

### Pondělí 2.9.

15:00 - 16:00 - *I.skupina* - jídelna  
16:00 - 17:00 - *II.skupina* - jídelna

Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou

### Úterý 3.9.

14:30 - 16:00 - *zimní zahrada*  
Trénování paměti s Irenou Simeonovou

### Středa 4.9.

14:00 - 15:00 - *I.skupina* - jídelna  
15:00 - 16:00 - *II.skupina* - jídelna

„Opakování a úkoly z prázdnin“ Kroužek digitální fotografie s Janem Tichým - PC

### Čtvrtek 5.9.

14:30 - 16:00 - jídelna

Home Senior ve spolupráci s Janem Karlem uvádí promítání II. části snímku:

„Praha - Darjeeling v sedle neb 18 000 km v prachu cest“

Cesta studentů na motorkách z České republiky do Nepálu v roce 2011. Tříměsíční putování přes východní Evropu, Turecko, Irán, Pákistán, Indii až do Nepálu. Uvidíte, uslyšíte a zažijete nespočet úsměvných, poučných a napínavých historek z této jedinečné cesty

### Pondělí 9.9.

13:00 - 15:00 - *zimní zahrada*

Úterý 17.9. - 15:30 Zápis do kurzu PC - rozdělovací schůzka. Pozor - účast nutná, počet účastníků omezen!

### Středa 18.9.

14:00 - 15:30 - *I.skupina* - sraz: KC Šlejnická  
15:30 - 17:00 - *II.skupina* - sraz: KC Šlejnická

Téma: „Umělecká / abstraktní fotografie“  
Kroužek digitální fotografie s Janem Tichým - vycházka s fotoaparátem

### Čtvrtek 19.9.

14:30 - 16:00 - jídelna

„Umění říci NE“ Projekt o.s. ROSA, klade důraz na přímý kontakt, chce se obracet na seniory formou besed tak, aby znali svá práva, věděli, jak říci NE, jak se bránit, nestyděli se vyhledat pomoc, o jejíž možnosti jsou včas a diskrétně informováni. Občanské sdružení ROSA, Praha 4.

### Pondělí 23.9.

13:00 - 15:00 - *zimní zahrada*

„Pilování košíků štěstí z pecek ovoce“  
Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

14:30 - 15:30 - jídelna

Jóga s Vladimírem Mikulášem

### Úterý 24.9.

14:30 - 16:00 - jídelna

„Bránická duo - Evergreeny“ Melodiemi

## PROGRAM



## ZÁŘÍ 2013

Informace na uvedených kontaktech

Koordinátor KSEC : Irena Simeonová  
mob. tel.: 736 489 330  
telefon - rezervace: 220 199 610  
e-mail:  
ksec@pecovatelskaslužbap6.com

NA VŠECHNY AKTIVITY  
JE NUTNÁ REZERVACE  
NA VÝŠE UVEDENÉM  
KONTAKTU

DĚKUJEME ZA POCHOPENÍ

KC Šlejnická

komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Prahy 6  
DPS Šlejnická 5, Praha 6

## PROGRAM



## ZÁŘÍ 2013

Informace na uvedených kontaktech :

Koordinátor KSEC : Irena Simeonová  
mob. tel.: 736 489 330  
telefon - rezervace: 220 199 610  
e-mail:  
ksec@pecovatelskaslužbap6.com

NA VŠECHNY AKTIVITY  
JE NUTNÁ REZERVACE  
NA VÝŠE UVEDENÉM KONTAKTU

DĚKUJEME ZA POCHOPENÍ

KC Šlejnická

komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Prahy 6  
DPS Šlejnická 5, Praha 6

„Pilování košíků štěstí z pecek ovoce“  
Výtvarný ateliér s MgA. Z. Valenovou

15:00 - 16:00 - *I.skupina* - jídelna

16:00 - 17:00 - *II.skupina* - jídelna

Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou

### Středa 11.9.

14:30 - 15:30 - jídelna

Jóga s Vladimírem Mikulášem

### Čtvrtek 12.9.

14:30 - 16:00 - jídelna

„Až nás cesty svedou“ Komponovaný pořad slova a hudby ke 100.výročí narození hudebního skladatele především dechové hudby a také dirigenta Karla VALDAUFA, známého svými písničkami Až nás cesty svedou, Pod jednou střechou, Koukol v obilí a další. Slovem doprovází: Jiřina Hennlichová, Šance žít - Chance be live.

### Pondělí 16.9.

15:00 - 16:00 - *I.skupina* - jídelna

16:00 - 17:00 - *II.skupina* - jídelna

Cvičení na podporu stability s Mgr. Hanou Jelínkovou

### Úterý 17.9.

14:30 - 16:00 - *zimní zahrada*

Trénování paměti s Irenou Simeonovou

barevného podzimu Vás provede Michal Kotas se zpěvačkou Jarmilou Luňáčkovou

### Čtvrtek 26.9.

14:30 - 16:30 - jídelna

„Chvilka s operetkou a muzikálem“ - Jan Vízner a Iveta Hrtánková Zábavný pořad je koktejlem laskavého humoru a nejslavnějších českých i zahraničních melodií z dílek hudebního divadla a filmu (Lazebník sevillský, Divotvorný hrnec, Limonádový Joe, My fair lady, Na tý louce zelený, Starci na chmelu, Noc na Karlštejně a další.

### Pondělí 30.9.

15:00 - 16:00 - *I.skupina* - jídelna

16:00 - 17:00 - *II.skupina* - jídelna

Cvičení pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

### Výhled na říjen

„Zapomenutá barokní památka - Poutní cesta do Hájků“ Dvacet výklenkových kaplí lemovalo cestu od Strahova až k Loreť v Hájků u Černého Újezda. O historii stavby této cesty, o tom, jak se po cestě putovalo či jaká ji čeká budoucnost si přijďte popovídat s PhDr. Kateřinou Pařízkovou. Přednáška s besedou bude doplněna promítáním současných i historických fotografií.

**Úterý 17.9. - 15:30 Zápis do kurzu PC – rozdělovací schůzka. Pozor – účast nutná, počet účastníků omezen!**

### **Středa 18.9.**

14:00 – 15:30 - I.skupina - sraz: KC Šlejnická  
15:30 – 17:00 - II.skupina - sraz: KC Šlejnická

Téma: *"Umělecká / abstraktní fotografie"*  
Kroužek digitální fotografie s Janem Tichým – vycházka s fotoaparátem

### **Čtvrtek 19.9.**

14:30 – 16:00 - jídelna

*"Umění říci NE"* Projekt o.s. ROSA, klade důraz na přímý kontakt, chce se obracet na seniory formou besed tak, aby znali svá práva, věděli, jak říci NE, jak se bránit, nestyděli se vyhledat pomoc, o jejíž možnosti jsou včas a diskrétně informováni. Občanské sdružení ROSA, Praha 4.

### **Pondělí 23.9.**

13:00 – 15:00 - zimní zahrada

*"Pilování košíků štěstí z pecek ovoce"*  
Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

14:30 – 15:30 - jídelna

Jóga s Vladimírem Mikulášem

### **Úterý 24.9.**

14:30 – 16:00 - jídelna

*"Bránické duo – Evergreeny"* Melodiemi

### **Pondělí 2.9.**

15:00 – 16:00 - I.skupina - jídelna

16:00 – 17:00 - II.skupina - jídelna

Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou

### **Úterý 3.9.**

14:30 – 16:00 - zimní zahrada

Trénování paměti s Irenou Simeonovou

### **Středa 4.9.**

14:00 – 15:00 - I.skupina - jídelna

15:00 – 16:00 - II.skupina - jídelna

*"Opakování a úkoly z prázdnin"* Kroužek digitální fotografie s Janem Tichým – PC

### **Čtvrtek 5.9.**

14:30 – 16:00 - jídelna

Home Senior ve spolupráci s Janem Karlem uvádí promítání II. části snímku:

*"Praha – Darjeeling v sedle neb 18 000 km v prachu cest"*

Cesta studentů na motorkách z České republiky do Nepálu v roce 2011. Tříměsíční putování přes východní Evropu, Turecko, Irán, Pákistán, Indii až do Nepálu. Uvidíte, uslyšíte a zažijete nespočet úsměvných, poučných a napínavých historek z této jedinečné cesty

### **Pondělí 9.9.**

13:00 – 15:00 - zimní zahrada

## PROGRAM



## ZÁŘÍ 2013

Informace na uvedených kontaktech :

Koordinátor KSEC : Irena Simeonová

mob. tel.: 736 489 330

telefon – rezervace: 220 199 610

e-mail:

ksec@pecovatelskaslužbap6.com

**NA VŠECHNY AKTIVITY  
JE NUTNÁ REZERVACE  
NA VÝŠE UVEDENÉM KONTAKTU**

**DĚKUJEME ZA POCHOPENÍ**

**KŠlejnická**

komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Prahy 6  
DPS Šlejnická 5, Praha 6

## PROGRAM



## ZÁŘÍ 2013

Informace na uvedených kontaktech :

Koordinátor KSEC : Irena Simeonová

mob. tel.: 736 489 330

telefon – rezervace: 220 199 610

e-mail:

ksec@pecovatelskaslužbap6.com

**NA VŠECHNY AKTIVITY  
JE NUTNÁ REZERVACE  
NA VÝŠE UVEDENÉM KONTAKTU**

**DĚKUJEME ZA POCHOPENÍ**

**KŠlejnická**

komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Prahy 6  
DPS Šlejnická 5, Praha 6

barevného podzimu Vás provede Michal Kotas se zpěvačkou Jarmilou Luňáčkovou

### **Čtvrtek 26.9**

14:30 – 16:30 - jídelna

*"Chvilka s operetkou a muzikálem"* - Jan Vízner a Iveta Hrtánková Zábavný pořad je koktejlem laskavého humoru a nejslavnějších českých i zahraničních melodií z dílek hudebního divadla a filmu (Lazebník sevillský, Divotvorný hrnec, Limonádový Joe, My fair lady, Na tý louce zelený, Starci na chmelu, Noc na Karlštejně a další.

### **Pondělí 30.9.**

15:00 – 16:00 - I.skupina - jídelna

16:00 – 17:00 - II.skupina - jídelna

Cvičení pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

### **Výhled na říjen**

*"Zapomenutá barokní památka – Poutní cesta do Hájků"* Dvacet výklenkových kaplí lemovalo promítáním současných i historických fotografií cestu od Strahova až k Loretě v Hájků v Černého Újezda. O historii stavby této cesty, o tom, jak se po cestě putovalo či jaká ji čeká budoucnost si přijďte popovídat s PhDr. Kateřinou Pařízkovou. Přednáška s besedou bude doplněna

*"Pilování košíků štěstí z pecek ovoce"*  
Výtvarný ateliér s MgA. Z. Valenovou

15:00 – 16:00 - I.skupina - jídelna

16:00 – 17:00 - II.skupina - jídelna

Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou

### **Středa 11.9.**

14:30 – 15:30 - jídelna

Jóga s Vladimírem Mikulášem

### **Čtvrtek 12.9.**

14:30 – 16:00 - jídelna

*"Až nás cesty svedou"* Komponovaný pořad slova a hudby ke 100.výročí narození hudebního skladatele především dechové hudby a také dirigenta Karla VALDAUFA, známého svými písničkami Až nás cesty svedou, Pod jednou střechou, Koukol v obilí a další. Slovem doprovází: Jiřina Hennlichová, Šance žít – Chance be live.

### **Pondělí 16.9.**

15:00 – 16:00 - I.skupina - jídelna

16:00 – 17:00 - II.skupina - jídelna

Cvičení na podporu stability s Mgr. Hanou Jelínkovou

### **Úterý 17.9.**

14:30 – 16:00 - zimní zahrada

Trénování paměti s Irenou Simeonovou