

Pondělí 2.9.

Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 15,00 I. Skupina

15,10 – 16,10 II. Skupina

Úterý 3.9.

Stop zapomínání – II. Skupina

14,00 – 15,30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 4.9.

Rozdělovací schůzka do skupin PC

14,30

Je nutné osobně se dostavit. Počet účastníků je omezen.



Pondělí 9.9.

Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 15,00 I. Skupina

15,10 – 16,10 II. Skupina

Úterý 10.9.

Stop zapomínání – I. Skupina

14,00 – 15,30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 11.9.

Toulky Prahou s Ing. Olgou Tichou

14,00 – 16,00

Starou Bubenčí do Stromovky ke Šlechtově restauraci.

Zpátky kolem Malé říčky k Císařskému mlýnu.

Sraz: 14,00 na stanici busu 131 směr Bořislavka



Čtvrtek 12.9.

„S písničkou kolem zeměkoule“

14,30 – 16,00

O Kalifornii,

Chile,

Tahiti,

Austrálii,



Novém Zélandu

a Číně



Klávesy a zpěv: Daniel Dobiáš,
Vypráví: Elena Hellebrandová

Pondělí 16.9.

Cvičení na židlích na podporu stability s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 15,00 I. Skupina

15,10 – 16,10 II. Skupina

Úterý 17.9.

Stop zapomínání – II. Skupina

PROGRAM



ZÁŘÍ 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

14,00 – 15,30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 18.9.



„Zvyšování finanční gramotnosti u seniorů“

14,30 – 16,00



- Sociální dávky pro seniory
- Finanční rozpočet a hospodaření domácnosti
- Jak si vybrat správného operátora
- Ochrana spotřebitele
- Neuvážená finanční rozhodnutí

Pro lepší srozumitelnost a názornost budou prezentovány konkrétní případy z praxe.

Přednáší: Marie Svobodová

Čtvrtek 19.9.



„Pojďme si zazpívat s Michalem Kotasem a Františkem Smrčkou, písně věčně zelené.“

14,30 – 16,00

Michal Kotas – klávesy a zpěv

František Smrčka – saxofon a zpěv



Pondělí 23.9.

Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 15,00 I. Skupina

15,10 – 16,10 II. Skupina

Úterý 24.9.

Stop zapomínání – I. Skupina

14,00 – 15,30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Čtvrtek 26.9.



„Baletní vějíř“ – Bianka Dobrodinská

14,30 – 16,00

Rozevřete barvitě spektrum vějíře čísel mnoha národů!

Program: Moravská lidová, Ruská lidová, Indický tanec, Španělský tanec, Nokturno, Tatarský tanec, Maďarský tanec, Staropražská.

Pondělí 30.9.

Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 15,00 I. Skupina

15,10 – 16,10 II. Skupina

Výhled na říjen:

„Doktor Swing a tři grácie“

Připomeneme si Arnošta Kavku a sestry Allanovy.

