

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



Přístav 7
KVĚTEN 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.

Závislost je pro zlost
pondělí 2. 5. | 11:00–12:30
Akademie zralého věku.

**Virtuální realita:
Cestování a sdílení**
pondělí 2., 9., 16. a 23. 5.
| 13:00–14:30
Nové technologie zblízka.

Diskusní klub
pondělí 2. 5. | 15:00–17:00
Témata, argumenty, rétorika.

**Společná snídane s příběhem:
Kraj mého srdce**
úterý 3. 5. | 9:00–11:00
Jídlo sblíží a snídane obzvlášt.

Šachový klub
pondělí 3., 17. a 24. 5. | 13:30–15:00
Pro zkušené i začátečníky.

Klub hráčů mariáše
úterý 3., 17. a 31. 5. | 14:00–16:00
Senioři sobě.

S Nadbou na Plovárně
úterý 3., 17. a 31. 5. | 14:00–16:00
Aneb aktivní senioři sobě.

V kraji vína
(Amy Poebler, 2019, USA, 103 min.)
úterý 3. 5. | 15:15–17:15
Filmový klub.

Setkání klubu výletníků
středa 4. 5. | 9:00–10:30
Senioři sobě.

Porýní netradičně
středa 4. 5. | 10:45–12:45
Cestování v oblasti porýní.

Zdravá kostra
středa 4. 5. | 15:15–16:45
Zdravé tělo.

Klub hráčů i nehráčů šipek
čtvrtek 5. a 19. 5. | 10:00–12:00
Plovárna žije!

Kvízy, rébusy a hádanky ON-LINE
čtvrtek 5. a 19. 5. | 12:00–13:30
Nikdy není pozdě začít si hrát.

Hodinka pozitivního myšlení
čtvrtek 5. 5. | 13:00–14:00
S Larisou Francírkovou.

**Oděvní materiály, vzory,
použitá barviva i vlákna
a jejich využití v módě**
úterý 10. 5. | 13:00–14:30
Po stopách městské módy.

**Proměna, zranění, individuace
a paralely individuálního
procesu**
úterý 10. 5. | 13:00–14:30
úterý 24. 5. | 13:00–14:30 ON-LINE
Psychologie Carla Gustava Junga.

Plovárna žije hudbou
úterý 10. 5. | 13:30–15:00
Senioři sobě.

**Městské pěstování na balko-
nech, dvorcích a parapetech**
úterý 10. 5. | 15:00–17:00
Botanicula žije!

Filmové soaré
středa 11. 5. | 18:00–21:00
Sousedská projekce filmů
dle Vašeho výběru.

**Antonín Slaviček:
Krajinář přelomu století**
čtvrtek 12. 5. | 10:00–11:30
Po stopách klasické moderny.

Gotika: Doba katedrál
pátek 13. 5. | 9:45–11:15
Poklady evropského umění.

Procházka po Paříži VI.
pondělí 16. 5. | 11:00–12:30
Cestovatelský klub.

**Netradiční přílohy
na vyváženém talíři**
středa 18. 5. | 15:15–16:45
Zdravá kuchyně.

**Zdravé vaření a pečení
s jarní zeleninou**
čtvrtek 19. 5. | 15:00–17:00
Spolu v kuchyni.

Kulturní a vzdělávací kanály
úterý 24. 5. | 12:15–13:15
Youtube jako studnice zajímavostí.

Aromalékárnička
úterý 24. 5. | 13:00–14:30
Bylinky v koloběhu roku.

**Chris Hadfield: Astronautův
průvodce životem na zemi**
úterý 24. 5. | 15:30–17:00
Společně nad knihami.

**Společné jmění manželů,
rozvod a rodinné právo**
pátek 27. 5. | 12:45–14:15
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.



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

POČÍTAČE

Slevové portály
(Např. slevomat.cz, skrz.cz)

pondělí 2. 5. | 14:15–15:15

Téma dneška PC.

Nastavení tapety a widgetů

pondělí 9. 5. | 14:15–15:15

Téma dneška Android.

Připojení přenosného zařízení k PC

pondělí 16. 5. | 14:15–15:15

Téma dneška PC.

Čištění mobilu, tabletu a jeho údržba

pondělí 23. 5. | 14:15–15:15

Téma dneška Android.

Složky a podsložky

pondělí 30. 5. | 14:15–15:15

Téma dneška PC.

PROCHÁZKY

Fotografujeme žižkovskou telekomunikační věž

pátek 6. 5. | 10:00–12:00

Dokumentární fotoprocházka.

Praha gotická

pátek 20. 5. | 9:45–11:15

Poklady evropského umění v pražských ulicích.

Po stopách Antonína Slavíčka

pátek 27. 5. | 10:00–11:30

Procházka po stopách klasické moderny.

Komentovaná procházka Sapou

pátek 27. 5. | 10:00–13:30

Jak se kotví v Česku.

TVŮRČÍ DÍLNY

Zapleťte se s námi

každé pondělí | 13:00–15:00

Kurz vedený pletáčkami z projektu Ponožky od babičky.

Ateliér kresby

středa | 9:00–11:00

4. 5. Akvarel

11. 5. Obraz z látky I.

18. 5. Obraz z látky II.

25. 5. Figura

Loutka podle švýcarského umělce Paula Kleea

čtvrtek 5. 5. | 9:00–11:00

Tvůrčí dílna znovuobjevených příběhů.

Píšeme autobiografii!

čtvrtek 5. a 19. 5. | 15:30–17:00

Dílna tvůrčího psaní.

Máj, květinový ráj

pátek 6. 5. | 15:15–17:45

Výtvarka pro pravou hemisféru.

FotoKAFE

pátek 13. a 27. 5. | 10:00–12:00

Pravidelná fotografická tvůrčí dílna Klubu amatérských fotografů Elpida.

Výroba šperků a dekorací z PET lahví

čtvrtek 19. 5. | 9:00–12:00

Tvořivé dopoledne.

Tvoření z vosku

čtvrtek 19. 5. | 12:15–13:45

Senioři sobě.

Na louce to bzučí

pátek 20. 5. | 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 | 11:15–12:15

Mozkový jogging.

Minicviky k posílení celého těla

čtvrtek 5. 5. | 13:30–14:30

Senioři sobě.

ZAHRADNÍ SLAVNOST | čtvrtek 26. 5. | 13:00–18:00

DALŠÍ KURZY

POČÍTAČE

Android akademie II.

středy 4. 5. – 1. 6. | 12:00–14:00

Pokračujeme s chytrým telefonem.
Cena: 1 000 Kč/5x120 min.

Průzkumník souborů

úterý 10. 5. | 15:00–17:00

Pořádek ve složkách.
Cena: 150 Kč/120 min.

Velký opakovací kurz

čtvrťky 26. 5. – 23. 6.

| 13:45–15:45

Získejte jistotu opakováním.

Cena: 1 000 Kč/5x120 min.

Minutová videa

čtvrtek 26. 5. | 11:15–12:45

Točíme na náš chytrý telefon.
Cena: 100 Kč/90 min.

Bazary a sekáče

pondělí 30. 5. | 9:00–12:00

Můj antikvariát, Favi, Bazoš, Vinted.
Cena: 250 Kč/180 min.

PROCHÁZKY

Branické skály

úterý 10. 5. | 14:00–16:00

Procházky Prahou. Cena: 50 Kč.

Radotínským údolím

za starými mlýny

úterý 17. 5. | 10:00–15:00

Turistický klub. Cena: 50 Kč.

CVIČENÍ

Jóga, Čchi-kung, zdravotní cvičení, cvičení na židlích, balet pro každého, standard a latina

Termíny a obsazenost skupin na telefonu 222 264 846.

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.
KAPACITA OMEZENÁ. REZERVACE NUTNÉ.



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



MINISTERSTVO
KULTURY



NADAČNÍ FOND AGORÁT

