

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



Přístav 7

ČERVENEC A SRPEN 2022

PROGRAM PROBÍHÁ NAŽIVO I ON-LINE

KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

PŘEDNÁŠKY A AKCE

Letní a podzimní výsadby

čtvrtek 7. 7. | 15:00–17:00

Přednáška z cyklu Botanicula žije!

Společná snídane s příběhem:

Má oblíbená kniha k vodě

úterý 12. 7. | 9:00–11:00

Jídlo sblíží a snídane obzvlášt.

Pestré dopoledne s písničkářem a IT lektorem Dušanem

úterý 12. 7. | 9:00–12:00

Léto v Přístavu 7.

Klub hráčů mariáše

úterý 12. 7., 26. 7., 9. 8. a 23. 8.

| 14:00–16:00

Senioři sobě.

Deskové a karetní hry

každou středu od 13. 7.

| 11:30–13:00

Nikdy není pozdě začít si hrát.

Francie filmová

čtvrtek 14. 7. | 10:00–12:30

Letní kulturní cestobraní.

Kvízy, rébusy a hádanky ON-LINE

čtvrtek 14. 7., 28. 7., 11. 8. a 25. 8.

| 12:00–13:30

Nikdy není pozdě začít si hrát.

Jak si užít léto

aneb prázdninové setkání

úterý 19. 7. | 11:00–12:30

Akademie zralého věku.

Putování přírodou

za magickými místy I.

úterý 19. 7. | 11:00–12:30

Cestovatelský klub.

Italsky na cestách

úterý 19. 7. | 13:15–14:15

Letní opakování na Plovárně.

Šachový klub

úterý 19. 7. a 9. 8. | 13:30–15:00

Pro zkušené i začátečníky.

Kedi

(Ceyda Torun, Turecko, 2016, 80min.)

úterý 19. 7. | 15:15–17:15

Filmový klub.

Josef Václav Myslbek:

Sochař českých snů

středa 20. 7. | 10:00–11:30

Po stopách klasické moderny.

Jak o sebe pečovat v létě

středa 20. 7. | 14:00–15:30

O zdravém těle.

Vaření a pečení

s letními chutěmi

čtvrtek 21. 7. | 15:00–17:00

Spolu v kuchyni.

Británie u prostřeného stolu

úterý 26. 7. | 10:00–12:00

Letní kulturní cestobraní.

Renesance a její rozlišné

podoby od Benátek

po zaalpské země

středa 27. 7. | 9:45–11:45

Poklady evropského umění.

Řecko láskyplné

čtvrtek 28. 7. | 10:00–12:00

Letní kulturní cestobraní.

Společná snídane s příběhem:

Letní kina nejen v Praze

úterý 2. 8. | 9:00–11:00

Jídlo sblíží a snídane obzvlášt.

S Nadou na Plovárně

úterý 2. 8. | 14:00–16:00

Aneb aktivní senioři sobě.

Setkání klubu výletníků

středa 3. 8. | 9:00–10:30

Senioři sobě.

Semenářství a výroba

semínkových bomb

čtvrtek 4. 8. | 15:00–17:00

Přednáška z cyklu Botanicula žije!

Španělsko hudební a taneční

úterý 9. 8. | 10:00–13:00

Letní kulturní cestobraní.

Aserktivní senior

aneb „nedejte se“

úterý 9. 8. | 11:00–12:30

Akademie zralého věku.

Animované léto

úterý 9. 8. | 15:15–17:15

Filmový klub.

Německo literární

úterý 16. 8. | 10:00–13:00

Letní kulturní cestobraní.

Putování přírodou

za magickými místy II.

úterý 16. 8. | 11:00–12:30

Cestovatelský klub.

Moje zážitky z Itálie

úterý 23. 8. | 10:00–11:00

Senioři sobě.

Zmrzliny zdravě a svěže

středa 24. 8. | 14:00–15:30

Zdravé chutě na talíři.

Zeleninové pečení a grilování

čtvrtek 25. 8. | 15:00–17:00

Spolu v kuchyni.

PORADNY Rezervace nutná.

Právní, psychologická, počítačová, poradna pro tablety

a chytré telefony, pro radu

na zahradu

Termíny na telefonu 222 264 846.

POČÍTAČE

Slevové portály

(např. slevomat.cz, skrz.cz)

středa 13. 7. | 14:00–15:00

Téma dneška PC.

Jízdní řády - Idos a DPP

středa 20. 7. | 14:00–15:00

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

Letní otevírací doba: Út–Čt 9:00–16:00

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

Stream TV a Youtube
středa 27. 7. | 14:00–15:00
Téma dneška PC.

**S tabletem na cestách –
mapy, navigace**
středa 3. 8. | 14:00–15:00
Téma dneška Android.

**Nastavení domovské stránky,
úprava stránky seznam.cz**
středa 10. 8. | 14:00–15:00
Téma dneška PC.

**Orientace v možnostech
nastavení**
středa 17. 8. | 14:00–15:00
Téma dneška Android.

**Přiložení přílohy k emailu,
uložení přílohy z emailu**
středa 24. 8. | 14:00–15:00
Téma dneška PC.

**Google Chrome
– záložky, mazání historie,
nastavení domovské stránky**

středa 31. 8. | 14:00–15:00
Téma dneška Android.

PROCHÁZKY
**Na francouzské trhy
za delikatesami a kulturou**
čtvrtek 14. 7. | 13:00–15:00
Letní kulturní cestobraní.

Holkou za knihami
středa 10. 8. | 10:00–11:30
Z Holešovic do Karlína.

**Praha Josefa Václava
Myslbeka**
středa 17. 8. | 10:00–11:30
Procházka po stopách klasické
moderny.

TVŮRČÍ DÍLNY
**Zapleťte se s námi
každou středu od 13. 7.**
| 13:00–15:00
Kurz vedený pletáčkami z projektu
Ponožky od babičky.

**Pocta ukrajinským ženám:
Květinová koruna – čelenka**
čtvrtek 7. 7. | 9:00–11:00
Tvůrčí dílna znovuobjevených příběhů.

Léto ve městě
pátek 15. 7. | 10:00–12:30
Výtvarka pro pravou hemisféru.

Společné tvoření na Plovárně
čtvrtek 18. 8. | 9:00–13:00
Tvořivé dopoledne.

Moje letní mapy
pátek 19. 8. | 10:00–12:30
Výtvarka pro pravou hemisféru.

CVIČENÍ A POHYB
Hrajeme pétanque
každý čtvrtek | 14:00–16:00
Zábavná společenská hra.

ZDRAVÍ
Gymnastika myšlení
čtvrtek 14. 7. a 11. 8.
| 10:00–11:30
Mozkový jogging dle Evy Hrazděrové.

DALŠÍ KURZY

POČÍTAČE
Google fotky
úterý 12. 7. | 12:30–15:30
Uložení a spravování fotoarchivu.
Cena: 200 Kč/180 min.

Svět na dosah
středa 13. 7. | 9:00–11:00
Mapy a cestování.
Cena: 150 Kč/120 min.

Jak na jazyky
středa 20. 7. | 9:00–11:00
Slovník stále při sobě.
Cena: 150 Kč/120 min.

Do přírody
středa 20. 7. | 9:00–11:00
Poznávače hub, rostlin a ptáků.
Cena: 150 Kč/120 min.

Mobilní turista
středa 3. 8. | 9:00–11:00
Aplikace pro výlety v ČR.
Cena: 150 Kč/120 min.

Na cesty
středa 10. 8. | 9:00–11:00
Navigace v tabletu a mobilu
Cena: 150 Kč/120 min.

Google vychytávky
úterý 16. 8. | 9:00–12:00
Mix zajímavostí a nezbytností.
Cena: 200 Kč/180 min.

Průzkumník souborů
úterý 16. 8. | 12:30–14:30
Pořádek ve složkách.
Cena: 150 Kč/120 min.

Recenze hotelů a restaurací
středa 17. 8. | 9:00–12:00
Trip Advisor, Restu, Gatsromapa.
Cena: 200 Kč/120 min.

Podcast
středa 24. 8. | 10:15–12:15
Rádio do kapsy.
Cena: 150 Kč/120 min.

Minutová videa
úterý 30. 8. | 10:15–11:45
Točíme na náš chytrý telefon.
Cena: 100 Kč/90 min.

**Úvod do internetového
bankovníctví**
středa 31. 8. | 10:15–12:15
Nebojme se spravovat své finance
on-line. Cena: 150 Kč/120 min.

PROCHÁZKY
Polabskými luhy do Ostré
středa 13. 7. | 8:30–16:00
Turistický klub. Cena: 50 Kč.

**Údolím Kunratického potoka
na Šeberák**
úterý 23. 8. | 9:30–15:00
Turistický klub. Cena: 50 Kč.

LETNÍ CVIČENÍ
**jóga, balet pro každého,
zdravotní cvičení na židlích,
standard a latina, zdravotní
cvičení**

Termíny a obsazenost skupin
na telefonu 222 264 846.

**Cvičení dlouhověkosti:
Čchi-kung mistra C. K. Chu**
úterý 12. 7. | 14:00–17:00
Odpolední program s lektorkou
Helenou Hlaváčkovou. Vstup: 150 Kč.

**Cvičení dlouhověkosti:
Čchi-kung mistra C. K. Chu
se zaměřením na Tchaj-ti
stylu jang**
úterý 26. 7. | 14:00–17:00
Odpolední program s lektorkou
Helenou Hlaváčkovou. Vstup: 150 Kč.

LETNÍ JAZYKY
**Angličtina, francouzština,
němčina a španělština**
Termíny 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

