

Pondělí 4.11.

Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 15,00 I. Skupina

15,10 – 16,10 II. Skupina

Úterý 5.11.

Stop zapomínání – I. Skupina

14,00 – 15,30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Úterý 5.11.

Kurz PC pod vedením Ing. Tomáše Hubálka

15,30 – 16,15 I. Skupina – začátečníci

16,15 – 17,00 II. Skupina – mírně pokročilí

17,00 – 17,45 III. Skupina – pokročilí

Středa 6.11.

Mezigenerační setkání s žáky ZŠ Bílá

„My máme dobrou náladu a tu posíláme dál“

10,00 – 11,45

Zaspíváme si!



Čtvrtek 7.11.

Setkání při kytáře s písničkou s Mjr. Janem Blažkem,

kaplanem ÚVN Střešovice, Praha 6

14,30 – 16,00

Kaplani v nemocnici nabízejí rozhovor, naslouchání, laskavé setkání

lidskou blízkost a doprovázení v době nemoci.

Popovídejte a zazpívejte si s kaplanem Mjr. Janem Blažkem

z Ústřední vojenské nemocnice Praha 6.



Pondělí 11.11.

Harmonizační cvičení s Mgr. H. Jelínkovou

14,00 – 15,00 I. Skupina

15,10 – 16,10 II. Skupina

Úterý 12.11.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

13,00 – 15,30

„Vyrábíme holubičky z šustí“



Úterý 12.11.

Stop zapomínání – II. Skupina

14,00 – 15,30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Čtvrtek 14.11.

„Zdravý životní styl“

14,30 – 16,00

Životní styl, tedy způsob života a chování, má zásadní vliv na naše

tělesné, psychické a sociální zdraví. A právě na tomto semináři se můžete

seznámit se zásadami pro správná rozhodnutí v oblasti výživy, pohybu

PROGRAM



LISTOPAD 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

Pečovatel'ská služba Praha 6

DPS Šlejnická 5, Praha 6

a lidské psychiky.

Pořádá: Česká asociace pečovatelské služby

Přednáší: Marie Svobodová



Pondělí 18.11.

Cvičení na židlích na podporu stability s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 15,00 I. Skupina

15,10 – 16,10 II. Skupina

Úterý 19.11.

Stop zapomínání – I. Skupina - 14,00 – 15,30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Úterý 19.11.

Kurz PC pod vedením Ing. Tomáše Hubálka

15,30 – 16,15 I. Skupina – začátečníci

16,15 – 17,00 II. Skupina – mírně pokročilí

17,00 – 17,45 III. Skupina – pokročilí

Pondělí 25.11.

Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 15,00 I. Skupina

15,10 – 16,10 II. Skupina

Úterý 26.11.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou - 13,00 – 15,30

„Vyrábíme holubičky z šustí“

Úterý 26.11.

Stop zapomínání – II. Skupina - 14,00 – 15,30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 27.11.

„Humor v životě a ve zdraví“

14,30 – 16,00



Humor není smát se, ale lépe vědět. Humor se nerodí z pohody, ale

z tísně a pomáhá ji zvládat. Smích jako exploze radosti je velmi zdravou aktivitou, dělá velmi užitečnou práci pro zdraví.

Radkin Honzák, český psychiatr, publicista, vysokoškolský pedagog.

Je zastáncem psychosomatického přístupu.

Čtvrtek 28.11.

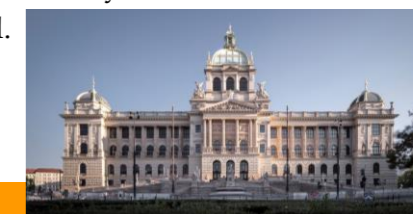
Toulky Prahou s Ing. Olgou Tichou

9,00 – 11,00

Komentovaná prohlídka historické budovy Národního muzea.

Sraz: před hl. vchodem v 9,00 hod.

Vstup do muzea: 70 Kč



Výhled na prosinec:

Vánoční koncert Pražského smyčcového dua

Mgr. Eva Šašinková – kontrabas a doc. Miloš Černý - housle