

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



VÁNOCE S ELPIDOU ve Veselí nad Lužnicí 25. 12. 2017 – 2. 1. 2018 Komfortní ubytování, wellness, raut ...

PŘEDNÁŠKY A POŘADY

Počet míst omezen, rezervace nutná.

- **Čt 2. 11. 14:15–15:45** **Votivní obraz** Jana Očka z Vlašimi a malířství doby Karla IV. – Z cyklu Tajemná řeč obrazů. **Vstup: 30 Kč.**
- **Po 6. 11. 10:00–11:20** **Jazykový koutek pro seniory** – Pravidelné setkávání nad výukou cizích jazyků ve stáří. Přednáška spojená s poradnou. **Vstup: 30 Kč.**
- **St 8. 11. 14:00–15:30** **Cukr – zabiják v bílém** – Zdravý jídelníček seniorů. **Vstup: 30 Kč.**
- **St 15. 11. 9:00–10:00** **Praha románská a předrománská – doba vlády přemyslovských knížat** – Z cyklu povídaní o Praze. **Vstup: 30 Kč.**
- **St 15. 11. 14:00–15:30** **Etikoprevence** Z cyklu Zdraví ve zralém věku. **Vstup: 30 Kč.**
- **Po 20. 11. 10:00–11:30** **Hovory k sobě** **Vnější a vnitřní život** – Z cyklu Cesty ke šťastnému stáří. **Vstup: 30 Kč.**
- **Pá 24. 11. 10:45–12:15** **Společné jmění manželů** – Z cyklu právní minimum pro seniory. **Vstup: 50 Kč.**

POČÍTAČOVÉ KURZY A SEMINÁŘE

FACEBOOK BEZPEČNĚ I.

- **úterý 7. 11. 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.**

ZAČÍNÁME S TABLETEM

- **9. 11. – 23. 11. Čt, Út 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.**

RODINNÁ HISTORIE I.

- **pondělí 13. 11. 13:00–16:00**
Jak sestavit svůj rodokmen v programu MyHeritage. **Cena: 290 Kč/3 hod.**

RODINNÁ HISTORIE II.

- **pondělí 20. 11. 13:00–16:00**
Stáhnutí, instalace a ovládání programu „Family tree builder“. **Cena: 290 Kč/3 hod.**

PRÁCE S PC

- **20. 11. – 6. 12. Po, St 9:00–11:00**
Pokročilé ovládání počítače. **Cena: 990 Kč/10 hod.**

DIGITÁLNÍ FOTOGRAFIE I.

- **21. 11. – 7. 12. Út, Čt 13:00–15:00**
Jak přenášet fotografie z fotoaparátu do počítače, digitální úpravy a vylepšení fotografií. Na první hodinu si přinesete svůj fotoaparát a kabel. **Cena: 990 Kč/10 hod.**

ZAČÍNÁME S PC A INTERNETEM

- **28. 11. – 14. 12. Út, Čt 9:00–11:00**
Základy práce s počítačem, textem, internetem a e-mailem. **Cena: 990 Kč/10 hod.**

TÉMATY 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.**
- 1. 11. Gmail a orientace v obchodu play**
- 15. 11. Obchod Play a stažení aplikací**
- 29. 11. Nákupní aplikace (např. Kupi, Heureka)**

TÉMATY 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.**
- 8. 11. Stahuj.cz a instalace programů**
- 22. 11. Zipování a odzipování souborů**

PORADNY

TABLET A SMARTPHONE HELP PRO SENIORY

- **středa 1. 11., 15. 11. a 29. 11. 11:00–13:00**
Individuální poradna se specialistou O2 Guru zdarma. **Rezervace nutná.**

PC HELP

- **středa 8. 11. a 22. 11. 12:45–13:45**
Všeobecná a jedinečná poradna pro seniorové uživatele počítačů. **Cena 30 Kč/1 hod.**

PRÁVNÍ PORADNA

- **pátek 3. 11. 10:30–12:30**
Právní poradna pro seniory. **Cena 165 Kč/0,5 hod.** Rezervace nutná.

TVŮRČÍ DÍLNY

VÝTVARNÁ DÍLNA S ARTE- TERAPEUTICKÝMI PRVKY

- **úterý 1x za 14 dní 16:45–18:15**
Pokud vám umění a různé výtvarné techniky dělají velkou radost, poďte tuto radost s námi sdílet. **Vstup 99 Kč/1,5 hod.**
- 14. 11. Kdo jsem? Pohádkové postavy a jejich podobnosti.**
- 28. 11. Volné psaní na téma přírodních živlů - vytváření symbolů**

FOTOKAFE

- **pravidelně v úterý 1x za 14 dní 7. 11. a 21. 11. 13:45–15:15**
Pravidelné setkávání amatérských fotografů. Vybavení: vlastní digitální fotoaparát, fleška, základní znalost práce na PC. **Jednorázový vstup 30 Kč.**

STORYTELLING

- **pravidelně v pondělí 1x za 14 dní 13. 11. a 27. 11. 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.**

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: 425 Kč za 5 lekcí/75 min.

PILATES

- **každou středu 10:15–11:15 pokročilí**
- **každou středu 12:45–13:45 začátečníci**
Cena: 330 Kč za 5 lekcí/60 min.

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