

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



KVĚTEN 2017

LÉTO S ELPIDOU – VESELÍ NAD LUŽNICÍ 7. – 14. 8. zpěv, jóga a tablet nebo 14. – 21. 8. angličtina, pilates

PŘEDNÁŠKY A POŘADY

Počet míst omezen, rezervace nutná.

- **St 3. 5. 14:15–15:45 Internet a my**
Přednáška z cyklu Fenomény dneška.
Vstup: 30 Kč.
- **Čt 4. 5. 14:15–15:45 Setkávání v kruhu**
Přednáška o tom jak zvládat negativní i pozitivní emoce a situace. Vstup: 30 Kč.
- **Pá 5. 5. 10:45–12:15 Darovací smlouva, věcné břemeno** – Z cyklu Právní minimum. Vstup: 50 Kč.
- **Po 15. 5. 10:00–11:30 Hovory k sobě**
O pýše a pokoře naší civilizace, z cyklu Cesty ke šťastnému stáří. Vstup: 30 Kč.
- **St 17. 5. 9:00–10:00 Vltavské ostrovy**
Z cyklu povídání o Praze. Vstup: 30 Kč.
- **St 17. 5. 14:15–15:45 Svatojakubská pouť** – Je to pro mě? Vstup: 30 Kč.
- **Po 22. 5. 10:00–11:30 Jazykový koutek pro seniory** – Učení jazyků ve stáří, tipy a triky. Vstup: 30 Kč.

POČÍTAČOVÉ KURZY A SEMINÁŘE

POKRAČUJEME S TABLETEM

► **4. 5. – 23. 5. Út, Čt 9:00–11:00**

Tablet akademie s O2. Opakování a rozvíjení znalostí. Obsah: emailový klient, přílohy, zabezpečení, správa souborů, rozšířené nastavení a další. Cena: 990 Kč/10 hod.

VELKÝ OPAKOVACÍ KURZ

► **10. 5.–29. 5. Po, St 14:00–16:00**

Získáte jistotu opakováním nejdůležitějších témat. Ve velkém se můžete lektora ptát na to, co vás zajímá a přizpůsobit tak osnovu kurzu vašim požadavkům. Cena: 990 Kč/10 hod.

FACEBOOK

► **úterý 16. 5. 13:00–16:00**

V kurzu si založíte svůj profil a naučíte se jej spravovat, vkládat do něj fotografie, přidávat texty. Cena: 290 Kč/3 hod.

RODINNÁ HISTORIE

► **čtvrtek 18. 5. 13:00–16:00**

Jak sestavit svůj rodokmen v programu MyHeritage. Cena: 290 Kč/3 hod.

WINDOWS 10

► **pondělí 22. 5. 14:00–17:00**

Nahuštěný průvodce po hlavních změnách nového systému Windows 10. Cena: 290 Kč/3 hod.

ZAČÍNÁME S TABLETEM

► **24. 5. – 12. 6. Po, St 9:00–11:00**

Tablet akademie s O2. Naučíte se základem práce s tabletem. Výuka probíhá výhradně na našich tabletech Samsung Galaxy Tab 4. Cena: 990 Kč/10 hod.

ZAČÍNÁME S PC A INTERNETEM

► **23. 5. – 7. 6. Út, Čt 9:00–11:00**

Základy práce s počítačem, textem, internetem a e-mailem. Cena: 990 Kč/10 hod.

DIGITÁLNÍ FOTOGRAFIE I.

► **25. 5.–13. 6. Út, Čt 9:00–11:00**

Jak přenášet fotografie z fotoaparátu do počítače, digitální úpravy a vylepšení fotografií. Na první hodinu si přineste svůj fotoaparát a kabel. Cena: 990 Kč/10 hod.

TÉMATA DNEŠKA TABLET

► **středa 1x za 14 dní 11:30–12:30**

Novinky a triky ze světa tabletů, které vám usnadní život.

Cena: 99 Kč/1 hod.

3. 5. Připojení tabletu k PC

17. 5. Obchod play a stažení aplikací do tabletu

31. 5. S tabletem na cestách

TÉMATA DNEŠKA PC

► **středa 1x za 14 dní 11:30–12:30**

Novinky a triky ze světa počítačů a internetu, které vám usnadní život.

Cena: 99 Kč/1 hod.

10. 5. Složky a soubory

24. 5. USB Flash disk

PORADNY

TABLET A SMARTPHONE HELP PRO SENIORY

► **středa 3. 5., 17. 5. a 31. 5. 13:00–15:00**

Individuální poradna se specialistou O2 Guru zdarma. Rezervace nutná.

PC HELP

► **středa 10. 5. a 24. 5. 12:45–13:45**

Všeobecná a jedinečná poradna pro seniorské uživatele počítačů. Cena 30 Kč/1 hod.

PRÁVNÍ PORADNA

► **pátek 12. 5. a 26. 5. 10:30–12:30**

Právní poradna pro seniory.

Cena 150 Kč/0,5 hod. Rezervace nutná.

TVŮRČÍ DÍLNY

VÝTVARNÁ DÍLNA S ARTE- THERAPEUTICKÝMI PRVKY

► **úterý 1x za 14 dní 16:45–18:15**

Pokud vám umění a různé výtvarné techniky dělají velkou radost, pojd'te tuto radost s námi sdílet. Vstup 99 Kč/1,5 hod.

9. 5. Veridian - jedinečný odstín zelené

30. 5. Po stopách Vladimíra Boudníka

STORYTELLING

► **pondělí 15. 5. a 29. 5. 10:00–11:15**

Dílna na pomezí divadla, psaní a mluveného slova. Nejedná se o klasický ochotnický divadelní kroužek. Storytelling je vyprávění příběhů. Jednorázový vstup 30 Kč.

FOTOKAFE

► **středa 10. 5. a 24. 5. 14:15–15:45**

Pravidelné setkávání amatérských fotografů. Jednorázový vstup 30 Kč.

JAZYKY

ANGLIČTINA, NĚMČINA, FRANCOUZŠTINA, ŠPANĚLŠTINA A ITALŠTINA

Všech úrovní, aktuální data a obsazenost skupin na telefonu 272 701 335.

CVIČENÍ VOLNÁ MÍSTA NABÍZÍME:

KONDIČNÍ CVIČENÍ

► **každé pondělí 10:15–11:15 a 11:30–12:30**

Cena: 330 Kč za 5 lekcí/60 min.

CHI-KUNG

► **každé úterý 10:15–11:45**

Cena: 495 Kč za 5 lekcí/90min.

ORIENT GOLD

► **každý pátek 10:45–12:00**

Cena: 425 Kč za 5 lekcí/75 min.

Na Strži 40 | Praha 4 - Pankrác (u hlavní pošty)

Aktuální informace o termínech a cenách na telefonu

272 701 335

| info@elpida.cz | otevírací doba Po–Čt 8:30–17:00, Pá 8:30–16:00

www.elpida.cz

