

Pondělí 2.1.

Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 3.1.

Stop zapomínání – II. skupina 14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Úterý 3.1.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

13:30 – 16:00 Šijeme Tři krále do betléma

Středa 4.1.

Kurz PC s Ing. Petrem Weigem

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

16:00 – 17:00 II. skupina – pokročilí



Čtvrtek 5.1.

Minikurz s Alžbětou Ivančkovou 14:30 – 16:00

Zopakování základních technických dovedností se studentkou FF UK.

Připravte si mobily a tablety. Jak posílat SMS, mail, vyhledat něco na internetu, pustit si video. Individuálně probereme všechny nejasnosti. Ve druhé části proběhne malá přednáška o online světě a moderních technologiích. Zmíním sociální sítě, cloudová úložiště, překladače, užitečné programy, nebo novou fototechniku.



Pondělí 9.1.

Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 10.1.

Stop zapomínání – I. skupina 14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 11.1.

Hrajeme Scrabble 14:00 – 16:00



Čtvrtek 12.1.

Toulky Prahou s Ing. Petrem Weigem

14:00 – 16:00

Neznámé známé Karlovo náměstí, aneb od Novoměstské radnice na Slovany. Nahlédneme do gotických prostor Novoměstské radnice a následně se projdeme napříč parkem Karlova náměstí a prohlédneme si řadu soch a památníků. Taky je tu několik památných stromů, které si zaslouží naši pozornost. Na závěr nás budou čekat exteriéry kláštera na Slovanech, který má velmi pohnutou historii.

Sraz: supermarket Albert, stanice tramvaje 2, 18, 22 „Karlovo náměstí“



PROGRAM



LEDEN 2023

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

Pondělí 16.1.

Cvičení na židlích na podporu stability s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 17.1.

Stop zapomínání – II. skupina 14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Úterý 17.1.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

13:30 – 16:00 Tvoříme zápichy do květináče

Středa 18.1.

Kurz PC s Ing. Petrem Weigem

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

16:00 – 17:00 II. skupina – pokročilí



Čtvrtek 19.1.

Etiopie 14:30 – 16:00 **Přednášejí:** manželé Henrykovi

V severní Etiopii jsme nahlédli do kráteru Erta Ale se žhavým lávovým jezerem, pozorovali velbloudí karavany se solí a duhová jezírka, vystoupili jsme na nejvyšší horu Semienských hor Ras Dašan. Navštívili jsme řadu historických památek, setkali jsme se s příslušníky různých národů Etiopie – s Afary, Tigraji, Amhary, Oromy a mnoha dalšími.



Pondělí 23.1.

Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 24.1.

Stop zapomínání – I. skupina 14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 25.1.

Hrajeme Scrabble 14:00 – 16:00



Čtvrtek 26.1.

Melodie věčně zelené 14:30 – 16:00 Hraje a zpívá PhDr. Michal Kotas

Pondělí 30.1.

Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 31.1.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

13:30 – 16:00 Tvoříme zápichy do květináče

Úterý 31.1.

Stop zapomínání – II. skupina 14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Výhled na únor: Slovinsko – přednášejí: Karel a Jana Wolfovi

