

Pondělí 6.1.

15:00 – 16:00 - I. sk – jídelna / 16:00 – 17:00 - II. sk - jídelna
Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

Úterý 7.1.

14:30 – 16:00 - II. sk - zimní zahrada
Trénování paměti s Irenou Simeonovou

Středa 8.1.

9:00 – 10:30 – zimní zahrada
Angličtina s Elizabeth Crombie

Čtvrtek 9.1.

14:00 – 15:30 - Sraz: 13,40 hod., zastávka tramvaje Staroměstská
„Co dělá oční optik“ Prezentace výuky oboru oční optik, praktické ukázky práce v optických laboratořích s možností vyzkoušet si osobně praktické dovednosti očního optika. Servis a vyčištění brýlí a cenné rady ohledně výběru a použití brýlové korekce.
Přednáší: Bc. Veronika Bartoušková, Mgr. Yvonna Weissová a Petr Stieranka – SZŠ, Alšovo nábř. 6, Praha 1.

Pátek 10.1.

9:30 – 10:30 - jídelna
Jóga s Vladimírem Mikulášem

Pondělí 13.1.

15:00 – 16:00 - I. sk – jídelna / 16:00 – 17:00 - II. sk - jídelna
Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou

Úterý 14.1.

14:30 – 16:00 - I. sk - zimní zahrada
Trénování paměti s Irenou Simeonovou

15:30 – 16:15 - začátečníci, I. skupina
16:15 – 17:00 - mírně pokročilí, II. skupina
17:00 – 17:45 - pokročilí, III. skupina
Kurz PC s Kateřinou Pařezovou - jídelna

Středa 15.1.

9:00 – 10:30 – zimní zahrada
Angličtina s Elizabeth Crombie

Čtvrtek 16.1.

14:30 – 16:30 - jídelna
„Kdo hledá najde“ Trojice písničkářů, Eliška Sýkorová, Jan Matěj Rak a Jan Řepka, představí hudební pořad Open Mix. Vystoupit zde může každý, bez ohledu na žánr, věk či zkušenosti. Kdo přijde, hraje.

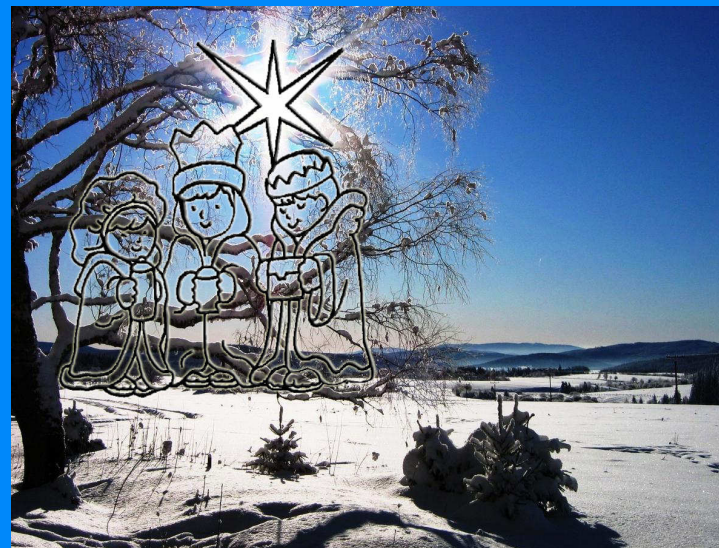
Pátek 17.1.

9:30 – 10:30 - jídelna
Jóga s Vladimírem Mikulášem

Pondělí 20.1.

15:00 – 16:00 - I. sk – jídelna / 16:00 – 17:00 - II. sk - jídelna
Cvičení na židlích pro podporu stability s Hanou Jelínkovou

PROGRAM



LEDEN 2014

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
AKTIVITY JSOU ZDARMA A JSOU URČENY
SENIORŮM PRAHY 6

KOŠlejnická

komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Prahy 6
DPS Šlejnická 5, Praha 6

Úterý 21. 1.

14:30 – 16:00- II.sk - zimní zahrada
Trénování paměti s Irenou Simeonovou

Středa 22.1.

9:00 – 10:30 – zimní zahrada
Angličtina s Elizabeth Crombie

Čtvrtek 23.1.

14:30 – 16:00 - jídelna
Naše elektroskútry pochází od evropského výrobce PELLO, který má vlastní vývojové centrum, které průběžně reaguje na požadavky spokojených zákazníků. Na trhu s těmito vozíky je více než třicet let. Dokážeme, také velmi rychle reagovat na specifické požadavky a přání našich nových zákazníků.
Přednášku povede a praktickou zkoušku elektrických skútrů se zájemci provede Mgr. Ondřej Šubrt a Mgr. Martina Kutscherová.

Pondělí 27.1.

15:00 – 16:00 - I.sk – jídelna / 16:00 – 17:00 - II.sk - jídelna
Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou

Úterý 28.1.

14:30 – 16:00 - I.sk - zimní zahrada
Trénování paměti s Irenou Simeonovou

15:30 – 16:15 - začátečníci, I.skupina
16:15 – 17:00 - mírně pokročilí, II.skupina
17:00 – 17:45 - pokročilí, III.skupina
Kurz PC s Kateřinou Pařezovou - jídelna

Středa 29.1.

9:00 – 10:30 - zimní zahrada
Angličtina s Elizabeth Crombie

14:30 – 15:30 - jídelna
„Tancem kolem světa“ Ukázková hodina je věnována orientálním tancům a vede ji Adriána Tikovská, z tanečního souboru Kintari.

Čtvrtek 30.1.

14:30 – 16:00 - jídelna
„Sonety pro černou dámu“ Hovoří prof. Martin Hliský a zazní Sonety, které William Shakespeare napsal o záhadné černé dámě, která básníka podvádí s jeho přítelem, a které zhudebnil a interpretuje Daniel Dobiáš.

Výhled na únor

„Péče o pleť a své zdraví v seniorském věku“ Naše krása závisí na tom, kolik lásky dáváme sami sobě. Přednáší a praktické ukázky provede: Miroslava Kutinová