

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



Přístav 7
LEDEN 2021

PROGRAM PROBÍHÁ PODLE AKTUÁLNÍ SITUACE NAŽIVO, NEBO 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 | 15:30–17:00

Nikdy není pozdě začít si hrát.

Sociální psychologie

středa 6. 1. | 15:15–16:45

Psychologie hrou.

Diskusní klub

pondělí 11. 1. | 14:45–16:45

Témata, argumenty, rétorika.

Ostrovy Tasmánie a Lorda Howa

pondělí 18. 1. | 14:00–15:30

Cestovatelský klub.

Ester Krumbachová

pondělí 18. 1. | 14:45–16:15

Společně nad knihami.

Elmira Lyapina (Tatarka z Ruska)

úterý 19. 1. | 14:30–16:30

Jak se kotví v Česku.

Zeleninové omáčky

středa 20. 1. | 15:15–16:45

Zdravé vaření.

Optimalizace příjmů a výdajů

středa 20. 1. | 15:15–16:45

Kurz o bezpečí vašich peněz.

Zrodila se Astrid

(režie P. F. Christensenová,
2018, Švédsko, Dánsko)

pondělí 25. 1. | 15:00–17:00

Filmový klub – přednáška s projekcí.

Jak nakupovat zdravě a bezpečně

středa 27. 1. | 15:15–16:45

Zdravý jídelníček.

Smlouva – prodej x koupě věci

čtvrtek 28. 1. | 9:00–10:30

Právní minimum pro seniory.

PORADNY

Rezervace nutná.

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

Termíny na telefonu 222 264 846.

Základní věci člověka

úterý 12. 1. | 14:15–15:45

Nad kávou o životě a smrti.

POČÍTAČE

Hesla a zabezpečení

úterý 5. 1. | 14:00–15:00

Téma dneška Android.

Minutová videa

čtvrtek 7. 1. a 21. 1. | 14:00–16:30

Točíme na náš chytrý telefon.

Připojení přenosného zařízení k PC

úterý 12. 1. | 14:00–15:00

Téma dneška PC.

Bluetooth

úterý 19. 1. | 14:00–15:00

Téma dneška Android.

Zipování a odzipování souborů

úterý 26. 1. | 14:00–15:00

Téma dneška PC.

PROCHÁZKY

FotoKAFE – procházka na motiv

pondělí | 12:30–14:30

11. 1. Fotografujeme Vítkov

25. 1. Fotografujeme Radlice

Klánovice a Vidrholec

středa 20. 1. | 10:00–15:00

Turistický klub.

TVŮRČÍ DÍLNY

Zapleťte se s námi

každé pondělí | 13:00–15:00

Kurz vedený pletáčkami z projektu

Ponožky od babičky.

Ateliér kresby

středa | 9:00–11:00

6. 1. Nejkrásnější místo na světě 1

13. 1. Autoportrét v okénku 1

20. 1. Nejkrásnější místo na světě 2

27. 1. Autoportrét v okénku 2



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

FotoKAFFE

pátek 8. 1. a 22. 1. | 12:30–14:30
Pravidelná fotografická tvůrčí dílna
Klubu amatérských fotografů Elpida.

Malování na sklo

čtvrtek 7. 1. | 9:00–12:00
Tvořivé dopoledne.

Pečení s kváskem

čtvrtek 7. 1. | 15:00–17:00
Spolu v kuchyni.

Jaké barvy chystá letošní rok?

pátek 8. 1. | 15:15–17:45
Výtvarka pro pravou hemisféru.

Hra na divadlo

pátek 8. 1. a 22. 1. | 14:45–16:15
Celoroční divadelní laboratoř.

Jantra – nástěnka přání

úterý 19. 1. | 14:15–16:45
Recy věci.

Šperky z filcu

– náhrdelníky, brože, spony
čtvrtek 21. 1. | 9:00–12:00
Tvořivé dopoledne.

Ladíme své letošní energie

pátek 22. 1. | 15:15–17:45
Výtvarka pro pravou hemisféru.

Nakličování a jarní vitamíny

čtvrtek 28. 1. | 15:00–17:00
Spolu v kuchyni.

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

DALŠÍ KURZY

POČÍTAČE

Google Překladač a jeho nové funkce

úterý 5. 1. | 9:00–12:00
Nejlepší pomůcka na cesty.
Cena: 300 Kč / 180 min.

Google vycytávky

čtvrtek 7. 1. | 9:00–12:00
Mix zajímavostí a nezbytností.
Cena: 300 Kč / 180 min.

Android akademie I.

út, čt, pá 12. 1. – 22. 1. | 10:15–12:15

Základy používání chytrého telefonu.
Cena: 1 000 Kč / 5x120 min.

Google Fotky

čtvrtek 14. 1. | 13:00–16:00
Uložení, zálohování a spravování fotoarchivu.
Cena: 300 Kč / 180 min.

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



MINISTERSTVO
KULTURY

