

Centrum Elpida

vzdělávací a kulturní centrum pro seniory

Program - prosinec 2014 | leden 2015

OPEN OFFICE

út 27. a st 28. ledna 2015 14:00–17:00

Dvojdenní seminář bezplatné alternativy MS Word a Excell. Rozsah: 2x180 min. Cena: 590,-/6 hod.

PŘEDNÁŠKY A POŘADY

Počet míst omezen, rezervace nutná.

► **Pá 12. 12. 10:30** Musíme být nemocní?

Širší pohled na člověka ve zdraví a nemoci, hovoří o významu mysli a emočního nastavení v průběhu nemoci a možnosti uzdravování. Přednáší MUDr. Jiřina Winterová. **Vstup 30 Kč.**

► **St 17. 12. 9:00-10:30** Secese, moderna,

kubismus, národní sloh. Povídání o Praze. Přednáší Alena Štěpánová. **Vstup 30 Kč.**

► **Po 5. 1. nebo Út 6. 1. 2015 9:30-11:00**

Přednáška – Rod Bubnů-Litic

Procházky po stopách šlechtických rodin. Přednáší Hana Hejdová. **Vstup 30 Kč.**

► **St 7. 1. Procházka k přednášce Rod Bub-**

nů-Litic, sraz v 10:00 před Novoměstskou radnicí. **Cena 50 Kč.**

► **Pá 9. 1. 2015 9:00** Je stres zabiják?

Nemoc je také informace. Učme se hned neřinčet zbraněmi a s nemocí bojovat. Přednáší MUDr. Jiřina Winterová. **Vstup 30 Kč.**

► **St 21. 1. 9:00-10:30** Církevní řády působící

v Praze I. (základní pojmy, zaměření, historie) Povídání o Praze. Přednáší Alena Štěpánová. **Vstup 30 Kč.**

► **Pá 23. 1. 9:00-10:30** Neurolingvistické

programování. Vliv našeho myšlení na uzdravování. Přednáší Eva Krhová. **Vstup 30 Kč.**

PRÁVNÍ MINIMUM PRO SENIORY

► **Pá 19. 12. 9:00-10:30** Dědictví, závěť

Vysvětlení základních pojmů, náležitosti závěti a průběh dědického řízení, možné problémy, dědicové ze zákona a ze závěti, právní úprava v roce 2013 a 2014, případy z praxe, diskuze.

► **Pá 16. 1. 2015 9:00-10:30** Reklamace zboží

Sumář nejčastěji řešených případů v naší právní poradně. Otázky a odpovědi.

► **Pá 30. 1. 2015 9:00-10:30** Rozvod

Sumář nejčastěji řešených případů v naší právní poradně. Otázky a odpovědi.

Přednáší Mgr. Alena Pařízková.

Vstup na jednotlivé přednášky 50 Kč.

FINANČNÍ GRAMOTNOST

PENÍZE TŘETÍHO VĚKU II.

► **8. 12. a 11. 12. Po, Čt 9:00-12:30**

► **15. 12. a 17. 12. Po, St 14:00-17:30**

Praktický kurz finanční gramotnosti pro seniory. **Rozsah výuky 2x180 min. Každý účastník obdrží výukové materiály. Počet míst omezen. Registrační poplatek na celý kurz 100 Kč.**

POČÍTAČE A TABLETY

ZAČÍNÁME S TABLETEM

► **12. 1.-26. 1. 2015 Po, Čt 9:00-11:00**

Naučíte se základům práce s tabletem. Obsah: základní nastavení, popis plochy, programy. Internet, e-mail, základy psaní, skype, fotoaparát, kalendář, čtečka novin. **Výuka probíhá výhradně na našich tabletech. Cena: 990 Kč/10 hod.**

I. ZAČÍNÁME S PC A INTERNETEM

► **12. 1.-26. 1. 2015 Po, Čt 11:30-13:30**

„Neumím nic a chci se naučit vyhledávat na internetu a psát e-maily.“ Základy práce s počítačem, textem, internetem a e-mailem. **Cena: 990 Kč/10 hod.** včetně naší speciální učebnice „Školička internetu pro Seniors“.

DIGITÁLNÍ FOTOGRAFIE

► **12. 1.-26. 1. 2015 Po, St 14:00-16:00**

Obsah: Naučíte se jak přenášet fotografie z fotoaparátu do počítače, digitální úpravy a vylepšení fotografií. Rozsah: 5x120 min. **Cena: 990 Kč/10 hod.**

Přineste si svůj fotoaparát a kabel.

WINDOWS 8 PRO ZAČÁTEČNÍKY

► **pondělí 5. 1. 2015 13:00-16:00**

Seznamte se s novým operačním systémem. **Cena: 290 Kč/3 hod.**

WINDOWS 8 PRO POKROČILÉ

► **čtvrtek 8. 1. 2015 13:00-16:00**

Určeno pro absolventy kurzu „Windows 8 pro začátečníky“. **Cena: 290 Kč/3 hod.**

SKYPE

► **čtvrtek 29. 1. 2015 9:00-12:00**

Využijte volání přes internet zdarma nebo levné volání na mobil či pevnou linku. **Cena: 290 Kč/3 hod.**

TÉMA DNEŠKA

„Nemám čas na celý kurz a vím, co nevím.“ Novinky a triky ze světa počítačů a internetu, které vám usnadní život.

► **každou středu 11:30 – 12:30**

Cena: 99 Kč/1 hod. Bez předchozí registrace. Počet účastníků 3.

Pokud bude jen 1 účastník lekce ze zkracuje na 30 min., při 2 účastnících na 45 min.

10. 12. – Fotografie pro fotolab

17. 12. – Filmy, rádia a zábava

7. 1. 2015 – Složky a soubory

14. 1. – Google a Gmail

21. 1. – Stahování a instalace programů

29. 1. – Domovská stránka

PC HELP A TABLET HELP

Počítačová poradna pro seniory. Každá první středa přednostně věnována tabletům.

► **každou středu 12:45-13:45**

Cena: 30 Kč/1 hod. Bez předchozí registrace.

GYMNASTIKA MYŠLENÍ

Volná místa ve skupinkách:

čtvrtek 10:30-11:30 a 11:45-12:45

Cena: 325,- Kč/5 hod. (60 min.)

VÝTVARNÁ DÍLNA

každou středu 16:30-18:00

Vytváření krátkých příběhů a anekdot pomocí koláží z fotografií a textů nalezených v knihách a časopisech. Vede Tomáš Rezek (FAMU).

Vstup 30 Kč.

FOTOKAFE

středa 14:00-16:00 1x za 14 dní (17. 12.)

Pravidelné setkávání amatérských fotografů.

Vede Jan Bartoš. **Vstup 30 Kč.**

POHYBOVÉ KURZY

Cena: 330,- Kč/5 hod. (60 min.)

Volná místa ve skupinkách:

KONDIČNÍ CVIČENÍ pondělí 11:30-12:30

PILATES středa 12:45-13:45

JÓGA čtvrtek 11:30-12:30

S|e|n|S|e|n
Senzační Senioři

PRAHA
PRAHA
PRAHA



MINISTERSTVO
KULTURY

Na Strži 40,
Praha 4 - Pankrác
(u hlavní pošty)

www.elpida.cz

Kurzy objednávejte na:

272 701 335

info@elpida.cz