

Pondělí 2.2.

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 3.2.

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

Středa 4.2.

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

13:00 - 15:30 - zimní zahrada
„Vytváříme pletené ozdoby“ Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

Pondělí 9.2.

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 10.2.

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

15:30 - 16:15 - začátečníci
16:15 - 17:00 - mírně pokročilí
17:00 - 17:45 - pokročilí
Kurz PC se Zuzanou Smutnou - jídelna

Středa 11.2.

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

Čtvrtek 12.2.

14:30 - 16:00 - jídelna
"Z Ohnivězemě na Nový Zéland s českou písničkou" Hovoří a zpívá
hudební skladatel Daniel Dobiáš

Pondělí 16.2.

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 17.2.

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

Středa 18.2.

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

13:00 - 15:30 - zimní zahrada
„Vyrábíme nitěné vejce s překvapením“ Výtvarný ateliér
s MgA. Zuzanou Valenovou

PROGRAM



ÚNOR 2015

Informace na uvedených kontaktech:

Koordinátor KSEC: Irena Simeonová
mob. 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

Čtvrtek 19.2.

14:30 - 16:00 - jídelna
„Kuba - perla Karibiku“ Země, kde socialismus vládne pevnou rukou
ale přesto je většina obyvatel Kubu spokojena. Vláda Fidela a Raula
Castrových vytvořila z Kubu ojedinělé
místo na světě, kde si návštěvník
připadá jako v muzeu. Slavné kubánské
koktejly a krásné ženy v rytmu salsy
vám
rychle



vejdou pod kůži. Seznámíte se s
překrásnými plážemi, koloniálními
městy a národními parky. Nejvyšší
hora PicoRurquino (1974 m) je pokryta
krásnými kapradinami. Dozvíte se i
cestovatelské rady, jak a kdy vyrazit na
Kubu. Přednáší Jana a Karel Wolf.



Pondělí 23.2.

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

Úterý 24.2.

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

15:30 - 16:15 - začátečníci
16:15 - 17:00 - mírně pokročilí
17:00 - 17:45 - pokročilí
Kurz PC se Zuzanou Smutnou - jídelna

Středa 25.2.

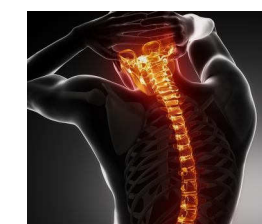
9:00 - 10:30 - zimní zahrada
Angličtina s Elizabeth Crombie

Čtvrtek 26.2.

14:30 - 16:00 - jídelna
„Léčíme si záda sami“ S bolestí páteře se setká v určité fázi života více jak



80% populace. Až 75 % epizod
bolesti zad se objeví bez
viditelného důvodu a dá se
zvládnout úpravou životního
stylu. Proto je třeba převzít na svá
bedra odpovědnost za péči o
sebe. V přednášce se dozvíte, jak



pečovat o svá záda. Přednáší odborníci z Ústřední vojenské nemocnice P-6

Výhled na březen:

„Divoká Bolivie“ Opět se setkáme s cestovateli Janou a Karlem Wolfem.