

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



Přístav 7

ÚNOR 2021

PROGRAM PROBÍHÁ PODLE AKTUÁLNÍ SITUACE NAŽIVO, NEBO ON-LINE

KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

PŘEDNÁŠKY A AKCE

Kvízy, rébusy a hádanky
každé pondělí | 15:30–17:00

Nikdy není pozdě začít si hrát.

Šachový klub

pondělí 1. 2. a 15. 2. | 13:00–14:30

Pro zkušené i začátečníky.

Současné psychoterapeutické směry v ČR

středa 3. 2. | 15:15–16:45

Psychologie hry.

Valentýnská párty s Krokodýlky

pondělí 8. 2. | 10:00–11:00

Hendikepu navzdory.

Deprese aneb když bolí duše

pondělí 8. 2. | 11:00–12:30

Akademie zralého věku.

Diskusní klub

pondělí 8. 2. | 14:45–16:45

Témata, argumenty, rétorika.

Děvčata první republiky

pondělí 15. 2. | 14:45–16:45

Společně nad knihami.

Jak zdravě uhasit žízeň

středa 17. 2. | 15:15–16:45

Zdravé vaření.

Investice,

aneb jak pokračovat po kurzu

středa 17. 2. | 15:15–16:45

Kurz o bezpečí vašich peněz.

Rodina Muchů

pondělí 22. 2. | 9:30–10:30

Procházky po stopách významných osobností.

Na Hromnice o den více (Harold Ramis, 1993, USA)

pondělí 22. 2. | 15:00–17:00

Filmový klub – přednáška s projekcí.

Ostrov Tasmánie a Lorda Howa

pondělí 22. 2. | 14:00–15:30

Cestovatelský klub.

Mónica Márquez Bobadilla – Mexiko

úterý 23. 2. | 14:30–16:30

Jak se kotví v Česku.

Diety – mýty a fakta

středa 24. 2. | 15:15–16:45

Zdravý jídelníček.

Nájemní smlouva, nájem a podnájem

čtvrtek 25. 2. | 9:00–10:30

Právní minimum pro seniory.

Botanicula žije!

čtvrtek 25. 2. | 15:00–17:00

Plánování nové sezony v komunitní zahradě.

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 9. 2. | 14:15–15:45

Nad kávou o životě a smrti.

POČÍTAČE

Stahování aplikací

úterý 2. 2. | 14:00–15:00

Téma dneška Android.

Minutová videa

čtvrtek 4. 2. | 9:30–12:00

Točíme na náš chytrý telefon.

Čištění počítače, odinstalování programů

úterý 9. 2. | 14:00–15:00

Téma dneška PC.

Fotografování a video

úterý 16. 2. | 14:00–15:00

Téma dneška Android.

Jak na on-line

pátek 19. 2. | 10:00–11:30

Elpida do domu prakticky.

Cestování a mapy

úterý 23. 2. | 14:00–15:00

Téma dneška PC.

PROCHÁZKY

FotoKAFE – procházka na motiv

pondělí | 12:30–14:30

8. 2. Fotografujeme Housle

22. 2. Fotografujeme Rokytku



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

Klánovice a Vidrholec
úterý 9. 2. | 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.

Mandala ze špejlí a provázků
čtvrtek 4. 2. | 9:00–12:00
Tvořivé dopoledne.

FotoKAFE
pátek 5. 2. a 19. 2. | 12:30–14:30
Pravidelná fotografická tvůrčí dílna Klubu amatérských fotografů Elpida.

Hra na divadlo
pátek 5. 2. a 19. 2. | 14:45–16:15
Celoroční divadelní laboratoř.

Jaké barvy chystá letošní rok?
pátek 5. 2. | 15:15–17:45
Výtvarka pro pravou hemisféru.

Kreslení figury
středa 10. 2. | 9:30–11:30
Ateliér kresby.

Zimní vaření s kysaným zelím a pečení s mákem
čtvrtek 11. 2. | 15:00–17:00
Spolu v kuchyni.

Šperky z filcu – náhrdelníky, brože, spony
čtvrtek 18. 2. | 9:00–12:00
Tvořivé dopoledne.

Ladíme své letošní energie
pátek 19. 2. | 15:15–17:45
Výtvarka pro pravou hemisféru.

Voskované ubrousky
úterý 23. 2. | 14:15–16:45
Recy věci.

Akvarelový příběh
středa 24. 2. | 9:30–11:30
Ateliér kresby.

CVIČENÍ A POHYB

Pétanque a senior cirkus
Termíny a obsazenost skupin na telefonu 222 264 846.

ZDRAVÍ

Gymnastika myšlení
každou středu | 10:00–11:00

DALŠÍ KURZY

POČÍTAČE

Google disk a dokumenty
úterý 9. 2. | 10:15–11:45
Sdílení, virtualizace a on-line úložiště.
Cena: 100 Kč/90 min.

Velký opakovací kurz
út, čt 11. 2. – 25. 2. | 10:15–12:15
E-mail, složky, soubory a psaní.
Cena: 1.000 Kč/10 hod. (5x120 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, kondiční cvičení, cvičení na židlích, tanec pro každého, standard a latina

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

