

ŘÍJEN 2024

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU

Komunitní dům Kulturní program a novinky



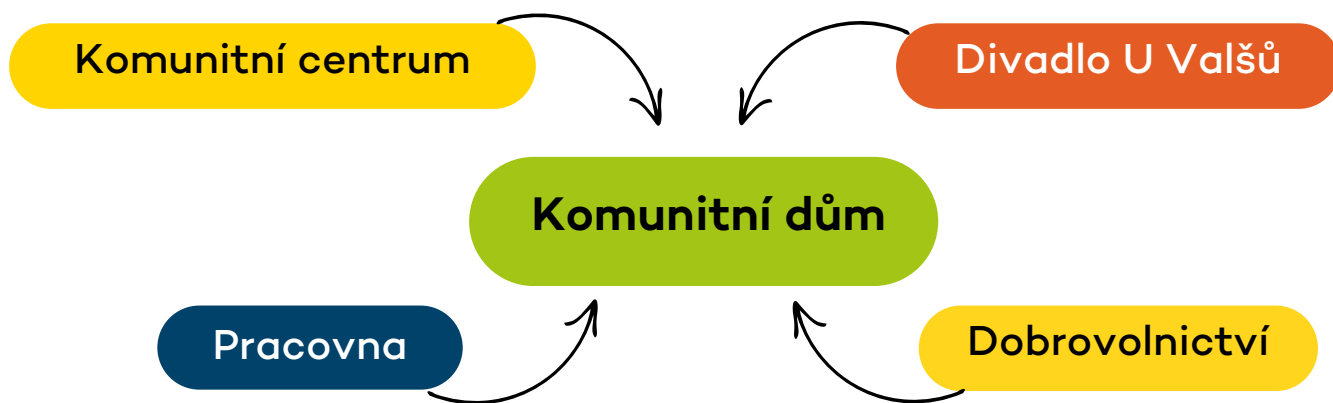
Od října 2024 dochází k reorganizaci Komunitního centra ŽIVOTa 90. Rádi bychom Vás proto nově přivítali v Komunitním domě, který spojuje aktivity Komunitního centra, Divadla U Valšů, Dobrovolnického centra a Pracovny, jejíž aktivity vám představíme ve středu 23. října od 14:00. Od října se tak můžete těšit na přednášky, setkávání, kulturní programy a představení, tvůrčí kurzy a mnohé další akce v čerstvě zrekonstruovaném Komunitním domě.

Na akce se prosím přihlašujte osobně na informační recepci nebo na e-mail kc@zivot90.cz nebo telefonicky na číslech 222 333 999/555.

Kapacita našich akcí je omezena, proto si nezapomeňte zarezervovat své místo co nejdříve. O případných změnách vás budeme informovat.

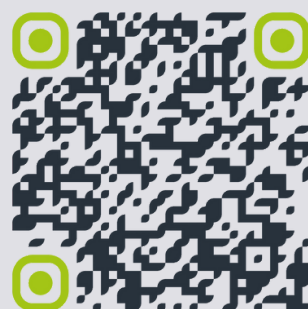
Provozní doba recepce a pokladny Komunitního domu: Po-Pá 9:00-12:30, 13:00-16:00

Adresa: ŽIVOT 90, Karoliny Světlé 18, Praha 1



Blíží se **konference Good Circle Company**, na níž se budou 10. října vyhlašovat ceny **Good Circle Company Awards za nejlepší spolupráci mezi neziskovou organizací a businesssem**. ŽIVOT 90 je nominován za své dlouhodobé partnerství s JT International, která dlouhodobě podporuje tísňovou péči ŽIVOTa 90 První tísňová, která pomáhá seniorům a seniorkám žít bezpečnější život v jejich přirozeném prostředí a může dokonce zachránit život. Kromě finanční podpory První tísňové JT International také umožňuje využití tísňové péče jako benefit pro zaměstnance a jejich blízké. **Rádi bychom vás požádali o váš hlas** pro ŽIVOT 90 a JT International [kliknutím na tento odkaz](#) nebo prostřednictvím QR kódu. Děkujeme za vaši podporu!

Hlasujte zde:



PŘEDNÁŠKY

TVŮRČÍ KURZY

PRACOVNA

DIVADLO U VALŠŮ

PROCHÁZKY

SETKÁVÁNÍ

úterý 1. října

KERAMIKA

9:00 - 10:30

ATELIÉR

Mít ruce od keramické hlíny je radost. Chcete tvořit, rozvíjet svoji fantazii, kreativitu a relaxovat v příjemné přátelské atmosféře? Přijďte mezi nás. V kurzu se seznámíte s technikami práce s hlínou a glazurami. Pracujeme zde jak na zadaná témata, tak i podle vlastních nápadů. Na kurzu zbývá několik posledních volných míst a je stále možné se do něj přihlásit.

čtvrtek 3. října

PROMÍTÁNÍ FILMU KRISTIAN

14:30–16:00

DIVADLO

V září 1939 měla premiéru společenská veselohra **Kristian**. **Promítání filmu Kristián**, který je již 85 let jedním z divácky nejoblíbenějších českých filmů, **slavnostně odstartuje nový semestr v Komunitním domě**. Přijďte si užít herecké výkony Oldřicha Nového v dvojroli šarmanatního milovníka a nesmělého úředníka, i jeho neméně slavných kolegyň Adiny Mandlové a Nataši Gollové. Úvodní slovo před projekcí filmu pronese Marie Barešová, kurátorka orální historie v Národním filmovém archivu. **Své vstupenky si prosím rezervujte a vyzvedávejte na pokladně Divadla U Valšů.** Vstupné 100 Kč.

úterý 10. a 24. října

TECHNICKÁ PODPORA

13:00–16:00

RŮŽOVKA

Pomůžeme Vám s nastavením telefonu, tabletu i notebooku. Pokud potřebujete s něčím poradit, neváhejte se na nás obrátit. Poradna je v prostorách Komunitního domu. Na přesný čas a datum se prosím objednejte v Komunitním domě nebo na recepci. Technická podpora je k dispozici zdarma.

čtvrtek 3. října

KLUB FILATELISTŮ: OTISKY RAZÍTKOVACÍCH STROJŮ, 1. ČÁST

16:30

DŘEVÁK

Co jsou to razítkovací stroje? K čemu sloužily a jak se používaly na našem území před více než sto lety? To vám objasní Ing. Luděk Janů ve své přednášce klubu filatelistů na téma Historický úvod a první stroje na našem území.

pátek 4. a 25. října

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

11:00–13:00

RŮŽOVKA

Scházíme se pravidelně 1x za 14 dní, a sdílíme své životní příběhy. V důvěrných vzpomínkách (většinou psaných) nalézáme léčivou sílu, protože ohlédnutím zpět zjistíme, kolik jsme toho zvládli. Vede Míťa Kaněrová. Prosíme nové zájemce, aby se přihlásili v kanceláři Komunitního domu.

pondělí 7., 14. a 21. října

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.

úterý 8. října

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30–16:00

REMINISCENCE

Tématem zdravotní samoobsluhy bude životní prostředí a to, jak ovlivňuje životy seniorů a seniorek, protože nás ze všech stran obklopují nepříznivé jevy životního prostředí a některé z nich jsou ke starším lidem velmi nepříznivé. Povíme si o nich, je to vážné. Vede Lída Vladyková. Přihlaste se, prosím, v kanceláři KD. Vstupné 20 Kč.

středa 9. října

PŘEDNÁŠKA NA TÉMA INFORMAČNÍ REVOLUCE

13:00 - 14:30

REMINISCENCE

Přednáška poskytne ucelený přehled vývoje písma v českých zemích od středověku po novověk, doplněný obrazovými ukázkami. Na výklad naváže praktická zkouška četby jednoho dokumentu, který frekventanti kurzu dostali již na jaře domů k nácvičce čtení. Půjde o dokument ve staré češtině z počátku 17. století (svatební smlouvu). V té souvislosti bude objasněn i dobový pravopis. Více informací najdete na našich webových stránkách nebo na tel. 222 333 555.

středa 9. října

ŠANSON, VĚC VEŘEJNÁ

19:00 - 21:00

DIVADLO

Říjnové šansony ozdobí svými vtipnými či vážnějšími podzimními fejetony ze života partnerského i lázeňského herečka a moderátorka Hanka Švejnová. Zpívat vám tentokrát budou Jana Rychterová a Filip Sychra, jako host vystoupí poetický písničkář Franta Vlček s kytarou. Přijďte si zpříjemnit podzimní večer do Divadla U Valšů na pravidelný večer sdružení Šanson- věc veřejná, nakažlivost dobré nálady je zaručena. Své vstupenky si prosím rezervujte a vyzvedněte v pokladně Divadla U Valšů. Vstupné 180/140/100 Kč.



pondělí 14. října

LEGENDY OPERY L. DOMANINSKÁ, B. BLACHUT, E. HAKEN

16:00 - 18:00

DIVADLO

Vzpomínkové setkání s legendami opery Národního divadla v Praze - Libuší Domanínskou, Beno Blachutem, Eduardem Hakenem. Průvodní slovo pronese PhDr. Radmila Hrdinová, která nás provede životem a dílem těchto výjimečných umělců. Setkání se zúčastní vnuk legendárního pěvce Beno Blachuta, Beno Blachut ml. dramaturg opery Národního divadla v Praze. Své vstupenky si prosím rezervujte a vyzvedávejte v pokladně Divadla U Valšů. Vstupné 200/160/120 Kč.

úterý 15. října a pondělí 21. října

JAN BRABENEC - PYGMALION

15. října 19:00 - 20:30

21. října 18:00 - 19:30

DIVADLO

Kdo by neznal antický příběh o sochaři Pygmalionovi, který vytesal tak krásnou dívku, že se do ní zamiloval a uprosil bohyni Afroditu, aby ji oživila? A co se stalo potom? To Vám převyprávíme v našem představení. Hru Jana Brabence Pygmalion nastudovala skupina nadšenců ze ŽIVOTA 90. V inscenaci uvidíte: Evelinu Beranovou, Danu Jaklovou, Alenu Kosovou, Jaroslavu Kovářovou, Olgu Laníarovou, Julii Párysovou, Elišku Sládečkovou, Jana Kočího a Ondřeje Kněze. Scénu vytvořil Jan Brabenec, hudbu Jaroslav Krček. Pohybová spolupráce Markéta Tomcová. Spolupráce na kostýmech Ľubica Bábková. Režie Jan Brabenec a Jan Lorman.

Své vstupenky si prosím rezervujte a vyzvedávejte v pokladně Divadla U Valšů. Divadlo U Valšů. Vstupné 200/160/120 Kč.

Čtvrtek 24. října

TECHNICKÉ OKÉNKO - DOMLUVTE SE LÉPE SE SVÝM MOBILNÍM TELEFONEM NEBO POČÍTAČEM

10:00-13:00

Dobrovolníci z firmy MSD přijdou mezi nás a pomohou vám vyřešit otázky a nastavit mobilní telefony, počítače nebo tablety. Odborníci ve světě techniky vám poradí, pomohou se založením i ovládáním sociálních sítí a komunikátorů (WhatsApp, Messenger aj.), poradí s internetovým bankovníctvím nebo portálem občana. Informovat se můžete na cokoli, co vás s ohledem na technické přístroje napadne (např. na internetovou bezpečnost, podvodné e-maily a další). Nezapomeňte si s sebou prosím přinést telefon, tablet nebo počítač. Je potřeba se předem přihlásit. 1. patro, učebna Ateliér a prostory Komunitního domu. Vstup volný.

čtvrtek 17. října

VYCHÁZKA: VALDŠTEJNSKÁ ZAHRA A MALOSTRANSKÉ NÁMĚSTÍ

14:00

KLÁROV, MALÁ STRANA

Projdeme se Valdštejnskou zahradou a necháme se okouzlit architekturou raného baroka a zajímavým příběhem vojvodce Albrechta z Valdštejna. Potom křížem krážem prozkoumáme Malostranské náměstí a připomeneme si historii barokních paláců, Jezuitského profesního domu, Kostela svatého Mikuláše, Malostranské zvonice i radnice. Ukážeme si, kde byla socha Maršála Radeckého, kde bydlela Ema Destinová a další zajímavosti. Provede vás Vlasta Trojanová. Kapacita je omezena na 25 účastníků. Sraz: Malá Strana, Klárov – před vchodem do metra trasa A – Malostranská. Za vycházku se platí předem vstupné 50,- Kč na pokladně ŽIVOTa 90.

úterý 22. října

LEGENDY ČESKÉHO JEVIŠTĚ – VLASTA FABIANOVÁ

16:00 - 17:30

DIVADLO

Maryša, Ljubov Raněvská ve Višňovém sadu, Gertruda v Hamletovi, Iokasté v Oidipovi, Bernarda v Domě doni Bernardy, Gizela v Kočičí hře, to jsou jen některé mistrovské role, které Vlasta Fabianová vytvořila v Národním divadle. Osobní svědectví o legendární herečce a profesorce přinesou Jaroslava Tvrzínková, Alena Kožíková, Marie Drahokoupilová a Viktor Preiss. Uvádí Jan Lorman. Své vstupenky si prosím rezervujte a vyzvedávejte v pokladně Divadla U Valšů. Vstupné: 200/160/120 Kč.



úterý 22. října

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30-16:00

REMINISCENCE

Tématem samoobsluhy je podzimní ovoce z hlediska příjmu vitamínů, aneb na které ovoce se díváme z tohoto hlediska příznivě. Ovoce obsahuje složky výživy, které různými způsoby ovlivňují náš zdravotní stav. Které to jsou? O tom si budeme povídat. Vede Lída Vladyková. Vstupné 20 Kč.



středa 23. října

PŘEDSTAVENÍ PRACOVNY: MÍSTO PRO VÁŠ ROZVOJ

14:00-15:30

DIVADLO

PRACOVNA ŽIVOTa 90 je místem pro váš rozvoj. Máte nápad na nový kurz? Chcete se aktivně potkávat nad tématem, které vás zajímá a zrovna není v naší nabídce? Rádi byste se zapojili více do činnosti ŽIVOTa 90 nebo se dozvěděli podrobněji o aktivitách, do kterých se můžete zapojit? Přijďte na setkání PRACOVNY. Povíme vám o všech dosud dostupných možnostech aktivního využití vašeho času. Zároveň bychom rádi slyšeli, co byste uvítali vy od nás. Budeme se těšit a společné setkání.

úterý 29. října

HRAJEME DESKOVKY

14:00 - 15:30

REMINISCENCE

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.