

Pondělí 5.1.

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 6.1.

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

Středa 7.1.

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

13:00 - 15:30 - jídelna

„Vyrábíme ozdobné brože z filcu a korálků“ Výtvarný ateliér se Zuzanou Valenovou

Čtvrtek 8.1.

14:30 - 16:00 - jídelna

„Zpíváme s Janem Masarykem“ - II. část. Pásmo písní připravili: Daniel Dobiáš - hudební skladatel, Elena Brandová - herečka

Pondělí 12.1.

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 13.1.

14:30 - 16:00 - II. sk - jídelna
"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 - jídelna

Kurz PC se Zuzanou Smutnou

Středa 14.1.

9:00 - 10:30 - jídelna / Angličtina s Elizabeth Crombie

Čtvrtek 15.1.

14:30 - 16:00 - jídelna

"Je na Havaji havaj?" Přednáší: Jana a Karel Wolfovi.

Nejvzdálenější ostrovy od pevniny, kdysi zapomenutý ráj uprostřed Tichého oceánu. Jak vypadají havajské ostrovy dnes? Co se stalo s tradiční polynéskou kulturou? Původní vesničky nahradila moderní letoviska vybavená mezinárodními obchodními řetězci a fast foody, nezkrotná pohoří jsou dnes protnuta betonovými chodníčky a kánoe vystřídala terénní auta. Přesto je Havaj stále oblíbeným cílem návštěvníků z celého světa. Co je sem vábí a láká? Jsou to snad malebné hory, surfování na obřích vlnách či podmořský svět? I přes silný vliv západní kultury si Havaj zachovává stále své osobité kouzlo venkova, pomerančových plantáží a sopečných kráterů obývaných bohyní Pele.

Pondělí 19.1.

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 20.1.

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

PROGRAM



LEDEN 2015

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**

KČŠlejnická

komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Prahy 6
DPS Šlejnická 5, Praha 6

Úterý 20.1.

16:00 - jídelna / Rozdělovací schůzka do kurzu PC - II. semestr
Účast je nutná, počet míst je omezen.

Středa 21.1.

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

13:00 - 15:30 - jídelna

„Pleteme hračky pro děti“ Výtvarný ateliér se Zuzanou Valenovou

Čtvrtek 22.1.

14:30 - 16:00 - jídelna

Duo Aurette : „České loutnové písně“ Nejen specifické instrumentální obsazení, v jehož podání vynikají díla přímo věnovaná loutně, jednomu z nejstarších nástrojů lidské historie, ale i úpravy kompozic nejvýznamnějších českých skladatelů jako je Leoš Janáček či Bohuslav Martinů. Zazní dílo Adama Václava Michny z Otradovic, jednoho z největších českých barokních básníků a skladby významných domácích autorů 20. století a současností (Petr Eben, Miloš Štědroň a Vlastislav Matoušek). Účinkují: Katalin Ertsey a Lucie Rozsnyó

Pondělí 26.1.

14:00 - 15:00 - I. sk / 15:00 - 16:00 - II. sk / 16:00 - 17:00 - III. sk - jídelna
Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou

Úterý 27.1.

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 - jídelna

Kurz PC se Zuzanou Smutnou

Středa 28.1.

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

Čtvrtek 29.1.

14:30 - 16:00 - jídelna

"STOP CUKROVCE" Život s cukrovkou, nebo raději bez ní? Víte co obnáší být diabetikem? Cukrovka neboli diabetes mellitus patří mezi rozšířená onemocnění dnešní civilizace. Jak se nemoc projevuje? Jaké příčiny jí způsobují a jak jim předcházet? Co mohu udělat právě JÁ? To vše se dozvíte na přednášce MUDr. Jarmily Jirkovské a Gabriely Tomáškové. Pro zájemce nabízíme měření cukru, krevního tlaku, body mass indexu.

Výhled na únor

V roce 2015 se opět můžete těšit na výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou. Všichni jste srdečně zváni.