

**Úterý 2.1. Stop zapominání**

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

**Středa 3.1.**

9,00 – 10,30 *Angličtina s Elizabeth Crombie* - zimní zahrada

**Čtvrtek 4.1.**

14,00 – 15,30 **Vladimír Pecháček**

Člen legendární skupiny Patrola Šlapeto, zazpívá za doprovodu kytary písně staropražské, lidové, populární hity Karla Hašlera i známe melodie z filmů pro pamětníky.

**Pondělí 8.1.**

*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 9.1.**

*Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou – zimní zahrada*

13,00 – 15,00 „ Vyrábíme šperk ze stříhaných triček“

**Úterý 9.1. Stop zapominání**

14,00 – 15,30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou – II. skupina

**Středa 10.1.**

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

**Středa 10.1.**

14,00 – 16,00 „ Výstava unikátních a kuriózních betlémů“



Pocházejí z různých koutů světa, jsou cínové, keramické, ze skla, háčkované nebo ručně šité, papírové, ale i z prvorepublikové reklamy. Takové betlémy představí výstava „**Betlémy pro radost**“.

Místo výstavy: **Palác YMCA, Na Poříčí 12**

**Sraz ve 13,30 hod.**, zastávka tramvaje Hradčanská

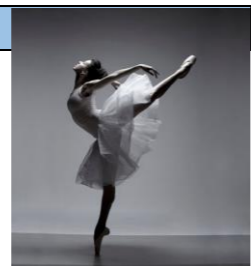
**Vstup je zdarma!**

**Čtvrtek 11.1. „ Novoroční energie“**

14,00 – 15,30

Dobrodinska Ballet, Dance Theatre

Baletně pěvecké představení plné krásné hudby, kostýmů a zábavy.



**Pondělí 15.1. 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



## LEDEN 2018

### Informace na uvedených kontaktech:

Koordinátor KSEC: **Irena Simeonová**

mob. tel.: 736 489 330

telefon-rezervace: 736 489 330

e-mail: [ksec@pecovatelskasluzbap6.com](mailto:ksec@pecovatelskasluzbap6.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**



komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Praha 6

DPS Šlejnická 5, Praha 6

**Úterý 16.1. 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 16.1. Stop zapominání**

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

**Středa 17.1.**

9,00 – 10,30 *Angličtina s Elizabeth Crombie* - zimní zahrada

**Čtvrtek 18.1. „ Jak pečovat o nohy?“**

14,00 – 15,30

Přednášejí: MUDr. Jarmila Jirkovská z  
pediatrické ambulance ÚVN, Libuše Fialová,  
sestra ÚVN.

Jsou vaše nohy bezproblémové nebo se vám dělají otlaky a puchýře?

Víte si rady s výběrem vhodné obuvi? Slyšeli jste již někdy o syndromu diabetické nohy?



**Pondělí 22.1.**

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 23.1.**

*Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou – zimní zahrada*

13,0 – 15,00 „ Vyrábíme šperk ze stříhaných triček“ - pokračování

**Úterý 23.1. Stop zapominání**

14,00 – 15,30 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou – II. skupina

**Středa 24.1.**

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

**Pondělí 29.1.**

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 30.1. 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 30.1. Stop zapominání**

14,00 – 15,30

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

**Středa 31.1.**

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

Výhled na únor:

Přednáška MUDr. Zdeňka Kalvacha CSc.,

internista, geriatr, publicista.