

ŘÍJEN 2023

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

Komunitní centrum

Kulturní programy a přednášky

NA VŠECHNY AKCE SE PŘIHLAŠUJTE osobně na informační recepci nebo v kanceláři KC nebo na e-mail kc@zivot90.cz nebo telefonicky na číslech 222 333 999/ 222 333 555/ 222 333 574.

Kapacita akcí je omezena!

O případných změnách vás budeme informovat.

Provozní doba informační recepce a pokladny KC: Po-Pá 8:00-16:00.

Adresa: ŽIVOT 90, Karoliny Světlé 18, Praha 1

PŘEDNÁŠKY

TVŮRČÍ KURZY

PAMĚŤ

DIVADLO U VALŠŮ

VÝLETY

SETKÁVÁNÍ

Pondělí 2. října

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.

Pondělí 2. října

SLAVÍME ŽIVOT

15:00-18:00

Zveme vás na příjemné společné setkání, jehož hlavním cílem je oslavit život i ŽIVOT 90. Připraveny jsou břišní tance, nový cirkus CIRQUEON, literatura, hudba v podání Petry Rézové a Miroslava Šatopleta, tančírna i drobné občerstvení.

Kapacita omezena. Rezervace a vyzvednutí vstupenek v pokladně Komunitního centra. Prostory Komunitního centra a Divadla U Valšů. Vstup zdarma.

Pondělí 2., 9., 16., 23. a 30. října

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. Na to všechno se můžete těšit v Klubu Kontakt. Vede Julie Městková.

1. patro, učebna Růžovka. Vstup zdarma.

Pátek 6. října

DO YOU SPEAK ENGLISH?

10:00-12:00

Využijte jedinečnou příležitost obohatit se o nová slovíčka a zkušenosti. Pojďte si aktivně procvičit anglický jazyk a povídat si o tématech, která vás zajímají, nebo byste se o nich chtěli dozvědět více.

Kapacita omezena, přihlaste se v kanceláři KC. 1. patro, vstup zdarma.



Čtvrtek 5. října

NOVINOVÉ ZNÁMKY ČESKOSLOVENSKA 1918-1939

16:30

Na pravidelném setkání KLUBU FILATELISTŮ vás Ing. Josef Chudoba Ph.D. seznámí se specifickými poštovními známkami z období tzv. 1. republiky, které byly určeny k vyplácení novinových zásilek, jež doručovala Československá pošta odběratelům na jejich adresy.

1. patro, sál Dřevák. Vstup volný.

Pátek 6. října

TECHNICKÉ OKÉNKO

10:00–12:00

Nevíte si s něčím rady na svém počítači nebo mobilním telefonu? Potřebujete něco vysvětlit? Chcete se naučit zacházet se svým novým zařízením?

Rádi Vám vše vysvětlíme.

Kapacita omezena, přihlaste se v kanceláři KC.1. patro, poradna je zdarma.

Neděle 8. října

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.

Doporučujeme přihlášení v kanceláři KC.

1. patro, sál Dřevák. Vstupné 50 Kč.

Středa 11. října

ŠANSON, VĚC VEŘEJNÁ

19:00–21:00

DIVADLO U VALŠŮ

V rámci cyklu Šansonový večer nám v říjnu zazpívají

Marta Balejová, Jana Rychterová, Filip Sychra v doprovodu klavíristy Radima Linhartu.

Zazní krásné české i francouzské písně s příchutí podzimu.

Hostem bude tentokrát herečka a spisovatelka Hanka Švejnohová, známá též z někdejšího

Dámského klubu Frekvence 1, mnozí si ji mohou pamatovat i jako hlasatelku České televize, která přečte svoje fejetony veselé i k zamyšlení, inspirované životem.

Cena vstupenek je 180/140/100 Kč dle věku a slevové kategorie.

Pátek 6. a 20. října

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

11:00–13:00

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!

1. patro, učebna Růžovka. Vstup zdarma.

Úterý 10. října

VITAMINY –

POTŘEBUJI JE A JAKÉ?

14:30–16:00

Ve ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUZE pravidelně hovoříme o tématech zdraví a zdravé výživy.

Tentokrát si budeme povídat o vitamínech pro osoby v seniorském věku. Jaký příjem jednotlivých vitaminů bychom si měli pohlídat? A které s vyšším věkem nabývají na důležitosti?

Kapacita omezena, přihlaste se v kanceláři KC.

1. patro, místnost Reminiscence. Vstupné 20 Kč.



Úterý 17. října

ZE STROMOVKY K TROJSKÉMU ZÁMKU

10:00–12:00

Tentokrát na vycházce projdeme Královskou oborou Stromovku a přes Trojskou lávku přijdeme do barokních zahrad Trojského zámku.

Provází Vlasta Trojanová.

Doporučujeme pohodlné boty a oblečení do každého počasí. Délka vycházky je přibližně 2 hodiny.

Kapacita omezena, přihlaste se v kanceláři KC. Maximální počet účastníků 28.

Po registraci vám sdělíme místo setkání.

Úterý 24. října

JAK SPRÁVNĚ JÍST VE VYŠŠÍM VĚKU

14:30–16:00

Ve ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUZE si tentokrát budeme povídat o tom, jakou stravu zvolit v seniorském věku a jaký vliv má na zdraví.

Řeč bude o obezitě, o kalorických hodnotách potravin i o tom, jaké potraviny jsou prospěšné pro tělo seniora a jaký mají vliv na jeho zdraví.

Kapacita omezena, proto doporučujeme přihlášení v kanceláři KC.

Místnost Reminiscence. Vstupné 20 Kč.

Středa 25. října

TVOŘÍM, TEDY JSEM

10:00–17:00

V rámci mezinárodní konference:

STÁŘÍ SPOJUJE, budete mít příležitost vyzkoušet si v našich prostorách spoustu nejružnějších aktivit a zjistit, které jsou vhodné právě pro vás. Navíc se zde setkáte se skvělými a podobně naladěnými lidmi. Přijďte si užít prima den...

Prostory Komunitního centra a Divadla U Valšů. Vstup zdarma.

Úterý 17. října

VSTUPTE S NÁMI DO ŘÍŠE FANTAZIE

14:00–15:30

V rámci LITERÁRNÍHO KLUBU se tentokrát zaměříme na téma sci-fi a fantasy. Pokud se nás sejde více než 10, navštíví nás i populární spisovatel Martin Petiška (syn Eduarda Petišky), který mimo jiné píše také knihy s touto tematikou. Přihlašujte se proto v kanceláři KC, prosím, co nejdříve...

1. patro, místnost Reminiscence. Vstup zdarma.

Úterý 24. října

LEGENDY ČESKÉHO JEVIŠTĚ – STELLA ZÁZVORKOVÁ

16:00–17:30

DIVADLO U VALŠŮ

Svědectví o životě a mistrovských rolích slavné herečky přinesou Nadě Konvalinková, Zuzana Maléřová a Alena Kožíková. Rád přijde i synovec herečky Jan Zázvorka. Provázet pořadem bude Jan Lorman.

Rezervace a vyzvednutí vstupenek v pokladně Komunitního centra. Vstupné 200/ 160/ 120 Kč.

Čtvrtek 26. října

TŘEPOTAVÉ ZÁZRAKY LESŮ, LUK A ZAHRAD

14:30–16:00

Máte rádi motýly? Pak si rozhodně nenechte ujít poutavou přednášku Karla Kerouše z cyklu PŘÍRODOVĚDNÉ HOVORY. Je zaměřena právě na motýly a dozvíte se zajímavosti z jejich životů i důvody, proč je jich čím dále méně.

Karel Kerouš, člen České společnosti ornitologické a České herpetologické společnosti.

Celoživotní práce v ochraně přírody, profesně na České inspekci životního prostředí, odborech životního prostředí – Magistrát města Zlína, Praha 12, Praha 6, Městský úřad Hostivice. Autor mnoha článků a publikací, v minulosti častá spolupráce s Českou televizí v ekologických pořadech, v současné době v Českém rozhlase ve vysíláních pro děti.

Kapacita omezena, doporučujeme přihlášení v kanceláři KC. 1. patro, sál Dřevák. Vstup zdarma.

Čtvrtek 26. října

PETRA RÉZOVÁ – NAROZENINOVÝ KONCERT

19:00–21:00

DIVADLO U VALŠŮ

Na svůj narozeninový koncert si zpěvačka Petra Rézová pozvala hosty, a to Karla Bláhu a Milušku Voborníkovou.

Je pro vás připravena nejen hudba, ale i tanec, poutavé vyprávění z hudebního života a drobné občerstvení.

Rezervace vstupenek v pokladně Komunitního centra. Vyzvednutí vstupenek 1 hodinu před začátkem akce. Jednotné vstupné 230 Kč.

Úterý 31. října

HLEDÁME PARTU NA KANASTU

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.

Doporučujeme přihlášení v kanceláři KC.

1. patro, místnost Reminiscence. Vstup zdarma

NABÍZÍME VOLNÁ MÍSTA V KURZECH:

Francouzština pro mírně až středně pokročilé

lektorka Markéta Langerová, pondělí 9.30–11.00



Kurz keramiky

lektor pan Soukup, 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...

Informace a přihlášení na 222 333 536/574 nebo v kanceláři Komunitního centra.

V NABÍDCE KOMUNITNÍHO CENTRA NAJDETE JAZYKOVÉ, POHYBOVÉ, TVŮRČÍ, POČÍTAČOVÉ A PAMĚŤOVÉ KURZY.

ROZPIS VŠECH KURZŮ A PŘIHLAŠOVÁNÍ NAJDETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH:

<https://www.zivot90.cz/cs/komunita/kurzy>