

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



Přístav 7

ZAŘÍ 2020

Hra na divadlo | pátek 1x za 14 dní od 4. 9. | 14:45–16:15
Celoroční divadelní laboratoř.

KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

PŘEDNÁŠKY A AKCE

Šachový klub

každé pondělí | 13:00–14:30

Pro zkušené i začátečníky.

Deskové a karetní hry

každé pondělí | 15:00–16:30

Rajčata na talíři

středa 2. 9. | 15:00–18:00

Botanicula žije!

Sejdeme se na Plovárně

úterý 8. 9. | 14:00–16:00

Spolu proti samotě.

Domácí semenaření

úterý 8. 9. | 15:30–17:00

Botanicula žije!

Mikrobiom

středa 9. 9. | 15:15–16:45

Zdravý jídelníček.

Nezapomenutelná láska

(R. Leo McCarey, USA 1957, 119 min)

pondělí 14. 9. | 15:00–17:00

Filmový klub – přednáška s projekcí.

Jak žít s Parkinsonovou chorobou

pondělí 14. 9. | 11:00–12:30

Akademie zralého věku.

Diskusní klub

pondělí 14. 9. | 14:45–16:45

Ke stolu! A tavola!

úterý 15. 9. | 16:00–17:30

Klub itaštiny.

Řepa na talíři

středa 16. 9. | 15:00–18:00

Botanicula žije!

Lidské potřeby a motivace

středa 16. 9. | 15:15–16:45

Psychologie hry.

Peru

pondělí 21. 9. | 14:00–15:30

Cestovatelský klub.

Astrid Lindgrenová

pondělí 21. 9. | 14:45–16:15

Společně nad knihami.

Indonésie – Juanita Kansil

úterý 22. 9. | 14:30–16:30

Jak se kotví v Česku.

Luštěniny, jak je neznáme

středa 23. 9. | 15:15–16:45

Zdravé vaření.

Francouzská gastronomie III.

úterý 29. 9. | 14:00–15:30

Cestovatelský klub.

Základy finanční gramotnosti I.

středa 30. 9. | 15:15–16:45

POČÍTAČE

Obchod Play a stažení aplikací

úterý 1. 9. | 14:00–15:00

Témata dneška Android.

Jízdní řády – Idos a DPP

úterý 8. 9. | 14:00–15:00

Témata dneška PC.

Poznámky

úterý 15. 9. | 14:00–15:00

Témata dneška Android.

Příloha k e-mailu

úterý 22. 9. | 14:00–15:00

Témata dneška PC.

Nastavení v tabletu nebo telefonu

úterý 29. 9. | 14:00–15:00

Témata dneška Android.

Senioři píší Wikipedii

středy 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, pro pozůstalé, prevence demence

Termíny na telefonu 222 264 846.

Základní věci člověka

úterý 15. 9. | 14:15–15:45

Nad kávou o životě a smrti.

PROCHÁZKY

Posázavská stezka II.

úterý 15. 9. | 10:00–16:00

Turistický klub. Výlet je ZDARMA díky podpoře MČ Praha 7.

POBYT

Tři dny v Jizerkách

po–st 14. 9. – 16. 9.

Hory, přednášky a relax.



Přihlášení a informace na tel.: **222 264 846** nebo e-mailem: pristav7@elpida.cz

Adresa: Jankovcova 8b | Praha 7 | 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

TVŮRČÍ DÍLNY

Zapleťte se s námi
každé pondělí | 13:00–15:00

Ateliér kresby
každou středu | 9:00–11:00

Tiskneme na látku
čtvrtek 3. 9. | 16:30–18:30
Ruční řemeslné techniky.

FotoKAFE
pátek 4. 9. a 18. 9. | 12:30–14:30
Fotografická tvůrčí dílna.

Pokladnice letních vzpomínek
pátek 4. 9. | 15:15–17:45
Výtvarka pro pravou hemisféru.

String Art
– výroba obrazů z bavlnky
čtvrtek 17. 9. | 9:00–12:00
Tvořivé dopoledne.

Figurky z listů kukuřice
čtvrtek 17. 9. | 16:30–18:30
Ruční řemeslné techniky.

Tvary a barvy
pátek 18. 9. | 15:15–17:45
Výtvarka pro pravou hemisféru.

Závěsné koko květníky
úterý 29. 9. | 14:15–16:45
Recy věci.

CVIČENÍ A POHYB

Tanec pro každého, standard a latina, pétanque, senior cirkus a kondiční cvičení

Termíny a obsazenost skupin na telefonu 222 264 846.

ZDRAVÍ

Gymnastika myšlení
každou středu od 9. 9.
| 9:00–10:00 a 10:05–11:05

Meditace Heartfulness
úterý 22. 9. | 13:30–14:30
Pro vnitřní sílu a klid.



DALŠÍ KURZY

POČÍTAČE

Skype
čtvrtek 3. 9. | 9:30–12:30
Telefonování po internetu zadarmo.
Cena: 300 Kč/3 hod.

Video I.
čtvrtek 10. 9. | 9:00–12:00
Natáčíme a sdílíme.
Cena: 200 Kč/3 hod.

Aplikace Záchranka
čtvrtek 10. 9. | 13:00–15:00
Pomoc na jedno tlačítko.
Cena: 200 Kč/2 hod.

Android Akademie I.
út, čt 15. 9. – 25. 9. | 10:15–12:15
Základy používání chytrého telefonu.
Cena: 1 000 Kč/10 hod.

Facebook bezpečně
čtvrtek 17. 9. | 13:00–16:00
Jak komunikovat s přáteli bez obav.
Cena: 300 Kč/3 hod.

Video II.
čtvrtek 24. 9. | 13:00–16:00
Editujeme a sdílíme.
Cena: 200 Kč/3 hod.

PROCHÁZKY

Bertramka a okolí
úterý 22. 9. | 14:00–16:00
Procházky Prahou.
Cena: 50 Kč na místě.
Sraz ve 14:00 na tramvajové zastávce Bertramka (tram 9, 10, 15, 16) ve směru do centra.

JAZYKY

Angličtina, němčina, italština, španělština a francouzština
Obsazenost a termíny na telefonu 222 264 846.

CVIČENÍ
volná místa nabízíme:
Zdravotní cvičení
každé úterý | 9:55–10:55

Tai-chi
každé úterý | 11:05–12:20

Pilates
každou středu | 12:45–13:45

Jóga, čchi-kung, zdravotní cvičení, cvičení na židlích
Termíny a obsazenost skupin na telefonu 222 264 846.

KOMPLETNÍ PROGRAM A ON-LINE KURZY NAJDETE NA WWW.ELPIDA.CZ.
KAPACITA OMEZENA. REZERVACE NUTNÉ.



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

