

Pondělí 2.5.

Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 14,45 I. skupina
15,00 – 16,00 II. skupina

Úterý 3.5.



Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

13,30 – 15,30
Vyšívání textilní brože



Úterý 3.5.

Stop zapomínání
14,00 – 15,30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

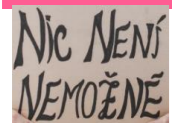


Středa 4.5.

Kurz PC s Ing. Petrem Weigem
15,00 – 15,45 I. skupina

16,00 – 16,45 II. skupina + procvičování

Čtvrtek 5.5.



Cestování s handicapem aneb Nic není nemožné

14,30 – 16,00

Cestovatelská přednáška s Jakubem Greschlem



Pondělí 9.5.

Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 14,45 I. skupina
15,00 – 16,00 II. skupina

Úterý 10.5.

Stop zapomínání
14,00 – 15,30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou



Čtvrtek 12.5.

Prevence pádů
14,30 – 16,00

Studie zkoumaly rovnováhu, podobně jako prevence se spíše zaměřovaly na fyzické aspekty, například na sílu a pohyblivost. Výzkumy jsou revoluční v tom, že ukazují na propojení tělesných schopností s mentálními dovednostmi.



Přednáší: specialista ÚVN Praha 6 Milena Dědková

Pondělí 16.5.

Cvičení na židlích na podporu stability s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 14,45 I. skupina
15,00 – 16,00 II. skupina

ÚVN

Úterý 17.5.



Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

13,30 – 15,30 Vyšívání textilní brože



PROGRAM



KVĚTEN 2022

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**

KOŠlejnická

komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Prahy 6
DPS Šlejnická 5, Praha 6

Úterý 17.5.

Stop zapomínání
14,00 – 15,30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 18.5.

Kurz PC s Ing. Petrem Weigem
15,00 – 15,45 I. skupina

16,00 – 16,45 II. skupina + procvičování

Čtvrtek 19.5.



Zdraví začíná ve střevech

14,30 – 16,00

Jak porozumět jejich signálům nám řekne:

lektorka Ing. Marie Ředinová, Celesta Praha, z.ú.



Pondělí 23.5.

Cvičení na židlích s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 14,45 I. skupina
15,00 – 16,00 II. skupina

Úterý 24.5.

Stop zapomínání
14,00 – 15,30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Čtvrtek 26.5.



Írán – sever a jih Persie

14,30 – 16,00

Přednáší: RNDr. Karel Wolf



Írán není arabská země, v Íránu jsou Peršané. První cesta směřovala na vrchol Damavandu a na hranice s Iráskem do Kurdistánu. Druhá cesta pak do nádherných perských měst na jih od Teheránu, včetně Perského zálivu a na ostrov Qeshm. Velkou kapitolou je íránská gastronomie. Jinde jsem se tak dobře nenajedl. Do Íránu se ještě jednou vrátím... i potřetí.

Pondělí 30.5.

Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 14,45 I. skupina
15,00 – 16,00 II. skupina

Úterý 31.5.

Stop zapomínání
14,00 – 15,30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou



Výhled na červen:

Cestování s pamětí – Africké a řecké ostrovy

