

# VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



## LEDEN 2019

**Trénink paměti středa 1x za 14 dní 16. 1. – 19. 6. 9:30–11:00 zdarma**

### KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

#### PŘEDNÁŠKY A AKCE

##### Jazykový koutek pro seniory

pondělí 7. 1. | 10:00–11:00

Učení ve stáří, tipy a triky.

##### Společné jmění manželů a rozvod manželství

čtvrtek 10. 1. | 9:00–10:30

Právní minimum pro seniory.

##### František Bílek a jeho přátelé

pondělí 14. 1. | 9:30–10:30

Procházky po stopách významných osobností.

##### Stigma schizofrenie

pondělí 14. 1. | 11:00–12:30

Akademie stáří.

##### Klub přátel deskových a karetních her

pondělí 14. 1. | 16:00–17:00

##### Detoxikace – vnitřní očista

středa 16. 1. | 14:15–15:45

Zdravý jídelníček.

##### Vítězství a prohry olympioniček

středa 16. 1. | 15:00–16:30

Osudy slavných.

##### Co nevíte o kávě

čtvrtek 17. 1. | 14:00–15:00

##### Šachový klub

pondělí 21. 1. | 14:30–16:00

Pro zkušené i začátečníky.

##### Diskusní klub

pondělí 21. 1. | 15:00–17:00

##### Kwaidan (1964, Jap.)

pondělí 21. 1. | 16:15–18:15

Filmový klub.

##### Dámský klub

středa 23. 1. | 16:15–17:45

Pojďte si popovídat.

##### Finanční gramotnost

čtvrtek 24. 1. | 13:30–15:00

##### Hory, chrámy a jezera Makedonie

čtvrtek 31. 1. | 14:00–15:30

Cestovatelský klub.

#### POČÍTAČE

##### Uspořádání a úklid plochy

úterý 8. 1. | 14:00–15:00

##### Připojení mobilu nebo tabletu k PC

úterý 15. 1. | 14:00–15:00

##### Nastavení domovské stránky

úterý 22. 1. | 14:00–15:00

##### Orientace v možnostech nastavení

úterý 29. 1. | 14:00–15:00

#### PORADNY

##### právní, psychologická, jazyková, finanční, počítačová, poradna pro tablety a chytré telefony

Rezervace nutná.

Termíny na telefonu 222 264 846.

#### TVŮRČÍ DÍLNY

##### Pletařský klub

pondělí 7. 1. a 21. 1. | 14:00–16:00

##### Razítka a Lapače snů

čtvrtek 17. 1. a 31. 1. | 10:45–12:15

##### Youtubering pro seniory

čtvrtek 24. 1. | 12:45–14:45

Naučme se natáčet krátká videa  
na mobilní telefon.

#### CVIČENÍ A POHYB

##### kondiční a zdravotní cvičení, senior cirkus, meditace a tango

Termíny a obsazenost skupin

na telefonu 222 264 846.

### Ostatní placené kurzy

#### POČÍTAČE

##### Android akademie I.

út a čt 8. 1. – 18. 1. | 10:15–12:15

Cena: 999 Kč/10 hod.

##### Rodinná historie I.

pondělí 21. 1. | 10:00–13:00

Cena: 299 Kč/3 hod.

##### Facebook bezpečně

pondělí 21. 1. | 13:15–16:15

Cena: 299 Kč/3 hod.

##### Android akademie II.

út a čt 22. 1. – 1. 2. | 10:15–12:15

Cena: 999 Kč/10 hod.

##### Rodinná historie II.

pondělí 28. 1. | 10:00–13:00

Cena: 299 Kč/3 hod.

#### PROCHÁZKY A VÝLETY

##### Oko a Budeč

úterý 15. 1. | 10:00–16:00

Cena: 99 Kč

##### František Bílek a jeho přátelé

středa 16. 1. | 10:00–12:00

Cena: 50 Kč

##### Malostranské uličky a náměstí

úterý 22. 1. | 13:00–15:00

Cena: 50 Kč

#### TVŮRČÍ DÍLNY

##### Ateliér kresby

středa 9. 1. a 23. 1. | 9:00–11:00

#### JAZYKY

##### angličtina, němčina, italština, francouzština a španělština

#### CVIČENÍ A POHYB

##### zdravotní cvičení, pilates, jóga a latino

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

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

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



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

