

Pondělí 1.12.

14:00 - 15:00 - I.sk / 15:00 - 16:00 - II.sk / 16:00 - 17:00 - III.sk - jídelna
Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

Úterý 2.12.

14:30 - 16:00 - II. sk - zimní zahrada "Stop zapomínání" Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 3.12.

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

Čtvrtek 4.12.

14:30 - 16:00 - jídelna

„Kouzlem Vánoce“ Veselé i poetické vánoční povídky, které vás nejen pobaví neuvěřitelnými historkami vánočního času. Budete se divit i smát a můžete si s námi zazpívat. My se vás budeme snažit bavit vánočními písničkami, z minulosti i současnosti a zazní též trocha tradiční klasiky pro trubku, flétnu a orchestrální doprovod. Provázet programem bude Jan Vízner a Iveta Hrtánková.



Pondělí 8.12.

14:00 - 15:00 - I.sk / 15:00 - 16:00 - II.sk / 16:00 - 17:00 - III.sk - jídelna
Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou

Úterý 9.12.

14:30 - 16:00 - I. sk - zimní zahrada
"Stop zapomínání" Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

15:30 - 16:15 - I.sk - začátečníci
16:15 - 17:00 - II.sk - mírně pokročilí
17:00 - 17:45 - III.sk - pokročilí
Kurz PC se Zuzanou Smutnou - jídelna

Středa 10.12.

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

„Co nevíte o svíčkách“ návštěva svíčkárny v Šestajovicích s Emilií Vrbatovou
Odjezdy 13:48 hod. z Černého Mostu autobusem č. 303 (Šestajovice)

Sraz: konečná metra trasy B - Černý Most (sejdeme se v prvním vagonu)

Program: Exkurze po provozu; Každý si může vyrobit svůj svíčku; Pohoštění; Kdo bude chtít, může si nakoupit

Cena programu: 50 Kč.



Pátek 12.12.

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

PROGRAM



PROSINEC 2014

Informace na uvedených kontaktech:

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

NA VŠECHNY AKTIVITY
JE NUTNÁ REZERVACE
NA VÝŠE UVEDENÉM KONTAKTU
AKTIVITY JSOU ZDARMA A JSOU URČENY
SENIORŮM PRAHY 6

KC Šlejnická
komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Prahy 6
DPS Šlejnická 5, Praha 6

Pondělí 15. 12.

14:00 - 15:00 - I.sk / 15:00 - 16:00 - II.sk / 16:00 - 17:00 - III.sk - jídelna
Cvičení na židlích na podporu stability s Mgr. Hanou Jelínkovou

Úterý 16.12.

14:30 - 16:00 - II. sk - zimní zahrada
"Stop zapomínání" Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

15:30 - 16:15 - I.sk - začátečníci
16:15 - 17:00 - II.sk - mírně pokročilí
17:00 - 17:45 - III.sk - pokročilí
Kurz PC se Zuzanou Smutnou - jídelna

Středa 17.12.

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

Čtvrtek 18.12.

14:30 - 16:00 - jídelna

„Egypt - po stopách dávnověku“ Ze hřbetu velblouda, z nilského parníku, ze sedačky autobusu či sedla kola poznáte zapadlé oázy v poušti, skrytá údolí a posvátná beduínská místa, stejně tak jako slavné památky na březích životadárného Nilu se sochami faraónů a rušný život na arabských bazarech, kde vás budou provázet oči zahalených žen, nasládlý pita chleba a všudypřítomné mouchy. Přednášejí: Karel a Jana Wolfovi

Pátek 19.12.

14:30 - 16:00 - jídelna
"Předvánoční koncert - Braník Bend" Připravili: Michal Kotas - Klávesy a zpěv František Smrčka - Saxofon, klarinet a zpěv

Výhled na leden 2015

Přednáška o diabetu - lékař z Vojenské nemocnice Střešovice

