

### Pondělí 4.5.

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 5.5.

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

### Středa 6.5.

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

### Čtvrtek 7.5.

14:30 - 16:00 - jídelna  
„Léčíme si koleno sami“ Obtíže s koleny patří mezi nejčastější problémy postihující klouby a svaly našeho těla. Jestliže vás trápí problémy kolene, můžete se dozvědět, jak s přítomnými příznaky zacházet a jaká je účinná prevence pro výskyt budoucích potíží.  
Přednáší Mgr. Růžena Hlavičková, odborník z ÚVN Praha-Střešovice

### Pondělí 11.5.

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 12.5.

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 - jídelna  
Kurz PC se Zuzanou Smutnou

### Středa 13.5.

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

### 13:00 - 15:30 - zimní zahrada

„Učíme se drátkovat“ Výtvarný ateliér se MgA. Zuzanou Valenovou

### Čtvrtek 14.5.

14:30 - 16:00 - jídelna  
„Z Texasu do Prahy“ Setkání s americkou herečkou a zpěvačkou Jessicou Boone, která žije v Praze a hraje v americkém shakespearovském divadle, které působí v divadle Kolowrat. Hudební doprovod Daniel Dobiáš, překlad Joseph Guruncz, kromě písní také vyprávění o životě Jessicy Boone. V pořadu volná diskuse účastníků.



### Pátek 15.5.

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

## PROGRAM



## KVĚTEN 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

**KOŠlejnická**

komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Prahy 6  
DPS Šlejnická 5, Praha 6

### Pondělí 18.5.

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

### Středa 20.5.

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

### Čtvrtek 21.5.

14:30 - 16:00 - jídelna  
„Byl večer májový“ Komponovaný pořad slova, hudby a poezie předních českých básníků, věnovaný mezinárodnímu DNI MATEK.  
Pořadem prování Jiřina Hennlichová:  
Šance žít - Chancebe live



### Pondělí 25.5.

14:00 - 16:00 - Sraz: zastávka U Matěje, autobus číslo 131  
„Od Matěje na Babu“ Procházka Prahou s Emilií Vrbatovou

### Úterý 26.5.

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 - jídelna

Kurz PC se Zuzanou Smutnou

### Středa 27.5.

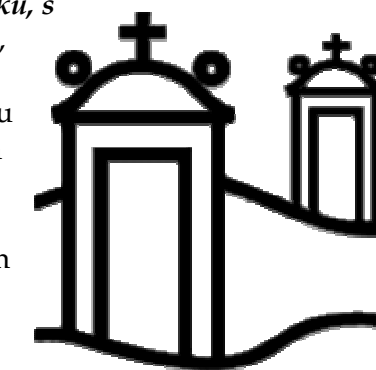
9:00 - 10:30 - zimní zahrada  
Angličtina s Elizabeth Crombie

13:00 - 15:30 - zimní zahrada

„Drátkujeme jednoduché ozdoby do oken a zápičky ke květinám“  
Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

### Čtvrtek 28.5.

9:30 - 16:30 - Sraz: Komunitní seniorské centrum Šlejnická 5, Praha 6  
Autobusový výlet po poutní cestě do Hájku, s prohlídkou kláštera. Kdo bude mít zájem, může se účastnit mše svaté. Začíná ve 12:30h a trvá asi hodinu. Ostatní se mohou projít po areálu, či v okolí kláštera. Potom následuje společná komentovaná prohlídka kláštera. Poslední úsek poutní cesty pěšky, kdo bude mít zájem, cca 3 km a nakonec návštěva lorety a kláštera v Hájku. Vstupné 60,- Kč.



### Výhled na červen:

„Okolí Ořechovky“ Procházka Prahou s Emilií Vrbatovou