

# VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



## ÚNOR 2019

**UŽITEČNÝ INTERNET | úterý 5. 2. | 13:00–16:00**

Informační gramotnost | Cena: 299 Kč/3 hod. | Lektorka: PhDr. Iva Zadražilová

## KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

### PŘEDNÁŠKY A POŘADY

Počet míst omezen, rezervace nutná.

► **Po 4. 2. 12:30–14:00**

Jazykový koutek pro seniory

Učení ve stáří, tipy a triky.

► **Čt 14. 2. 9:00–10:30**

Komunikace mezi muži a ženami

Setkání skupiny empatické komunikace.

► **Pá 15. 2. 10:45–12:15**

Vymáhání dluhu a reklamace zboží

Z cyklu Právní minimum pro seniory.

► **St 20. 2. 9:00–10:30 Pražská asanace**

Z cyklu Povídaní o Praze.

► **St 20. 2. 13:30–15:00 Stres a jeho zvládání**

Akademie stáří.

► **St 27. 2. 13:30–15:00 Beno Blachut**

Z cyklu Opera žije!

► **Čt 28. 2. 14:15–15:45**

Jarní řez ovocných stromů

Z cyklu Zahradníkův rok.

### POČÍTAČE

#### TÉMATA DNEŠKA ANDROID

► **středa 1x za 14 dní 11:30–12:30**

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

**6. 2.** Aplikace emailu  
- orientace, psaní zpráv, přílohy

**20. 2.** Čištění mobilu, tabletu  
a jeho údržba

#### TÉMATA DNEŠKA PC

► **středa 1x za 14 dní 11:30–12:30**

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

**13. 2.** Uspořádání a úklid plochy,  
nastavení tapety

**27. 2.** Čištění počítače,  
odinstalování programů

### PORADNY REZERVACE NUTNÁ.

#### JAK SE UČIT JAZYKY

► **pondělí 4. 2. 14:00–15:00**

Individuální jazyková poradna – 15 min.

#### ANDROID HELP

► **středa 6. 2. a 20. 2. 12:45–13:45**

Poradna pro dotykové telefony a tablety.

Skupina max. osm klientů – 60 min.

#### PRÁVNÍ PORADNA

► **pátek 8. 2. a 22. 2. 10:30–12:30**

Individuální poradna pro seniory – 30 min.

#### ANDROID PORADNA

##### S O2 GURU

► **středa 13. 2. a 27. 2. 10:00–12:00**

Individuální poradna pro seniorské uživatele tabletů a smartphonů – 20 min.

#### PC HELP

► **středa 13. 2. a 27. 2. 12:45–13:45**

Všeobecná a jedinečná poradna pro seniorské uživatele počítačů – 60 min.

### TVŮRČÍ DÍLNY

#### RÁDIO ELPIDA

► **pátek 1. 2. 10:00–11:30**

Dílna rétoriky a mluveného slova.

#### FOTOKAFE

► **úterý 5. 2. a 19. 2. 13:30–15:00**

Pravidelné setkávání klubu amatérských fotografů.

#### VÝTVARNÁ DÍLNA S ARTE- THERAPEUTICKÝMI PRVKY

► **pátek 1x za 14 dní 10:00–12:00**

Výtvarný ateliér s kreativním vyjádřením aneb tvůrčí schopnosti jsou člověku vlastní i ve stáří.

**8. 2.** Kresba pravou mozkovou hemisférou

**22. 2.** Mapa mého dne

### YOUTUBEREM V ŠEDESÁTI

► **čtvrtek 14. 2. a 28. 2. 15:00–17:00**

Naučme se natáčet krátká videa na mobilní telefon.

### TVŮRČÍ PSANÍ S MARKÉTOU

► **pondělí 11. 2. a 25. 2. 12:30–14:00**

Pro lepší kreativitu, fantazii a slovní zásobu.

## Ostatní placené kurzy

### POČÍTAČOVÉ KURZY A SEMINÁŘE

#### ANDROID AKADEMIE

► **12. 2. – 28. 2. Út, Čt 12:30–14:30**

► **19. 2. – 7. 3. Út, Čt 10:00–12:00**

Základy používání chytrého telefonu.

Výuka probíhá na našich mobilních

telefonech. **Cena: 999 Kč/10 hod.**

### PŘEDNÁŠKY

► **Po 18. 2. 12:30–14:00** Televize, rozhlas

Život v době informační. **Cena: 30 Kč.**

### JAZYKY

ANGLIČTINA, NĚMČINA,  
ITALŠTINA, ŠPANĚLŠTINA  
A FRANCOUZŠTINA

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

### CVIČENÍ

**VOLNÁ MÍSTA NABÍZÍME:**

#### CHI-KUNG

► **každé úterý 10:15–11:45**

Cena: 525 Kč za 5 lekcí/90 min.

#### JÓGA

► **každý čtvrtek 11:30–12:30**

Cena: 350 Kč za 5 lekcí/60 min.

Přihlášení a informace na telefonu **272 701 335** nebo e-mailem **info@elpida.cz**

Na Strži 40 | Praha 4 - Pankrác (u hlavní pošty) | Otevírací doba Po–Čt 8:30–17:00, Pá 8:30–16:00



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR



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