

# VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



Přístav 7  
**BŘEZEN 2020**

**Novinář je také člověk | středa 11. 3. | 15:10–16:40**

Beseda s novinářkou Renatou Kalenskou.

## KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

### PŘEDNÁŠKY A AKCE

**Hodinka pozitivního myšlení**  
pondělí 2. 3. a 30. 3. | 9:30–10:30

**Šachový klub**  
pondělí 2. 3., 9. 3., 23. 3., a 30. 3.  
| 14:30–16:00

Pro zkušené i začátečníky.

**Sexuální asistence**  
středa 4. 3. | 15:15–17:15

Intimní práce s tělem.

**Deskové a karetní hry**  
čtvrtek 5. 3. a 19. 3. | 12:30–14:00  
pondělí 9. 3. a 23. 3. | 15:10–16:40

**Den animovaných žen**  
Oscarová Dcera a další oceňované  
české animované filmy.  
pondělí 9. 3. | 16:15–18:15

Filmový klub – projekce a beseda.

**Botanicula žije!**  
středa 11. 3. | 15:30–17:00

Pokojová rostlinná štafeta č. 1.

**čtvrtek 26. 3. | 15:00–16:30**  
První semínko podruhé.

**čtvrtek 19. 3. | 15:30–17:00**

Brigáda na zahradě  
a organizační setkání.

**Krádež, ztráta,  
rušení nočního klidu**  
čtvrtek 12. 3. | 9:00–10:30

Právní minimum pro seniory.

**Co nás trápí ve vztazích**  
čtvrtek 12. 3. | 12:30–14:00

Zdraví ve zralém věku.

**Argentina**  
pondělí 16. 3. | 14:00–15:30  
Cestovatelský klub.

**Diskusní klub**  
pondělí 16. 3. | 14:45–16:45  
Témata, argumenty, rétorika.

**Zdravé střevo – základ všeho**  
středa 18. 3. | 14:15–15:45  
Zdravý jídelníček.

**Vyprávíme dětem z MŠ**  
pondělí 23. 3. | 10:00–11:00  
Jak to bylo dřív.

**Život a dílo**  
Ernesta Hemingwaye  
pondělí 23. 3. | 13:00–14:30  
Společně nad knihami.

**Tibet – Sonam Tsering**  
úterý 24. 3. | 14:30–16:30  
Jak se kotví v Česku.

**Salátové zálivky**  
středa 25. 3. | 14:15–15:45  
Zdravé vaření.

**Zbavme se svých  
vnitřních zranění**  
čtvrtek 26. 3. | 12:30–14:00  
Zdraví ve zralém věku.

**Aplikace a techniky  
k finanční gramotnosti**  
čtvrtek 26. 3. | 14:30–16:00  
Kurz o bezpečí vašich peněz.

**Francouzská gastronomie I.**  
pondělí 30. 3. | 14:00–15:30  
Cestovatelský klub.

### POČÍTAČE

**Senioři píší Wikipedii**  
středy 4. 3. – 8. 4. | 15:00–17:00

**Minutová videa**  
čtvrtek 5. 3. a 19. 3. | 15:00–17:30  
Dílna – točíme na náš chytrý telefon.

**Fotografování a video**  
úterý 10. 3. | 14:00–15:00  
Témata dneška Android.

**Plocha a tapeta ve Windows**  
úterý 17. 3. | 14:00–15:00  
Témata dneška PC.

**Připojení k PC  
a přesun souborů**  
úterý 24. 3. | 14:00–15:00  
Témata dneška Android.

**Práce s oknem ve Windows**  
úterý 31. 3. | 14:00–15:00  
Témata dneška PC.

**PORADNY** Rezervace nutná.  
právní, psychologická,  
dobrovolnická, počítačová,  
poradna pro tablety a chytré  
telefony, pro pozůstalé,  
prevence demence  
Termíny na telefonu 222 264 846.

**Základní věci člověka**  
čtvrtek 26. 3. | 14:15–15:45  
Nad kávou o životě a smrti.



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

# KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

## PROCHÁZKY

### FotoKAFFÉ

– procházka na motiv

**pondělí | 12:30–14:30**

2. 3. Střelecký ostrov

9. 3. Petřín

23. 3. Malostranský hřbitov

### Kouzlo Královských Vinohrad

**pondělí 9. 3. | 14:00–16:00**

Procházky Prahou.

### Meandry Botiče

**pátek 13. 3. | 10:00–15:00**

Turistický klub.

### Pražská náplavka

**čtvrtek 26. 3. | 14:00–16:00**

Architektonické procházky.

## TVŮRČÍ DÍLNY

### Zapleťte se s námi

**každé pondělí | 13:00–15:00**

### Bonusová kresba

**pondělí | 10:45–12:45**

2. 3. Kořeny

16. 3. Typografie perkem a tuší

30. 3. Ikonografie

### FotoKAFFÉ

**pátek 6. 3. a 20. 3. | 12:30–14:30**

Fotografická tvůrčí dílna.

### Voskované ubrousky

**úterý 17. 3. | 14:30–17:00**

Recy věci.

### Co nás dělá šťastnými?

**pátek 20. 3. | 15:15–17:15**

Výtvarka pro pravou hemisféru.

## CVIČENÍ A POHYB

### Hrajeme pétanque

**čtvrtek 5. 3. – 25. 6.**

**| 14:00–16:00**

Zábavná společenská hra.

### Standard a latina

**čtvrtek 5. 3. – 25. 6.**

**| 14:15–15:15**

Tanec pro začátečníky.

### Krokodýlí cirkus

**pondělí 9. 3. | 10:30–11:30**

Hendikepu navzdory.

### kondiční a zdravotní cvičení, meditace, senior cirkus, tanec

Termíny a obsazenost skupin  
na telefonu 222 264 846.

## DALŠÍ KURZY

### POČÍTAČE

#### Google vychytávky

**pondělí 2. 3. | 15:00–18:00**

Mix zajímavostí a nezbytností.

Cena: 299 Kč/3 hod.

#### Skype

**úterý 3. 3. | 9:00–12:00**

Telefonování po internetu zadarmo.

Cena: 299 Kč/3 hod.

#### Aplikace Záchranka

**čtvrtek 5. 3. | 10:15–12:15**

Pomoc na jedno tlačítko.

Cena: 199 Kč/2 hod.

#### Facebook bezpečně

**úterý 10. 3. | 9:00–12:00**

Jak komunikovat s přáteli bez obav.

Cena: 299 Kč/3 hod.

#### Být v obraze

**čtvrtek 12. 3. | 10:15–12:15**

Zpravodajství a informace na dotek.

Cena: 199 Kč/2 hod.

#### Android akademie II.

**út, čt, pá 17. 3. – 27. 3.**

**| 10:15–12:15**

Pokračujeme s chytrým telefonem.

Cena: 999 Kč/10 hod.

#### Rodinná historie III.

**pondělí 23. 3. | 15:00–18:00**

Digitalizované matriky

Cena: 299 Kč/3 hod.

#### PC pro pokročilé

**út, čt, pá 31. 3. – 9. 4.**

**| 10:15–12:15**

Počítač jako kancelář.

Cena: 999 Kč/10 hod.

## TVŮRČÍ DÍLNY

### Ateliér kresby

**středa 1x za 14 dní | 9:00–11:00**

4. 3. Oči, nos, ústa

18. 3. Figura

Cena: 99 Kč/2 hod.

## JAZYKY

### angličtina, němčina, italština, španělština a francouzština

Obsazenost a termíny  
na telefonu 222 264 846.

## CVIČENÍ

### volná místa nabízíme:

#### pilates

**každé úterý | 10:15–12:15**

#### zdravotní cvičení na židlích

**každou středu | 13:00–14:00**



KOMPLETNÍ PROGRAM NAJDETE NA [WWW.ELPIDA.CZ](http://WWW.ELPIDA.CZ).



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

