

**Průmyslovka Třebešín nabízí všem seniorům od 60 let věku s trvalým bydlištěm na území Prahy, aktivity pro smysluplné vyplnění volného času. V rámci sedmitýdenního cyklu se senior zúčastní dvouhodinových seminářů a zájmových workshopů dle vlastního výběru. Vzdělávání je seniorům z celé PRAHY poskytováno ZDARMA.**

## **Počítačový seminář**

3 dvouhodinové bloky – základní seznámení s počítačovými technologiemi, stručný úvod do operačních systémů Windows, základy práce s MS Office (Word, Excel), vyhledávání informací na internetu a užívání veřejných e-mailů, orientace v sociálních sítích, jak bezpečně uložit a zálohovat data, práce s obrázky.

Kapacita: 15 osob.

ÚTERÝ: 16:00 – 17:30

## **Seminář peníze, pojištění, právo ANEB NA CO MÁM NÁROK**

1 dvouhodinový blok – základní orientace v daních, volba a nároky od zdravotní pojišťovny, důchody, sociální dávky, ochrana majetku, orientace v právním řádu = dědické právo, společné jmění manželů, majetkové právo, vlastnické právo, spotřebitelské smlouvy a jiné.

Kapacita: 15 osob

STŘEDA: 15:00 – 16:30

## **Kurz angličtiny**

7 dvouhodinových bloků – získání znalostí v různých tématech života: rodina, nákupy, zdraví, cestování, kultura. Rozvoj slovní zásoby a konverzace / rozděleno na začátečníky a pokročilé

Kapacita: 15 osob v hodině.

PONDĚLÍ: 15:00 – 16:30 POKROČILÍ

ÚTERÝ: 14:30 – 16:00 ZAČÁTEČNÍCI

ČTVRTEK: 14:30 – 16:00 ZAČÁTEČNÍCI

ČTVRTEK: 16:30 – 18:00 POKROČILÍ

## **Seminář první pomoci**

1 dvouhodinový blok – získání informací, jak poskytnout první pomoc sám sobě a druhému člověku, co dělat v různých situacích ohrožení zdraví a života.

Kapacita: 20 osob

PONDĚLÍ: 15:00 – 16:30

## **Dům, zahrada a příroda kolem nás – seminář spojený s workshopem**

1 dvouhodinových bloků – dekorace, kutilství.

1 dvouhodinových bloků – využití rostlin v domácnosti a v kuchyni.

1 dvouhodinových bloků – minimalizace odpadů, kompostování.

1 dvouhodinových bloků – ekologické čistící a prací prostředky, výroba mýdel.

Kapacita: 20 osob (je možné využít více workshopů, vlastní výrobky je možné zakoupit za cenu použitého materiálu)

STŘEDA: 15:00 – 16:30

## **Péče o tělo a duši – seminář spojený s workshopem**

3 dvouhodinové bloky – komunikační dovednosti = jak nepadnout do pastí „šmejdu“, jak říci NE, techniky na procvičování paměti, jak efektivně relaxovat, používat či nepoužívat bylinky a různé „babské“ rady, je účinná a jak aromaterapie?

Kapacita: 20 osob

PONDĚLÍ: 15:00 – 16:30

## **Košikářský workshop**

2 dvouhodinové bloky – základy košíkářských technik, druhy materiálu, náradí a pomůcky. Výroba dekorací, košíků, jejich ošetření, kombinace materiálů.

Kapacita: 10 osob (vlastní výrobky je možné zakoupit za cenu použitého materiálu)

STŘEDA: 15:00 – 16:30

**Korálkový workshop**

2 dvouhodinové bloky – Techniky výroby bižuterie, druhy materiálů, nářadí a pomůcek, výroba šperku.

Kapacita: 10 osob (vlastní výrobky je možné zakoupit za cenu použitého materiálu)

STŘEDA: 15:00 – 16:30

**Přihlašování do vzdělávacích kurzů a bližší informace**

Telefonicky: 603 579 874, 774 627 966

E-mailem: [paclikova@trebesin.cz](mailto:paclikova@trebesin.cz)

**Místo konání**

Střední průmyslová škola, Praha 10, Na Třebešíně 2299