

PROGRAM PROSTORu 90 (komunitního centra)

PROSINEC 2025

S NÁMI SAMI SEBOU JIŽ 35 LET

Pestrý program pro vás máme připravený i v prosinci. A pokud venku bude mráz nebo chumelenice, přijďte se ohřát a nasát vánoční atmosféru do našeho PROSTORu 90 (komunitního centra), kde se i v zimních dnech pořád něco děje.

Na akce se prosím přihlašujte **osobně na informacích PROSTORu 90 (komunitního centra)**, **e-mailem na adresu prostor90@zivot90.cz** nebo **telefonicky na čísle 222 333 555**.

Kapacita našich akcí je omezená, nepaměňte si včas rezervovat své místo.

Změna programu je vyhrazena, aktuální informace jsou dostupné na stránkách www.zivot90.cz.

Pokud není uvedeno jinak, akce jsou zdarma.

Provozní doba informací PROSTORu 90 (komunitního centra) a pokladny divadla:

Po – Pá: 9:00 až 12:30, 13:00 až 16:00

V čase večerního představení divadla je pokladna otevřena hodinu před začátkem.

Adresa: ŽIVOT 90, Karoliny Světlé 18, Praha 1, 110 00

PROSTOR 90 (komunitní centrum)

SÁL DIVADLA U VALŠŮ



pondělí 1. prosince

WORKSHOP:

„NEBOJTE SE ŘÍCT NE“

14:00 - 15:30

DŘEVÁK

Spotřebitelská organizace dTest vás naučí účinně reagovat na nejčastější podvodné praktiky obchodníků prostřednictvím interaktivních scénářů a následné diskuse. Během scénářů budou předvedeny konkrétní situace a následně budou probrány postupy, jak se efektivně bránit. Zájemci budou mít také možnost si tyto postupy vyzkoušet v praxi. Přihlašování v kanceláři v 1. patře, nebo na emailu prostor90@zivot90.cz.

úterý 2. prosince

TECHNICKÁ PODPORA

14:15 - 16:15

RŮŽOVKA

Pomůžeme Vám s nastavením telefonu, tabletu i notebooku. Pokud potřebujete s něčím poradit, neváhejte se na nás obrátit. Na přesný čas se prosím objednejte. Přihlašování v kanceláři v 1. patře, nebo na emailu prostor90@zivot90.cz.



úterý 2. prosince

LEGENDY ČESKÉ OPERY

16:00 - 18:00

SÁL DIVADLA U VALŠŮ

Setkání s mladými pěvci a áriemi slavných operních, operetních a muzikálových melodií. Za účasti legendy české opery Miloslava Podskalského a pana Lubomíra Havláka. O klavírní doprovod se postará prof. Augustín Kužela (pedagog praž. Konzervatoře a HAMU). Průvodním slovem odpoledne doprovodí PhDr. Radmila Hrdinová. Vstupné: 200/160/120 Kč.

čtvrtek 4. prosince

JAK SE HLADÍ DUŠE: EVA ŠAŠINKOVÁ A MILOŠ ČERNÝ

16:00 - 17:30

SÁL DIVADLA U VALŠŮ

Jak se hladí duše - oblíbený pořad básníka, textaře a člena Síně slávy Českého rozhlasu Františka Novotného, nabízí návrat do světa vlídných a laskavých časů. V úsměvných fejetonech a básních z autorovy nové knihy Adventní radosti se odráží jeho jemný humor i lidská moudrost. Pořad doplní hudba slavných i méně známých mistrů v podání vzácných hostů, kontrabasové virtuosky a hudební pedagožky Evy Šašinkové a houslisty Miloše Černého, který s Kociánovým kvartetem a Josefem Sukem šířil slávu české hudby po celém světě. Vstupné: 200/160/120 Kč.

Program v PROSTORu 90 (komunitním centru) se koná za finanční podpory:



ŽIVOT⁹⁰
S NÁMI SAMI SEBOU
1990-2025 JIŽ 35 LET

čtvrtek 4. prosince

KLUB FILATELISTŮ

16:30 - 19:00

DŘEVÁK

Měnová reforma 1953 na korespondenci do ciziny.

V roce 1953 proběhla v Československu měnová reforma. Po jejím vyhlášení bylo možné v poštovním provozu ještě po dobu 18 dní používat známky staré měny. Jde o sběratelsky oblíbené období, obzvláště pokud jde o korespondenci do ciziny. Přednáška je zaměřena na doklady poštovního provozu charakterizující tento druh korespondence včetně poštovních poplatků. Přednáší pan Vladimír Münzberger.

čtvrtek 4. prosince

VYCHÁZKA: ZA KAVÁRNAMI A ZAJÍMAVOU ARCHITEKTUROU ULICEMI NA PŘÍKOPĚ A HYBERNSKÁ

10:00

SRAZ: PŘED VCHODEM DO PASÁŽE KORUNA VE SMĚRU Z ULICE NA PŘÍKOPĚ

Vydáme se bývalou Kolovratskou třídou, abychom si ukázali, kde byla secesní kavárna Corso, Vídeňská kavárna, kavárny Edison, Continental. V Celetné ulici se zastavíme u Grand Cafe Orient v kubistickém domě U Černé Matky Boží od Josefa Gočára. V Hyberské ulici si připomeneme zašlou slávu kavárny Arco.

Provede Vás paní Mgr. Stanislava Micková.
Vstupné 50 Kč se platí na místě.

čtvrtek 4., 11. a 18. prosince

KLUB PŘÁTEL PÉTANQUE

11:00 - 12:00

SRAZ V ŽIVOTĚ 90

Pétanque (česky koulená) je francouzská společenská hra, kterou provozujeme v prostorách ŽIVOTA 90. V případě nepříznivého počasí hrajeme společně kulečnick. Chcete se přidat? Obracujte se přímo na Stáňu na telefonním čísle 736 247 956, nebo se přihlašte v kanceláři PROSTORu 90 (komunitním centru).



pátek 5., 12. a 19. prosince

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ – SENIORKY ŽIVOTA 90

10:30 - 12:30

DŘEVÁK

V současnosti tvoří sbor 26 dam ve věku od 73 do 99 let a sbormistryně Anna Brdičková. Společně zpívají už více jak 35 let. Základní repertoár tvoří národní písně v úpravě pro tři hlasy. Stále přijímají nové členky. Zkouší každý pátek při klavíru. Zaujala Vás nabídka? Přijďte, nebo se zastavte v kanceláři PROSTORu 90 (komunitním centru).

neděle 7. prosince

POZVÁNKA NA ADVENTNÍ KONCERT SBORU KVĚTY ŽÁKOVÉ

KONCERTNÍ SÍŇ KOSTELA SV. VAVŘINCE POD PETŘÍNEM

15:00

Pro navození slavnostní nálady předvánočního času vás srdečně zveme na adventní koncert Pěveckého sboru Květy Žákové, který se uskuteční v neděli 7. prosince 2025 od 15:00 hodin v krásné atmosféře koncertní síně kostela sv. Vavřince pod Petřínem. Zazní výběr z klasické i duchovní hudby a novější i starší adventní skladby. Přijďte se zaposlouchat do hudby, která spojuje, těší a pohládí na duši.

Kostel je vytápěn.

Vstupné dobrovolné.

úterý 9. prosince

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 - 16:00

RŮŽOVKA

Téma: Bílkoviny

Bílkoviny jsou základní stavební jednotkou lidského těla. Podporují růst svalů, regeneraci tkání a správnou funkci imunitního systému. Proto mají velký význam i pro seniory a o tom si pohovoříme při našem setkání.

Vede Lída Vladyková.



Program v PROSTORu 90 (komunitním centru) se koná za finanční podpory:



Státní fond kultury ČR



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 1



Nadace
EP Group



MINISTERSTVO
KULTURY



ŽIVOT⁹⁰
S NÁMI SAMI SEBOU
1990-2025 JIŽ 35 LET

úterý 9. prosince

PŘEDNÁŠKA: LETOHRÁDKY - LUSTHAUSY V PRAZE

15:30 - 17:00

DVOJKA

Původně tyto půvabné stavby v zahradách sloužily k zábavě i radosti a nejdříve nebyly vůbec určeny k delšímu pobytu. U nás se s nimi setkáváme v období od 16. do 1. poloviny 19. století, tedy od renesance po klasicismus (případně raný romantismus). Při přednášce se podíváme, jak dnes vypadají ty, které se zachovaly, ale připomeneme si i ty, po nichž zůstaly jen staré ilustrace a fotografie.

Přednáší paní Mgr. Stanislava Micková.
Vstupné 50 Kč se platí na místě.

středa 10. prosince

PŘEDNÁŠKA: POTRAVINOVÉ DOPLŇKY PRO SENIORY

14:00 - 15:00

DŘEVÁK

Zajímá vás, jaké vitamíny a minerály jsou ve zralém věku nejdůležitější?

Přijďte si poslechnout praktické rady, jak podpořit zdraví, imunitu i vitalitu pomocí správně zvolených doplňků stravy. Přijďte načerpat inspiraci pro zdravé a aktivní stáří!

Přednáší MUDr. Alena Massarová.

středa 10. prosince

ŠANSON - VĚC VEŘEJNÁ: MARTA HRACHOVINOVÁ

19:00 - 21:00

SÁL DIVADLA U VALŠŮ

Přijďte se naladit na vánoční dny s písničkami. Poezie kouzelná i něžně vtipná, překvapivě odvázaná i ryze vánoční, takové verše zazní na tradičním večeru skupiny Šanson - věc veřejná. Recitovat bude herečka s krásným hlasem a velkým pochopením pro verše Marta Hrachovinová. Sváteční atmosféru i prosté lidské chvíle přinesou ve svých písničkách a šansonech Alena Hladká, Jana Rychterová a Filip Sychra. Na klavír doprovází Zdeněk Dočekal.

Vstupné: 200/160/120 Kč.

čtvrtek 11. prosince

LIDOVÉ PÍSNIČKY

15:00 - 16:15

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 se 50 Kč platí na místě.



čtvrtek 11. prosince

STAROČESKÝ VÁNOČNÍ TRH V BETLÉMSKÉ KAPLI

10:00

SRAZ: PŘED BUDOVOU ŽIVOTA 90

V srdci staré Prahy, pod klenbami Betlémské kaple, znovu ožívá kouzlo českých Vánoc.

Zveme Vás na Staročeský vánoční trh 2025. Přijďte se s námi naladit na kouzelnou atmosféru českých Vánoc, obdivovat řemeslné výrobky a připomenout si tradice, které nás provázejí po staletí.

Vstupné 70 Kč se platí na místě – nutná hotovost.

čtvrtek 11. prosince

Poslední představení!

LEGENDY ČESKÉHO JEVIŠTĚ: OTOMAR KREJČA

16:00 - 17:30

SÁL DIVADLA U VALŠŮ

Světově proslulý divadelník. Člověk, pro něhož bylo divadlo smyslem života. V cyklu Legendy českého jeviště vzpomeneme na Otomara Krejčku, herce, režiséra a šéfa činohry Národního divadla. V roce 1965 založil společně s dramaturgem Karlem Krausem, Marií Tomášovou, Janem Třískou a Josefem Topolem Divadlo za branou, které bylo v roce 1972 za tzv. normalizace zrušeno a Krejčka po krátkém působení v Divadle S. K. Neumanna nesměl 14 let působit v Československu. Angažovala ho přední světová divadla. V roce 1990 se vrátil, ale musel čelit novým obtížím. Divadlo za branou II bylo ministrem kultury zrušeno čtyři roky po svém obnovení.

Program v PROSTORU 90 (komunitním centru) se koná za finanční podpory:



Státní fond kultury ČR



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 1



Nadace
EP Group



MINISTERSTVO
KULTURY



ŽIVOT⁹⁰
S NÁMI SAMI SEBOU
1990-2025 JIŽ 35 LET

Na tuto výjimečnou osobnost budou vzpomínat teatroložka Barbara Topolová, režisérka a dlouholetá Krejčova spolupracovnice Helena Glancová, Otomar Krejča mladší a Jan Lorman.
Vstupné: 200/160/120 Kč.

úterý 16. prosince

HRAJEME DESKOVKY

14:00 - 15:30

DVOJKA

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.

středa 17. prosince

PŘEDNÁŠKA: MIKROBIOM - NEVIDITELNÝ SVĚT V NÁS

14:00 - 15:00

DŘEVÁK

Přijďte se dozvědět, jak obrovskou roli hrají mikroorganismy v našem těle a co jsou to probiotika a prebiotika!

Přednáška představí aktuální poznatky o lidském mikrobiomu, jeho vlivu na zdraví, imunitu i psychiku. Pojďte nahlédnout do fascinujícího světa mikroorganismů, bez nichž bychom nemohli žít!
Přednáší MUDr. Alena Massarová.

středa 17. prosince

KAREL ČAPEK - JAK SE DĚLÁ DIVADLO

19:00 - 20:30

SÁL DIVADLA U VALŠŮ

Scénické provedení causerie Karla Čapka: Jak se dělá divadlo.

Skupina mladých nadšenců v seniorském věku bude hrát, zpívat i tančit pro stále svěží myšlenky Karla Čapka a melodie Jaroslava Ježka, R. A. Dvorského, Emany Fialy, Jarku Motla a dalších populárních umělců první republiky. Účinkují herci Tyjátru 90, tanečníci pod vedením Renaty Brožové a pěvecký sbor Květy Žákové pod vedením Anny Brdičkové.
Režie Jan Lorman.

Vstupné: 200/160/120 Kč.



ŽIVOT⁹⁰