

Čtvrtek 2.5.

„Hudební cesta časem“
14,30 – 16,00

Moderovaný program Martina Krulicha je plný písní od interpretů jako jsou Jiří Suchý, Waldemar Matuška, Michal Tučný a další, včetně lidových písní.



Pondělí 6.5.

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 7.5.

Stop zapomínání – II. Skupina

14,00 – 15,30 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou - zimní zahrada

Čtvrtek 9.5.

„Pozvěte do svého života radost a přijde Vám zdraví“

14,30 – 16,00

Přednáší MUDr. Danuše Antošová, odborný rada kanceláře ředitele Hygienické stanice hl. m. Prahy.
Jak žít, abychom byli šťastné a spokojené v seniorském věku?



Pondělí 13.5.

Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 15,00 I. Skupina
15,00 – 16,00 II. Skupina
16,00 – 17,00 III. Skupina

Úterý 14.5.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

13,00 – 15,30 „Drátěné zápichy do květináčů za pomoci korálků“



Úterý 14.5.

Stop zapomínání – I. Skupina

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

Středa 15.5.

9,00 - 10,30 Angličtina s Elizabeth Crombie

Středa 15.5.

Toulky Prahou s Ing. Olgou Tichou

14,00 – 16,00

Komentovaná prohlídka skleníku v Botanické zahradě UK. Prohlídka botanické zahrady.
Sraz: 13,45 hod. na stanici tramvaje Botanická zahrada směr Karlovo náměstí.



PROGRAM



Květen 2019

Informace na uvedených kontaktech:

Koordinátor KSEC: Irena Simeonová

mob. tel.: 736 489 330

telefon-rezervace: 736 489 330

e-mail: ksec@psp6.cz

NA VŠECHNY AKTIVITY
JE NUTNÁ REZERVACE
NA VÝŠE UVEDENÉM KONTAKTU

AKTIVITY JSOU ZDARMA A JSOU URČENY
SENIORŮM PRAHY 6

KOŠlejnická

komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Prahy 6
DPS Šlejnická 5, Praha 6

Pondělí 20.5.

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 21.5.

Stop zapomínání – II. Skupina

14,00 – 15,30 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou - zimní zahrada

Úterý 21.5.

Kurz PC s Ing. Hubálkem

15,30 – 16,15 I. Skupina - začátečníci
16,15 – 17,00 II. Skupina - mírně pokročilí
17,00 – 17,45 III. Skupina - pokročilí

Středa 22.5.

9,00 - 10,30 Angličtina s Elizabeth Crombie

Čtvrtek 23.5.

„Dámská kapela Country Ladies“

14,30 – 16,00

Kapela má široký repertoár amerického a českého country, černošských spirituálů, národních a trampských písní. Hraje také taneční hudbu.



Pondělí 27.5.

Kurz PC s Ing. Hubálkem

15,30 – 16,15 I. Skupina - začátečníci
16,15 – 17,00 II. Skupina - mírně pokročilí
17,00 – 17,45 III. Skupina - pokročilí

Úterý 28.5.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

13,00 – 15,30 „Drátěné zápichy do květináčů za pomoci korálků“



Úterý 28.5.

Stop zapomínání – I. Skupina

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

Středa 29.5.

9,00 - 10,30 Angličtina s Elizabeth Crombie

Čtvrtek 30.5.

„Idol našich babiček“

14,30 – 16,00

Komponovaný pořad věnovaný vzpomínce na Standu Procházku st. Jiřina Hennlichová – Šance žít – chance be live.



Výhled na červen:



„Senior bez nehod“
divadelní přednáška

Celostátní preventivní kampaň (nejen) seniorům poradí, jak se chovat v provozu bezpečně.