

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM PRO SENIORY



ÚDOLÍ MOTOLSKÉHO POTOKA | **čtvrtek 11. 11. 10:00–11:00** Historie prahy 5 | Přednáší: Pavel Fabini

PŘEDNÁŠKY A AKCE

Počet míst omezen, rezervace nutná.
Přednášky jsou zdarma.

RODINA BOŽENY NĚMCOVÉ

pondělí 1. 11. | 9:30–11:00 a 11:15–12:45
Procházky po stopách slavných rodů
a rodin.

PLAN NAŠEHO ŽIVOTA

úterý 2. 11. | 10:45–12:15
Psychologie hrou.

GABRIELA BEŇAČKOVÁ

středa 3. 11. | 13:30–15:00
Opera žije!

ASERTIVITA U LÉKAŘE

středa 10. 11. | 13:30–15:00
Akademie zralého věku.

ÚDOLÍ MOTOLSKÉHO POTOKA

čtvrtek 11. 11. | 10:00 – 11:00
Historie Prahy 5.

ZASTUPOVÁNÍ RODINNÉHO PŘÍSLUŠNÍKA

čtvrtek 18. 11. | 12:30 – 14:00
Právní minimum pro seniory.

POSÍLENÍ IMUNITY

úterý 23. 11. | 11:00 – 13:00
Svět bylinek.

FAKT, JO?

po 29. 11., út 14. 12. a po 17. 1. 2022
| 15:30–17:00
Třídílný kurz ověřování informací.

POČITAČE

TÉMATA DNEŠKA PC A ANDROID

každou středu | 11:30–12:30

Novinky a triky, které vám usnadní život.
Cena: 30 Kč/60 min.

3. 11. Android – píšeme emaily
z telefonu

10. 11. PC – Vybíráme nový počítač

24. 11. PC – Recenze firem, restaurací
a služeb

ZIPOVÁNÍ

středa 24. 11. | 14:00–17:00

Cena: 300 Kč/180 min.

PORADNA

ANDROID HELP

středa 3. 11. | 12:45–13:45

Všeobecná poradna pro tablety a chytré
telefony. Cena: 30 Kč/60 min.

PC HELP

středa 10. 11. a 24. 11. | 12:45–13:45

Všeobecná počítačová poradna.
Cena: 30 Kč/60 min.

PREVENCE DEMENCE

středa 24. 11. | 12:30–14:10

Individuální poradna – 35 minut.
Zdarma, rezervace nutná.

PORADNA PRO PEČUJÍCÍ

středa 24. 11. | 14:15–15:20

Individuální poradna – 30 minut.
Zdarma, rezervace nutná.

JAZYKY

ANGLIČTINA, NĚMČINA, ITALŠTINA, ŠPANĚLŠTINA A FRANCOUZŠTINA

Rezervace/info 272 701 335, info@elpida.cz.

TVŮRČÍ DÍLNY

ZAPLEŤTE SE S NÁMI

každý čtvrtek | 14:15–16:15

Kurz vedený pletáčkami z projektu
Ponožky od babičky. Vstup zdarma.

ADVENTNÍ KALENDÁŘ

čtvrtek 4. 11. | 14:45–16:45

Z roliček toaletního papíru. Vstup 30 Kč.

FOTOKAFE

středa 10. 11. a 24. 11. | 15:30–17:30

Pravidelná fotografická tvůrčí dílna Klubu
amatérských fotografů Elpida.

Vstup 30 Kč.

SUKNĚ I.

čtvrtek 11. 11. | 13:30–15:30

Textilní dílna. Vstup zdarma.

KRABIČKA

čtvrtek 18. 11. | 16:30–18:30

Origami. Vstup 30 Kč.

SUKNĚ II.

čtvrtek 25. 11. | 13:30–15:30

Textilní dílna. Vstup zdarma.

CIZRNA

čtvrtek 25. 11. | 15:00 – 17:00

Zdravé vaření. Vstup 30 Kč.

VYCHÁZKY A VÝLETY

KUNRATICE

čtvrtek 11. 11. | 9:00–16:00

Putování předměstím Prahy.

CVIČENÍ A POHYB

Minimální hodnota zakoupeného kreditu
na cvičení je 350 Kč.

Kredit platí dva měsíce od zakoupení.

KONDIČNÍ A ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

každé pondělí | 8:45–9:45 a 10:00–11:00

Cena jedné lekce je 85 Kč.

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

každé úterý | 9:30–10:30

Cena jedné lekce je 85 Kč.

ČCHI-KUNG

každé úterý | 11:00–12:30

Cena jedné lekce je 125 Kč.

PILATES

každou středu | 10:00–11:00 pokročilí,

11:15–12:15 a 12:30–13:30

Cena jedné lekce je 85 Kč.

CVIČENÍ PRO LEPŠÍ

POHYBLIVOST

každé čtvrtek | 14:00–15:00

Cena jedné lekce je 85 Kč.

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

Přihlášení a informace na telefonu **272 701 335** nebo e-mailem info@elpida.cz | www.elpida.cz
Na Bělidle 34 | Praha 5 - Anděl | Otevírací doba Po–Čt 8:30–17:00, Pá 8:30–14:00



Nadace O₂



nadační fond avast