

Pondělí 1.6.

14:30 – 16:00 - jídelna

„Po českých písničkách s Mílou Hartmanem“

Úterý 2.6.

14:30 – 16:00 - II. sk - zimní zahrada

Stop zapomínání. Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 3.6.

9:00 – 10:30 - zimní zahrada

Angličtina s Elizabeth Crombie

Čtvrtek 4.6.

14:30 – 16:00 - jídelna

„Co je to smovey a jak působí“ Je to jednoduché ale účinné. Smovey jsou vibrační kroužky, v nichž čtyři ocelové kuličky, díky pohybu projíždějí oválným tubusem spirálové hadice přes drážky a díky tomu vytvářejí frekvenci



60 hertzů. Ta odpovídá tepu člověka, ale

především přes dlaně působí dále do paží a následně celého organismu. Člověk tím oživuje buňky v těle, posiluje imunitní systém, aktivuje 97% svalů, spaluje tuky a bojuje s „Parkinsonem“. Přijďte na přednášku ale také si zacvičit s Alicí Dlouhou a smovey.



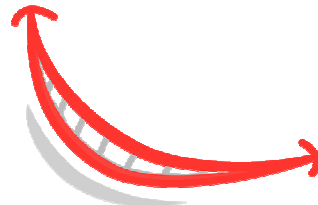
Pondělí 8.6.

14:30 – 16:00 - jídelna

„Péče o chrup v seniorském věku“ Přednáší vrchní sestra Petra

Pojžárková – ÚVN Střešovice

- Péče o chrup
- Péče o zubní náhrady
- Technika čištění
- Pomůcky dentální hygieny



Úterý 9.6.

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 10.6

9:00 – 10:30 - zimní zahrada

Angličtina s Elizabeth Crombie

Pátek 12.6.

9:30 – 10:30 - jídelna

Jóga s Vladimírem Mikulášem

PROGRAM



ČERVEN 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

Pondělí 15.6.

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

Cvičení na židlích s Mgr. Hanou Jelínkovou

Úterý 16.6.

14:30 – 16:00 - II. sk - zimní zahrada

Stop zapomínání. Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 17.6.

9:00 – 10:30 - zimní zahrada

Angličtina s Elizabeth Crombie

13:00 – 15:30 - zimní zahrada

Výtvarný ateliér „Vyrábíme drobnou bižutérii z drátků a korálků“

Čtvrtek 18.6.

14:30 – 16:00 - jídelna

„Barma“ To je země tisíců mnichů, úsměvů a kastrůlků.

Přednáška cestovatelky Jany Troupové



Pondělí 22.6.

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 23.6.

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 24.6.

9:00 – 10:30 - zimní zahrada

Angličtina s Elizabeth Crombie

14:00 – 16:00 - Sraz: zastávka tramvaje číslo 22- Štěpánská

Procházky Prahou s Emilií Vrbatovou „Víš, kde je Ztracenka?“

Pondělí 29.6.

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. H. Jelínkovou

Úterý 30.6.

14:30 – 16:00 - II. sk - zimní zahrada

Stop zapomínání. Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

**KOMUNITNÍ SENIORSKÉ CENTRUM ŠLEJNICKÁ
PŘEJE
VŠEM SENIORŮM PRAHY 6
PĚKNÉ PROŽITÍ LÉTA!
NASLEDANOU V ZÁŘÍ.**