

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



Přístav 7

KVĚTEN 2018

Beseda se Zdeňkem Velískem 23. 5. 2018 15:00–16:30

PŘEDNÁŠKY A AKCE

Zdravé stáří

středa 9. 5. | 14:00–15:30

Z cyklu Zdraví ve zralém věku. Vstup: 30 Kč

Zlobím, zlobíš, zlobíme (se)

čtvrtek 10. 5. | 10:00–11:30

Setkání skupiny empatické komunikace.

Vstup: 30 Kč

Po Evropě levně

čtvrtek 10. 5. | 13:00–14:30

Cestovatelský klub. Vstup: 30 Kč

Meditace Heartfulness

pondělí 14. 5. | 14:00–15:00

Pro vnitřní sílu a klid. Vstup: zdarma

Dámský klub

středa 16. 5. | 15:30–17:00

Jak se správně nalíčit a postavit před kameru. Vstup: 50 Kč

Se starostou u stolu

čtvrtek 17. 5. | 18:00–20:00

Zepřejte se Jana Čížinského.

Vstup: zdarma

Ženy šlechtičny I.

pondělí 21. 5. | 9:30–10:30

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

Kupní smlouva

a převody nemovitostí

čtvrtek 24. 5. | 9:00–10:30

Právní minimum pro seniory. Vstup: 50 Kč

PROCHÁZKY A VÝLETY

Svatý Jan pod Skalou

čtvrtek 17. 5. | 10:30–16:00

Cena: 99 Kč

Magický Vyšehrad

čtvrtek 24. 5. | 13:00–15:00

Cena: 50 Kč

POČÍTAČE

Dovolená – plánujeme z domova

středa 2. 5. | 9:30–12:30

Cena: 299 Kč/3 hod.

Začínáme s tabletem

út a čt 10. 5. – 24. 5. | 9:30–11:30

Cena: 999 Kč/10 hod.

Čištění počítače

pondělí 14. 5. | 11:00–12:00

Cena: 99 Kč/1 hod.

Rodinná historie I.

úterý 15. 5. | 13:00–16:00

Cena: 299 Kč/3 hod.

Rodinná historie II.

úterý 22. 5. | 13:00–16:00

Cena: 299 Kč/3 hod.

Zipování a odzipování

pondělí 28. 5. | 11:00–12:00

Cena: 99 Kč/1 hod.

Rodinná historie III.

úterý 29. 5. | 13:00–16:00

Cena: 299 Kč/3 hod.

PORADNY

Tablet a smartphone HELP

středa 2. 5., 16. 5. a 30. 5. | 14:00

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

Rezervace nutná.

PC HELP

úterý 22. 5. | 11:45–12:45

Jedinečná počítačová poradna.

Rezervace nutná. Cena: 30 Kč/1 hod.

Právní poradna pro seniory

čtvrtek 10. 5. | 9:00–10:30

čtvrtek 24. 5. | 8:30–9:00

Individuální konzultace s advokátkou.

Rezervace nutná. Cena 165 Kč/30 min.

JAZYKY

angličtina, němčina, italština, francouzština a španělština

Úrovně, aktuální data a obsazenost skupin na telefonu 222 264 846. Pro nové zájemce ukázkové hodiny zdarma.

TVŮRČÍ DÍLNY

Výtvarná dílna s arteterapeutickými prvky

středa 1x za 14 dní | 9:30–11:00

2. 5. Moje tělo jako oáza klidu a ticha

16. 5. Žena a muž – rovnováha v nás

Cena: 99 Kč

30. 5. Krok do úžasného světa barev

jedinečnou technikou enkaustiky

Cena: 199 Kč

Kresba

čtvrtek 1x za 14 dní | 10:00–11:30

3. 5. Stylizace | 17. 5. Zkrocení žívlů

31. 5. Plenér v přístavu

Jednorázový vstup: 99 Kč

Moderní vyšívání

úterý 13. 5. | 14:00–17:00

Vyšívání tak trochu jinak. Cena: 200 Kč

CVIČENÍ A POHYB

zdravotní cvičení, chi-kung, pilates, Alexandrova technika, senior cirkus a jóga

Aktuální data a obsazenost skupin na telefonu 222 264 846.

STŘEDA 23. 5. 2018

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

Ukázkové lekce ZDARMA. Rezervace nutná.

9:30 Jóga

9:30 Mezigenerační výtvarná dílna

10:00 Angličtina – začátečníci

10:45 Rodinná historie I.–III.

11:00 Bát se zapomínání – přednáška

11:00 Senior cirkus

11:30 Italština – začátečníci

12:30 Témata dneška – tipy ze světa PC

12:30 Iniciační rituály – přednáška

12:30 Zdravotní cvičení

13:30 Mandaly – výtvarná dílna

13:45 Dámský klub

15:00 Beseda se Zdeňkem Velískem

16:45 Taneční podvečer

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 8:30–16:00



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 a U Průhonu
BUS 156 – zastávka Přístav Holešovice
(vyjíždí ze stanice Nádraží Holešovice – metro C)