

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



ELPIDA

BŘEZEN 2019

středa 20. 3. 15:30 | Beseda MILENA STEINMASSLOVÁ

KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

PŘEDNÁŠKY A POŘADY

Počet míst omezen, rezervace nutná.

JAK ZVLÁDAT ZLOST

čtvrtek 7. 3. | 9:00–10:30

Setkání skupiny empatické komunikace.

SECESE, MODERNA, KUBIZMUS, NÁRODNÍ SLOH

středa 20. 3. | 9:00–10:30

Z cyklu Povídaní o Praze.

CO (NE)VÍME O SPÁNKU

středa 20. 3. | 13:30–15:00

Akademie stáří.

DMITRI HVOROSTOVSKY

středa 27. 3. | 13:30–15:00

Z cyklu Opera žije!

PĚSTOVÁNÍ ORCHIDEJÍ

čtvrtek 28. 3. | 14:15–15:45

Z cyklu Zahradníkův rok.

PODÍLOVÉ SPOLUVLASTNICTVÍ K NEMOVITOSTEM

pátek 29. 3. | 10:45–12:15

Z cyklu Právní minimum pro seniory.

POČÍTAČE

TÉMATA DNEŠKA ANDROID

středa 1x za 14 dní | 11:30–12:30

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

6. 3. Aplikace Google překladač

20. 3. Fotografování a natáčení videa

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. 3. Připojení přenosného zařízení k PC

27. 3. Televize a rádia

PORADNY REZERVACE NUTNÁ

ANDROID HELP

středa 6. 3. a 20. 3. | 12:45–13:45

Poradna pro dotykové telefony a tablety.

Skupina max. osm klientů – 60 min.

PRÁVNÍ PORADNA

pátek 8. 3. a 22. 3. | 10:30–12:30

Individuální poradna pro seniory – 30 min.

PREVENCE DEMENCE

úterý 12. 3. | 9:00–12:00

Individuální poradna pro seniory – 30 min.

ANDROID PORADNA S O2 GURU

středa 13. 3. a 27. 3. | 10:00–12:00

Individuální poradna pro seniorské uživa-
tele tabletů a smartphonů – 20 min.

PC HELP

středa 13. 3. a 27. 3. | 12:45–13:45

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

ZDRAVÍ

TRÉNINK MOZKU

VE VIRTUÁLNÍ REALITĚ

čtvrtek 7. 3., 14. 3., 21. 3. a 28. 3. | 9:30–10:30

Seminář ve spolupráci s Národním
ústavem duševního zdraví.

TVŮRČÍ DÍLNY

RÁDIO ELPIDA

pátek 1. 3. a 15. 3. | 10:00–11:30

Dílna rétoriky a mluveného slova.

FOTOKAFE

úterý 5. 3. a 19. 3. | 13:30–15:00

Pravidelné setkávání klubu amatérských
fotografů.

SPOLEČNĚ NAD KNIHAMÍ

středa 6. 3. | 13:30–15:00

Úvodní setkání cyklu.

VÝTVARNÁ DÍLNA S ARTETERA- PEUTICKÝMI PRVKY

pátek 1x za 14 dní | 10:00–12:00

Výtvarný ateliér s kreativním vyjádře-
ním aneb tvůrčí schopnosti jsou člověku
vlastní i ve stáří.

8. 3. Cesta mého života

22. 3. Můj sen

YOUTUBEREM V ŠEDESÁTI

čtvrtek 14. 3. a 28. 3. | 15:00–17:00

Naučme se natáčet krátká videa
na mobilní telefon.

TVŮRČÍ PSANÍ S MARKÉTOU

pondělí 11. 3. a 25. 3. | 12:30–14:00

Pro lepší kreativitu, fantazii a slovní
zásobu.

Ostatní placené kurzy

POČÍTAČE

RODINNÁ HISTORIE III.

středa 6. 3. | 14:00–17:00

Digitalizované matriky.

Cena: 299 Kč/3 hod.

TABLET I. ZAČÍNÁME S TABLETEM

7. 3. – 26. 3. | Út, Čt 12:45–14:45

Tablet akademie s O2.

Cena: 999 Kč/10 hod.

ZAČÍNÁME S PC A INTERNETEM

11. 3. – 27. 3. | Po, St 9:15–11:15

Cena: 999 Kč/10 hod.

PŘEDNÁŠKY

VĚŘÍME FOTOGRAFII

pondělí 18. 3. | 12:30–14:00

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



ELPIDA

www.elpida.cz