

**Pondělí 4.10.**

*Cvičení na židlích pro zdravá záda*

14,00 – 15,00 I. skupina

15,00 – 16,00 II. skupina

**Úterý 5.10.**

*Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou*

13,00 – 15,30

Budeme šít podzimní látkovou brož s knoflíky a korálky



**Středa 6.10.**

*Stop zapomínání s Irenou Simeonovou*

14,00 – 15,30

Paměťová cvičení

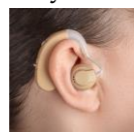
**Čtvrtek 7.10.**

*Věnujme se svému sluchu*

14,30 – 16,00

Přednáší specialista z ÚVN P6: Bc. Iveta Imryšková

- Proč někteří z nás hůře slyší?
- Proč a kdy je nutné naslouchátko?
- Jak a proč pečovat o naslouchátka.



**Pondělí 11.10.**

*Harmonizační cvičení / cvičení na židlích*

14,00 – 15,00 I. skupina

15,00 – 16,00 II. skupina

**Úterý 12.10.**

*Stop zapomínání s Irenou Simeonovou*

14,00 – 15,30

Paměťová cvičení

**Středa 13.10.**

*Kurz PC s Ing. Petrem Weigem*

15,00 - 16,30 – začátečníci, pouze pro obyvatele DPS Šlejnická

16,45 – 17,30 – senioři Prahy 6

**Čtvrtek 14.10.**

*NP Tanzanie a Zanzibar*

14,30 – 16,00

Cestovatelská přednáška Mgr. Wolfové a RNDr. Karla Wolfa

Byli jsme ztraceni ve slavných NP Serengeti nebo Ngorongoro, úplně sami, obklopeni jen divokou přírodou a pozorovali zblízka migraci tisícíhlavých stád pakoňů a zeber. Při západu slunce jsme tančili s Masaji a v noci nám kolem stanu chodily žirafy a ozýval se chrapot hrochů.



## PROGRAM



## ŘÍJEN 2021

**Informace na uvedených kontaktech:**

Koordinátor KSEC: **Irena Simeonová**

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**

**KC Šlejnická**

komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Prahy 6  
DPS Šlejnická 5, Praha 6

Každý den jsme vyplouvali na osamělé písčiny Indického oceánu, potápěli se u korálů všech barev s tisíce rybičkami. Tanzanie a Zanzibar není jen nádherná příroda, moře a pláže, ale především neskutečně milí a přátelští obyvatelé, kteří způsobí, že si tuto zemi zkrátka zamilujete.

**Pondělí 18.10.**

*Cvičení na židlích na podporu stability*

14,00 – 15,00 I. skupina

15,00 – 16,00 II. skupina

**Úterý 19.10.**

*Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou*

13,00 – 15,30

Budeme šít podzimní látkovou brož s knoflíky a korálky



**Úterý 19.10.**

*Stop zapomínání s Irenou Simeonovou*

14,00 – 15,30

Paměťová cvičení

**Čtvrtek 21.10.**



*Jan Vízner a Helena Krupová*

14,30 – 16,00

*S košíkem písní půjdeme zas*

... je další nálož českých i světových evergreenů 50 – 60tých let.



**Pondělí 25.10.**

*Cvičení s theraband gumou / cvičení na židlích*

14,00 – 15,00 I. skupina

15,00 – 16,00 II. skupina

**Úterý 26.10.**

*Stop zapomínání s Irenou Simeonovou*

14,00 – 15,30

Paměťová cvičení

**Středa 27.10.**

*Kurz PC s Ing. Petrem Weigem*

15,00 - 16,30 – začátečníci, pouze pro obyvatele DPS Šlejnická

16,45 – 17,30 – senioři Prahy 6

**Upozornění:**

Stále přijímáme na kurz PC ve dnech podle programu od 16,45 hod.

