

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



Přístav 7

LISTOPAD 2020

VEŠKERÝ PROGRAM PROBÍHÁ AKTUÁLNĚ POUZE ON-LINE

KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

PŘEDNÁŠKY A AKCE

Šachový klub

každé pondělí | 13:00–14:30

Pro zkušené i začátečníky.

Kvízy, rébusy a hádanky

každé pondělí | 15:00–16:30

Nikdy není pozdě začít si hrát.

Zábavné kvízy, hádanky a slovní hry inspirované známými televizními soutěžemi A-Z kvíz, Máme rádi Česko, Kufr atd.

Jihoafrická republika

pondělí 2. 11. | 14:00–15:30

Cestovatelský klub.

Dnes se vydáme z hlavního města Jihoafrické republiky, Kapského města a jeho Stolové hory, za přírodními klenotami jihoafrických pouští až do Namibie za pouštními rostlinnými unikáty.

Mikrobiom

středa 4. 11. | 15:15–16:45

Zdravý jídelníček.

Industriální zákoutí

čtvrť Letná a Bubny

pondělí 9. 11. | 14:00–15:30

Historické klenoty Prahy 7.

Jak zlepšit stav naší studnice lásky

čtvrtek 12. 11. | 12:30–14:00

Zdraví ve zralém věku.

Zazimování zahrady

čtvrtek 12. 11. | 15:30–17:00

Botanicula žije!

Jak připravit zahradu na zimování,

jaké úkony nechat na jaro a které stihnout ještě v listopadu.

Astrid Lindgrenová

pondělí 16. 11. | 14:45–16:15

Společně nad knihami.

Zeleninové přílohy

středa 18. 11. | 15:15–16:45

Zdravé vaření.

Manželství a rodinné právo

čtvrtek 19. 11. | 9:00–10:30

Právní minimum pro seniory.

Společně jmění manželů – co do něj patří a nepatří, rozvod a výživné mezi manželi a mezi rodiči a dětmi, soudní řízení, soudní poplatky, praktické rady.

Z přírody Tibetu

a ekvádorských And

pondělí 23. 11. | 14:00–15:30

Cestovatelský klub.

Při přehlídce krátkých filmů se podíváme mezi tradiční lámy a k pramenům Žluté řeky v Tibetu a především na nádhernou vysokohorskou přírodu.

Diskusní klub

pondělí 23. 11. | 14:45–16:45

Témata, argumenty, rétorika.

Egypt – Mayada Elhissy

úterý 24. 11. | 14:30–16:30

Jak se kotví v Česku.

Mayada Elhissy pochází z egyptské Alexandrie. V Egyptě vystudovala farmacii. Od roku 2010 žije v České republice se svým českým manželem a dvěma dětmi.

Aplikace a techniky k finanční gramotnosti

středa 25. 11. | 15:15–16:45

Kurz o bezpečí vašich peněz.

Díky tomuto kurzu získáte možnost podívat se na svět peněz z jiného úhlu a možnost vytvořit strategii do budoucnosti.

Základní typy našich osobností

středa 25. 11. | 16:00–17:30

Psychologie hrou.

PORADNY Rezervace nutná.

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

Termíny na telefonu 222 264 846.

POČÍTAČE

Senioři píší Wikipedii

každé pondělí | 15:00–17:00

Pište a opravujte s námi největší encyklopedii světa.

Jak na on-line

každý čtvrtek | 15:30–17:00

Elpida do domu prakticky.

Slevové portály

úterý 3. 11. | 14:00–15:00

Téma dneška PC.



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

Tapeta a widget

úterý 10. 11. | 14:00–15:00

Téma dneška Android.

Google Chrome

úterý 24. 11. | 14:00–15:00

Téma dneška Android.

TVŮRČÍ DÍLNY

Zapleťte se s námi

každé pondělí | 13:00–15:00

Kurz vedený pletačkami z projektu Ponožky od babičky.

Naše famózní pletačky vám rády předají zkušenosti, budou s vámi sdílet tradiční postupy, ale i dávat tipy na finesy.

Ateliér kresby

každou středu | 9:00–11:00

Upcyklace PET lahví

– tvoření závěsné dekorace

čtvrtek 12. 11. | 9:00–12:00

Tvořivé dopoledne.

FotoKAFE

pátek 13. 11. a 27. 11.

| 12:30–14:30

Pravidelná fotografická tvůrčí dílna Klubu amatérských fotografů Elpida.

Hra na divadlo

pátek 13. 11. a 27. 11.

| 14:45–16:15

Celoroční divadelní laboratoř.

Během celého roku vás provedeme procesem divadelní tvorby: od dramaturgického záměru, přes psaní společného scénáře, tvorbou propagačních tiskovin, divadelní fotografií až po závěrečné inscenování čtení hry, kterou společně napíšeme.

Výroba podzimního věnce

– tvoření s materiály

z procházky

čtvrtek 26. 11. | 9:00–12:00

Tvořivé dopoledne.

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 | 10:00–11:00

JAZYKY

Češi v Římě

úterý 10. 11. | 16:00–17:30

Italština v praxi.

Markéta Di Girolamo Kolínková rozená Pražačka, srdcem a duší Římanka Vás zve do Říma!

DALŠÍ KURZY

POČÍTAČE

Skype

čtvrtek 5. 11. | 10:15–11:45

Facebook

čtvrtek 10. 11. | 10:15–11:45

Aplikace Záchranka

čtvrtek 12. 11. | 10:15–11:45

Facebook II.

čtvrtek 19. 11. | 10:15–11:45

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

