

### **Středa 1.11.**

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

### **Čtvrtek 2.11. Toulky Prahou s Emílií Vrbatovou**

14,00 – 16,00 „ Víš, kde je první rozhledna v Praze“?

**Sraz:** zastávka tramvaje číslo 20, U Anděla.

### **Pondělí 6.11. Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou**

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

16,00 – 17,00 III. skupina

### **Úterý 7.11. Stop zapomínání – I. skupina**

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

### **Středa 8.11.**

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

### **Čtvrtek 9.11. „Bolest a její řešení“**

14,00 – 15,30 **Přednáší:** Mgr. Jana Hanousková

a Mgr. Matěj Bakyta, specialisté z ÚVN Praha

Střešovice. Být bez bolesti je jednou z

nejdůležitějších potřeb člověka. Specialisté se budou věnovat

problematice hodnocení a tlumení bolesti. Zároveň Vás seznámí s

novinkami v oblasti odstraňování bolesti.



### **Pondělí 13.11. Kurz PC s Ing. Miladou Vítkovou**

13,00 – 13,45 I skupina – začátečníci

13,45 – 14,30 II. skupina – mírně pokročilí

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

### **Úterý 14.11. Výtvarný ateliér s Mgr. Zuzanou Valenovou**

13, 00- 15,30 „ Aranžmá z listových růží“

### **Úterý 14.11. Stop zapomínání – II. skupina**

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

### **Středa 15.11.**

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

### **Čtvrtek 16.11. „ Tajemné sovy“**

14,00 – 15,30 Penthea, záchraná stanice pro

volně žijící živočichy. Ukázka: Petr a Eliška

Kolomazníkovi. Mýty opředěný způsob

života sov, pohybující se v noci, nápadně

tichým letem, téměř jako duchové, přitahuje

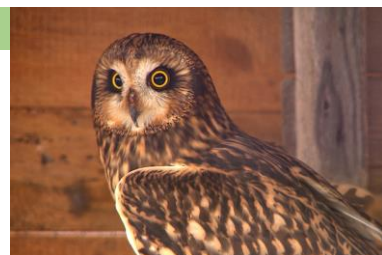
lidskou pozornost. Často obývají staré opuštěné budovy, kostely či

hřbitovy. Není tak divu, že o sovách koluje mnoho pověr. V programu,

Tajemné sovy, seznámíme s většinou druhů evropských sov, stylem

jejich života a zajímavostmi. Sovy budou létat bezprostředně kolem

účastníků programu, kteří budou mít možnost si je pohladit.



### **Pondělí 20.11. Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou**

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

16,00 – 17,00 III. skupina

## **PROGRAM**



## **LISTOPAD 2017**

### **Informace na uvedených kontaktech:**

Koordinátor KSEC: **Irena Simeonová**

mob. tel.: 736 489 330

telefon-rezervace: 736 489 330

e-mail: [ksec@pecovatelskaslužbap6.com](mailto:ksec@pecovatelskaslužbap6.com)

[www.facebook.com/kcslejnicka](http://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

### **Úterý 21.11. Kurz PC s Ing. Miladou Vítkovou**

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

13,45 – 14,30 II. skupina – mírně pokročilí

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

### **Úterý 21.11. Stop zapomínání – I. skupina**

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

### **Středa 22.11.**

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

### **Čtvrtek 23.11 „ Japonský buddhistický klášter očima českého mnicha“**

14,00 – 15,30 Jak se může buddhistickým

mnichem stát domorodec – a jak Čech? Jak

vypadají japonské kláštery z pohledu, který je

běžným smrtelníkům odepřen? O tom i

mnohém dalším ze své osobní zkušenosti,

povypráví **Robin Šóen Heřman**, český japanolog,

kteřý po letech studia buddhismu přijal v roce 2001 mnišské svěcení v

japonském klášteře Enrajku – dži na hoře Hiei a absolvoval zde

noviciát, klášterní seminář i esoterickou klausuru.



### **Pondělí 27.11 Cvičení na židlích na podporu stability s Mgr. Hanou**

**Jelínkovou** 14,00 – 15,00 I skupina / 15,00 – 16,00 II. skupina

16,00 – 17,00 III. skupina

### **Úterý 28.11. Výtvarný ateliér s Mgr. Zuzanou Valenovou**

13,00 – 15,30 „ Stromeček štěstí – Vánoce“

### **Úterý 28.11. Stop zapomínání – II. skupina**

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

### **Středa 29.11.**

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

### **Čtvrtek 30.11. „ Písničky z klobouku“**

14,00 – 15,30 Lidovky, country, trampské, autorské a další písně. Diváci

si vyberou z klobouku, náhodně z čísel 1-70, číslo odpovídající číslu

písní v seznamu. V klobouku budou navíc 3 lístky ( 70, 71, 72), tři ceny

zdarma pro diváky. Cenami jsou knihy z nakladatelství PRAGOLINE.

Možná, přidá „Smutný muž“ pár historek. Zábava je zaručena. Zpívá a

na kytaru hraje **Jindřich Kraus**, zpěvák, textař, nakladatel.



### **Výhled na prosinec:**

„ Kouzlem Vánoc jedeme k Vám“

**Jan Vízner a Helena Krupová**