

# VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



## DUBEN 2018

### GRAFIKA PRO SENIORY | 23. 4. a 30. 4. 10:00–12:00

Cena: 399 Kč / 4 hod. | [program canva.com](http://program.canva.com) | Ve spolupráci s [www.gug.cz](http://www.gug.cz)

#### PŘEDNÁŠKY A POŘADY

Počet míst omezen, rezervace nutná.

- ▶ **St 4. 4. 14:00–15:30** Zdravé střevo – základ všeho – Z cyklu Zdravý jídelníček seniorů. **Vstup: 30 Kč.**
- ▶ **Čt 5. 4. 14:15–15:45** Roubování ovocných stromů s praktickou ukázkou Z cyklu Zahradníkův rok. **Vstup: 30 Kč.**
- ▶ **Čt 5. 4. 14:15–15:45** Michelangelo Buonarroti: Sixtinská kaple – Z cyklu Tajemná řeč obrazů. **Vstup: 30 Kč.**
- ▶ **Pá 6. 4. 9:45–11:15** Zlobím, zlobíš, zlobíme (se) – Setkání skupiny empatické komunikace. **Vstup: 30 Kč.**
- ▶ **Po 9. 4. 10:00–11:30** Hovory k sobě Dobré zprávy pro špatné dny III. – Z cyklu Cesty ke šťastnému stáří. **Vstup: 30 Kč.**
- ▶ **St 11. 4. 14:00–15:30** Úrazy Jak předejít úrazům ve vyšším věku. **Vstup: 30 Kč.**
- ▶ **St 18. 4. 9:00–10:00** Praha baroka raného – Z cyklu povídání o Praze. **Vstup: 30 Kč.**
- ▶ **St 25. 4. 14:00–15:30** Bohéma Z cyklu Opera žije! **Vstup: 30 Kč.**
- ▶ **Čt 26. 4. 14:15–15:45** Setkávání v kruhu O tom jak zvládat negativní i pozitivní emoce a situace. **Vstup: 30 Kč.**
- ▶ **Pá 27. 4. 10:45–12:15** Kupní smlouva, převody nemovitostí – Z cyklu Právní minimum pro seniory. **Vstup: 50 Kč.**

#### POČÍTAČOVÉ KURZY A SEMINÁŘE

##### DIGITÁLNÍ FOTOGRAFIE I.

- ▶ **3. 4. – 19. 4. Út, Čt 9:00–11:00**  
Jak přenášet fotografie z fotoaparátu

do počítače, digitální úpravy a vylepšení fotografií. **Cena: 999 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.** Bez předchozí rezervace.
- 4. 4. Jízdní řády Idos a DPP**
- 18. 4. S tabletem na cestách – mapy, navigace**

##### 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.** Bez předchozí rezervace.
- 11. 4. Jízdní řády Idos a DPP**
- 25. 4. Cestování a mapy**

#### PORADNY

##### TABLET A SMARTPHONE HELP PRO SENIORY

- ▶ **středa 4. 4. a 18. 4. 10:00–12:00**  
Individuální poradna se specialistou O2 Guru. Dvacetiminutová individuální poradna je zdarma. **Rezervace nutná.**

##### PC HELP

- ▶ **středa 11. 4. a 25. 4. 12:45–13:45**  
Všeobecná a jedinečná poradna pro seniorské uživatele počítačů. **Cena 30 Kč/1 hod.** Bez předchozí rezervace.

##### PRÁVNÍ PORADNA

- ▶ **pátek 6. 4. a 20. 4. 10:30–12:30**  
Právní poradna pro seniory. **Cena 165 Kč/0,5 hod.** Rezervace nutná.

#### TVŮRČÍ DÍLNY

##### STORYTELLING

- ▶ **pondělí 16. 4. a 30. 4. 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

- ▶ **pravidelně v úterý 1x za 14 dní 10. 4. a 24. 4. 13:45–15:15**  
Pravidelné setkávání amatérských fotografů. **Jednorázový vstup 30 Kč.**

#### JAZYKY

##### ANGLIČTINA, NĚMČINA, FRANCOUZŠTINA, ŠPANĚLŠTINA, ITALŠTINA A ESPERANTO

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

#### CVIČENÍ

**VOLNÁ MÍSTA NABÍZÍME:**

##### KONDIČNÍ CVIČENÍ

- ▶ **každé pondělí 10:15–11:15**  
Cena: 350 Kč za 5 lekcí/60 min.

##### CHI-KUNG

- ▶ **každé úterý 10:15–11:30**  
Cena: 450 Kč za 5 lekcí/75 min.

##### ORIENTÁLNÍ TANEC

- ▶ **každý pátek 10:45–12:00**  
Cena: 450 Kč za 5 lekcí/75 min.



## LÉTO S ELPIDOU – SPÁLENÉ POŘÍČÍ

Pobytový zájezd s výukou. Wellness hotel Brdy\*\*\* s plnou penzí.

**14. 7. – 21. 7. 2018** gymnastika myšlení, pilates

**28. 7. – 4. 8. 2018** angličtina, kondiční cvičení

Na Strži 40 | Praha 4 - Pankrác (u hlavní pošty)  
Aktuální informace o termínech a cenách na telefonu

**272 701 335** | [info@elpida.cz](mailto:info@elpida.cz) | otevírací doba Po–Čt 8:30–17:00, Pá 8:30–16:00

[www.elpida.cz](http://www.elpida.cz)