

**Pondělí 5.9.**

*Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou*

14:00 – 15:00 I. skupina  
15:00 – 16:00 II. skupina

**Úterý 6.9.**

*Stop zapomínání*

14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

**Středa 7.9.**

*Toulky Prahou s Ing. Petrem Weigem*

14:00 – 16:00

**Místo:** Klášter servitů na Bílé hoře a místo bitvy na Bílé hoře

**Sraz:** konečná zastávka tramvaje číslo 22

**Čtvrtek 8.9.**

*Zahrajeme si Scrabble*

14:30 – 16:00

Máme možnost vytvořit 2 skupiny, tj. až 8 hráčů. Přihlaste se!

**Pondělí 12.9.**

*Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou*

14:00 – 15:00 I. skupina  
15:00 – 16:00 II. skupina

**Úterý 13.9.**

*Výtvarný ateliér s Mgr. Zuzanou Valenovou*

13:30 – 16:00

Vyšívání textilní brože

**Úterý 13.9.**

*Stop zapomínání*

14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

**Středa 14.9.**

*Kurz PC s Ing. Petrem Weigem*

15:00 – 16:00 I. skupina – začátečníci

16:00 – 17:00 II. skupina – pokročilí a procvičování

**Čtvrtek 15.9.**

*Jan Vízner a Helena Krupová*

*Písničky z krabičky naší babičky*

14:30 – 16:00

Ve veselém putování za písničkou zazní výběr nejhezčích lidových písní z Čech, Moravy i ze Slovenska

**Pondělí 19.9.**

*Cvičení na židlích na podporu stability s Mgr. Hanou Jelínkovou*

14:00 – 15:00 I. skupina  
15:00 – 16:00 II. skupina

# PROGRAM



## ZÁŘÍ 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 20.9.**

*Stop zapomínání*

14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

**Středa 21.9.**



*Zahrajeme si Scrabble*

14:30 – 16:00

Přihlaste se!

**Čtvrtek 22.9.**



*Bukanýři*

14:30 – 16:00

Skupina Bukanýři vám zpřijemní odpoledne s country písněmi



**Pondělí 26.9.**

*Cvičení na židlích s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou*

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

**Úterý 27.9.**

*Výtvarný ateliér s Mgr. Zuzanou Valenovou*

13:30 – 16:00

Závěsy na květináče makramé

**Úterý 27.9.**

*Stop zapomínání*

14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

**Středa 28.9.**

*Kurz PC s Ing. Petrem Weigem*

15:00 – 16:00 I. skupina – začátečníci

16:00 – 17:00 II. skupina – pokročilí a procvičování I. skupina

**Čtvrtek 29.9.**



*Stáří s úsměvem*

14:30 – 16:00



Přednáší specialista z ÚVN Praha 6, MUDr. Magdaléna Skopalová  
Přednáška vysvětlí pojmy gerontologie a geriatricie, přinese nové informace k tématu: nejčastější nemoci ve stáří a jejich léčba, strava a pohyb jako důležitý prvek boje proti stárnutí a zlepšení kvality života, možnosti oddálení stáří a mezigenerační komunikace.

**Výhled na říjen**



Slavnostní zakončení roku

sv. Ludmily v Římě

