

Pondělí 2.10. Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou - I. skupina - 14,00 - 15,00 / II. skupina 15,00 - 16,00

Úterý 3.10. Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou
13,00 - 15,30 „ Malujeme na obálky“

Úterý 3.10. Stop zapomínání - II. skupina

14,00 -15,30 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 4.10.

9,00 - 10,30 *Angličtina s Elizabeth Crombie*

Čtvrtek 5.10.

14,00 - 15,30 „ *Kouzlo operetky neb slavní autoři operetky a jejich slavné melodie*“ Komponovaný pořad slova a hudby, připomínající slavné melodie hudby tzv. lehčího žánru, tj. operetky. Autoři, žijící a tvořící převážně v období I. republiky a meziválečného období, téměř zapadli v zapomnění, ale jejich melodie jsou, převážně starší generaci, známy dodnes. Patří k nim Jára Beneš, Josef Stelibský, Jaroslav Jankovec, Rudolf Friml.

Pondělí 9.10. Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 - 15,00 I. skupina/ 15,00 - 16,00 II. skupina

Úterý 10.10. Stop zapomínání - I. skupina

14,00 - 15,30 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Úterý 10.10. Kurz PC s Ing. Miladou Vítkovou

13,00 - 13,45 I. skupina - začátečníci

13,45 - 14,30 II. skupina - mírně pokročilé

14,30 - 15,15 III. skupina - pokročilí

Středa 11.10.

9,00 - 10,30 *Angličtina s Elizabeth Crombie*

Čtvrtek 12.10. „Melodie barevného podzimu“

15,00 - 16,30 Krása barevného podzimu v písničkách zazpívané Michalem Kotasem - klávesy a saxofonistou Františkem Smrčkou.

Pondělí 16.10. Cvičení na židlích pro stabilitu s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 - 15,00 I. skupina

15,00 - 16,00 II. skupina

16,00 - 17,00 III. skupina

Úterý 17.10. Stop zapomínání - II. skupina

14,00 - 15,30 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Úterý 17.10. Výtvarný ateliér s Mgr. Zuzanou Valenovou

13,00 - 15,30 „ Malujeme na obálky“

Středa 18.10.

9,00 - 10,30 *Angličtina s Elizabeth Crombie*

Čtvrtek 19.10. „ Filipíny - nádherné souostroví více než sedmi tisíc ostrovů“



PROGRAM



ŘÍJEN 2017

Informace na uvedených kontaktech:

Koordinátor KSEC: **Irena Simeonová**

mob. tel.: 736 489 330

telefon-rezervace: 736 489 330

e-mail: ksec@pecovatelskaslužbap6.com

www.facebook.com/kcslejnicka

**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

14,00 - 15,30 Do země hluboké katolické víry a majestátních koloniálních katedrál, na ostrovy plné činných sopek, bílých pláží a vyhlášených potápěčských lokalit i nádherných přírodních scenérií nás zavede *cestovatelka Saša Ryvolová*.



Navštívíme proslulá terasová rýžová políčka ve strmých svazích Cordiller, jeskyně plné rakví a mumii na ostrově Luzon a další místa. Na závěr se na Velký Pátek zúčastníme kuriózních a krvavých velikonočních obyčejů v San Fernando.

Pondělí 23.10. Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 - 15,00 I. skupina / 15,00 - 16,00 II. skupina

16,00 - 17,00 III. skupina

Úterý 24.10. Stop zapomínání - I. skupina

14,00 - 15,30 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou - I. skupina

Úterý 24.10. Kurz PC s Ing. Miladou Vítkovou

13,00 - 13,45 I. skupina - začátečníci

13,45 - 14,30 II. skupina - mírně pokročilé

14,30 - 15,15 III. skupina - pokročilí

Středa 25.10.

9,00 - 10,30 *Angličtina s Elizabeth Crombie*

Čtvrtek 26.10. „ Záhady lidského srdce“

14,00 - 15,30 Jak poznat, když volá o pomoc?

Skoro polovina Čechů toto onemocnění zaměňuje za infarkt. Přitom srdeční selhání postihuje každého pátého člověka. Jeho

příznaky jsou různé. Poslouchejte své tělo, vše vám napoví a také tato přednáška. Přednáší: kardiolog z IKEMu.



Pondělí 30.10. Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

I. skupina - 14,00 - 15,00 / II. skupina - 15,00 - 16,00

16,00 - 17,00 III. skupina

Úterý 31.10. Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

13,00 - 15,30 „ Vytváříme aranžmá se stromečky štěstí“

Úterý 31.10. Stop zapomínání - II. skupina

14,00 - 15,30 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Výhled na listopad:

Penthea, záchranná stanice pro volně žijící živočichy, představuje program „ Tajemné sovy“.