

### Pondělí 2.3.

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 3.3.

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

### Středa 4.3.

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

13:00 - 15:30 - zimní zahrada - pouze na přihlášení

„Nitěné vejce s překvapením“ Výtvarný ateliér s MgA. Z. Valenovou

### Čtvrtek 5.3.

14:00 - 15:30 - jídelna

„SPOP 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, BMI.

### Pátek 6.3.

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

### Pondělí 9.3.

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 10.3.

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 11.3.

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

### Čtvrtek 12.3.

14:00 - 16:00 - Sraz u vchodu do muzea, Celetná 15, Praha 1  
„Pozvánka do Muzea voskových figurín“ Na třech patrech, s bezbariérovým přístupem, zažijete setkání s ca 80 figurínami žijících i nežijících osobností světové i české historie a kultury. Je připravený okruh s průvodcem, který vás seznámí se všemi zajímavostmi muzea a vysvětlí samotný proces vzniku figuríny známé osobnosti. Po tolika zážitcích můžete navštívit kavárnu, kde si sednete hned vedle B. Hrabala nebo V. Menšíka, kulečník si můžete zahrát s A. Einsteinem, poznáte, jak vysoký byl ve skutečnosti Karel IV. ... **Vstupné: 150,- Kč.**

### Pondělí 16.3.

14:00 - 15:00 - I. sk / 15:00 - 16:00 - II. sk / 16:00 - 17:00 - III. sk - jídelna

## PROGRAM



## BŘEZEN 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

**KŠlejnická**

komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Prahy 6  
DPS Šlejnická 5, Praha 6

Cvičení na židlích na podporu stability s Mgr. Hanou Jelínkovou

### Úterý 17.3.

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

### Středa 18.3.

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

13:00 - 15:30 - zimní zahrada - pouze na přihlášení

„Šité látkové květiny“ Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

### Čtvrtek 19.3.

14:30 - 16:00 - jídelna

„Divoká Bolívie“ Z Amazonie až k chilským pastvinám vysoko v Andách. Město Potosí vzkvétalo za doby španělské kolonizace díky jednomu z nejbohatších dolů světa - CerroRico. Náhorní plošina Altiplano - solné pánve, barevná mělká jezera s mnoha plameňáky, gejzíry a dalšími projevy sopečné činnosti v nadmořské výšce přes 4 000 m - to jsou největší magnety nádherného jihoamerického světa. Navštívíme i Amazonskou nížinu po „silnici smrti“ a následně NP Madidi s krásnou faunou i florou. Přednáší Karel Wolf.

### Pondělí 23.3.

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 24.3.

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 25.3.

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

### Čtvrtek 26.3.

14:00 - 16:00 - Sraz: před branou Letohrádku královny Anny.  
Procházky Prahou „Od Královského letohrádku na Letnou k Bruselskému pavilonu“.

### Pondělí 28.3.

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 31.3.

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

### Výhled na duben:

„Jen pro ten dnešní den“ Pořadem provází Jiřina Hennlichová, Šance žít - chancebe live.