

# Centrum Elpida

vzdělávací a kulturní centrum pro seniory

## Program - duben 2013

**Rodinná historie – ukázková hodina ZDARMA! úterý 2. 4. 10:00**

Genealogie je skvělý koníček, kterým se zabývají miliony lidí po celé světě.

Naučíte se jak si snadno a rychle sestavit svůj rodokmen na počítači. Lektor Luboš Pavel.

Navazující kurz: Čt 4. 4., St 10. 4. a Čt 11. 4. 9:00–11:00. Rozsah 3x120 min. Cena 790,-/6 hod.

### PŘEDNÁŠKY A POŘADY

#### ► Čt 4. 4. 15:00 Kambodža

Přednáška z cyklu Pravdivé zprávy o zemích Povídání o Kambodži, zemi přírodních krás. O pozoruhodné a pestré historii země, kterou navždy změnila vláda Rudých Kmérů. Vstup 30,- Kč

#### ► Po 8. 4. 9:30 nebo út 9. 4. 9:30 Martinicové

Z cyklu Hany Hejdové Procházky po stopách šlechtických rodin. Cyklus přednášek a následných procházek Prahou po stopách slavných šlechtických rodin. Vyprávění o jejich zajímavých osudech, jejich minulosti i současnosti, o památkách, které po sobě zanechaly v Praze i jinde v Čechách. Odborný výklad vede Hana Hejdová. Vstup 30,- Kč.

#### ► St 10. 4. 10:00 Martinicové procházka

Sraz na Hradčanském náměstí u sochy T.G. Masaryka v 10:00.

Renaissance - doba, která zasáhla významně do života každého člověka 16. století. Otevřely se kulturní poklady díky rozšíření knižtisku, dodnes obdivujeme renesanční stavby a díla renesančních malířů a sochařů. V této době žil asi nejvýznamnější představitel rodu Martiniců - Jaroslav Bořita. Odborný výklad vede Hana Hejdová. Vstup 50,- Kč.

#### ► St 17. 4. 9:00 Praha románská

Cyklus věnovaný dějinám a architektuře staré Prahy, hledání souvislostí mezi historií a městem. Povídání o Praze je zaměřeno jako průprava a inspirace k vašemu vlastnímu poznávání města. Každou třetí středu v měsíci, přednášející Alena Štěpánová. Vstup 30,- Kč.

#### ► Čt 18. 4. 15:00 Homeopatie I.

V první části přednášky seznámím posluchače s tím, co je to homeopatie, s historií, základními principy homeopatie, dávkováním, s druhy a rozdělením homeopatik a s jejich použitím v běžném životě. Přednášející Petra Mrázová. Vstup 30,- Kč.

#### ► Út 23. 4. 15:00 Homeopatie II.

V druhé části se jednoduchým a návodným způsobem seznámíme s používáním základních homeopatických léků na běžné funkční potíže. Bohatý prostor pro dotazy a diskuzi. Přednášející Petra Mrázová. Vstup 30,- Kč.

#### ► Čt 25. 4. 15:00 Moldavsko

Povídání o Moldavsku, turisticky dosud neobjevené zemi, která leží na jihovýchodě Evropy.

Martina Kratochvílová, administrátorka pro Moldavsko a Gruzii, bude vyprávět o kultuře a o historickém vývoji zemi tří národů. Pová vám o jednotlivých regionech, který každý sám o sobě je zajímavou národnostně odlišnou oblastí. Dozvíte se tak i o Podněstří, o jeho komplikované historii a současné situaci. Pořádáno ve spolupráci s Charitou ČR. Vstup 30,- Kč.

### FOTOKLUB „KAFE“

St 10. 4. a 24. 4. 16:30–18:00

Pravidelné setkávání nad vašimi fotografiemi. 1x za 14 dní po celý rok. Otevřeno všem vážnějším zájemcům o fotografování.

### POČÍTAČOVÉ KURZY

#### I. ZAČÍNÁME S PC A INTERNETEM

2. 4.–16. 4. Út a Čt 16:30–18:30

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

#### II. POKRAČUJEME S PC

##### A INTERNETEM

9. 4.–23. 4. Út a Čt 11:30–13:30

18. 4. – 2. 5. Út a Čt 16:30–18:30

„Prošel jsem základním kurzem, chci opakovat, být si jistý/á a dozvědět se víc.“ Přímou navazuje na kurz Začínáme s počítačem. Obsah výuky: počítač a jeho součásti, základní programy, osobní nastavení počítače, soubory a složky, jejich kopírování a mazání, ukládání obrázků, základy psaní v textovém programu, skype, úvod do Facebooku, vyhledávání ztracených souborů v počítači.

Rozsah: 5x120 min. Cena: 990,- Kč/10 hod.

#### DIGITÁLNÍ FOTOGRAFIE I.

29. 4.–13. 5. Po a Čt 9:00–11:00

Obsah: Naučíte se jak přenášet fotografie z fotoaparátu do počítače, digitální úpravy a vylepšení fotografií.

Rozsah: 5x120 min. Cena: 1390,- Kč/10 hod.

### TRÉNINK PAMĚTI

Cena: 325,- Kč/5 hod. (60 min.)

#### MOZKOVÝ JOGGING

každé úterý 9:00–10:00

každý čtvrtek 9:00–10:30 a 10:45–11:45

vede Eva Hrazděrová

každý pátek 8:45–9:45

vede Zdena Landová

### JAZYKOVÉ KURZY

Cena: 385,- Kč/5 hod. (60 min.)

#### NA SLOVÍČKO S ANGLIČANEM

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

Cena: 330,- Kč/5 hod. (60 min.)

#### NORDIC WALKING

úterý 8:45–9:45 začátečníci

10:00–11:00 pokročilí

aktuální místa srazů se dozvíte na recepci centra Elpida nebo na telefonu 272 701 335.

#### KONDIČNÍ CVIČENÍ

pondělky 10:00–11:00

#### CHI-KUNG

úterky 10:00–11:30

#### PILATES

středy 10:00–11:00 a 11:15–12:15

#### JÓGA

čtvrtky 10:00–11:00

SEN  SEN  
Senzační senioři

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

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

[www.elpida.cz](http://www.elpida.cz)

Kurzy objednávejte na:  
tel.: 272 701 335  
[info@elpida.cz](mailto:info@elpida.cz)