

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



ELPIDA

KVĚTEN 2021

LETNÍ POBYT S ELPIDOU | 31. 7. – 6. 8. 2021

Rekreační středisko Malá Skála. Lekce kondičního cvičení a angličtina.

PŘEDNÁŠKY ON-LINE

Počet míst omezen, rezervace nutná.
Přednášky jsou zdarma.

LA TRAVIATA

středa 5. 5. | 13:30–15:00

Opera žije!

STUDIO YPSILON

čtvrtek 6. 5. | 14:45–16:15

Divadelní klub.

KLUB ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

čtvrtek | 15:30–17:00

- 6. 5. Strava a její vliv na psychiku
- 13. 5. Specifické dietní požadavky
- 20. 5. Pohyb zábavně
- 27. 5. Zázračné byliny

ALZHEIMEROVA CHOROBA NENÍ JEN BĚŽNÉ ZAPOMÍNÁNÍ

středa 19. 5. | 13:30–15:00

Akademie zralého věku.

ANNA NETREBKO

středa 19. 5. | 13:30–15:00

Opera žije!

KRÁDEŽ, ZTRÁTA, RUŠENÍ NOČNÍHO KLIDU, INSTITUCE K OCHRANĚ OBČANŮ

pátek 21. 5. | 10:45–12:15

Právní minimum pro seniory.

ZBAVME SE SVÝCH VNITŘNÍCH ZRANĚNÍ

čtvrtek 27. 5. | 14:15–15:45

Zdraví ve zralém věku.

POČITAČE ON-LINE

Počet míst omezen, rezervace nutná.

TÉMATY DNEŠKA PC A ANDROID

každou středu | 11:30–12:30

Novinky a triky, které vám usnadní život.

Cena: 30 Kč/60 min.

5. 5. PC – Cestování a mapy

12. 5. Android – Jízdní řády

19. 5. PC – Stahování a instalace
programů

26. 5. Android – Tablet a mobil
na cestách

WORD PRO ZAČÁTEČNÍKY

úterý 4. 5. | 10:30–12:00

Práce s textem a dokumenty.

Cena: 150 Kč/90 min.

PINTEREST

středa 5. 5. | 14:00–15:30

Největší knihovna obrázků a inspirace.

Cena: 150 Kč/90 min.

INSTAGRAM

úterý 11. 5. | 14:00–15:30

Sdílení fotografií, videí a chatování.

Cena: 150 Kč/90 min.

PORADNA ON-LINE

PC HELP

čtvrtek 6. 5. a 20. 5. | 14:00–15:00

Všeobecná počítačová poradna.

Poradna je zdarma, rezervace nutná.

PREVENCE DEMENCE

úterý 11. 5. | 9:00–12:00

Po předchozím objednání. Setkání lze využít také jako konzultaci z oblasti života s Alzheimerovou demencí, péče o osobu blízkou apod. **Individuální konzultace je zdarma a trvá 35 minut.**

ANDROID HELP

čtvrtek 13. 5. a 27. 5. | 14:00–15:00

Všeobecná poradna pro tablety a chytré telefony s operačním systémem Android. **Poradna je zdarma, rezervace nutná.**

TVŮRČÍ DÍLNY ON-LINE

Počet míst omezen, rezervace nutná.

ZAPLEŤTE SE S NÁMI

každý čtvrtek | 14:15–16:15

Kurz vedený pletačkami z projektu Ponožky od babičky. **Zdarma.**

RÁDIO ELPIDA

pátek 7. 5. a 21. 5. | 12:15–13:45

Dílna rétoriky a mluveného slova. **Zdarma.**

PÍŠEME AUTOBIOGRAFIÍ!

pondělí 10. 5. a 24. 5. | 14:30–16:00

Dílna tvůrčího psaní. **Zdarma.**

CVIČENÍ ON-LINE

KONDIČNÍ A ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

každé pondělí | 10:15–11:15

PILATES

každou středu | 10:15–11:15

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 obýváku. 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