

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



Přístav 7

ZÁŘÍ 2021

PROGRAM PROBÍHÁ NAŽIVO I ON-LINE

KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

PŘEDNÁŠKY A AKCE

Zdravé srdce

středa 1. 9. | 15:15–16:45

Zdravé tělo.

Podzimní zelenina a řasy v kuchyni

čtvrtek 2. 9. | 15:00–17:00

Spolu v kuchyni.

Deskové a karetní hry

čtvrtek 2. 9. a 16. 9. | 12:00–14:00

Nikdy není pozdě začít si hrát.

Spolu na plovárně

úterý 7. 9. | 9:00–11:00

Tvořte s námi Přístav 7.

Šachový klub

úterý 7. 9. a 21. 9. | 13:30–15:00

Pro zkušené i začátečníky.

Louisa na pobřeží (režie J. F. La- guionie, 2016, Francie, 75 min.)

úterý 7. 9. | 15:15–17:15

Filmový klub – přednáška s projekcí.

Setkání klubu výletníků

středa 8. 9. | 9:00–11:00

Kvízy, rébusy a hádanky ON-LINE

čtvrtek 9. 9. a 23. 9. | 12:00–13:30

Nikdy není pozdě začít si hrát.

Rod Thun-Hohensteinů

pondělí 13. 9. | 11:00–12:00

Procházky po stopách šlechtických rodin.

Elie Lusak (Kongo)

úterý 14. 9. | 16:30–18:30

Jak se kotví v Česku.

C. G. Jung – život a základní principy analýzy

úterý 14. 9. | 13:00–14:30

středa 22. 9. | 16:00–17:30 ON-LINE

Psychologie Carla Gustava Junga.

Filmové soaré

středa 15. 9. | 18:00–21:00

Senioři sobě.

Červená řepa ve zdravé kuchyni

středa 15. 9. | 15:15–16:45

Zdravá kuchyně.

Podílové spoluvlastnictví a vydržení vlastnického práva

čtvrtek 16. 9. | 9:00–10:30

Právní minimum pro seniory.

Zdravá zahrada vašich snů

čtvrtek 16. 9. | 15:00–17:00

Botanicula žije!

Toskánsko není jen Florencie I.

pondělí 20. 9. | 11:00–12:30

Cestovatelský klub.

Zpracováváme bylinky v kuchyni

úterý 21. 9. | 13:00–14:30

Bylinky v koloběhu roku.

Petr Sís

úterý 21. 9. | 15:30–17:00

Společně nad knihami.

Jak zlepšit stav naší studnice lásky

čtvrtek 23. 9. | 15:30–17:00

Zdraví ve zralém věku.

Diskusní klub

pondělí 27. 9. | 14:45–16:45

Témata, argumenty, rétorika.

PORADNY Rezervace nutná.

Právní, psychologická, počítačová, poradna pro tablety a chytré telefony, pro radu na zahradu

Termíny na telefonu 222 264 846.

POČÍTAČE

Nastavení domovské stránky, úprava stránky seznam.cz

pondělí 6. 9. | 14:15–15:15

Téma dneška PC.

Obchod Play a stažení aplikací

pondělí 13. 9. | 14:15–15:15

Téma dneška Android.

Přiložení přílohy k emailu, uložení přílohy z emailu

pondělí 20. 9. | 14:15–15:15

Téma dneška PC.

Televize a rádia

pondělí 27. 9. | 14:15–15:15

Téma dneška Android.

PROCHÁZKY

Fotografujeme asijskou kulturu

pátek 3. 9. | 10:00–12:00

Dokumentární fotoprocházka na motiv.

TVŮRČÍ DÍLNY

Krejčovský salón

každou středu | 16:00–17:30

S nití v ruce nad kávou.

Zapleťte se s námi

každé pondělí | 13:00–15:00

Kurz vedený pletářkami z projektu Ponožky od babičky.

Ateliér kresby

středa | 9:00–11:00

1. 9. Figura v ději II.

8. 9. Reality do you need me?

15., 22. a 29. 9. Pletářky a kreslířky

Tak trochu jiná loutka

čtvrtek 9. 9. | 9:00–11:00

Tvůrčí dílna znovuoobjevených příběhů.



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

Divadelní kabinet

pátek 10. 9. a 24. 9. | 12:30–14:00
Celoroční divadelní laboratoř.

Pokladnice letních vzpomínek

pátek 10. 9. | 15:15–17:45
Výtvarka pro pravou hemisféru.

FotoKAFFÉ

pátek 10., 17. a 24. 9. | 10:00–12:00
Pravidelná fotografická tvůrčí dílna Klubu amatérských fotografů Elpida.

Dekorování mořských lazur

čtvrtek 23. 9. | 9:00–12:00
Tvořivé dopoledne.

Zvířata, která pečují

čtvrtek 23. 9. | 15:00–18:00
Dílna kreslení a malby v rámci série žijí mimo svá jména.

Zářivý maják

pátek 24. 9. | 15:15–17:45
Výtvarka pro pravou hemisféru.

CVIČENÍ A POHYB

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

ZDRAVÍ

Gymnastika myšlení
každou středu | 11:15–12:45
Mozkový jogging.

Den otevřených dveří a 4. výročí Přístavu 7

čtvrtek 30. 9. | 9:30–20:00 Ukázkové lekce, jazykové eldorádo, beseda, hudba a dílny

DALŠÍ KURZY

POČÍTAČE

Hudba stále při ruce

středa 1. 9. | 12:00–13:30
Spotify. Cena: 150 Kč/90 min.

Do přírody

středa 8. 9. | 12:00–14:00
Poznávače hub, rostlin a qr kódy.
Cena: 200 Kč/120 min.

Gmail a kontakty

středa 15. 9. | 12:00–15:00
Elektronická pošta nové generace.
Cena: 300 Kč/180 min.

Zdravý životní styl

středa 22. 9. | 12:00–13:30
Kalorické tabulky, pitný režim, krokometr. Cena: 150 Kč/90 min.

Whatsapp pro začátečníky

středa 29. 9. | 12:00–13:30
Internetové volání a psaní zpráv v mobilním telefonu.
Cena: 150 Kč/90 min.

Android akademie I.

st a čt 15. 9. – 23. 9. | 9:15–11:45
Základy používání chytrého telefonu.
Cena: 1 000 Kč/10 hod.

JAZYKY

UKÁZKOVÉ LEKCE ZDARMA:

Španělština **středa 1. 9.**

9:15–10:45 Pokročilí

11:00 – 12:30 Začátečníci

16:00–17:30

Klub španělštiny pro pokročilé

pondělí 6. 9. | 15:15–16:45

Falešní začátečníci ON-LINE

úterý 7. 9. | 9:00–10:30

Mírně pokročilí

Francouzština **středa 1. 9.**

12:45 – 14:45 Pokročilí

13:00 – 14:30 Začátečníci

pondělí 13. 9. | 10:15–10:45

Klub francouzštiny. Konverzace pro pokročilé

Angličtina

středa 1. 9. | 10:00–11:30

Klub angličtiny ON-LINE pro pokročilé

čtvrtek 2. 9.

9:00–10:30 Začátečníci

10:45–12:15 Klub angličtiny

pro pokročilé.

12:30–14:00 Klub angličtiny

s rodilým mluvčím pro pokročilé.

pondělí 6. 9.

9:00–10:30 Pokročilí

úterý 7. 9.

9:15–10:45 Pokročilí začátečníci

10:45–12:15 Mírně pokročilí

12:30–14:00 Středně pokročilí

Italština **čtvrtek 2. 9.**

16:00–17:30 Klub italštiny

Konverzace pro pokročilé.

úterý 7. 9.

15:15–16:45 Úplní začátečníci

Němčina **pondělí 6. 9.**

10:45–12:15 pokročilí

úterý 7. 9.

10:45–12:15 Začátečníci

14:15–15:45 Mírně pokročilí

16:00–17:30 Klub němčiny pro pokročilé.

Ruština **čtvrtek**

12:30–14:00 Klub hovorové ruštiny pro začátečníky.

Pravidelné jazykové kurzy **ve stejný den i čas začínají od 8. 9.** Termíny, ceny a obsazenost skupin na telefonu 222 264 846.

CVIČENÍ A POHYB

UKÁZKOVÉ LEKCE ZDARMA:

Balet pro každého

středa 1. 9. | 11:00–12:15

Zdravotní cvičení

středa 1. 9. | 12:45–13:45

Zdravotní cvičení na židlích

středa 1. 9. | 14:00–15:00

Standard a latina

čtvrtek 2. 9. | 9:00–10:00

Jóga

úterý 7. 9. | 9:15–10:30

Tai-chi

úterý 7. 9. | 11:00–12:15

Tanec pro každého

čtvrtek 9. 9. | 10:15–11:30

Pravidelné pohybové kurzy **ve stejný den i čas začínají od 8. 9.** Termíny, ceny a obsazenost skupin na telefonu 222 264 846.

MMPrint
Tiskneme hlavou
www.mmpint.cz

Tisk programu:

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

NADAČNÍ FOND
AGORA 7

