

# VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



Přístav 7  
ÚNOR 2019

Služby Google | pondělí 11. 2. a 25. 2. | 14:00-17:00

## KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

### PŘEDNÁŠKY A AKCE

**Jazykový koutek pro seniory**

pondělí 4. 2. | 10:00-11:00

Učení ve stáří, tipy a triky.

**Šachový klub**

pondělí 4. 2. a 18. 2. | 14:30-16:00

**Darování a věcné břemeno**

čtvrtek 7. 2. | 9:00-10:30

Právní minimum pro seniory.

**Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner**

pondělí 11. 2. | 9:30-10:30

**Deprese aneb když bolí duše**

pondělí 11. 2. | 11:00-12:30

Akademie stáří.

**Klub přátel deskových  
a karetních her**

pondělí 11. 2. | 16:00-17:00

**Zdravé střevo – základ všeho**

středa 13. 2. | 14:15-15:45

Zdravý jídelníček.

**Diskusní klub**

pondělí 18. 2. | 15:00-17:00

**Bílý balónek (1995, Írán)**

pondělí 18. 2. | 16:15-18:15

Filmový klub.

**Dámský klub**

středa 20. 2. | 16:15-17:45

**Finanční gramotnost I.**

čtvrtek 21. 2. | 13:30-15:00

**Fuerteventura**

čtvrtek 28. 2. | 13:30-15:00

Cestovatelský klub.

### POČÍTAČE

**Zipování a odzipování souborů**

úterý 5. 2. | 14:00-15:00

**Obchod Play a stažení aplikací**

úterý 12. 2. | 14:00-15:00

**Stahuj.cz a instalace programů**

úterý 19. 2. | 14:00-15:00

**Televize a rádia**

úterý 26. 2. | 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

**Youtubering pro seniory**

čtvrtek 7. 2. a 21. 2. | 12:45-14:45

Naučme se natáčet krátká videa  
na mobilní telefon.

**Vyvolávání fotografií**

čtvrtek 7. 2. a 21. 2. | 15:30-17:30

**Hromničky – ruční výroba svíček**

čtvrtek 7. 2. | 16:00-18:00

**Plstěné víly**

čtvrtek 14. 2. | 10:45-12:15

**Pletařský klub**

pondělí 11. 2. a 25. 2. | 14:00-16:00

**Tvoříme z proutí – pletení pomlázek**

čtvrtek 21. 2. | 16:00-18:00

**Zátiší v kresbě**

úterý 26. 2. | 14:15-16:15

### 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

**Rodinná historie III.**

pondělí 4. 2. | 13:15-16:15

Cena: 299 Kč/3 hod.

**Android akademie I.**

út, čt 5. 2. – 15. 2. | 10:15-12:15

Cena: 999 Kč/10 hod.

**Android akademie II.**

út, čt 19. 2. – 1. 3. | 10:15-12:15

Cena: 999 Kč/10 hod.

**Zoner Photo Studio**

pátek 22. 2. – 8. 3. | 13:00-16:00

Cena: 999 Kč/9 hod.

### PROCHÁZKY A VÝLETY

**Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner**

středa 13. 2. | 10:00-12:00

Procházky po stopách významných  
osobností. Cena: 50 Kč

**Okolí Václavského náměstí  
a Zlatý kříž**

úterý 19. 2. | 13:00-15:00

Cena: 50 Kč

### TVŮRČÍ DÍLNY

**Kresba – ruce**

středa 6. 2. | 9:00-11:00

Cena: 99 Kč/2 hod.

### ZDRAVÍ

**Škola zad**

čtvrtek 14. 2. – 14. 3. | 10:00-11:00

Cena: 300 Kč/5 hod. nebo 83 Kč/60 min.

### JAZYKY

**angličtina, němčina, italština,  
francouzština a španělština**

### CVIČENÍ A POHYB

**zdravotní cvičení, pilates a jóga**

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

