

# VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



Přístav 7

ZÁŘÍ 2019

26. 9. DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ | BESEDA S VÁCLAVEM CÍLKEM

## KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

### PŘEDNÁŠKY A AKCE

#### Šachový klub

pondělí 2. 9. | 16:00–17:30

pondělí 16. 9. a 30. 9. | 14:30–16:00

#### Bezpečnost seniorů aneb

jak se nestat snadnou kořistí

pondělí 9. 9. | 11:00–12:30

#### Deskové a karetní hry

pondělí 9. 9. a 23. 9. | 15:10–16:40

#### Domácí semenáření

úterý 10. 9. | 15:30–17:00

Komunitní zahrada Botanicula.

#### Podílové spoluvlastnictví a sousedské vztahy

čtvrtek 12. 9. | 9:00–10:30

Právní minimum pro seniory.

#### Posezení s italskou kávou

čtvrtek 12. 9. | 14:00–15:30

Přednáška nad lahodným šálkem kávy.

#### Švýcarsko a ostrov Mainau

čtvrtek 19. 9. | 13:30–15:15

Cestovatelský klub.

#### Hodinka pozitivního myšlení

pondělí 23. 9. | 9:30–10:30

#### Jana Eyrová

pondělí 23. 9. | 13:00–14:30

Společně nad knihami.

#### Diskusní klub

pondělí 23. 9. | 14:45–16:45

#### Loutka a Vlasta Pospíšilová

pondělí 30. 9. | 16:15–18:15

Filmový klub.

### POČÍTAČE

#### Senioři píší Wikipedii

pondělky 30. 9. – 11. 11. | 15:00–17:00

Pište a opravujte s námi největší

encyklopedii světa.

### PORADNY Rezervace nutná.

právní, psychologická, dobrovolnická, počítačová, poradna pro tablety a chytré telefony, prevence demence

Termíny na telefonu 222 264 846.

#### Pro radu na zahradu

čt 5. 9., 12. 9., 19. 9. a 26. 9. | 15:30–16:30

Komunitní zahrada Botanicula.

### TVŮRČÍ DÍLNY

#### Bonusová kresba

pondělí 2. 9., 16. 9. a 30. 9. | 10:45–12:45

Zapojte se do výstavy Místa činu.

#### Mandaly

čtvrtek 5. 9. | 9:00–12:00

#### Zapleťte se s námi

pondělí 9. 9. a 23. 9. | 13:00–15:00

#### Výrobky (figurky) z listů kukuřičných palic

čtvrtek 12. 9. | 16:30–18:30

#### Výtvarka pro pravou hemisféru

pátek 13. 9. | 14:50–16:50

Pokladnice letních vzpomínek.

#### Ošatky z trávy a přírodního lýka

čtvrtek 26. 9. | 16:30–18:30

### JAZYKY – KONVERZACE

Klub španělštiny, němčiny, francouzštiny a italštiny

Termíny na telefonu 222 264 846.

### CVIČENÍ A POHYB

kondiční a zdravotní cvičení, meditace, senior cirkus, tanec

Termíny a obsazenost skupin

na telefonu 222 264 846.

#### Hrajeme pétanque

čtvrtek 5. 9. – 14. 11. | 14:00–16:00

## ZDRAVÍ

### Gymnastika myšlení

středa 11. 9. a 25. 9. | 9:00–10:00

### VÝLETY A PROCHÁZKY

#### Osada Baba

čtvrtek 12. 9. | 14:00–16:00

## Ostatní placené kurzy

### POČÍTAČE

Cena: 199 Kč/2 hod.

#### Počasi v kapse

úterý 3. 9. | 10:00–12:00

#### Na cesty

čtvrtek 5. 9. | 10:00–12:00

#### Taky nestiháte?

čtvrtek 5. 9. | 12:45–14:45

#### Do přírody

úterý 10. 9. | 10:00–12:00

#### Trenažéry myšlení

čtvrtek 12. 9. | 10:00–12:00

#### Být v obraze

čtvrtek 19. 9. | 10:00–12:00

#### Jak na jazyky

čtvrtek 19. 9. | 12:45–14:45

### PROCHÁZKA

Zlatý Kříž II. (od Václavského náměstí k Vltavě)

čtvrtek 19. 9. | 14:00–16:00

Procházky Prahou. Cena: 50 Kč.

### JAZYKY

angličtina, němčina, španělština, italština a francouzština

### CVIČENÍ A POHYB

zdravotní cvičení, pilates, jóga a čchi-kung

Termíny na telefonu 222 264 846.

Přihlášení a informace na tel.: **222 264 846** nebo e-mailem: [pristav7@elpida.cz](mailto:pristav7@elpida.cz)

Adresa: Jankovcova 8b | Praha 7 | [www.pristav7.cz](http://www.pristav7.cz)

Otevírací doba: Po–Čt 8:30–17:00 | Pá 8:30–14:00

Jak k nám? METRO Vltavská, Palmovka, Nádraží Holešovice

TRAM 1, 6, 14, 25 – zastávka Maniny a U Průhonu

BUS 156 – zastávka Přístav Holešovice



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR

