



# Přístav 7

## vzdělávací a kulturní centrum pro seniory

# LEDEN 2018

### Přednášky

**Kupní smlouva,  
převody nemovitostí**

**čtvrtek 4. 1. | 9:00–10:30**

Z cyklu Právní minimum pro seniory.

**Vstup 50 Kč**

**Ženy, které byly první I.**

**pondělí 22. 1. | 9:30–11:00**

Z cyklu Procházky po stopách šlechtických rodin. **Vstup 30 Kč**

### Počítačové semináře

**Začínáme s tabletem**

**út, čt 9. 1. – 23. 1. | 9:30–11:30**

Tablet akademie s O2. Naučíte se základům práce s tabletem. Výuka probíhá výhradně na našich tabletech Samsung Galaxy Tab 4. **Cena: 999 Kč/10 hod.**

**Rodinná historie**

**úterý 16. 1. | 13:00–16:00**

Sestavte svůj rodokmen v programu MyHeritage. **Cena: 299 Kč/3 hod.**

**Začínáme s PC a internetem**

**út, čt 25. 1. – 8. 2. | 9:30–11:30**

Základy práce s počítačem, textem, internetem a e-mailem. **Cena: 999 Kč/10 hod.**

**Rodinná historie II.**

**úterý 30. 1. | 13:00–16:00**

Instalace a ovládání programu „Family tree builder“. **Cena: 299 Kč/3 hod.**

### Poradny

**Tablet a smartphone HELP**

**středa 10. 1. | 14:30–15:50**

Individuální poradna pro seniory se specialistou O2 Guru **zdarma** (20 min).

**Rezervace nutná.**

**PC HELP pro seniory**

**úterý 16. 1. a 30. 1. | 11:45–12:45**

Všeobecná a jedinečná poradna.

Rezervace nutná. **Cena: 30 Kč/1 hod.**

**Právní poradna pro seniory**

**čtvrtek 4. 1. | 8:30–9:00**

**čtvrtek 18. 1. | 9:00–10:30**

Individuální půlhodinové konzultace s advokátkou. **Cena: 165 Kč/30 min.**

### Jazyky

**angličtina, francouzština,**

**italština, němčina**

**a !nově! španělština**

Úrovně, aktuální data a obsazenost skupin na telefonu 222 264 846.

**ukázkové lekce zdarma**

**čtvrtek 11. 1.**

**9:00–10:30** angličtina začátečníci

**10:45–12:15** anglická konverzace

**14:45–16:15** španělština

### Tvůrčí dílny

**Moderní vyšívání**

**neděle 14. 1. | 14:00–17:00**

Vyšívání tak trochu jinak.

**Cena: 200 Kč/3 hod.**

### Zdraví

**Cesta životem**

**středa 10. 1. | 13:00–14:30**

Pravidelný cyklus setkávání nad tématy, která přináší život. **Vstup 50 Kč**

**Alexandrova technika**

**každý čtvrtek | 10:15–11:15**

Nejen pro správné držení těla.

**Cena: 525 Kč za 5 lekcí/60 min.**

### Cvičení

**Zdravotní cvičení**

**každé úterý | 9:00–10:00**

**Cena: 350 Kč za 5 lekcí/60 min.**

**Pilates**

**každé úterý | 15:15–16:15**

**Cena: 350 Kč za 5 lekcí/60 min.**

**Jóga**

**každou středu | 9:30–10:45**

**Cena: 450 Kč za 5 lekcí/75 min.**

**Chi-kung**

**každý čtvrtek | 15:00–16:30**

**Cena: 525 Kč za 5 lekcí/90 min.**

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**  
**24. 1. 2018**

**Vše ZDARMA. Rezervace nutná.**

**9:30 Jóga**

**9:30 Jak se bránit demenci?**

**10:00 Empatická komunikace**

**10:00 Španělština pro seniory**

**10:00 Rodokmen na internetu**

**11:15 Italština pro seniory**

**11:30 Výtvarná dílna**

**12:30 K čemu trénink paměti**

**13:00 Cesta životem**

**13:00 Psychologické poradenství**

**13:15 PC HELP**

**13:30 Divadelní klub**

**14:00 Sommeliérský koutek**

**14:30 Začínáme s tabletem**

**15:00 Radkin Honzák – beseda**

**16:45 Taneční podvečer**

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

Po–Čt 8:30–17:00 | Pá 8:30–16:00

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



Provozovatelem Přístavu 7 je Elpida o. p. s., Financuje Nadační fond Osvojme si stáří.

### Jak k nám?

**METRO** Vltavská, Palmovka, Nádraží Holešovice

**TRAM 1, 6, 14, 25** – zastávka **Maniny**

**BUS 156** – zastávka **Přístav Holešovice**

(vyjíždí ze stanice Nádraží Holešovice – metro C)