

PROGRAM KOMUNITNÍHO DOMU ŽIVOTa 90

ÚNOR 2025

Na akce se prosím přihlašujte osobně na informačním centru, e-mailem na adresu komunitnidum@zivot90.cz nebo telefonicky na čísle 222 333 555. Na akce Pracovny se prosím přihlašujte na čísle 705 507 951 nebo na e-mailu pracovna@zivot90.cz.

Kapacita našich akcí je omezena, nezapomeňte si své místo zarezervovat.

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

Pokud není uvedeno jinak, akce jsou zdarma.

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

Adresa: ŽIVOT 90, Karoliny Světlé 18, Praha 1

AKADEMIE

PRACOVNA

DIVADLO U VALŠŮ

pondělí 3., 10., 17. a 24. února

5., 14. a 19. února

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.**

GENERACE V SÍTI

15:00

5. a 14. 2. KOUTEK, 19. 2. UČEBNA Č. 2

Přijďte využít pomoc studentů středních škol ke zdokonalení Vaší práce telefonem a počítačem. Akci inspiroval a do života uvedl Arnošt Sládek, bývalý pracovník v IT technologiích. Pan Arnošt přišel s nápadem propojit technicky zdatné studenty s lidmi staršího věku, kteří potřebují podporu v orientaci v digitálním světě. Za pomoci studentů získáte asistenci s e-mailem, sociálními sítěmi, zálohováním fotek, mapami či nákupy online.

Setkání probíhají individuálně.

Přihlášky na telefonním čísle 705 507 951.

středa 5., 12., 19. a 26. února

OTEVŘENÉ DVEŘE PRACOVNY

13:00 - 14:00

KANCELÁŘ PRACOVNY

PRACOVNA vznikla v ŽIVOTě 90 pro všechny, kteří chtějí aktivně využít své znalosti a zkušenosti, mají chuť pomáhat druhým a realizovat své nápady. Máte nápad, který byste s námi chtěli rozvíjet? Máte konkrétní znalost nějakého oboru, kterou byste mohli sdílet s ostatními? Máte chuť vést kurz, udělat přednášku, případně byste si troufli na lektorství? Přijďte to s námi probrat. Otevřené dveře máme každou středu od 13:00. Na otevřené dveře není třeba se hlásit.

čtvrtek 6., 13., 20. a 27. února

KLUB PŘÁTEL PETANQUE

11:30 - 13:30

Klub přátel pétanque - tato hra se chodí hrát do blízkého parku v jakékoliv roční době. Pokud máte o tuto aktivitu zájem, obraťte se přímo na Stánu na telefonním čísle 736 247 956, nebo se přihlašujte v kanceláři Komunitního domu.

Program v Komunitním domě se koná za finanční podpory:



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



Nadace
EP Corporate Group



čtvrtek 6. února

KLUB FILATELISTŮ

16:30 - 19:00

DŘEVÁK

145 let od narození M. R. Štefánika – představení tematických artefaktů a jejich poštovní použití. Milan Rastislav Štefánik se narodil 21. července 1880, v tomto roce tedy vzpomeneme 145 let od jeho narození. Na přednášce budou představeny filatelistické artefakty (např. poštovní známky, obálky prvního dne, příležitostná razítka) včetně jejich poštovního využití. **Přednáší Zdeněk Štěpán.**

pátek 7., 14., 21. a 28. února

PĚVECKÝ SBOR - ZPĚVÁNKY

10:30 - 12:30

DŘEVÁK

Sbor tvoří v současnosti 20 dam ve věku od 56 do 96 let a **sbormistryně Anna Brdičková**. Dámy společně zpívají už více než 30 let. Základní repertoár tvoří národní písně v úpravě pro tři hlasy. Stále přijímají nové členky i členy, nejvíc jim chybí mezzosoprán a alt. Zkouší s klavírem každý pátek. V případě Vašeho zájmu můžete přijít, nebo se pro bližší informace zastavte v kanceláři Komunitního domu.

neděle 9. února

LIDOVÉ PÍSNÍČKY

14:00 - 16:00

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.** Prosím, přihlaste se v kanceláři Komunitního domu.

úterý 11. února

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 - 16:00

REMINISCENCE

Téma: **Tepelná příprava pokrmů**

Tepelná příprava pokrmů může snižovat biologicky cenné složky výživy. Povíme si, jak tyto ztráty snižovat, aby naše strava byla hodnotná.

Vede Lída Vladyková.

úterý 11. února

JAK SE VYHNOUT PODVODŮM A CHRÁNIT SVÉ CENNOSTI

10:00

REMINISCENCE

Pro všechny seniory a seniorky, kteří se chtějí naučit, jak se bránit podvodníkům, chránit své šperky a další cennosti, a získat praktické tipy na bezpečné nakládání s majetkem. Víte, jak se bránit podvodníkům? Kde máte prodat a koupit šperky? Jaké šperky koupit vnučce a co se v dnešní době nosí? **Přednášku povede paní Renata Suková, která dělá znalecké posudky pro Policii ČR a soud v případech krádeží šperků.**

Hlaste se na telefonním čísle 705 507 951 nebo na emailu: pracovna@zivot90.cz.

středa 12. února

ŠANSON - VĚC VEŘEJNÁ

19:00

Únorový koncert skupiny Šanson, věc veřejná přinese písně divadelní i jiné. Zpívat budou Alena Hladká, Jana Rychterová a Filip Sychra v doprovodu klavíru či kytary. **Verši a vlídným slovem potěší milovník poezie a dřeva, výtvarník Martin Patříčný.**



čtvrtek 13. února

TECHNICKÁ PODPORA

13:00 - 16:00

UČEBNA Č. 2

Pomůžeme Vám s nastavením telefonu, tabletu i notebooku. Pokud potřebujete s něčím poradit, neváhejte se na nás obrátit. Poradna je k dispozici 1x za měsíc ve čtvrtek v prostorách Komunitního domu. Na přesný čas a datum se prosím objednejte v Komunitním domě nebo na pokladně.

Program v Komunitním domě se koná za finanční podpory:



úterý 25. února

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

úterý 25. února

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30 - 16:00

REMINISCENCE

Téma: **Plastické hmoty**

Plastické hmoty nás všude obklopují a mohou ohrožovat naše zdraví. Vysvětlíme si, jak se chránit před jejich nepříznivým vlivem.

Vede Lída Vladyková.

úterý 25. února

OD TRŽIŠTĚ K OBCHODNÍMU DOMU

15:00 - 16:30

DIVADLO

Pojďme se podívat, kde v Praze kvetl obchod. Nejdříve to byla tržiště na náměstích, ta se koncem 19. století přesunula do krytých tržnic. Ve 20. století pak tuto funkci převzaly obchodní domy. Začneme ve středověkých Malých a Velkých Kotcích a skončíme v obchodních domech Kotva (Prior 01) a Máj (Prior 02) ze 70. let 20. století. Řekneme si něco o firmách Brouk a Babka, Prokop a Čáp, Josef Beránek a dalších. **Přednáší paní Mgr. Stanislava Micková.** Přihlašte se prosím na recepci.

čtvrtek 27. února

JAK SE HLADÍ DUŠE A PRAŽSKÉ SMYČCOVÉ DUO

16:00

DIVADLO

Jak se hladí duše krásnou hudbou Vás poprvé letos v nově koncipovaném pořadu přesvědčí básník František Novotný a jeho hosté, kontrabasová virtuoska Eva Šašínková a mistr houslí Miloš Černý. Dozvíte se, v čem bylo tajemství slávy Paganiniho, který náš skladatel hrál v nejslavnějším kvartetu historie a ochutnáte další hudební lahůdky, zdobené úsměvem a poetickým slovem.



čtvrtek 27. února

DUHOVÉ MEZIGENERAČNÍ SETKÁVÁNÍ

17:30 - 19:30

REMINISCENCE

Zveme Vás na pravidelná duhová mezigenerační setkávání. Setkávání budou probíhat v bezpečném prostoru, kde můžete být sami*samey sebou, ať jste jakéhokoli věku, sexuální orientace nebo genderu.

PŘIPRAVUJEME PRO VÁS:

březen 2025

LEGENDY ČESKÉHO JEVIŠTĚ - ALFRÉD RADOK

V březnu se můžete těšit na Legendy českého jeviště, tentokrát o Alfrédu Radokovi, jehož život byl příběhem velkých úspěchů i plný křivd, nepochopení a marného hledání domova, které vyvrcholilo emigrací.

Připomeneme Rollandovu Hru o lásce a smrti, Lorcův Dům doni Bernardy, Gorkého drama Poslední. Dozvíme se, jak vznikla Laterna magika. Svědectví přinesou syn David Radok, Jaroslava Tvrzníková, Honza Petružela a Josef Zíma. **Moderuje Jan Lorman.**

Program v Komunitním domě se koná za finanční podpory:



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



Nadace
EP Corporate Group



NOVINKY

KNIHA VZPOMÍNKY JAKO LÉK



V prosinci jsme pokřtili knihu *Vzpomínky jako lék*, sbírku povídek a příběhů dvanácti žen, které se scházejí již osm let v rámci stejnojmenného kurzu v ŽIVOTě 90 pod vedením Míty Kaněrové. Žádná z těchto žen neměla život lehký, ba naopak. Zažily pády režimů, rozpady manželství, úmrtí dětí a partnerů, vážná onemocnění a různá další dramata. V knize najdete obyčejné příběhy obyčejných žen, které mají neobyčejnou výdrž, chuť do života a chuť podělit se o své zkušenosti. Knihu si nyní můžete zakoupit ve vybraných prodejnách knihkupectví Kosmas, na webu kosmas.cz nebo na [webu a v prodejně Knihkupectví Karolinum](#).

JAK PROBÍHAL KŘEST KNIHY? PODÍVEJTE SE:



Míta Kaněrová při křtu společně s kmotrem knihy, sociologem Fedorem Gálem.

Divadlo U Valšů bylo při křtu knihy doslova plné k prasknutí. Početné publikum si křest velmi užilo.



Podepisování knihy *Vzpomínky jako lék*. Kniha je souborem povídek z per našich seniorek, které ve svých povídkách sdílely své životní lekce, strasti i radosti.