

Centrum Elpida

vzdělávací a kulturní centrum pro seniory

Program - prosinec

úterý 18. 12. 15:00 Karel Tejkal: Jan Petránek

Vánoční beseda s Janem Petránkem a Otakarem Šaffkem tentokrát o vodě.
O vodě ve vesmíru, na zemi, v životě a v kultuře. Vstup: 50,- Kč.

PŘEDNÁŠKY A POŘADY

► **Po 3. 12. 10:00** Colloredo-Mannsfeld. Cyklus přednášek Hany Hejdové Procházky Prahou po stopách šlechtických rodin. Vstup 30,- Kč.

► **St 5. 12 10:15** Dobříš. Výlet na Dobříš v rámci cyklu Hany Hejdové Zámek s překrásnou zahradou v majetku p. Jerome Colloredo-Mannsfeld. Odjezd autobusu č. 317 ze Smíchovského nádraží v 10.30 hod. Vstup 50,- Kč (Vstupné do zámku 80,- Kč).

► **Čt 6. 12. 15:00** Zdeněk Tůma o penězích. Přední ekonom a bývalý guvernér ČNB, v současné době poradce KPMG Česká republika Zdeněk Tůma bude přednášet o své životní cestě, o roli peněz ve společnosti a nebezpečném trendu osobního zadlužování. Vstup volný.

► **Út 11. 12. 15:00** Bát se zapomínání? Přednáška a beseda o demenci. Prevence a poslední výzkumy a kdy je potřeba vyhledat pomoc. Tématem bude také péče o pacienty s demencí, její náročnost a jak pečovat sám o sebe. Součástí přednášky budou ukázky z filmu „Stesky svědomité dcery“. Přednášející Klára Gramppová Janečková a Alena Krásná. Vstup volný.

► **Čt 13. 12. 15:00** O poutnictví v Čechách. Přednáška o cestách, stezkách a pěšinách v minulosti a současnosti. Vstup 30,- Kč

POČÍTAČOVÉ KURZY

WEBOVÉ STRÁNKY A BLOG PRO ZAČÁTEČNÍKY

4. 12.–18. 12. Út a Čt 13:00–15:00
Krok za krokem si vytvoříte webová stránka Kurz pro ty, kteří si chtějí vytvořit vlastní webovou stránku, blog, nebo sdílet s ostatními galerii fotografií. Krok za krokem

si vytvoříte v programu Webnode webovou stránku, nebo blog a naučíte se ji spravovat. Na výběr jsou tisíce originálních a poutavých grafických vzhledů. Nepotřebujete žádné programátorské znalosti, ani nic instalovat či nastavovat. Lektor Jan Dubský. Rozsah: 5x120 min. Cena: 890,- Kč/10 hod.

WEB PRO 21. STOLETÍ

11. 12.–18. 12. Út a Čt 15:30–17:30
Kurz pro ty, kteří chtějí z internetu vytěžit maximum služeb a informací. Webové služby zdarma jsou v kurzu, stále jich přibývá a jsou nepostradatelnými pomocníky. Orientace v nabídce a jejich praktické využití. Google dokumenty, google disk, cloud úložiště, drop box, i-radio, wikipedie, RSS kanály, aj. Rozsah 3x120 min. Cena 720,- Kč/6 hod.

PRÁCE IPADEM

Pá 14. 12. 9:00–10:30
Naučte se ovládat iPad a využívat jej na prohlížení internetu, posílání emailů nebo sledování videa. Během chvilky se naučíte iPad ovládat a využívat to, co nabízí díky svému jednoduchému ovládání. V rámci kurzu se naučíte iPad ovládat a používat základní aplikace jako je webový prohlížeč, email, fotoaparát či psaní poznámek. Poodkryjeme i širokou nabídku aplikací, které si do iPadu můžete stáhnout. Vstup zdarma.

INTERNET PRAKTIK

14. 1.–28. 1. Po a Čt 16:30–18:30
Nahuštěný kurz internetu pro pokročilé ve kterém najdete vše, co potřebujete k úspěšnému kormidlování životem 21. století. Rozsah: 5x2hod, cena 1 290,- Kč /10 hod. (Sleva pro absolventy Akademie Elpida 30%, cena po slevě 890,- Kč).

JAK NA PENÍZE.

Abeceda finanční gramotnosti
4. 12.–18. 12. Út a Čt 9:00–10:30
Prakticky zaměřený kurz zaměřený

na bezpečí vašich osobních financí v každodenním životě. Šetřte nebo rozhazujte? Umíte správně nakládat se svými penězi a víte jak sestavit rodinný rozpočet? Prokousnete trik podomního obchodníka? Využíváte svých spotřebitelských práv? Tyto a další otázky Vám osvětlí abeceda finanční gramotnosti. Lektorka Zuzana Kortusová. Kurz zdarma, díky podpoře ČSOB.

JAZYKOVÉ KURZY

Ceny: 700,- Kč /10 hod.

NA SLOVÍČKO S ANGLIČANEM
anglická konverzace s rodilým mluvčím
každé pondělí 14:00–15:00
nebo 15:00–16:00, 1x1h týdně

Otevřená skupina, začít můžete kdykoliv, lektor Phill Dodge. Ve spolupráci s London School of Prague.

ANGLIČTINA, NĚMČINA, ŠPANĚLŠTINA, ITALŠTINA, FRANCOUZŠTINA

pravidelné kurzy všech úrovní, aktuální informace na telefonu 272 701 335

POHYBOVÉ KURZY

Ceny: 600,- Kč /10 hod.

NORDIC WALKING

úterky 8:45–9:45 a 10:00–11:00

KONDIČNÍ CVIČENÍ

pondělky 9:00–10:00 a 10:30–11:30
středy 12:45–13:45 a 14:00–15:00

CHI-KUNG věčné mládí těla i mysli

úterky 10:45–12:15

JÓGA

čtvrty 9:00–10:00 a 10:15–11:15

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

www.elpida.cz

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