



Přístav 7

**PROGRAM
ÚNOR 2018**

vzdělávací a kulturní centrum pro seniory

19. 2. Senior cirkus 11:00–12:00 Nebojte se žonglování!

Přednášky

Vydědění

a listina o vydědění

čtvrtek 1. 2. | 9:00–10:30

Z cyklu Právní minimum pro seniory.

Vstup 50 Kč

Ženy, které byly první II.

pondělí 12. 2. | 9:30–11:00

Z cyklu Osudy významných českých osobností. **Vstup 30 Kč**

Přejímáme odpovědnost za svoje životy

čtvrtek 15. 2. | 10:00–11:30

Setkání skupiny Empatické komunikace. **Vstup 30 Kč**

Paměť a její poruchy

pondělí 19. 2. | 14:00–15:30

Jak funguje lidská paměť a jaké jsou její poruchy. **Vstup 30 Kč**

Počítačové semináře

Rodinná historie III.

pondělí 12. 2. | 13:00–16:00

Digitalizované matriky.

Cena: 299 Kč/3 hod.

Skype

úterý 20. 2. | 13:00–16:00

Naučte se telefonovat po internetu

zadarmo. **Cena: 299 Kč/3 hod.**

Instalace programů

úterý 27. 2. | 13:00–16:00

Bezpečně a s přehledem.

Cena: 299 Kč/3 hod.

Poradny

Tablet a smartphone HELP

středa 7. 2. a 21. 2. | 14:00–15:20

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

Rezervace nutná.

PC HELP pro seniory

úterý 13. 2. a 27. 2. | 11:45–12:45

Všeobecná a jedinečná poradna.

Rezervace nutná. Cena: 30 Kč/1 hod.

Právní poradna pro seniory

čtvrtek 1. 2. | 8:30–9:00

čtvrtek 15. 2. | 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 osazenost skupin na telefonu 222 264 846.

Tvůrčí dílny

Výtvarná dílna

s arteterapeutickými prvky

středa 1x za 14 dní | 9:30–11:00

7. 2. – Já strom

21. 2. – Emoce jako perly v moři

Jednorázový vstup: 99 Kč

Zdraví

Cesta životem

středa 7. 2. a 21. 2. | 13:00–14:30

Pravidelný cyklus setkávání nad tématy, která přináší život. **Vstup 30 Kč**

Alexandrova technika

každý čtvrtek | 11:30–12:30

Nejen pro správné držení těla.

Rezervace nutná.

Cena: 525 Kč za 5 lekcí/60 min.

Cvičení

Senior cirkus

Ukázková lekce zdarma

pondělí 19. 2. | 11:00–12:00

Lektor a akrobat slavného Cirku La Putyka Daniel Komarov Vás zasvětil do světa cirkusu. Zábavnou formou si vyzkoušíte základní cirkusové praktiky jako jsou žonglování, rovnováha a koordinace. Workshop je fyzicky nenáročný a opravdu pro každého.

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.

Přihlášení a informace na tel.: **222 264 846** nebo e-mailem: pristav7@elpida.cz

Po–Čt 8:30–17:00 | Pá 8:30–16:00

Jankovcova 8b | Praha 7 | www.pristav7.cz



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

Jak k nám?

METRO Vitavská, Palmovka, Nádraží Holešovice

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

BUS 156 – zastávka **Přístav Holešovice**

(vyjíždí ze stanice Nádraží Holešovice – metro C)