

# VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



Přístav 7  
LEDEN 2022

PROGRAM PROBÍHÁ NAŽIVO I ON-LINE

## KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

### PŘEDNÁŠKY A AKCE

**Deskové a karetní hry**  
každé pondělí | 15:00–16:30  
Nikdy není pozdě začít si hrát.

**Setkání klubu výletníků**  
středa 5. 1. | 9:00–10:30  
Senioři sobě.

**Zdravé plíce**  
středa 5. 1. | 15:15–16:45  
Zdravé tělo.

**Klub hráčů i nehráčů šipek**  
čtvrtek 6. a 20. 1. | 10:00–12:00  
Plovárna žije!

**Zimní vaření a pečení  
s kysaným zelím a zeleninou**  
čtvrtek 6. 1. | 15:00–17:00  
Spolu v kuchyni.

**Starověké Řecko  
a muž jako ideál krásy**  
pátek 7. 1. | 10:00–11:30  
Poklady evropského umění.

**Co (ne)víme o spánku**  
pondělí 10. 1. | 11:00–12:30  
Akademie zdravého věku.

**Diskusní klub**  
pondělí 10. 1. | 14:45–16:45  
Témata, argumenty, rétorika.

**Komunitní snídane  
s příběhem: Můj rok 2021**  
úterý 11. 1. | 9:00–11:00  
Jídlo spojuje a snídane obzvlášť.

**Anima a animus  
(projekce a vztahy)**  
úterý 11. 1. | 13:00–14:30  
úterý 25. 1. | 13:00–14:30 ON-LINE  
Psychologie C. G. Junga.

**Lidová taneční kultura**  
středa 12. 1. | 13:00–14:30  
Po stopách lidového tance.

**Filmové soaré**  
středa 12. 1. | 18:00–21:00  
Sousedská projekce filmů  
dle vašeho výběru.

**Toyen – žena i muž českého  
surrealismu**  
čtvrtek 13. 1. | 10:00–11:30  
Po stopách avantgardy.

**Kvízy, rébusy a hádanky ON-LINE**  
čtvrtek 13. a 27. 1. | 12:00–13:30  
Nikdy není pozdě začít si hrát.

**Procházka po Paříži II.**  
pondělí 17. 1. | 11:00–12:30  
Cestovatelský klub.

**Haruki Murakami  
a jeho magický svět**  
úterý 18. 1. | 15:30–17:00  
Společně nad knihami.

**Šachový klub**  
úterý 18. 1. | 13:30–15:00  
Pro zkušené i začátečníky.

**Nudle bez mouky**  
středa 19. 1. | 15:15–16:45  
Zdravá kuchyně.

**Zdravé pečení a vaření  
s kváskem**  
čtvrtek 20. 1. | 15:00–17:00  
Spolu v kuchyni.

**Nezbytní pomocníci ON-LINE  
v domácí bylinné lékarničce**  
úterý 25. 1. | 13:00–14:30  
Bylinky v koloběhu roku.

**Sveotr za hrnec**  
úterý 25. 1. | 14:00–16:00  
Aneb výměnný bazar nevhodných  
vánočních dáreků.

**Pokojové rostliny jedlé  
i nejedlé a péče o ně**  
úterý 25. 1. | 15:00–17:00  
Botanicula žije!

**Nájem a podnájem bytu  
v osobním vlastnictví**  
čtvrtek 27. 1. | 9:00–10:30  
Právní minimum pro seniory.

**PORADNY Rezervace nutná.**  
Právní, psychologická,  
počítačová, poradna  
pro tablety a chytré telefony,  
pro radu na zahradu  
Termíny na telefonu 222 264 846.

**POČÍTAČE**  
Orientace  
v možnostech nastavení  
pondělí 3. 1. | 14:15–15:15  
Téma dneška Android.

**Uspořádání a úklid plochy,  
nastavení tapety**  
pondělí 10. 1. | 14:15–15:15  
Téma dneška PC.

**S tabletem na cestách  
– mapy, navigace**  
středa 12. 1. | 11:15–12:15  
Téma dneška Android.



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

**Google Chrome**  
- záložky, mazání historie,  
nastavení domovské stránky  
**pondělí 17. 1. | 14:15–15:15**  
Téma dneška Android.

**Čištění počítače,  
odinstalování programů**  
**pondělí 24. 1. | 14:15–15:15**  
Téma dneška PC.

**Připojení mobilu nebo tabletu  
k PC a přesun souborů**  
**pondělí 31. 1. | 14:15–15:15**  
Téma dneška Android.

## PROCHÁZKY

**Fotografujeme  
grafické ateliéry**  
**pátek 7. 1. | 10:00–12:00**  
Dokumentární fotoprocházka  
na motiv.

**Toyen a Praha**  
**pátek 21. 1. | 10:00–11:30**  
Procházka po stopách avantgardy.

## 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**

- 5. 1. Mapa vaší cesty do Přístavu 7
- 12. 1. Mapa vaší cesty do Přístavu 7 II.
- 19. 1. Mapa vaší cesty do Přístavu 7 III.
- 26. 1. Mapa vaší cesty do Přístavu 7 IV.

**Květiny ze Svaté země**  
**čtvrtek 6. 1. | 9:00–11:00**  
Tvůrčí dílna znovuobjevených příběhů.

**Píšeme autobiografii!**  
**čtvrtek 13. a 27. 1. | 15:30–17:00**  
Dílna tvůrčího psaní.

**FotoKAFE**  
**pátek 14., 21. a 28. 1.  
| 10:00–12:00**  
Pravidelná fotografická tvůrčí dílna  
Klubu amatérských fotografů Elpida.

**Ko-leden-láž**  
**pátek 14. 1. | 15:15–17:45**  
Výtvarka pro pravou hemisféru.

**Malování na kachličky  
- výroba podtácku**  
**čtvrtek 20. 1. | 9:00–12:00**  
Tvořivé dopoledne.

**Rok tygra**  
**pátek 28. 1. | 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**  
**středa 12., 19. a 26. 1. | 11:15–12:15**  
Mozkový jogging.

**Hrátky s dechem a jiné mini-  
cviky pro lepší držení těla**  
**každý čtvrtek | 13:30–14:30**  
Senioři sobě.

## DALŠÍ KURZY

### POČÍTAČE

**Zipování**  
**středa 5. 1. | 9:00–12:00**  
Jak posílat a sdílet větší soubory.  
Cena: 200 Kč/180 min.

**Sociální sítě**  
**středa 12. 1. | 9:00–11:00**  
Jak se vyznat ve spleti sociálních  
sítí. Cena: 150 Kč/120 min.

**Google kalendář**  
**středa 19. 1. | 9:00–12:00**  
Organizujeme, plánujeme.  
Cena: 200 Kč/180 min.

**Aplikace Záchranka**  
**středa 26. 1. | 9:00–11:00**  
Pomoc na jedno tlačítko.  
Cena: 150 Kč/120 min.

### PROCHÁZKY

**Haštalská čtvrť  
a uličky Starého Města**  
**čtvrtek 6. 1. | 14:00–16:00**  
Procházky Prahou. Cena: 50 Kč.

**Podél Labe  
k Palladiu země české**  
**úterý 11. 1. | 10:00–15:00**  
Turistický klub. 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.

### TVŮRČÍ DÍLNY

**Kosmetická taštička  
z pevné tkaniny**  
**úterý 11. 1. | 15:15–17:45**  
Krejčovský salón do kapsy.  
Cena: 50 Kč/150 min.

### JAZYKY

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

**MMPrint**  
Tiskneme hlavou  
www.mmpint.cz

Tisk programu:

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



MINISTERSTVO  
KULTURY

