

ÚNOR 2024

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
ŽIVOT 90 najdete na adrese Karoliny Světlé 18, Praha 1



1.-29. ÚNORA

VÝSTAVA S NÁMI SAMI SEBOU

Zveme Vás na výstavu Snámi sami sebou, která představuje portréty lektorek, dobrovolnic, klientek a zakladatele ŽIVOTa 90. Vznikla během speciálního dobrovolnického dne firemního partnera ŽIVOTa 90, firmy JT International.

Výstava bude po celý únor vystavena v Obchodním Centru Černý Most, v otevíracích hodinách OC.

Pátek 2. a 16. února

VZPOMÍNKY JAKO LÉK

11:00-13:00

RŮŽOVKA

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 Míta Kaněrová. Uvítáme nové členy s optimistickou myslí. Pro nové zájemce nutné přihlášení v kanceláři KC!

Čtvrtek 1. února

SLOVENSKO 1939 A JEHO PŘETISKOVÁ PROVIZORIA

16:30

DŘEVÁK

Na pravidelném setkání KLUBU FILATELISTŮ se dozvíte o použití prvorepublikových československých poštovních známek, opatřených po vzniku Slovenského státu v roce 1939 přetiskovým razítkem „Slovenský štát 1939“. Přednáší Zdeněk Štěpán, který představí známky i jejich použití na dopisech.

Pondělí 5., 12., 19., a 26. února

PŘIDEJTE SE K NÁM...

13:30-15:00

RŮŽOVKA

Cítíte se osamělí? Vydejte se na pravidelné setkání s názvem KLUB KONTAKT, 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.

Pondělí 5. února

PLÁNUJEME SPOLEČNĚ

12:30-13:30

REMINISCENCE

Pojďte se s námi podílet na dění v ŽIVOTě 90. Zapojte se aktivně do plánování programů a akcí v Komunitním centru. I váš názor a nápady nás zajímají. Každý je vítán.

Čtvrtek 8. února

BEDŘICH SMETANA - NEMOCNÝ GÉNIUS

16:00-17:30

DIVADLO U VALŠŮ

Letos v březnu oslavíme 200. výročí narození zakladatele české národní hudby Bedřicha Smetany. Znamý psychiatr a propagátor vědy, profesor Cyril Höschl, jenž vyniká i mimořádným zaujetím pro hudbu, si připravil komponovaný hudebně – kunsthistorický a psychiatrický pořad, jež je obdivnou demytizací tohoto národního klasika. Vstupné 200/160/120 Kč.

Neděle 11. února

TA NAŠE PÍSNÍČKA ČESKÁ

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. Vstupné 50 Kč.

Pondělí 12. února

MIROSLAV MACHÁČEK - LEGENDY ČESKÉHO JEVIŠTĚ

16:00-17:30

DIVADLO U VALŠŮ

Tentokrát si připomeneme slavného herce MIROSLAVA MACHÁČKA. Svědectví o jeho životě a mistrovských rolích přinesou Jan Kačer, Alena Kožíková a dcera Kateřina Macháčková. Pořadem provází Jan Lorman. Vstupné 200/160/120 Kč.



Pondělí 13. února

PESTRÉ KAFE

DORADO CAFÉ

16:00-17:30

Pestré kafe je bezpečný prostor, kde můžete být sami* sami sebou. Je to místo, kde můžete být sami sebou, aniž byste se museli bát, že budete odsuzováni nebo diskriminováni. Jste prarodiče a chcete vaše LGBTI+ vnouče* vnoučku podpořit? Pomůžeme vám a poradíme, kde najít materiály o LGBTI+ tématech, jak s vnoučaty a prarodiči mluvit nebo vás jen vyslechneme.

Dorado Café, Betlémské náměstí 1, Praha 1 (Kavárna je vnitrobloku Náprstkova muzea)

Úterý 13. února

DO DALŠÍHO ŽIVOTA S RADOSTÍ

14:30-16:00

REMINISCENCE

Určitě souhlasíte, že radost je jednou z nejpříjemnějších emocí. Ale jak se rozradostnit a rozradostňovat? To se dozvíme v rámci ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHY, kterou vede Lída Vladyková. Vstupné 20 Kč.

Středa 14. února

ŠANSON, VĚC VEŘEJNÁ

19:00-21:00

DIVADLO U VALŠŮ

Přeneste se do divadelního prostředí, nahlédněte do zákulisí i šaten, zaposlouchejte se do krásných písniček, které vám přiblíží nejednu divadelní profesi a postavu. Zazpívají MARTA BALEJOVÁ, JANA RYCHTEROVÁ a FILIP SYCHRA v klavírním a kytarovém doprovodu. Hostem bude populární herečka LIBUŠE ŠVORMOVÁ.

Únorové „šansony“ vám zpříjemní náladu a zkrátí čekání na jaro. Vstupné 180/140/100 Kč.



Středa 21. února

KDYŽ NÁS BOLÍ DUŠE

17:00 - 18:30

1. PATRO

Duševní onemocnění se může týkat každého z nás. Pokud nám nebo někomu blízkému není psychicky dobře, není se za co stydět. Důležité je včas zachytit počínající psychické obtíže a nebát se obrátit na odborníky. Kde hledat pomoc? Toto téma citlivě otevře psychoterapeutka ANNA KUBEŠOVÁ, DiS.

Čtvrtek 22. února

JAK SE HLADÍ DUŠE- HOST JIŘÍ BŘEZÍK

16:00-18:00

DIVADLO U VALŠŮ

Tentokrát poeticky i úsměvně o duši hudby, klasiky, muzikálu i lidové písničky. Hostem FRANTIŠKA NOVOTNÉHO bude zpěvák, kytarista, skladatel a textař JIŘÍ BŘEZÍK. Známy je jako skladatel písní pro Hanu Zagorovou a pro řadu dalších českých interpretů. Podílel se na muzikálech, např. Dracula, Monte Cristo, Kleopatra a Galileo. Je členem volného výtvarného sdružení Valašský názor a autorem jeho hymny. Zpívá se souborem Musica Bohemica a sborem Vox Pragae. Je autorem řady balad inspirovaných Valašskem. Vstupné 200/160/120 Kč.

Čtvrtek 22. února

PAPOUŠCI – NAŠI PŘÁTELÉ A KAMARÁDI

14:30 – 16:00

DŘEVÁK

Další z řady přednášek Karla Kerouše z cyklu PŘÍRODOVĚDNÉ HOVORY je tentokrát zaměřena na nejznámější a nejoblíbenější exotické ptáky, chované pro okrasu i potěšení. Řeč bude o papoušcích, o jejich životě v našich domácnostech, ale i o tom, jak jsou ohroženi a jaká je jejich ochrana.

Pondělí 26. února

LEGENDY OPERY

DIVADLO U VALŠŮ

V letošním prvním setkání si připomeneme výročí hned dvou umělců, barytonistů ANTONÍNA ŠVORCE a JAROSLAVA SOUČKA. Oba působili jako sólisti Národního divadla v Praze, ale mají zkušenosti i ze zahraničních angažmá. Doménou Antonína Švorce se zde staly především role wagnerovské. Jaroslavu Součkovi byly zvláště blízké role Smetanových oper, ale zpíval i postavy z oper moderních autorů. Vstupné 200/160/120 Kč.

Úterý 27. února

ZIMA, MRÁZ A ... ZELENINA

14:30-16:00

REMINISCENCE

Potřebujeme zeleninu i teď v zimě? A pokud ano, po jaké sáhnout? Co je nutriční hodnota a jak souvisí s tímto tématem? Ve ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUZE vše rozebereme s Lídou Vladykovou. Vstupné 20 Kč.

Úterý 27. února

DUHOVÉ MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ

17:30-19:00

Q CAFÉ

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. Nabízíme vzájemnou podporu a možnost setkání s dalšími queer lidmi. Sdílením zkušeností bude provázet Markéta Matějová.

Setkávání budou probíhat každé čtvrté úterý v měsíci od 17:30 do 19:00 v Q baru, Opatovická 166.

Úterý 27. února

KDO SI HRAJE, NEZLOBÍ...

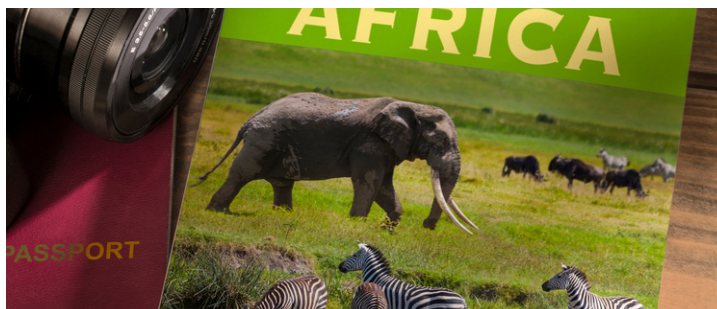
14:00-15:30

RŮŽOVKA

Máte rádi stolní hry? Pak neváhejte a přijďte na setkání u DESKOVÝCH A KARETNÍCH HER. A 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 27. února

ŽHAVÁ AFRIKA V NAŠÍ KNIHOVNĚ



17:30-19:00

REMINISCENCE

V době nejhlubší zimy se v rámci LITERÁRNÍHO KLUBU vypravíme do teplých krajin Afriky. Podíváme se, jaké příběhy se vypráví na tomto exotickém kontinentě, který je nám Čechům tak vzdálený. Popovídáme si o tom, kteří afričtí autoři jsou úspěšní na západním knižním trhu, a proč. A zamyslíme se, nakolik jsou jejich témata odlišná od těch našich, a kolik toho máme i přes kulturní a jazykové odlišnosti společného. Vede Mgr. Marta Kuchařová z Knihovny Policejní akademie.

• ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY

Nikdy není pozdě začít. A týká se to i výuky jazyků. Při dostatečném počtu zájemců plánujeme na přelomu února / března 2024 otevřít nový kurz angličtiny pro začátečníky s lektorkou Natálií Bakalářovou.

V plánu je STŘEDA, 12:30-14:00 hod..

Cena 90 Kč za 1 lekci (90 minut). Zájemci prosím hlase se na tel. 222 333 536 nebo na mailu KC@zivot90.cz.

• POSILOVNA MOZKU

Pondělí 5., 12., 19. a 26. 2.

Jak to máte s pamětí? Přesvědčíme vás, že si ještě docela dobře pamatujete, když vám někdo poradí, jak na to. A že se přitom dá užít i legrace. Smysluplný kurz plný překvapení a pohody povede Dana Pešková.

Cena 90 Kč za 1 lekci (90 minut). Zájemci prosím hlase se na tel. 222 333 536 nebo na mailu

KC@zivot90.cz.

Posilovna mozku na vás čeká KAŽDÉ PONDĚLÍ od 13:30-15:00 hod.

• ARTE KURZ

13:30 – 15:00

Hledáme nové zájemce o ARTE kurz s lektorkou Zdeňkou Brock.

Při dostatečném počtu zájemců kurz otevřeme 11. března. Bude probíhat každé pondělí v čase 11:00 – 13:00.

Cena 120 Kč za 1 lekci (120 minut). Zájemci prosím hlase se na tel. 222 333 536 nebo na mailu KC@zivot90.cz.

• DALŠÍ INFORMACE:

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.



• MÁTE POTÍŽE S PLACENÍM ENERGÍÍ?

Řadě lidí vzrostly výdaje za energie nad únosnou mez. Projekt Ministerstva práce a sociálních věcí proto nabízí novou, individuální formu pomoci.

Ozvěte se nám! Domluvíme se na úvodní návštěvě, zjistíme vaši situaci, spočítáme možnou úsporu a lidskou řečí se společně domluvíme na řešení.

Více informací najdete na našich [webových stránkách](#), kde najdete

i kontaktní formulář, případně se e-mailem ozvěte naší kolegyni

Zuzanně Matěchové zuzanna.matechova@mpsv.cz.

LINKA DŮVĚRY SENIOR TELEFON



800 157 157

Vánoce jsou obdobím klidu a pohody, ale i časem, kdy se mohou objevit těžké chvíle. Pokud se cítíte sami, osaměle nebo smutní, neváhejte se obrátit na naši Linku důvěry Senior telefon 800 157 157. Jsme tu pro vás 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Nebojte se požádat o pomoc. Rádi vám nabídneme sílu a podporu



Když je čas na léky, digitální pečovatel vám je připomene!
Spolehlivě, podle toho, jak si nastavíte.

Tableta, prášek, injekce. Stane se vám, že občas zapomenete? Stresuje vás neustále myslet na to, jaké prášky a kdy si máte vzít. S pečovatelem na telefonu už to nemusíte řešit. Připomíná léky tak, jak potřebujete. Stačí vám mobilní telefon nebo pevná linka.

Vyzkoušet a nastavit si telefonního pečovatele můžete jednoduše zde:

www.myremindr.com