

# VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



ELPIDA

ÚNOR 2020

Rostlinná burza | čtvrtek 20. 2. | 13:00–15:00

## KOMUNITNÍ CENTRUM / AKCE ZDARMA

### PŘEDNÁŠKY A POŘADY

Počet míst omezen, rezervace nutná.

#### ZÁKLADNÍ VĚCI ČLOVĚKA

čtvrtek 6. 2. | 14:45–16:15

Nad kávou o životě a smrti.

#### UMĚNÍ SLOVNÍ SEBEOBRANY

pondělí 17. 2. | 14:30–16:00

Komunikace pro život.

#### PRAŽSKÉ ZAHRADY

##### – ZAHRADY PALÁCOVÉ

středa 19. 2. | 9:00–10:30

Povídání o Praze.

#### ASERTIVITA V PRAXI A OBRANA

##### PROTI MANIPULACI

středa 19. 2. | 13:30–15:00

Akademie zralého věku.

#### ŠLESVICKO-HOLŠTÝNSKO

čtvrtek 20. 2. | 12:30–14:00

Německý klub.

#### VĚŘÍME FOTOGRAFII

čtvrtek 20. 2. | 14:45–16:15

Život v době informační.

#### UMĚNÍ STÁRNOUT

pátek 21. 2. | 10:00–11:30

Psychologie hrou.

#### MANŽELSTVÍ A RODINNÉ PRÁVO,

##### PÉČE O NEZLETILÉ DĚTI

pátek 21. 2. | 10:45–12:15

Právní minimum pro seniory.

#### DIVADLO POD PALMOVKOU

čtvrtek 27. 2. | 14:45–16:15

Divadelní klub.

#### STIGMA SCHIZOFRENIE

pátek 28. 2. | 10:45–12:15

Akademie zralého věku.

### PC A TABLET

Novinky a triky ze světa internetu.

#### TÉMATA DNEŠKA PC

středa 1x za 14 dní | 11:30–12:30

5. 2. Čištění počítače,  
odinstalování programů

19. 2. Plocha a tapeta ve Windows

#### TÉMATA DNEŠKA ANDROID

středa 1x za 14 dní | 11:30–12:30

12. 2. Stream TV a YouTube

26. 2. Nastavení v tabletu nebo telefonu

### PORADNY REZERVACE NUTNÁ

#### ANGLIČTINA HELP

každé pondělí | 14:15–15:15

Skupinová poradna pro seniorské  
studenty angličtiny – 60 min.

#### ANDROID PORADNA S O2 GURU

středa 5. 2. a 19. 2. | 10:00–12:00

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

#### PC HELP

středa 5. 2. a 19. 2. | 12:45–13:45

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

#### PORADNA PRO POZŮSTALÉ

čtvrtek 6. 2. | 16:15–17:15

Individuální poradna pro seniory – 60 min.

#### PREVENCE DEMENCE

úterý 11. 2. | 9:00–12:00

Individuální poradna pro seniory – 30 min.

#### ANDROID HELP

středa 12. 2. a 26. 2. | 12:45–13:45

Poradna pro dotykové telefony a tablety.  
Skupina max. osm klientů – 60 min.

#### PRÁVNÍ PORADNA

pátek 14. 2. a 28. 2. | 10:30–14:00

Individuální poradna pro seniory.

### TVŮRČÍ DÍLNY

#### ZAPLEŤTE SE S NÁMI

každý čtvrtek | 14:15–16:15

Kurz vedený pletáčkami z projektu  
Ponožky od babičky.

### VÝTVARNÁ DÍLNA S ARTETERAPEUTICKÝMI PRVKY

pátek 1x za 14 dní | 10:00–12:00

14. 2. Cesta mého života

#### FOTOKAFE

úterý 11. 2. a 25. 2. | 12:30–14:00

Fotografická tvůrčí dílna.

#### RÁDIO ELPIDA

pátek 14. 2. a 28. 2. | 12:15–13:45

Dílna rétoriky a mluveného slova.

### Ostatní placené kurzy

#### PC, TABLET A TELEFON

##### PC PRO MÍRNĚ POKROČILÉ

po, st 3. 2. – 19. 2. | 14:00–16:00

Cena: 999 Kč/10 hod.

##### RODINNÁ HISTORIE II.

pondělí 10. 2. | 10:00–13:00

Sestavte svůj rodokmen na počítači.

Cena: 299 Kč/3 hod.

##### ANDROID AKADEMIE I.

út, čt 13. 2. – 27. 2. | 14:30–16:30

Základy používání chytrého telefonu.

Cena: 999 Kč/10 hod.

##### RODINNÁ HISTORIE III.

pondělí 17. 2. | 10:00–13:00

Digitalizované matriky.

Cena: 299 Kč/3 hod.

### 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.

KOMPLETNÍ PROGRAM NA [WWW.ELPIDA.CZ](http://WWW.ELPIDA.CZ)

Přihlášení a informace na telefonu **272 701 335** nebo e-mailem [info@elpida.cz](mailto:info@elpida.cz) | [www.elpida.cz](http://www.elpida.cz)

Na Strži 40 | Praha 4 - Pankrác (u hlavní pošty) | Otevírací doba Po–Čt 8:30–17:00, Pá 8:30–14:00



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



Nadace O<sub>2</sub>



nadační fond avast