**ZELENÁ PRO VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ 2018 (pokračující projekt)**

**Přehled vzdělávacích kurzů a zájmových workshopů s rámcovým popisem:** Každý vzdělávací kurz a workshop obsahuje 10 seminářů po 2 hodinách a bude realizován na podzim 2018 (konec září – začátek prosince).
Perioda opakování seminářů je u každého vzdělávacího kurzu a workshopu týdenní.

1. Počítačový vzdělávací kurz ZAČÁTEČNÍK
2. Počítačový vzdělávací kurz MÍRNĚ POKROČILÝ
3. Počítačový vzdělávací kurz POKROČILÝ
– základní seznámení s počítačovými technologiemi, stručný úvod do operačních systémů Windows, základy práce s MS Office (Word, Excel), práce s internetem se zaměřením na vyhledávání informací a užívání veřejných e-mailů, včetně bezpečnosti na internetu. Kurz bude dále zaměřen na správu dat, jejich zálohování a činnosti s externími zařízeními. Tři skupiny seniorů dle úrovně – začátečníci, mírně pokročilí, pokročilí - nám umožní rozvíjení dalších rozšiřujících počítačových dovedností na základě těch předchozích již získaných ve skupinách mírně pokročilých a pokročilých. Kapacita každé skupiny 15 osob.
4. Tablety a chytré telefony (workshop) – základní seznámení s mobilními technologiemi, porovnání jejich výhod a jejich praktické využití při běžných činnostech v životě, stručný přehled o aktuálně nabízených technologiích (cena vs. výkon), maximální využití funkcí tabletů a mobilních telefonů pro praktický život. Kapacita 12 osob.
5. Košíkářství z pedigu (workshop) - základy košíkářství, práce s materiály, nářadím, základní techniky a možnosti využití. Výroba dekorací, jejich barvení, moření, kombinace materiálů. Kapacita 10 osob.
6. Klub šikovných rukou (workshop) - práce s papírem, textilem, polymery a suché plstění. Výroby z drátků, různé druhy zdobení polystyrenových koulí, věnců a vajec, zdobení papírové květinové dekorace. Probírat se bude také nítěná grafika, Quilling a scrapbooking.
Kapacita je 10 osob.
7. Paličkování (workshop) – rukodělná technika, ve kterém si senioři vyrobí paličkováním metrové krajky, prostírky, obrázky, prostorové krajky, náramky, brože, lemy k ubrusům a kapesníčkům. Mohou si také vyrobit ozdoby či originální záložky do knihy apod. Jedná se o zájmovou techniku pro procvičení jemné motoriky, paměti a estetického cítění. Daný workshop je přínosný i pro sociální vazby ve skupině, která paličkuje. Kapacita 6 osob.
8. Základy fotografování (workshop) – stručný úvod do problematiky fotografování, základní funkce a možnosti dnešních fotoaparátů, pokročilejší možnosti a nastavení fotoaparátů, portrétové fotografování, fotografování při špatných podmínkách, fotografování zvířat a přírody. Kapacita 10 osob.
9. Tvorba rodokmenu (workshop) - základní genealogické pojmy, druhy matrik, matriční zápisy, další prameny, síť archivů v ČR, možnosti zpracování rodokmenů na počítači.
Kapacita 15 osob.
10. Právní povědomí – vzdělávací kurz – základní orientace v právním řádu se zaměřením na potřeby seniorů (dědické právo, společné jmění manželů, majetkové právo, vlastnické právo, spotřebitelské smlouvy, pracovní právo, exekuce). Diskuse nad konkrétními životními případy seniorů. Kapacita 25 osob.
11. Kurz angličtiny – vzdělávací kurz ZAČÁTEČNÍK
12. Kurz angličtiny – vzdělávací kurz MÍRNĚ POKROČILÝ
13. Kurz angličtiny – vzdělávací kurz POKROČILÝ

- prohloubení znalostí v okruhových tématech rodina, nákupy, zdraví, cestování, kultura, tradice se zaměřením na konverzaci a rozvoj slovní zásoby. Rozdělení na 3 skupiny seniorů dle úrovně – začátečníci, mírně pokročilí, pokročilí. Kapacita každé skupiny 15 osob.

1. Plavání (sportovní kurz) – zdravotní plavání s instruktorem se zaměřením na techniku plaveckého stylu prsa, znak, kraul (případně odstranění chyb), trénink plaveckého dýchaní, splývání. Posílení fyzické kondice. Kapacita 8 osob.
2. Jóga (sportovní kurz) – posílení správného držení těla, procvičení všech svalových skupin, zklidnění mysli, prohloubení dechu, meditace. Kapacita 20 osob.