

Centrum Elpida

vzdělávací a kulturní centrum pro seniory

Program - zaří 2013

Měsíc ukázkových hodin zdarma.

Rezervace místa a další informace na tel. 272 701 335.

PŘEDNÁŠKY A VYCHÁZKA

► **Po 10. 9. a Út 11. 9. 9:30**

Přednáška: Rod Schwarzenbergů

Z cyklu Procházky po stopách šlechtických rodin. Český rod, který dal naší historii vynikající vojevůdce, vysoké úředníky na královském dvoře a velmi vzdělané osoby uplatňující se v diplomatických službách. Byli zodpovědnými správci svých území, věnovali se zušlechťování majetku využíváním moderních metod v lesnictví, zemědělství a průmyslu. Navazuje procházka 11. 9. v 10:00. **Vstup 30,- Kč.**

► **St 11. 9. 10:00**

Vycházka: Rod Schwarzenbergů

Sraz před Schwarzenberským palácem na Hradčanském náměstí.

Z Hradčanského náměstí po Nových zámeckých schodech, v Thunovské a Sněmovní ulici si připomeneme paláce rodu Thunů a procházku zakončíme na kouzelném Pětikostelním náměstí. Přednášející a průvodce Hana Hejdrová, **vstup 50,- Kč.**

► **St 18. 9. 9:00**

Přednáška: Domovní znamení

Z cyklu Povídání o Praze. Přednášející Alena Štěpánová, **vstup 30,- Kč.**

POČÍTAČOVÉ KURZY

I. ZAČÍNÁME S PC A INTERNETEM

11. 9. – 20. 9. Po, St a Pá 9:00–11:00

18. 9. – 27. 9. Po, St a Pá 16:30–18:30

Počítačový kurz pro seniory. „Neumím nic a chci se naučit vyhledávat na internetu a psát e-maily.“ Základy práce s počítačem, textem, internetem a emailem. Naučíte se jak počítač zapnout, jak vyhledat potřebné informace, jak si založit e-mailovou schránku a napsat e-mail a mnohé další užitečné dovednosti. **Rozsah: 5x120 min. Cena: 990,-/10 hod. včetně naší speciální učebnice „Školička internetu pro Senioři“.**

II. POKRAČUJEME S PC

A INTERNETEM

30. 9. – 9. 10. Po, St a Pá 16:30–18:30

„Prošel jsem základním kurzem, chci opakovat, být si jistý/á a dozvědět se víc.“

Obsah výuky: počítač a jeho součásti, zá-

kladní programy, osobní nastavení počítače, soubory a složky, jejich kopírování a mazání, ukládání obrázků, základy psaní v textovém programu, skype, představení Facebooku, vyhledávání ztracených souborů v počítači. **Rozsah: 5x120 min. Cena: 990,- Kč/10 hod.**

NÁKUPNÍ PORTÁLY A VYHLEDÁVAČE CEN

St 11. 9. 11:30

Novinky a triky ze světa počítačů a internetu, které vám usnadní život. **Cena: 99,-/1 hod. Bez předchozí registrace.**

TWITTER

St 18. 9. 11:30

Seznamte se s «esemeskou internetu». Twitter je rychle se rozvíjející sociální síť na internetu, kterou používají celebrity, politické a novináři a všichni kdo neradi plýtvají časem. Sdělení se musí vejít do 140 znaků. **Cena: 99,-/1 hod. Bez předchozí registrace.**

UKÁZKOVÉ HODINY ZDARMA

POČÍTAČE

POČÍTAČOVÁ AKADEMIE

PRO SENIORY

Po 23. 9. 10:00–11:00

Ukázková hodina zdarma pro úplné začátečníky. Základy obsluhy počítače, seznámení s lektory a stylem výuky.

JAZYKY

Tempo výuky v malých skupinkách do 10 studentů je přizpůsobeno seniorům a jejich znalostní úrovni. Možnost výběru pravidelného kurzu v různých časech. Zájem seniorů o výuku jazyků roste. Senioři se chtějí domluvit v zahraničí a rozumět internetu. Výuka jazyků je výborná i jako prevence proti „stárnutí mozku“. **Cena pravidelných kurzů: 575,- Kč za pět 90 min. nepřenosných lekcí. 385,- Kč za pět 60 min. nepřenosných lekcí.**

ANGLIČTINA

**Čt 12. 9. 13:00 začátečníci
14:00 mírně pokročilí**

NĚMČINA

Út 24. 9. 11:30–13:00 všechny úrovně

ITALŠTINA

Út 24. 9. 12:15–13:45 všechny úrovně

CVIČENÍ

Cena pravidelných kurzů: 330,- Kč za pět 60 min. nepřenosných lekcí, nebo 385,- Kč za pět 60 min. přenosných lekcí.

JÓGA

Čt 12. 9. 11:15–12:15

Jóga je staletími prověřený systém práce s tělem, dechem a myslí, který umožňuje získat a udržet si zdraví, vitalitu, pružnost, sílu, harmonii a klid.

KONDIČNÍ CVIČENÍ

Po 30. 9. 11:15–12:15

Kondiční, rytmická a aerobní gymnastika s prvky Tai-chi ve středně rychlém rychlém tempu. Pozitivně působí na odstranění bolesti v zádech, páteři a bedrech, uvolnění a posílení kloubu mezi páneví a křížovou kostí.

A JINÉ

Cena pravidelných kurzů: 325,- Kč za pět 60 min. nepřenosných lekcí.

GRAFOLOGIE

Pá 6. 9. 9:00

Grafologie (psychologie písma) je metoda, kdy na základě rozboru rukopisu dokážeme určit temperament a charakterové vlastnosti osobnosti pisatele.

TRÉNINK PAMĚTI

Pá 6. 9. 10:30–11:30 a Čt 19. 9. 10:45–11:45

Mozek je nutný stále trénovat. Mozek je spoluzodpovědný za délku života. Kdo si namáhá rozum, žije nejen déle, ale i šťastněji. Na trénink mozku není nikdy pozdě.

SEN SEN
Senzační senioři

**PRAHA
PRAHA
PRAHA**

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

www.elpida.cz

Kurzy objednávejte na:
tel.: 272 701 335
info@elpida.cz