

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



ŘÍJEN 2018

Testování paměti zdarma 1x za měsíc pátek 12. 10. v 10:00

PŘEDNÁŠKY A AKCE

Šachový klub

pondělí 1. 10. a 15. 10. | 14:30–15:30

Pro zkušené i začátečníky. Vstup: 50 Kč

Klub přátel deskových a karetních her

pondělí 8. 10. a 22. 10. | 16:00–17:00

Vstup volný.

Filipína Welserová a Ferdinand II. Tyrolský

pondělí 8. 10. | 9:30–10:30

Vstup: 30 Kč

Dámský klub

středa 10. 10. | 16:15–17:45

Pojďte si popovídat. Vstup: 50 Kč

Jsem senior/ka, ale rád/a bych ještě pracoval/a

pondělí 15. 10. | 10:00–11:30

Akademie stáří. Vstup: 30 Kč

Alice Masaryková a Hana Benešová

středa 17. 10. | 15:00–16:30

Z cyklu Osudy slavných. Vstup: 30 Kč

Kupní smlouva, převody nemovitostí

čtvrtek 18. 10. | 9:00–10:30

Právní minimum pro seniory. Vstup: 50 Kč

Slovácko Joži Uprky

úterý 23. 10. | 15:00–16:30

Z cyklu Tajemná řeč obrazů. Vstup: 30 Kč

Nebojme se tuků!

středa 24. 10. | 14:00–15:30

Z cyklu Zdravý jídelníček. Vstup: 30 Kč

Zapomínání je lidské

středa 31. 10. | 15:00–16:30

Zkušenosti 94letého muže. Vstup: 30 Kč

PROCHÁZKY A VÝLETY

Do okolí Dolních Břežan nejen za Kelty

pátek 12. 10. | 9:45–15:30

Cena: 99 Kč

POČÍTAČE

Zipování a odzipování souborů

úterý 2. 10. | 14:00–15:00

Cena: 99 Kč/1 hod.

Android akademie

út a čt 4. 10. – 18. 10. | 10:00–12:00

Základy používání chytrého telefonu.

Cena: 999 Kč/10 hod.

Fotografování a natáčení

úterý 9. 10. | 14:00–15:00

Cena: 99 Kč/1 hod.

Zoner Photo Studio kurz

po, st, pá 15. 10. – 19. 10.

| 10:00–13:00 Cena: 999 Kč/9 hod.

Televize a rádia

úterý 16. 10. | 14:00–15:00

Cena: 99 Kč/1 hod.

Začínáme s PC a internetem

út, čt 23. 10. – 6. 11. | 10:00–12:00

Cena: 999 Kč/10 hod.

Vytváření složek, nastavení domovské obrazovky

úterý 23. 10. | 14:00–15:00

Cena: 99 Kč/1 hod.

Čištění počítače

úterý 30. 10. | 14:00–15:00

Cena: 99 Kč/1 hod.

PORADNY

PC HELP

úterý 2. 10., 16. 10. a 30. 10.

| 12:30–13:30

Jedinečná počítačová poradna.

Rezervace nutná. Cena: 30 Kč/1 hod.

Android HELP

úterý 9. 10. a 23. 10. | 12:30–13:30

Poradna pro dotykové telefony a tablety.

Rezervace nutná. Cena: 30 Kč/1 hod.

Android poradna s O2 Guru

středa 10. 10. a 24. 10. | 14:00–15:20

Poradna pro tablety a smartphony

zdarma (20 min). **Rezervace nutná.**

Právní poradna pro seniory

čtvrtek 4. 10. a 18. 10. | 8:30–10:30

Rezervace nutná. Cena: 165 Kč/30 min.

Psychologická poradna

pátek 5. 10. a 19. 10. | 10:00–12:00

Zdarma/50 min. **Rezervace nutná.**

Finanční a dluhová poradna

středa 17. 10. | 14:00–15:30

Zdarma. **Rezervace nutná.**

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

Ateliér kresby

středa 3. 10., 17. 10. a 31. 10.

| 9:00–10:30 Cena: 99 Kč/1,5 hod.

Podzimní tvořivé dílny

čtvrtek 4. 10. a 25. 10. | 16:00–18:00

Cena: 99 Kč/2 hod.

Pletařský klub zdarma

pondělí 8. 10. a 22. 10. | 14:00–16:00

Výtvarná dílna

s arteterapeutickými prvky

čtvrtek 11. 10. a 25. 10. | 10:45–12:15

Cena: 99 Kč/1,5 hod.

Moderní vyšívání

neděle 28. 10. | 14:00–17:00

Cena: 200 Kč/3 hod.

CVIČENÍ A POHYB

zdravotní cvičení, kondiční cvičení, pilates, senior cirkus, jóga, řecké tance a tango

Termíny a obsazenost skupin na telefonu 222 264 846.

Meditace Heartfulness

středa 10. 10. a 24. 10. | 11:00–12:00

Pro vnitřní sílu a klid. Vstup volný.

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



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)