

# VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



## VRATISLAV EBR 13. 12. 2017 – 15:00

### Beseda Karla Tejkala s nejslavnějším pražským knihkupcem

#### POBYT

zimní pobyt ve Veselí nad Lužnicí

25. 12. – 2. 1. 2018

Cílem letošního zimního pobytu je Veselí nad Lužnicí. Čeká vás ubytování v tříhvězdičkovém hotelu Lucia, plná penze, kurz terapeutického tanec pro seniory, wellcome drink, neomezený vstup do wellness a silvestrovský raut a další bohatý program.

Cena: 7290 Kč

#### PŘEDNÁŠKY A POŘADY

► **Po 4. 12. 10:00–11:20** Jazykový koutek pro seniory – Pravidelné setkávání nad výukou cizích jazyků ve stáří. Přednáška spojená s poradnou. Cena: 30 Kč.

► **St 6. 12. 14:00–15:30** Jak přežít svátky ve zdraví – Zdravý jídelníček seniorů. Vstup: 30 Kč.

► **Čt 7. 12. 14:15–15:45** Sandro Botticelli: Zrození Venuše – Z cyklu tajemná řeč obrazů. Cena: 30 Kč.

► **Pá 8. 12. 9:45–11:15** Výčitky a odpuštění – setkání skupiny empatické komunikace. Cena: 30 Kč.

► **St 13. 12. 9:00–10:30** Praha gotiky rané – Z cyklu povídaní o Praze. Cena: 30 Kč.

► **Čt 14. 12. 14:15–15:45** Pěstování vánočního kaktusu a dalších rostlin kvetoucích v zimě – Z cyklu Zahradníkův rok. Cena: 30 Kč.

► **Pá 15. 12. 10:45–12:15** Darování a věcné břemeno – Z cyklu právní minimum pro seniory. Cena: 50 Kč.

► **Po 18. 12. 10:00–11:30** Hovory k sobě – zázraky života. Cena: 30 Kč.

#### POČÍTAČOVÉ KURZY A SEMINÁŘE

##### SEMINÁŘ DIGI FOTO

► **pondělí 4. 12. 13:00–16:00**

Základní minimum pro práci s fotografií na PC. Cena: 290 Kč/3 hod.

#### SKYPE

► **úterý 5. 12. 13:00–16:00**

Naučte se telefonovat po internetu zadarmo. Cena: 290 Kč/3 hod.

#### FACEBOOK BEZPEČNĚ I.

► **pondělí 11. 12. 9:00–12:00**

Jak komunikovat s přáteli bez obav. Nebojte se Facebooku! Je to rozsáhlý společenský webový systém sloužící k udržování přátelských vztahů. Cena: 290 Kč/3 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.

**13. 12.** Aplikace bazoš a sbazar

#### 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.

**6. 12.** Nákupní portály a vyhledávače cen

#### PORADNY

##### TABLET A SMARTPHONE HELP PRO SENIORY

► **středa 13. 12. 11:00–13:00**

Individuální poradna se specialistou O2 Guru zdarma. Rezervace nutná.

##### PC HELP

► **středa 6. 12. 12:45–13:45**

Všeobecná a jedinečná poradna pro senior-ské uživatele počítačů. Cena: 30 Kč/1 hod.

##### PRÁVNÍ PORADNA

► **pátek 15. 12. 12:20**

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. Cena: 99 Kč/1,5 hod.

**12. 12.** Symboly a talismany – vyrob si talisman na míru

#### FOTOKAFE

► **pravidelně v úterý 1x za 14 dní**

**5. 12. a 19. 12. 13:45–15:15**

Pravidelné setkávání amatérských fotografů. Vybavení: vlastní digitální fotoaparát, fleška, základní znalost práce na PC. Jednorázový vstup: 30 Kč.

#### STORYTELLING

► **pondělí 11. 12. 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](http://www.elpida.cz)