

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 222 333 536/574.**

**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.

Kde najdete Komunitní centrum?

V budově ŽIVOTa 90 na adrese Karoliny Světlé 18, Praha 1

Čtvrtek 2. listopadu

JAK SE HLADÍ DUŠE

16:00-17:30

DIVADLO U VALŠŮ

Perličky času v šansonech Evy Kriz-Lifkové a komponisty Milana Dvořáka, v doprovodu skvělého moderátora Františka Novotného.
Vstupné 200/160/120 Kč.

Pátek 3. a 24. listopadu

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

11:00-13:00

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 Míťa Kaněrová.

Pátek 3. listopadu

INDONÉSIA 100x JINAK

13:30-15:00

Indonésii nám přijdou zábavní formou představit Laurie & Ron. Laurie v závěru zatančí tradiční tanec a těšit se také můžete na drobné indonéské občerstvení.

Čtvrtek 2. listopadu

80 LET OD VYDÁNÍ BALÍKOVÉ PŘIPOUŠTĚCÍ ZNÁMKY DO GHETTA TEREZÍN



16:30

Legislativa a související procesy se zasíláním balíků do ghetta

Přednáška se bude věnovat útrpnému osudu vězňů koncentračního tábora v Terezíně, a to konkrétně podmínkám a překážkám poštovního spojení se svými nejbližšími.

Na pravidelném setkání KLUBU FILATELISTŮ přednáší Michal Hauzr.

Pondělí 6., 13., 20., 27. listopadu

KLUB KONTAKT

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. Vede Julie Městková.



Pondělí 6. listopadu

PLÁNUJEME SPOLEČNĚ

12:30–13:30

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

Středa 8. listopadu

ŠANSON, VĚC VEŘEJNÁ

19:00–21:30

DIVADLO U VALŠŮ

Krásné české a francouzské šansony zazpívají v doprovodu klavíristy Petra Ožany Marta Balejová a Filip Sychra. Od odchodu autora nádherných písní Jan Petránek uplyne pět let, tak si trochu zavzpomínáme. A historii slavného paláce Lucerna přiblíží spisovatelka Marie Formáčková. Vstupné 180/140/100 Kč.

Úterý 14. listopadu

KDO VODU PIJE, ŽIJE...

14:30–16:00

Ve ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUZE pravidelně hovoříme o tématech zdraví a zdravé výživy. Tentokrát se zaměříme na otázky spojené s hydratací lidského těla. Povídat si budeme o pitné vodě a pitném režimu seniorů. Vstupné 20 Kč.

Středa 15. listopadu

KROK-SUN-KROK

17:00–18:30

PODZIMNÍ TANEČNÍ vás zvou na parket. Přijďte si s lektorkou Renatou Brožovou osvěžit taneční kroky. Listopadová tančírna je zaměřena na pomalé tance waltz, blues a rumba. Budou i taneční mini lekce, na připomenutí základních kroků. Prostor zbude i na volný tanec či na skleničku vína v naší kavárně. Vstupné 50 Kč.

Neděle 19. listopadu

TA NAŠE PÍSENIČKA 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. Vstupné 50 Kč.

Úterý 7. listopadu

Z PEŘIN DO BAHNA - derniéra

19:00–20:30

DIVADLO U VALŠŮ

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. scénář a režie Přemysl Rut. Hrají a zpívají: Markéta Potužáková, Lumíra Přichystalová, Jan Večeřa a neviditelný Přemysl Rut. Vstupné 300/230/170 Kč.

Pondělí 13. listopadu

DÁJA ŠIMÍČKOVÁ & SHADDE YADDA-POTICHOUČKU

19:00–21:00

DIVADLO U VALŠŮ

Swingový koncert a křest CD. Nové album nabízí čtrnáct starých a osvědčených swingových kousků. Host večera a spřízněná duše ansámblu, Přemysl Rut, CD během večera pokřtí. Zazní i další nestárnoucí hity zlaté éry českého swingu. Vstupné 200/160/120 Kč.

Čtvrtek 16. listopadu

UMĚLÁ INTEIGENCE – PŘÍLEŽITOST NEBO HROZBA?

14:00–15:30

AI - co to je umělá inteligence, kde ji všude používáme a kde bychom ji mohli v budoucnu využívat? Jaké jsou její klady i zápory? Tyhle a další otázky kolem umělé inteligence se vám pokusí zodpovědět Libor Kovář.

Čtvrtek 16. listopadu

POLIB TETIČKU ANEB NIKDO NENÍ BEZ CHYBY

19:00–21:30

DIVADLO U VALŠŮ

SIMON WILLIAMS

Nesmělý statistik Leonard žije po rozvodu s pubertální dcerou a se svým svérázným otcem. Aby si přivydělal, píše pod ženským pseudonymem milostný román. Atraktivní vydavatelka Harriet chce "úspěšnou autorku" poznat. Leonardovi nezbývá než pseudonym ztělesnit. Převlékne se za zkušenou dámu Myrtle Banberyovou a vznikne situační past. Harriet miluje Leonarda, Leonard miluje Harriet, ale mezi nimi překáží neexistující Myrtle, kterou potřebují oba dva. Jak tohle může dopadnout?!

Hrají: Jan Čenský, Miroslava Pleštilová, Karel Vlček, Hana Marie Maroušková. Vstupné 300/230/170 Kč.

Pondělí 20. listopadu

IRENA KAČÍRKOVÁ - LEGENDY ČESKÉHO JEVIŠTĚ

16:00-17:30

DIVADLO U VALŠŮ

Svědectví o životě a mistrovských rolích slavné herečky přinesou Carmen Mayerová, Alena Kožíková, Josef Zíma a dcera Kristýna Novotná. Provázet pořadem bude Jan Lorman.

Vstupné 200/160/120 Kč.

Úterý 21. listopadu

DETEKTIVKY, KRIMI, ale také HORORY na téma HALLOWEEN

14:00-15:30

V čem jiném v deštivém listopadu zalistovat, než v detektivkách a krimi povídkách. Nebo raději sáhnete po hororech?

V rámci LITERÁRNÍHO KLUBU se tentokrát budeme bít.

Přineste si s sebou i svou oblíbenou knihu.

Středa 22. listopadu

PUTOVÁNÍ ZA ŠÁLKEM KÁVY

14:30-16:00

K podzimu neodmyslitelně patří hrnek teplého nápoje. Vydejme se po stopách slavných pražských kaváren, kde se scházela smetánka, intelektuálové i umělci. Provází Katka Vorlická.

Čtvrtek 23. listopadu

STROM – SYMBOL ŽIVOTA

14:30-16:00

Jak a proč se stromy dorozumívají, co jim škodí a prospívá, jaký mají význam pro lidstvo a proč jsou právě ony symboly života, se dozvíte na další z řady přednášek Karla Krouše z cyklu PŘÍRODOVĚDNÉ HOVORY.

Úterý 28. listopadu

JAK SE VYSPAT DO RŮŽOVA

14:30-16:00

Ve ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUZE si tentokrát budeme povídat o optimální délce spánku a jeho léčivé síle pro lidský organismus. Vstupné 20 Kč.

Úterý 21. listopadu

STAŘÍ SPOJUJE – konference a workshopy

9:00-14:30

PROSTORY KC a DUV

Tématem 11. ročníku konference je aktivní stáří, udržení nezávislosti a svébytnosti, stáří usilující o plné uplatnění schopností, participující na tvorbě společenských hodnot. Chceme ukázat příklady užitečného života. Představit seniory, kteří „neodkládají odpovědnost za svůj život na ramínko v cizí skříni“. Můžete se zúčastnit kreativních dílen a workshopů v prostorách ŽIVOTa 90.

Registrace: www.giops.cz/konference-stari-spojuje-2023. Účastnický poplatek je 200 Kč a zahrnuje jak dopolední, tak odpolední workshop, 2x kávovou přestávku a oběd.

Úterý 21. listopadu

OKOLÍ NÁMĚSTÍ JANA PALACHA A JOSEFOV

14:00-16:00

Pojďte se s námi projít. Zdoláme okolí Palachova náměstí, kousek Dvořákova nábreží a zavítáme do uliček Josefova ke Staronové synagoze.

Provází Vlasta Trojanová.

Čtvrtek 23. listopadu

TVOŘENÍ JAKO CESTA K SEBEPOZNÁNÍ

10:00-12:00

Chcete nahlédnout do svého nitra skrze vlastní výtvarnou tvorbu? Právě tomu se budeme věnovat natomto semináři. Průvodcem celého programu bude Barbora Vladyková, která je ve výcviku artefietiky. Artefietika je obor zabývající se sebepoznáním, seberozvojem a péčí o duševní zdraví.

Každý seminář se bude skládat z výtvarné části, kde si vyzkoušíme mnoho různých technik a zadání, a z následné reflexe našich výtvorů. Vstup 40 Kč.

Úterý 28. listopadu

HRAJEME DESKOVKY

14:00-15:30

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. Radi se ji naučíme a zahrajeme si s vámi.

Vede Zlata Pabstová.

NAŠ 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.

NABÍZÍME VOLNÁ MÍSTA V KURZECH:

Francouzština pro mírně až středně pokročilé

lektorka Markéta Langerová, pondělí 9.30–11.00



Kurz keramiky

lektor pan Soukup–chcete tvořit, rozvíjet svoji fantazii, kreativitu a relaxovat v příjemné přátelské atmosféře?

Přijďte mezi nás. Pracujeme jak na zadaná témata, tak i podle vlastních nápadů.

úterý 9.00–10.30 nebo 10.35–12.05



Výtvarný kurz I.

lektor Libor Beránek, středa 9.00–11.00



Angličtina pro středně pokročilé

lektorka Natálie Bakalářová, středa 12.30–14.00



PC pro začátečníky

lektor Rudolf Rak, pátek 14.00–16.00



a další...

LINKA DŮVĚRY SENIOR TELEFON

800 157 157

Nasloucháme a pomáháme starším lidem a jejich blízkým překonávat těžkosti, které stáří přináší. Senior telefon je bezplatná, anonymní a odborná linka důvěry. Naši zkušení konzultanti a konzultantky jsou připraveni pomoci nepřetržitě v různých situacích, ať už se jedná o osamělost, psychickou nepohodu, úzkosti, deprese, úmrtí v rodině, problémy v mezilidských vztazích, domácí násilí nebo orientaci v systému dávek, příspěvků a sociálních služeb.

BEZPLATNĚ-ANONYMNĚ-NON-STOP

„V každém hovoru se konzultanti a konzultantky snaží klientovi dopomoci, aby si v náročné situaci, kterou prožívá, zachoval svůj nadhled a autenticitu. Je důležité vědět, co si klient/ka přeje a jak si to přeje a respektovat jeho/ její rozhodnutí. Za klienty/ tky nepřebíráme zodpovědnost (pokud se nejedná o zdraví či život ohrožující situaci) a vedeme je k tomu, aby aktivizovali své vlastní zdroje. Ačkoli se někdy může zdát, že už není, kam se posouvat a situace bude stejná dál, je třeba vnímat právě ty maličkosti, na kterých záleží. Linka důvěry Senior telefon díky intervencím „tady a teď“ klientům a klientkám pomáhá zůstat v jejich přirozeném prostředí, doma, kde se cítí nejlépe.“

Mgr. Aneta Mundok Nitschová, vedoucí Senior telefonu.

Přijďte si popovídat o mezilidských vztazích u koláče a šálku dobré kávy



Přijďte dne 5. 12. 2023 na setkání otevřené skupiny. Už tím pomůžete druhým. A pomůžete i nám, jak se co nejlépe zasadit o prevenci nevhodného jednání vůči starším lidem.

Co očekávat?

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

Umíme rozpoznat násilí? Co si pod ním představit?

Je rozdíl mezi ubližením na zdraví a tichou psychickou trýzní?

Lidé ubližují druhým často jen proto, že sami mají starosti, které neumějí vyřešit. Zastavit násilné chování či jednání vůči někomu znamená vždy zasahovat do mezilidských vztahů. I proto je dobré se stále učit jim porozumět. Když pochopíme přání oběti a stejně tak i těžkosti trýznitele, mnohem snáz se vyznáme v situaci, které ke špatnému jednání vedou a teprve pak je možné ubližování čelit.

Datum setkání:

5. 12. 2023 10:00–12:00 hod.

**Místo setkání: Divadlo U Valšů
ŽIVOT 90, Karoliny Světlé 286/18
110 00 Praha 1**

Setkání povedou

Jan Lorman. dlouholetý ředitel ŽIVOTa 90, ředitel Gerontologického institutu

Hana Strejčková. divadelní režisérka a dramaturgyně, choreografka, performerka, publicistka a pedagožka



GERONTOLOGICKÝ
INSTITUT

