

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



Přístav 7
ŘÍJEN 2020

Jak na on-line | čtvrtek 1. 10. nebo 15. 10. | 15:30–17:00
Elpida do domu prakticky.

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

Co nás trápí ve vztazích

čtvrtek 1. 10. | 12:30–14:00

Zdraví ve zralém věku.

Alzheimerova choroba

není jen běžné zapomínání

pondělí 5. 10. | 11:00–12:30

Akademie zralého věku.

Vaříme si na Plovárně

úterý 6. 10. | 10:30–12:00

Senioři sobě.

Zázrak jménem hořčič

středa 7. 10. | 15:15–16:45

Zdravý jídelníček.

Sýrie – Moris Issa

pondělí 12. 10. | 14:30–16:30

Jak se kotví v Česku.

O médiích

úterý 13. 10. | 9:00–11:00

Exkurze do ČTK.

Vývoj člověka

středa 14. 10. | 15:15–16:45

Psychologie hry.

Zbavme se svých

vnitřních zranění

čtvrtek 15. 10. | 12:30–14:00

Zdraví ve zralém věku.

Jihoafrická republika

pondělí 19. 10. | 14:00–15:30

Cestovatelský klub.

Tove Janssonová

pondělí 19. 10. | 14:45–16:15

Společně nad knihami.

Základy finanční gramotnosti II.

středa 21. 10. | 15:15–16:45

Kurz o bezpečí vašich peněz.

Kouzlíme s tvarohem

středa 21. 10. | 15:15–16:45

Zdravé vaření.

Právní zastoupení osob, omezení svéprávnosti a opatrovnictví

čtvrtek 22. 10. | 9:00–10:30

Právní minimum.

Diskusní klub

pondělí 26. 10. | 14:45–16:45

Témata, argumenty, rétorika.

Na hromnice o den více

(H. Ramis, USA 1993, 101 min.)

pondělí 26. 10. | 15:00–17:00

Filmový klub – přednáška s projekcí.

Slyšet X naslouchat

čtvrtek 29. 10. | 12:30–14:00

Zdraví ve zralém věku.

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 13. 10. | 14:15–15:45

Nad kávou o životě a smrti.

PROCHÁZKY

FotoKAFE – procházka na motiv

pondělí | 12:30–14:30

5. 10. Fotíme Kotlasku a okolí

19. 10. Fotíme Letohrádek
královny Anny a Pražský hrad

Sapou s Ami Luong

středa 7. 10. | 11:00–16:00

Komentovaná procházka.

Budeč a Okoř

středa 14. 10. | 9:30–15:30

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

Klánovice a Vidrholec

středa 21. 10. | 10:00–16:00

Turistický klub. Výlet je ZDARMA.

TVŮRČÍ DÍLNY

Zapleťte se s námi

každé pondělí | 13:00–15:00

Kurz vedený pletářkami z projektu
Ponožky od babičky.

Suché plstění

čtvrtek 1. 10. | 9:00–12:00

Tvořivé dopoledne.



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

Ruční výroba mýdla

čtvrtek 1. 10. | 16:30–18:30
Řemeslná dílna.

FotoKAFE

pátek 2. 10., 16. 10. a 30. 10.
| 12:30–14:30
Fotografická tvůrčí dílna.

Hra na divadlo

pátek 2. 10., 16. 10. a 30. 10.
| 14:45–16:15

Celoroční divadelní laboratoř.

Šperky z filcu

čtvrtek 15. 10. | 9:00–12:00
Tvořivé dopoledne.

Drátování

čtvrtek 15. 10. | 16:30–18:30
Řemeslná dílna.

Mandala mých emocí

pátek 16. 10. | 15:15–17:45
Výtvarka pro pravou hemisféru.

Lapač snů

úterý 20. 10. | 14:15–16:45
Recy věci.

Podzimní lucerny

ze zavařovacích sklenic
čtvrtek 29. 10. | 9:00–12:00

Tvořivé dopoledne.

Malujeme zvuk a hudbu

pátek 30. 10. | 15:15–17:45
Výtvarka pro pravou hemisféru.

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

| 9:00–10:00 a 10:05–11:05

DALŠÍ KURZY

POČÍTAČE

Android Akademie II.

út, čt 6. 10. – 16. 10.
| 10:15–12:15

Pokračujeme s chytrým telefonem.
Cena: 1 000 Kč/10 hod.

Digitální fotografie

út, čt, pá 16. 10. – 30. 10.
| 10:15–12:15

Přenos, úpravy a sdílení.
Cena: 1 000 Kč/10 hod.

PROCHÁZKY

Okolo Nového Světa

úterý 20. 10. | 14:30–16:30

Procházky Prahou.
Cena: 50 Kč na místě.

Sraz ve 14:00 na tramvajové
zastávce Brusnice (tram 22).

TVŮRČÍ DÍLNY

Ateliér kresby

každou středu | 9:00–11:00

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

