

# VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



Prístav 7

ŘÍJEN 2021

## PROGRAM PROBÍHÁ NAŽIVO I ON-LINE

### KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

#### PŘEDNÁŠKY A AKCE

##### Co je Četka?

pondělí 4. 10. | 9:00–11:00

Život v době informační.

##### Jak posilovat svou psychickou odolnost

pondělí 4. 10. | 11:00–12:30

Akademie zdravého věku.

##### Deskové a karetní hry

pondělí 4., 18. a 25. 10. | 15:00–16:30

Nikdy není pozdě začít si hrát.

##### Komunitní snídane s příběhem

úterý 5. 10. | 9:00–11:00

Tvořte s námi Prístav 7.

##### Šachový klub

úterý 5. a 19. 10. | 13:30–15:00

Pro zkušené i začátečníky.

##### Jeskyně zapomenutých snů

(režie Werner Herzog, 2011,  
Něm./Kan./Fr./USA, 90 min.)

úterý 5. 10. | 15:15–17:15

Filmový klub – přednáška s projekcí.

##### Setkání klubu výletníků

středa 6. 10. | 9:00–10:30

##### Není tabletky jako tabletky

středa 6. 10. | 15:15–16:45

Zdravé tělo.

##### Kvízy, rébusy a hádanky ON-LINE

čtvrtek 7. a 21. 10. | 12:00–13:30

##### Příprava zahrady na zimu

čtvrtek 7. 10. | 15:00–17:00

Botanická žije!

##### Rod Kubelíků

pondělí 11. 10. | 11:00–12:00

Přednáška z cyklu Procházky  
po stopách šlechtických rodin.

##### Historie vorařství a doprava soli

pondělí 11. 10. | 14:00–15:30

O mořích a řekách.

##### Podstata a struktura psychiky

úterý 12. 10. | 13:00–14:30

úterý 26. 10. | 13:00–14:30 ON-LINE

Psychologie Carla Gustava Junga.

##### Vaše Portugalsko

úterý 12. 10. | 14:00–16:00

Olá! Poznejme kulturu portugalsky  
mluvících zemí.

##### Filmové soare

středa 13. 10. | 18:00–21:00

Senioři sobě.

##### Hřejivé zeleninové a ovocné vaření

čtvrtek 14. 10. | 14:45–16:45

Spolu v kuchyni.

##### Darování pro případ smrti versus darování za života

čtvrtek 14. 10. | 9:00–10:30

Právní minimum pro seniory.

##### Toskánsko není jen Florencie II.

pondělí 18. 10. | 11:00–12:30

Cestovatelský klub.

##### Haruki Muraki a jeho magický svět

úterý 19. 10. | 15:30–17:00

Společně nad knihami.

##### Přirozené metody konzervace

středa 20. 10. | 15:15–16:45

Zdravá kuchyně.

##### Ostrov Tasmánie a lorda Howa

pondělí 25. 10. | 11:00–12:30

Cestovatelský klub.

##### Diskusní klub

pondělí 25. 10. | 14:45–16:45

Témata, argumenty, rétorika.

##### Bylinné olejové maceráty v péči o tělo

úterý 26. 10. | 13:00–14:30

Bylinky v koloběhu roku.

##### Česko - Baďa Diaby

úterý 26. 10. | 14:45–16:45

Jak se kotví v Česku.

#### POŘADNÝ Rezervace nutná.

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

Termíny na telefonu 222 264 846.

#### POČÍTAČE

##### Zipování a odzipování souborů

pondělí 4. 10. | 14:15–15:15

Téma dneška PC.

##### Nastavení tapety a widgetů

pondělí 11. 10. | 14:15–15:15

Téma dneška Android.

##### Stahuj.cz a instalace programů

pondělí 18. 10. | 14:15–15:15

Téma dneška PC.

##### Čištění mobilu, tabletu a jeho údržba

pondělí 25. 10. | 14:15–15:15

Téma dneška Android.

#### PROCHÁZKY

##### Fotografujeme umělce a ateliéry art brut

pátek 1. 10. | 10:00–12:00

Dokumentární fotoprocházka  
na motiv.



Přihlášení a informace na tel.: **222 264 846** nebo e-mailem: [pristav7@elpida.cz](mailto:pristav7@elpida.cz)

Adresa: Jankovcova 8b | Praha 7 | [www.pristav7.cz](http://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 Prístav Holešovice

# KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

**Dalejské a Prokopské údolí**  
středa 6. 10. | 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.

**Klub sběratelek a sběratelů zvuku**  
každou středu | 11:30–13:00  
Ozvěny míst.

**Ateliér kresby**  
středa | 9:00–11:00  
6. 10. Krajina ve vzduchu  
13. 10. Akvarel  
20. 10. Kreslená animace

**Vzpomínky na moře**  
čtvrtek 7. 10. | 9:00–11:00  
Tvůrčí dílna znovuobjevených příběhů.

**Klub hráčů i nehráčů šipek**  
čtvrtek 7. a 21. 10. | 10:00–12:00  
Plovárna žije!

**Píšeme autobiografii!**  
čtvrtek 7. a 21. 10. | 15:30–17:00  
Dílna tvůrčího psaní.

**FotoKAFE**  
pátek 8. a 22. 10. | 10:00–12:00  
Pravidelná fotografická tvůrčí dílna Klubu amatérských fotografů Elpida.

**Divadelní kabinet**  
pátek 8. a 22. 10. | 12:30–14:00  
Celoroční divadelní laboratoř.

**Surrealistická krajina**  
pátek 8. 10. | 15:15–17:45  
Výtvarka pro pravou hemisféru.

**Podzimní lucerny ze zavařovacích sklenic**  
čtvrtek 21. 10. | 9:00–12:00  
Tvůrčí dopoledne.

**Mandala mých emocí**  
pátek 22. 10. | 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.

## DALŠÍ KURZY

### POČÍTAČE

**WhatsApp pro pokročilé**  
středa 6. 10. | 12:00–13:30  
Internetové volání a psaní zpráv v mobilním telefonu.  
Cena: 150 Kč/90 min.

**Být v obraze**  
středa 13. 10. | 12:00–14:00  
Zpravodajství a informace na dotek.  
Cena: 200 Kč/120 min.

**Minutová videa**  
úterý 19. 10. | 15:00–16:30  
Točíme na náš chytrý telefon.  
Cena: 100 Kč/90 min.

**Instagram**  
středa 20. 10. | 13:15–14:45  
Sdílení fotografií, videí a chatování.  
Cena: 100 Kč/90 min.

**Bezpečný internet**  
středa 27. 10. | 13:15–14:45  
Www s přehledem a bez rizika.  
Cena: 150 Kč/90 min.

### JAZYKY

**Angličtina, němčina, italština, španělština, francouzština a ruština**  
Obsazenost a termíny na telefonu 222 264 846.

### PROCHÁZKY

**Rod Kubelíků**  
středa 13. 10. | 10:00–12:00  
Procházky po stopách šlechtických rodin. Cena: 50 Kč.

**Z Bubenče do Tróje**  
středa 27. 10. | 14:00–16:00  
Procházky Prahou. Cena: 50 Kč.

### CVIČENÍ

**Jóga, Tai-chi, kondiční a zdravotní cvičení, zdravotní cvičení, cvičení na židlích, tanec**

**a balet pro každého, standard a latina**

Termíny a obsazenost skupin na telefonu 222 264 846.



Tisk programu:

**MMPrint**  
Tiskneme hlavou  
www.mmpprint.cz

KOMPLETNÍ PROGRAM A ON-LINE KURZY NAJDETE NA [WWW.ELPIDA.CZ](http://WWW.ELPIDA.CZ).  
KAPACITA OMEZENA. REZERVACE NUTNÉ.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR

