

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



ELPIDA

KVĚTEN 2019

středa 22. 5. 13:30 | **SPOLEČNĚ NAD KNIHAMÍ** | Jablko je vinno

KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

PŘEDNÁŠKY A POŘADY

Počet míst omezen, rezervace nutná.

PRAŽSKÉ SPORTOVNÍ KLUBY A SPORTOVIŠTĚ

středa 15. 5. | 9:00–10:30

Z cyklu Povídaní o Praze.

ALZHEIMEROVA CHOROBA NENÍ JEN BĚŽNÉ ZAPOMÍNÁNÍ

středa 15. 5. | 13:30–15:00

Akademie stáří.

VYDĚDĚNÍ A LISTINA O VYDĚDĚNÍ

pátek 24. 5. | 10:45–12:15

Z cyklu Právní minimum pro seniory.

KOMEDIANTI

středa 29. 5. | 13:30–15:00

Z cyklu Opera žije!

PC A TABLET

Novinky a triky ze světa internetu.

TÉMATA DNEŠKA ANDROID

středa 1x za 14 dní | 11:30–12:30

15. 5. Orientace v možnostech nastavení

29. 5. Aplikace Google Chrome

TÉMATA DNEŠKA PC

středa 1x za 14 dní | 11:30–12:30

22. 5. Jízdní řády - Idos a DPP

PORADNY REZERVACE NUTNÁ

KOUČINK PRO SENIORY

úterý 7. 5., 21. 5. a 28. 5. | 14:00–16:00

Podpora a posila ke změně.

PORADNA PRO POZŮSTALÉ

čtvrtek 9. 5. a 23. 5. | 14:00–16:00

Truchlit není ostuda, konzultace – 60 min.

PREVENCE DEMENCE

úterý 14. 5. | 9:00–12:00

Individuální poradna pro seniory – 30 min.

ANDROID HELP

středa 15. 5. a 29. 5. | 12:45–13:45

Poradna pro dotykové telefony a tablety.

Skupina max. osm klientů – 60 min.

PRÁVNÍ PORADNA

pátek 3. 5., 17. 5. a 31. 5. | 10:30–14:00

Individuální poradna pro seniory.

ANDROID PORADNA S O2 GURU

středa 22. 5. | 10:00–12:00

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

PC HELP

středa 22. 5. | 12:45–13:45

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

TVŮRČÍ DÍLNY

ZAPLEŤTE SE S NÁMI

každý čtvrtek | 14:15–16:15

Kurz vedený pletáčkami z projektu ponožky od babičky.

RÁDIO ELPIDA

pátek 3. 5. a 17. 5. | 10:00–11:30

Dílka rétoriky a mluveného slova.

TVŮRČÍ PSANÍ S MARKÉTOU

pondělí 6. 5. a 20. 5. | 12:30–14:00

Pro lepší kreativitu, fantazii a slovní zásobu.

YOUTUBEREM V ŠEDESÁTI

čtvrtek 9. 5. a 23. 5. | 15:00–17:00

Naučme se natáčet krátká videa na mobilní telefon.

VÝTVARNÁ DÍLNA

S ARTETERAPEUTICKÝMI PRVKY

pátek 1x za 14 dní | 10:00–12:00

Výtvarný ateliér s kreativním vyjádřením.

10. 5. Koláž - léto

24. 5. Můj fantazijní dům

s osobním průvodcem

FOTOKAFE

úterý 14. 5. a 28. 5. | 13:30–15:00

Pravidelné setkávání klubu amatérských fotografů.

DESKOVÉ HRY

pravidelně v kavárně

Informace na recepci.

Ostatní placené kurzy

PC, TABLET A TELEFON

ANDROID AKADEMIE

13. 5. – 27. 5. | Po, St 14:00–16:00

Základy používání chytrého telefonu.

Výuka probíhá na našich mobilních

telefonech. **Cena: 999 Kč/10 hod.**

GOOGLE DISK A DOKUMENTY

– sdílení, virtualizace a on-line úložiště

úterý 14. 5. | 9:00–12:00

Cena: 299 Kč/3 hod.

VYHLEDÁVÁNÍ NA GOOGLE

A YOUTUBE – umět se správně zeptat

středa 22. 5. | 9:00–11:00

Cena: 199 Kč/2 hod.

PŘEDNÁŠKY

PROPAGANDA

pondělí 13. 5. | 12:30–14:00

Život v době informační. **Cena: zdarma.**

DĚJINY TELEVIZE A ROZHLASU

pondělí 27. 5. | 12:30–14:00

Život v době informační. **Cena: zdarma.**

VÝLET

ČEŠTÍ LÉKAŘI 19. STOLETÍ

středa 15. 5. | 8:00–19:30

Zámek Kozel, Starý Plzenec a Plzeň.

Cena: 690 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