



Přístav 7

PROGRAM BŘEZEN 2018

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY

Dámský klub | 21. 3. | 16:45–18:15 **ladně a zpřímá na podpatcích ukázková lekce ZDARMA**

Přednášky

Společné jmění manželů

čtvrtek 1. 3. | 9:00–10:30

Z cyklu Právní minimum pro seniory.

Vstup: 50 Kč

Václav IV.

pondělí 12. 3. | 9:30–11:00

Z cyklu Osudy významných českých osobností.

Vstup: 30 Kč

Zdravé stáří

středa 14. 3. | 14:00–15:30

Z cyklu Člověk ve zralém věku.

Vstup: 30 Kč

Výčitky a odpuštění

čtvrtek 15. 3. | 10:00–11:30

Setkání skupiny empatické komunikace.

Vstup: 30 Kč

Thajsko po vlastní ose

čtvrtek 22. 3. | 13:00–14:30

Cestovatelský klub. Vstup: 30 Kč

První jarní den

a velikonoční ozdoba

středa 21. 3. | 15:00–16:30

Z cyklu Zvyky a tradice. Vstup: 80 Kč

Závěť a dědické řízení

čtvrtek 29. 3. | 9:00–10:30

Z cyklu Právní minimum pro seniory.

Vstup: 50 Kč

Procházky

Kampa malebná i tajemná

středa 28. 3. | 13:00–15:00

Rezervace a více info na 222 264 846.

Počítačové semináře

Nákupy na internetu

úterý 6. 3. | 9:30–11:30

Cena: 199 Kč/2 hod.

Rodinná historie I.

úterý 13. 3. | 13:00–16:00

Cena: 299 Kč/3 hod.

Facebook

pondělí 19. 3. | 11:45–12:45

Cena: 99 Kč/1 hod.

Seminář digi foto

pondělí 19. 3. | 13:00–16:00

Cena: 299 Kč/3 hod.

Stream TV a YouTube

úterý 20. 3. | 12:45–13:45

Cena: 99 Kč/1 hod.

Přikládáme přílohy

úterý 20. 3. | 14:00–16:00

Cena: 299 Kč/2 hod.

Rodinná historie II.

úterý 27. 3. | 13:00–16:00

Cena: 299 Kč/3 hod.

Dovolená

čtvrtek 29. 3. | 9:30–12:30

Plánujeme z domova.

Cena: 299 Kč/3 hod.

Poradny

Tablet a smartphone HELP

středa 7. 3. a 21. 3. | 14:00–15:20

Individuální poradna pro seniory se

specialistou O2 Guru zdarma (20 min).

Rezervace nutná.

Právní poradna pro seniory

čtvrtek 1. 3. a 29. 3. | 8:30–9:00

čtvrtek 15. 3. | 9:00–10:30

Individuální půlhodinové konzultace

s advokátkou. Cena: 165 Kč/30 min.

Tvůrčí dílny

Moderní vyšívání

neděle 4. 3. | 14:00–17:00

Cena: 200 Kč/3 hod.

První jarní den

a velikonoční ozdoba

středa 21. 3. | 15:00–16:30

Z cyklu Zvyky a tradice. Vstup: 80 Kč

Výtvarná dílna

s arteterapeutickými prvky

středa 1x za 14 dní | 9:30–11:00

7. 3. – Život v barvách

21. 3. – Procházka vnitřní krajinou

Jednorázový vstup: 99 Kč

Kresba

čtvrtek 1x za 14 dní | 10:00–11:30

8. 3. – Význam linky | Vstup: zdarma

22. 3. – Perspektiva | Vstup: 99 Kč

Zdraví

Cesta životem

středa 7. 3. a 21. 3. | 13:00–14:30

Pravidelný cyklus setkávání nad té-

maty, která přináší život. Vstup 30 Kč

Cvičení a pohyb

Taneční podvečer

středa 28. 3. | 16:30–18:00

Lekce + tančírna na latinskoamerické

rytmy. Vstup: 50 Kč

zdravotní cvičení, chi-kung, pilates, Alexandrova technika, relaxační techniky a jóga

Aktuální data a obsazenost skupin

na telefonu 222 264 846.

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 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)