

# VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



Přístav 7

LISTOPAD 2021

PROGRAM PROBÍHÁ NAŽIVO I ON-LINE

## KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

### PŘEDNÁŠKY A AKCE

#### Deskové a karetní hry

každé pondělí (kromě 8. 11.)

| 15:00–16:30

Nikdy není pozdě začít si hrát.

#### Halloween a dýňové vaření s krokodýlky

pondělí 1. 11. | 10:00–11:30

Hendikepu navzdory.

#### Fenomén bezdomovectví

pondělí 1. 11. | 11:00–12:30

Akademie zralého věku.

#### Komunitní snídane s příběhem

úterý 2. 11. | 9:00–11:00

Tvořte s námi Přístav 7.

#### Šachový klub

úterý 2. a 16. 11. | 13:30–15:00

Pro zkušené i začátečníky.

#### Děti přírody (režie F. T. Fridriksson, 1991, Isl./Něm./Nor., 85 min.)

úterý 2. 11. | 15:15–17:15

Filmový klub – přednáška s projekcí.

#### Setkání klubu výletníků

středa 3. 11. | 9:00–10:30

Plovárna žije!

#### Volá Londýn

středa 3. 11. | 10:30–12:30

Plovárna žije!

#### Dýňovka v Přístavu 7

středa 3. 11. | 14:00–17:00

Sklízíme a vaříme na zahradě  
Botanica.

#### Imunita

středa 3. 11. | 15:15–16:45

Zdravé tělo.

#### Klub hráčů i nehráčů šipek

čtvrtek 4. a 18. 11. | 10:00–12:00

Plovárna žije!

#### Kvízy, rébusy a hádanky ON-LINE

čtvrtek 4. a 18. 11. | 12:00–13:30

Nikdy není pozdě začít si hrát.

#### Rodina Boženy Němcové

pondělí 8. 11. | 11:00–12:00

Přednáška z cyklu Procházky  
po stopách šlechtických rodin.

#### Historie vorařství

#### a doprava soli

pondělí 8. 11. | 14:00–15:30

O mořích a řekách.

#### Komplex a archetypy

úterý 9. 11. | 13:00–14:30

úterý 23. 11. | 13:00–14:30 ON-LINE

Psychologie Carla Gustava Junga.

#### Zulay Fonseca (Venezuela)

úterý 9. 11. | 14:30–16:30

Jak se kotví v Česku.

#### Český jazyk v emailu

středa 10. 11. | 11:30–13:00

Život v době informační.

#### Filmové soaré

středa 10. 11. | 18:00–21:00

Seniři sobě.

#### Exkurze do knihovny A. Švehly

pondělí 15. 11. | 10:00–11:30

Život v době informační.

#### Procházka po Paříži I.

pondělí 15. 11. | 11:00–12:30

Cestovatelský klub.

#### Literární svět Jany Šrámkové

úterý 16. 11. | 15:30–17:00

Společně nad knihami.

#### Diskusní klub

pondělí 22. 11. | 14:45–16:45

Témata, argumenty, rétorika.

#### Bylinné tinktury

#### a jejich léčebné účinky

úterý 23. 11. | 13:00–14:30

Bylinky v koloběhu roku.

#### Lahodné předvánoční

#### perníčkové pečení

úterý 23. 11. | 15:00–17:00

Spolu v kuchyni.

#### Darovací smlouva, Kupní

#### smlouva, Směnná smlouva

čtvrtek 25. 11. | 9:00–10:30

Právní minimum pro seniory.

#### PORADNY Rezervace nutná.

#### Právní, psychologická, počíta-

#### čová, poradna pro tablety

#### a chytré telefony, pro radu

#### na zahradu

Termíny na telefonu 222 264 846.

#### POČÍTAČE

#### Stream TV a Youtube

pondělí 1. 11. | 14:15–15:15

Téma dneška PC.

#### Aplikace Google překladač

pondělí 8. 11. | 14:15–15:15

Téma dneška Android.

#### Čištění mobilu a jeho údržba

středa 10. 11. | 13:00–14:00

Téma dneška Android.

#### Připojení přenosného zařízení k PC

pondělí 15. 11. | 14:15–15:15

Téma dneška PC.



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 Přístav Holešovice

# KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

## Fotografování a natáčení videa

**pondělí 22. 11. | 14:15–15:15**

Téma dneška Android.

## Složky a podsložky

**pondělí 29. 11. | 14:15–15:15**

Téma dneška PC.

## PROCHÁZKY

### Fotografujeme život ve škole

**pátek 5. 11. | 10:00–12:00**

Dokumentární fotoprocházka na motiv.

### Voděradské bučiny

**(z Louňovic do Jevan)**

**úterý 9. 11. | 10:00–15:00**

Turistický klub.

## TVŮRČÍ DÍLNY

### Zapleťte se s námi

**každé pondělí | 13:00–15:00**

Kurz vedený pletačkami z projektu Ponožky od babičky.

### Ateliér kresby

**středa | 9:00–11:00**

**3. 11.** Figura v reálné kráse lidstva

**10. 11.** Akvarel a kreslené mapy

**24. 11.** Kresba nití

### Klub sběratelek a sběratelů zvuku

**středa 3. 11. | 11:30–13:00**

Ozvěny míst.

### Tajemný muší ráj

**čtvrtek 4. 11. | 9:00–11:00**

Tvůrčí dílna znovuobjevených příběhů.

### Píšeme autobiografii!

**čtvrtek 4. a 18. 11. | 15:30–17:00**

Dílna tvůrčího psaní.

### Divadelní kabinet

**pátek 5. a 19. 11. | 12:30–14:00**

Celoroční divadelní laboratoř.

### Světlo a tma

**pátek 5. 11. | 15:15–17:45**

Výtvarka pro pravou hemisféru.

### FotoKAFE

**pátek 12. a 19. 11. | 10:00–12:00**

Pravidelná fotografická tvůrčí dílna Klubu amatérských fotografů Elpida.

## Malování na sklo

– falešná vitráž

**čtvrtek 18. 11. | 9:00–12:00**

Tvořivé dopoledne.

## Krysa a Tygr

**pátek 19. 11. | 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.

### Reminiscence a využití moderních technologií

**čtvrtek 11. 11. | 16:30–18:00**

Pečujeme, pomáháme.

## DALŠÍ KURZY

### POČÍTAČE

#### Twitter

**středa 3. 11. | 13:15–14:45**

Internetové komentáře a sdílení zpráv. Cena: 100 Kč/90 min.

#### Android akademie II.

**2. 11. – 16. 11.**

**úterky | 15:00–17:00**

**čtvrty | 14:45–16:45**

Pokračujeme s chytrým telefonem.

Cena: 1 000 Kč/10 hod. (5x120 min.)

#### Minutová videa

**úterý 23. 11. | 15:00–16:30**

Točíme na náš chytrý telefon.

Cena: 100 Kč/90 min.

#### Vyhledávání, umět se správně zeptat

**středa 24. 11. | 12:00–15:00**

Rodina Google. Cena: 300 Kč/180 min.

### JAZYKY

Angličtina, němčina, italština, španělština, francouzština a ruština

Obsazenost a termíny na telefonu 222 264 846.

### PROCHÁZKY

#### Rodina Boženy Němcové

**středa 10. 11. | 10:00–11:00**

Procházky po stopách šlechtických rodin. Cena: 50 Kč.

#### Starý Prosek a Prosecké skály

**čtvrtek 18. 11. | 14:00–16:00**

Procházky Prahou. Cena: 50 Kč.

### CVIČENÍ

Jóga, Tai-chi, Čchi-kung, 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.mmpint.cz

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



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

