

### **Pátek 1.3.**

9:15 - 11:45 - zimní zahrada

„Quilling - papírový filigrán“ Rolování proužku barevného papíru a lepení do ornamentů. Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

### **Pondělí 4.3.**

15:00 - 16:00 - I. skupina / 16:00 - 17:00 - II. skupina - jídelna

Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

### **Úterý 5. 3.**

14:30 - 16:00 - II. skupina - zimní zahrada

Trénování paměti s Irenou Simeonovou

### **Středa 6.3.**

10:00 - 11:30 - zimní zahrada

Angličtina s Elizabeth Crombie

14:00 - 16:00 - jídelna

„Kroužek digitální fotografie“. Senioři se naučí zacházet s funkcemi digitálních fotoaparátů, naučí se upravovat fotografie na počítači, otestují si své umělecké vlohy v terénu na Praze 6. Základní znalost PC a vlastní fotoaparát je výhodou. Pouze pro přihlášené. Lektor: Jan Tichý, fotograf.

### **Čtvrtek 7.3.**

14:30 - 16:00 - jídelna

„Jak se stát oblíbeným dědečkem a babičkou“ Zásady mezigenerační komunikace; Úskalí dozoru nad svěřenými dětmi; Jak se postarat o svěřená vnoučata. Přednáší: Jan Průša

### **Pondělí 11.3.**

15:00 - 16:00 - I. skupina / 16:00 - 17:00 - II. skupina - jídelna

Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou

### **Úterý 12.3.**

14:30 - 16:00 - I. skupina - zimní zahrada

Trénování paměti s Irenou Simeonovou

15:30 - 16:15 - začátečníci, I. skupina

16:15 - 17:00 - mírně pokročilí, II. skupina

17:00 - 17:45 - pokročilí, III. skupina

Kurz PC vede Kateřina Pařezová - jídelna

### **Středa 13.3.**

10:00 - 11:30 - zimní zahrada

Angličtina s Elizabeth Crombie

### **Pátek 15.3.**

9:15 - 11:45 - zimní zahrada

„Zdobení vajec quillingem“ Výtvarný ateliér s MgA. Z. Valenovou

14:30 - 15:30 - jídelna

„MUSICA E DANZA“ Je hudebně taneční soubor dětí a mládeže s dvacetiletou tradicí, který interpretuje české a moravské lidové písně a tance. Soubor působí při ZŠ Dědina Praha 6 a má na kontě řadu českých i mezinárodních ocenění. Umělecká vedoucí souboru: Mgr. Helena Séquardtová

## **PROGRAM**



## **BŘEZEN 2013**

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

Koordinátor KSEC: Irena Simeonová

mob. tel.: 736 489 330

telefon-rezervace: 220 199 610

e-mail: ksec@pecovatelskaslužbap6.com

**NA VŠECHNY AKTIVITY  
JE NUTNÁ REZERVACE  
NA VÝŠE UVEDENÉM KONTAKTU**

**AKTIVITY JSOU ZDARMA A JSOU URČENY  
SENIORŮM PRAHY 6**

**KC Šlejnická**

komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Praha 6  
DPS Šlejnická 5, Praha 6

### **Pondělí 18.3.**

15:00 - 16:00 - I. skupina / 16:00 - 17:00 - II. skupina - jídelna

Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou

### **Úterý 19.3.**

14:30 - 16:00 - II. skupina

Trénování paměti s Irenou Simeonovou

### **Středa 20.3.**

10:00 - 11:30 - zimní zahrada

Angličtina s Elizabeth Crombie

14:00 - 15:30 - I. sk. / 15:30 - 17:00 - II. sk - Sraz: KC Šlejnická 5

„Architektura a můj domov na Praze 6“ Kroužek digitální fotografie - vycházka s fotoaparátem. Lektor: Jan Tichý, fotograf.

### **Čtvrtek 21.3.**

14:30 - 16:00 - jídelna

HUĐR agentura Praha uvádí Jana Víznera a Ivetu Hrtánkovou v hudebně zábavném pořadu „Za pomlázkou z českých dvorků přes Paříž až do New Yorku“ Zapněte pásy, nasad'te kukátku, probud'te fantazii a proleťte se s námi velikonočním časem nad naší planetou. Živý zpěv, trubka, flétna, kazoo, řehtačky ... doplňuje orchestr z playbacku.

### **Pondělí 25.3.**

15:00 - 16:00 - I. skupina / 16:00 - 17:00 - II. skupina - jídelna

Cvičení na židlích na podporu stability s Mgr. Hanou Jelínkovou

### **Úterý 26.3.**

14:30 - 16:00 - I. skupina - zimní zahrada

Trénování paměti s Irenou Simeonovou

15:30 - 16:15 - začátečníci, I. skupina

16:15 - 17:00 - mírně pokročilí, II. skupina

17:00 - 17:45 - pokročilí, III. skupina

Kurz PC vede Kateřina Pařezová - jídelna

### **Středa 27.3.**

10:00 - 11:30 - zimní zahrada

Angličtina s Elizabeth Crombie

### **Čtvrtek 28.3.**

14:30 - 16:00 - jídelna

„Zvuk a jeho léčivá moc“ Jak vás může zvuk změnit a význam zvuku v našem životě. Co je zvuk a jak máme poslouchat. Muzikohrátky - hra se zvuky - (šátky s sebou). Přednáší: Mgr. Hana Jelínková

### **Pátek 29.3.**

9:15 - 11:45 - zimní zahrada

„Vytváříme Velikonoční aranž a přáníčko“ Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

### **Výhled na duben:**

„Vest Pocket Revue“ Rekonstrukce první hry legendární dvojice Voskovec & Werich, která v roce 1926 byla uvedena v Umělecké besedě. Písně z této hry dohledali, zrekonstruovali a nahráli v Českém rozhlasu Jan Vodňanský a Daniel Dobiáš.