

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



ELPIDA

LEDEN 2021

ZACVIČTE SI JÓGU U SEBE V OBÝVÁKU | ÚTERÝ 9:00

PŘEDNÁŠKY ON-LINE

Přednášky jsou zdarma.

Počet míst omezen, rezervace nutná.

IMUNITA V.

středa 6. 1. | 14:00–15:30

Příroda nám pomáhá.

Podrobně rozebereme přírodní doplňky stravy. Popíšeme si způsob diagnostiky z oka, tzv. irisdiagnostiku.

NEJEN OPERA

středa 13. 1. | 13:30–15:00

Opera žije!

Do nového roku vstoupíme originálně s vystoupeními, která propojují operu a jiné hudební žánry (folk, jazz, pop, rock).

METODY ZJIŠŤOVÁNÍ

pátek 15. 1. | 10:00–11:30

Psychologie hry.

Rozhovor. Pozorování (intrapersonální x interpersonální). Dotazník. Experiment. Test. Kazuistika. Sociometrie.

DAROVÁNÍ VERSUS ZÁVĚŤ

pátek 15. 1. | 10:45–12:15

Právní minimum pro seniory.

Výhody a nevýhody, daňové povinnosti a věcné břemeno. Příklady z praxe, diskuze, dotazy a odpovědi.

SKAUTING

středa 20. 1. | 13:00–14:30

Výchovné metody Junáka včera a dnes.

PETER DVORSKÝ

středa 27. 1. | 13:30–15:00

Opera žije!

POČÍTAČE ON-LINE

Počet míst omezen, rezervace nutná.

BEZPEČNĚ NA INTERNETU

úterý 12. 1. | 13:00–14:30

Spam, podvodné zprávy, virus v PC.

Cena: 100 Kč/90 min.

GOOGLE MAPY A STREET VIEW

středa 13. 1. | 13:00–14:30

Cestujeme, nebloudíme, nalézáme.

Cena: 100 Kč/90 min.

E-MAIL NA SEZNAM.CZ

středa 20. 1. | 13:00–14:30

Nastavení e-mailu podrobně.

Podmínkou účasti je používání e-mailové adresy na Seznam.cz.

Cena: 100 Kč/90 min.

PORADNY ON-LINE

Počet míst omezen, rezervace nutná.

POČÍTAČOVÁ PORADNA

Poradna určená k řešení vašich problémů v oblasti počítačů a internetu.

Termín individuální konzultace si domluvíte podle vašich potřeb.

Cena: 175 Kč/30 min.

PSYCHOLOGICKÁ PORADNA

Po předchozím objednání.

Individuální konzultace je zdarma

a trvá 60 minut.

PRÁVNÍ PORADNA

Po předchozím objednání.

Cena: 175 Kč/30 min.

POHYB ON-LINE

Počet míst omezen, rezervace nutná.

Pravidelné cvičení není jen záležitost naší fyziky, ale pomáhá redukovat stres a posiluje imunitní systém.

Je také dokázáno, že se při cvičení do krve vyplavují endorfiny, cvičení nás tedy i dělá šťastnějšími.

Cena jedné lekce je 85 Kč.

KONDIČNÍ CVIČENÍ

každé pondělí | 10:15–11:15

Kondiční, rytmická a aerobní gymnastika s prvky tchaj-ťi ve středně rychlém tempu.

JÓGA

každé úterý | 9:00–10:00

Cvičení jógy zvyšuje pružnost těla bez ohledu na náš věk nebo váhu.

PILATES

každou středu | 10:15–11:15

Rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání.

ZDRAVÍ ON-LINE

Počet míst omezen, rezervace nutná.

GYMNASTIKA MYŠLENÍ

úterý nebo čtvrtek | 10:00

Pokud je vám už víc jak 55 let a chcete ještě dlouho spoléhat na svůj mozek, být soběstační v každodenním životě, pamatovat si, plánovat, organizovat, učit se nebo i pomáhat svým vnoučatům se školou, je naše gymnastika myšlení to nejlepší pro Vás.

Cena jedné lekce 85 Kč.

KOMPLETNÍ PROGRAM A ON-LINE KURZY NAJDETE NA WWW.ELPIDA.CZ.

ELPIDA DO DOMU je projekt, který přenáší program obou poboček Centra Elpida až do vašeho obývacího pokoje. Postupně vám nabídneme vaše oblíbené jazykové kurzy, cvičení, poradny, přednášky, tvůrčí dílny a PC výuku. To vše on-line.

CO BUDETE POTŘEBOVAT K PROPOJENÍ S VAŠÍM LEKTOREM A SPOLUŽÁKY?

Stolní počítač nebo notebook, zapojený mikrofon a repráčky (u notebooků jsou většinou zabudované) a rychlé internetové připojení.

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



Nadace O₂



nadační fond avast