

**Středa 1.3.**

**Hrajeme Scrabble** 14:00 – 16:00

**Čtvrtek 2.3.**

**Teorie a praxe léčby konopím** 14:30 – 16:00

Přednáší: Dan Navrátil z pacientské organizace KOPAC (KOnopníPACienti) – veřejně prospěšná organizace, která sdružuje pacienty s potřebou léčby konopím a konopnými látkami a jejich podporovatele s cílem hájit jejich zájmy a práva. Realizuje aktivity za účelem vzdělávání a osvěty.



**Pondělí 6.3.**

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

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

**Úterý 7.3.**

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

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

**Středa 8.3.**

**Toulky Prahou s Ing. Petrem Weigem**

Od Slovan k Tančicímu domu 14:00 – 16:00

Připomeneme si slavnou slovanskou historii kláštera Emauzy.

Seznámíme se se zajímavou, avšak pohnutou historií dvou významných monumentů: pomníku Praha svým vítězným synům a sousoší věnovanému Františku Palackému a dalšími zajímavostmi v okolí.

Vycházku zakončíme na Jiráskově náměstí, kde nás kromě Tančícího domu čeká řada dalších významných solitérů.

**Sraz:** stanice tramvaje 2, 18 Moráň – před Svatováclavskou pasáží

**Čtvrtek 9.3.**

**Hrajeme Scrabble** 14:00 – 16:00

**Pondělí 13.3.**

**Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou**

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

**Úterý 14.3.**

**Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou**

Velikonoční zdobení, vystřihovánky za okna a zdobení vajec 13:30–16:00

**Úterý 14.3.**

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

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

**Středa 15.3.**

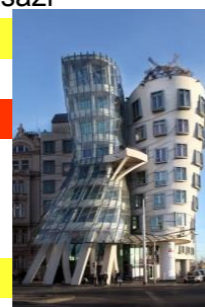
**PC Kurz s Ing. Petrem Weigem**

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

16:00 – 17:00 II. skupina – pokročilí

**Čtvrtek 16.3.**

**Péče o dutinu ústní u pacientů s protetickými náhradami**



## PROGRAM



## BŘEZEN 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

14:30 – 16:00

Přednáší: Kateřina Votrubová – dentální hygienistka ÚVN Praha 6 o základních typech zubních náhrad a materiálech (výhody, nevýhody), manipulaci s náhradami a péči o náhrady (externě, perorálně, pomůcky, technika) a technice čištění.



**Pondělí 20.3.**

**Cvičení na židlích na podporu stability s Irenou Simeonovou**

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

**Úterý 21.3.**

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

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou



**Středa 22.3.**

**Hrajeme Scrabble** 14:30 – 16:00

**Čtvrtek 23.3.**

**Je důležité pravidelně sluchadlo čistit a udržovat?** 14:30 – 16:00

Jak sluchadlo co nejlépe vyčistit a starat se o něj vám řekne Jaroslav Paur ze Svazu neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR. Několik z vás bude mít možnost nechat si udělat servis svého sluchadla.



**Pondělí 27.3.**

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

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

**Úterý 28.3.**

**Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou**

Velikonoční zdobení, vystřihovánky za okna a zdobení vajec 13:30–16:00

**Úterý 28.3.**

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

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou



**Středa 29.3.**

**PC Kurz s Ing. Petrem Weigem**

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

16:00 – 17:00 II. skupina – pokročilí

**Čtvrtek 30.3.**

**Komentovaná prohlídka Státní opery**

Prohlídkový okruh trvá 60min. Začínáme ve vstupním foyer (terazzo, historická pokladna, štukovaný strop), pokračujeme do hlediště (stropní výzdoba, replika Veithovy opony), kuloáru s bustami a salonku Angela Neumanna. **Sraz:** 13:45 před hl. vchodem Státní opery, Wilsonova ul.

**Začátek prohlídky:** 14:00 Nutná dochvilnost a přihlášení, max. 20 osob.

**Vstupné:** cca 115 Kč, peníze si připravte přesně

**Výhled na duben:**

Cestovatelská přednáška Jakuba Greschla  
Cestování s handicapem aneb Nic Není Nemožné

