

PROGRAM KOMUNITNÍHO DOMU ŽIVOTa 90

ZÁŘÍ 2025
S NÁMI SAMI SEBOU JIŽ 35 LET

Letní měsíce skončily a kromě toho, že začíná zimní semestr, máme pro vás připravený bohatý program a další akce už pro vás chystáme.

Na akce se prosím přihlašujte **osobně na informacích Komunitního domu, e-mailem na adresu komunitnidum@zivot90.cz nebo telefonicky na čísle 222 333 555.**

Kapacita našich akcí je omezená, nezapomeňte 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 Komunitního domu a pokladny divadla: Po – Pá 9:00–12:30, 13:00–16:00

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

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

AKADEMIE

DIVADLO U VALŠŮ

čtvrtek 4., 11., 18. a 25. září

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? Obrácejte se přímo na Stáňu na telefonním čísle 736 247 956, nebo se přihlašujte v kanceláři Komunitního domu.

čtvrtek 4. září

KLUB FILATELISTŮ

16:30–19:00

DŘEVÁK

Ohlasy Národní výstavy poštovních známek s mezinárodní účastí LIBEREC 2025.

Ve dnech 19. až 22. června t.r. se v Liberci uskutečnila Národní výstava poštovních známek s mezinárodní účastí. Pánové Jiří Kraus, předseda organizačního výboru a juryman Lubor Kunc, generální komisař výstavy, navštíví náš klub filatelistů.

Seznámí přítomné, jednak s výsledky této soutěžní výstavy, a zejména s jejími ohlasy v odborné i laické veřejnosti. Prezentace bude doplněna bohatou fotodokumentací.

čtvrtek 4. září

VYCHÁZKA: HANSPAULKA - ČTVRTĚ V ZAHRADÁCH 2. ČÁST

SRAZ NA ZASTÁVCE AUTOBUSU

10:00

131/X131 - DYRINKA

V zahradních čtvrtích na okraji Prahy se skrývají nejen viniční usedlosti, ale především krásné vily. Znovu se vypravíme na Hanspaulku, tentokrát se podíváme, jak vznikalo "zahradní město" podle regulačního plánu Matěje Schneiberga. Prohlédneme si funkcionalistické vily od předních architektů: Evžena Línhart, Josefa Fuchse, Oldřicha Starého a dalších. Řekneme si, kde v Praze byl "Šipkapas" a co znamená "Houtyš". Zastavíme se u usedlostí Perníkářka a Beránka. Proveďte Vás paní Mgr. Stanislava Micková. Vstupné se platí na místě. Cena je 50,- Kč. Přihlašování v Komunitním domě.

Program v Komunitním domě se koná za finanční podpory:



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



Nadace
EP Group

MINISTERSTVO
KULTURY



ŽIVOT⁹⁰
S NÁMI SAMI SEBOU
1990–2025 JIŽ 35 LET

pátek 5., 12., 19. a 26. září

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ

10:30-12:00

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 Komunitního domu pro bližší informace.

úterý 9. září

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30-16:00

RŮŽOVKA

Téma: Minerální látky ve výživě

Budeme hovořit o tom, jaký význam mají pro seniory minerální látky v jejich výživě a v tomto případě tzv. makroelementy jako je např. vápník, hořčík, fosfor, sodík, zinek aj., tedy prvky, jejichž příjem má obdobný význam jako vitamíny. Vede Lída Vladyková. Vstupné 20 Kč se platí na místě.

úterý 9. září

PŘEDNÁŠKA: LIDÉ A ŘEKA V DOBRÉM I ZLÉM

15:30

DŘEVÁK

Řeka byla dobrým služebníkem, pro řadu lidí byla nezbytností. Využívali její tok a sílu. Rybáři, mlynáři, voraři, písaři, ledaři, barvíři a další by se bez ní neobešli, byla podmínkou jejich obživy. Podíváme se alespoň na některá řemesla spjatá se řekou a jejími břehy. Dovedla být ale také tvrdým a bezohledným nepřítelem. Povodně ničily domy, prorážely mosty a braly i životy. Zkusíme si některé povodně připomenout. Přednáší paní Mgr. Stanislava Micková. Přihlašování v Komunitním domě e-mailem nebo telefonicky. Vstupné 50 Kč se platí na místě.



středa 10. září

ŠANSON - VĚC VEŘEJNÁ

HOST: FRANTIŠEK NOVOTNÝ

19:00-21:00

DIVADLO U VALŠŮ

Léto je v plném proudu, ale sdružení Šanson - věc veřejná už plánuje tradiční koncert první středu v měsíci, tedy 10. září. Alena Hladká, Jana Rychterová a Filip Sychra vás potěší nejkrásnějšími písničkami české i francouzské šansonové scény, na klavír je doprovodí Radim Linhart. Laskavým slovem zpříjemní večer rozhlasový moderátor, básník a textař František Novotný. Přijďte se rozloučit s létem a přivítat podzim do Divadla U Valšů. Vstupné 200,-/160,-/120,- Kč.

neděle 14. září

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. Vstupné 50 Kč se platí na místě.

středa 17. září

JAK SE HLADÍ DUŠE

16:00-18:00

DIVADLO U VALŠŮ

První poeticko-úsměvné setkání po prázdninách bude zárukou dobré nálady. Hostem básníka a člena síně slávy Českého rozhlasu Františka Novotného bude legendární populární sportovní televizní komentátor Jaroslav Suchánek. Nebude to zdaleka jen o sportu, protože neexistuje snad sportovní a kulturní osobnost, od olympioniků Jiřího Rašky, nebo Emila Zátopka, po herce Jiřího Sováka, kterou by neznal. Společníkem jim bude i skvělý muzikant Karel Kekéši, který nám nejen vyladí duši alikvotním zpěvem, ale okouzlí i rozsahem žánrů, které ovládá. Od klasiky, přes "Hašlerky" až po lidové písničky, které si po roce můžeme zazpívat s ním. Vstupné 200,-/160,-/120,- Kč.

Program v Komunitním domě se koná za finanční podpory:



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



Nadace
EP Corporate Group



MINISTERSTVO
KULTURY

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU
1990-2025 JIŽ 35 LET

čtvrtek 18. září

VYCHÁZKA: ARBORETUM VE SKOŘÁPCE OŘECHŮ

8:30 SRAZ NA HLAVNÍM NÁDRAŽÍ PRAHA U POKLADEN

Pro velký zájem opakujeme vycházku do soukromého Arboreta rodiny Brdičkových – Ve skořápce ořechů. Provede nás RNDr. Ivan Brdička, odborník na dendrologii. Uvidíte unikátní sbírku jehličnanů, zenovou zahradu, květnatou louku i jezírka. Pokud zbyde čas, navštívíme také jednu z největších japonských zahrad v Evropě s okrasnými dřevinami a koi kapry.

Přihlašování v Komunitním domě e-mailem nebo telefonicky. Vstup je zdarma, lístky na vlak si řeší každý sám.

pondělí 22. září

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V ŽIVOTĚ 90

8:30-16:30 1. PATRO A DIVADLO U VALŠŮ

Srdečně vás zveme na Den otevřených dveří v Životě 90! Přijďte s námi zahájit nový semestr a zažít den plný inspirace, setkávání a objevování.

Během dne budete mít možnost:

- nahlédnout do zákulisí našeho divadla a navštívit místa, která běžně nejsou veřejnosti přístupná
- seznámit se s našimi kurzy od pohybových (jóga, taneční či zdravotní cvičení) přes jazykové až po tvořivé
- vyzkoušet si krátké ukázky, popovídat si s lektory a zjistit, jaké aktivity by vás mohly bavit

Kromě bohatého programu se můžete těšit také na příjemné posezení s drobným občerstvením, kávou a čajem.

Akce je otevřená široké veřejnosti a vstup je zdarma. Přijďte se inspirovat, potkat staré známé a objevit nové příležitosti, jak trávit čas v ŽIVOTĚ 90.

úterý 23. září

ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA

14:30-16:00

RŮŽOVKA

Téma: Mikroelementy

Budeme se podrobně věnovat příjmu takzvaných mikroelementů, kterých potřebují senioři ve výživě sice menší množství, ale jsou pro zdravotní stav seniorů stejně významné jako makroelementy, tedy například chrom, kobalt, selen, fluor a další.

Vede Lída Vladyková.

Vstupné 20 Kč se platí na místě.

úterý 23. září

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.



Program v Komunitním domě se koná za finanční podpory:



ŽIVOT⁹⁰
S NÁMI SAMI SEBOU
1990-2025 JIŽ 35 LET

STARTUJE NOVÝ ZIMNÍ SEMESTR A S NÍM I NOVÉ KURZY!

Od 1. září startuje nový zimní semestr a s ním se otevírají nové kurzy. Neváhejte a přihlašte se ještě dnes prostřednictvím telefonu či e-mailu.

pondělí 9:00 - 10:00

JÓGALÁTES

cena: 1 280 Kč

Jógalátes propojuje prvky pilates a jógy. Lekce začíná protažením, učí se správně dýchat a jemně se posilují svaly celého těla. Hodina je zakončena krátkou relaxací. Celé cvičení je vedeno s jemností k tělu a je vhodné pro všechny věkové kategorie. Cvičení nabízí procvičení celého těla, formování postavy a posílení hlubokého stabilizačního systému.

čtvrtek 12:30 - 14:00

POČÍTAČE PRO ÚPLNÉ ZAČÁTEČNÍKY

cena: 1 320 Kč

Kurz je určen studentům, kteří nemají ještě s prací na počítači a na internetu žádnou zkušenost, ale chtěli by se naučit alespoň základům. Kurz bude veden v malé skupince studentů. Vede ho zkušená lektorka, která klade důraz na individuální přístup. Vlastní notebook není potřeba, bude zapůjčen.

pondělí 12:00 - 13:30

MOZEK V KONDICI

cena: 1 920 Kč

Podle nejnovějších vědeckých studií je mozek jediný orgán, který může s postupujícím věkem sílit. Studie dále uvádějí, že kondici svého mozku může kdokoli a v jakémkoli věku dokonce zlepšit. Kurz Mozek v kondici účastníkům představí, jak na to. Je vedený zábavnou, nenásilnou formou pomocí účinných technik tréninku paměti a dalších metod a aktivit na aktivizaci mozku a mozkový jogging.

pondělí 11:30 - 13:00

KERAMIKA

cena: 2 080 Kč

Kurz keramiky je určen pro všechny, kteří chtějí objevit kouzlo tvorby z hlíny, a to bez ohledu na předchozí zkušenosti. Během kurzu se seznámíte s různými keramickými technikami. Naučíte se pracovat s keramickou hlínou, vyzkoušíte si různé způsoby glazování a dozvíte se, jak celý proces, od tvarování až po vypalování, správně zvládnout. Kurz probíhá v přátelské atmosféře, která podporuje kreativitu a relaxaci. Každá lekce je přizpůsobena individuálním potřebám účastníků, takže si každý může jít vlastním tempem. Na závěr si odnesete vlastní keramické výrobky, které si můžete vzít domů nebo je použít jako originální dekorace.

připravujeme pro vás!

7.10. ORIENTAČNÍ BĚH

9:30 - 11:30

ZAHRAA KINSKÝCH

Orientační běh ŽIVOTa 90 aneb „ŽIVOT v BĚHU“

Přijďte si se s námi projít, „zaběhat“, zazávodit a vyhraďte zdarma roční kurz v Akademii. Oceníme i 2. a 3. místo.



Program v Komunitním domě se koná za finanční podpory:



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



Nadace
EP Corporate Group



MINISTERSTVO
KULTURY

ŽIVOT⁹⁰

S NÁMI SAMI SEBOU
1990 - 2025 JIŽ 35 LET