

PROSINEC 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 222 333 555/999 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

VÁNOČNÍ PRÁZDNINY: 22. 12. 2023 – 1. 1. 2024

ŽIVOT 90 najdete na adrese Karoliny Světlé 18, Praha 1

Pondělí 4. prosince

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.

Pondělí 4. prosince

GABRIELA VRÁNOVÁ – LEGENDY ČESKÉHO JEVIŠTĚ

16:00–17:30

DIVADLO U VALŠŮ

Svědectví o životě a mistrovských rolích slavné
herečky přinesou Simona Postlerová, Alena
Kožíková, Jaroslav Satoranský, Ondřej Kepka.
Provázet pořadem bude Jan Lorman.
Vstupné 200/160/120 Kč.

Pondělí 4., 11. a 18. prosince

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.

Úterý 5. prosince

TERAPIE DIVADLEM – DRAMATERAPIE

10:00–12:00

Přijďte si nejen popovídat o mezilidských
vztazích. Přijměte pozvání na setkání otevřené
skupiny. Už tím pomůžete druhým. A pomůžete
i nám, jak se co nejlépe zasadit o prevenci
nevhodného jednání vůči starším lidem.
Vede Jan Lorman a Hana Strejčková.

Středa 6. prosince

Z OSTRČILOVA NÁMĚSTÍ TUNÝLKY NA VYŠEHRADE

14:00–16:00

Projdeme se podél Botiče a novoměstských
hradeb, vyjdeme na Vyšehrad, ukážeme si
Karlachovy sady, Čertův sloup a pokloníme se
památce slavných osobností na Vyšehradském
hřbitově. Provází Vlasta Trojanová.
Maximální počet účastníků je 28.
Oblečení do každého počasí a dobrá nálada
nutné.



Čtvrtek 7. prosince

EXPRESNÍ LISTOVNÍ ZÁSILKY OD ROKU 1945 PO SOUČASNOST

16:30

Expresní zásilka se měla na žádost odesílatele (a za příplatek) doručit spěšně, tj. co nejdříve po příchodu k dodávací poště. Přednáška nabídne také celou řadu ukázek poštovních celistvostí (obálek) expresní pošty. Na pravidelném setkání KLUBU FILATELISTŮ přednáší Ing. Jiří Sedlák.

Čtvrtek 7. prosince

JAK SE HLADÍ DUŠE - CHVÁLA ADVENTNÍHO ČASU

16:00–17:30

DIVADLO U VALŠŮ

Unikátní setkání Františka Novotného nejen s vánoční hudbou, Pražským smyčcovým duetem a cimbalistou Michalem Horsákem. Vstupné 200/160/120 Kč.

Neděle 10. prosince

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.

Pondělí 11. prosince

STARÉ MĚSTO V POVĚSTECH A PŘÍBĚZÍCH

14:30–16:00

Vánoce jsou pro mnohé spojené s pohádkami a příběhy. Využijeme magické atmosféry předvánočního města a spletitých uliček, které nás provedou Starým Městem, tentokrát po stopách jeho strašidel a zjevení z příběhů. Provází Katka Vorlická.

Úterý 12. prosince

NACHLAZENÍ – PŮVODCI NÁKAZY A JAK SE BRÁNIT

14:30–16:00

Ve ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUZE pravidelně hovoříme o tématech zdraví a zdravé výživy. Tentokrát si povíme o původcích nákazy a řekneme si, jak se jim bránit. Vstupné 20 Kč.

Čtvrtek 7. prosince

KOUZLO ANIMACE

14:00–15:30

Každý z vás se může stát animátorem a vidět svůj film promítat v kině. Zajímavý mezigenerační projekt představí přednáška na téma Povídání nad kouzlem animace s promítáním krátkých animovaných filmů.

Sobota 9. prosince

DIVADLO KJÓGEN

18:00–20:00

DIVADLO U VALŠŮ

Česko-japonská společnost prezentuje komickou divadelní formu kjógen.

Rozkvětu dosáhl tento žánr v polovině 14. století a v nepřerušené tradici je provozován do dnešních dnů. Divadlo Kjógen se věnuje převážně studiu, realizaci a uvádění japonských frašek kjógen v českém jazyce.

Svým způsobem jde o světové unikum.

Jde o dlouholetý projekt vzájemné kulturní spolupráce mezi českými a japonskými divadelníky podporovaný pravidelně pořádanými dílnami, v rámci nichž je vždy pod vedením japonského mistra nastudována nová hra v češtině.

Vstupné 300/150Kč. Vstupenky zakoupíte <https://www.smsticket.cz/vstupenky> nebo rezervujete na pokladně DUV.

Úterý 12. prosince

HRAJEME DESKOVKY

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 Zlata Pabstová.

Úterý 12. prosince

LEGENDY OPERY – DANIELA ŠOUNOVÁ-BROUKOVÁ

16:00–18:00

DIVADLO U VALŠŮ

Sopranistka DANIELA ŠOUNOVÁ-BROUKOVÁ se po angažmá v opeře v Olomouci a Ostravě stala v roce 1970 sólistkou opery ND v Praze. Její mimořádný hlas s krásným témbrem a jevištní půvab z ní učinily dokonalou představitelku smetanovských dívek.

K jejím nejlepším rolím patřily také Terinka z Jakobína a Mirandolina z opery B. Martinů. Svůj umělecký vývoj završila a korunovala v Janáčkově Věci Makropulos jako Emilie Marty. Vstupné 200/160/120 Kč.

Středa 13. prosince

ADVENTNÍ DEN V ŽIVOTĚ 90

13:00-17:00

Přijmete pozvání na komunitní Adventní den v ŽIVOTĚ 90. Společně si vyrobíme drobné vánoční dárečky, ozdobíme a rozsvítíme vánoční stromeček, zazpíváme koledy a zahřejeme se voňavým svařákem.

Pátek 15. prosince

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

11:00-13:00

Scházíme se pravidelně jednou 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.

Úterý 19. prosince

POVĚSTI, POHÁDKY A BÁJE

14:00-15:30

Kdy jindy, než o Vánocích jsou dny protkané pohádkovými příběhy plnými emocí, v nichž vždy dobro zvítězí nad zlem... Vydejme se do říše fantazie v rámci LITERÁRNÍHO KLUBU.

Středa 13. prosince

ŠANSON, VĚC VEŘEJNÁ

19:00-21:30

Divadlo U Valšů

Tradiční šansonový večer se ladí do předvánočního ducha. Písně spjaté se zimou a Vánocemi zazpívají Marta Balejová, Jana Rychterová a Filip Sychra. Poezii svátečního času umocní básně, jež přednese MARTA HRACHOVINOVÁ, herečka s krásným hlasem a velkým pochopením pro verše. Vstupné 180/140/100 Kč.

Čtvrtek 14. prosince

SVĚDKOVÉ DÁVNÉ MINULOSTI- OBOJŽIVELNÍCI

14:30-16:00

O vývoji a životě obojživelníků, o druzích žijících v České republice, jejich významu, ohrožení i ochraně, se dozvíte na další z řady přednášek Karla Kerouše z cyklu PŘÍRODOVĚDNÉ HOVORY.

Neděle 31. prosince

SILVESTROVSKÝ SPECIÁL - JOSEF FOUSEK

14:00-15:30

Divadlo U Valšů

Koncert humoristy, písničkáře, textaře, spisovatele, básníka a cestovatele Josefa Fouska bude skvělým začátkem oslav silvestra. Těšit se můžete nejen na písničky, ale i zážitky z cest a historky z osobního života. Vstupné 300/230/170 Kč.

• ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY

Při dostatečném počtu zájemců plánujeme od ledna 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.

• DALŠÍ INFORMACE:

VÁNOČNÍ PRÁZDNINY: 22. 12. 2023 – 1. 1. 2024

KURZY v letním semestru: začátek výuky: 8. 1. 2024, konec výuky: 14. 6. 2024

Přejeme všem krásné prožití vánočních svátků a v lednu se na Vás opět těšíme na viděnou!

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.

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 ublížením 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