

Čtvrtek 1.6.

Hrajeme Scrabble 14:00 – 16:00

Pondělí 5.6.

Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou
14:00 – 15:00 I. skupina
15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 6.6.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

13:30 – 16:00 Pokračujeme ve tvoření korálkových šňůr z papíru a látek

Úterý 6.6.

Prezentace 360° videí studentů Gymnázia Arabská 14:00 – 16:00
Netradiční komentovaná prohlídka vily Františka Bílka v Praze 6
a jeho domu v Chýnově u Tábora.

Středa 7.6.

Stop zapomínání – II. skupina 14:00 – 15:30
Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Čtvrtek 8.6.

Prohlídka Stavovského divadla 15:00 – 16:00
Zaměřena na historii divadla. Je nutné se přihlásit!

Sraz: před vchodem do divadla ve 14:45 hod.

Začátek prohlídky: 15:00 hod.

Vstupenka: cca 110 Kč (podle počtu účastníků)

Pondělí 12.6.

Divadlo Hybernia

Figarova svatba Wolfganga Amadea Mozarta

Dny studentského divadla v Divadle Hybernia. Účinkují studenti Katedry zpěvu a operní režie. Děj se odehrává v 18. století na venkovském šlechtickém sídle ve Španělsku. Je nutné se přihlásit!

Sraz: před divadlem v 10:45 hod.

Začátek představení: 11:00 hod., trvá 120 min. s pauzou

Lístek: 250 Kč

Pondělí 12.6.

Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 13.6.

Stop zapomínání – I. skupina 14:00 – 15:30
Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 14.6.

Divadlo Tondy Novotného Vás zve na pohádku
„Nejkrásnější narozeniny“ 10:15

Setkání dětí z MŠ Čínská se seniory KC Šlejnická

– amfiteátr školky. Je nutné se přihlásit!

Sraz: DPS Šlejnická v 10:00 hod., společně se přemístíme do MŠ Čínská

PROGRAM



ČERVEN 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

Čtvrtek 15.6.

Putování po Portugalsku, tentokrát z Lisabonu do Porta 14:30–16:00
Cestovatelská přednáška ředitelky Pečovatelské služby Prahy 6

JUDr. Lucie Trnkové. S batohem, sama pěšky. Přes celé Portugalsko
– poslední etapa cesty z mého putování po Portugalsku.

Pondělí 19.6.

Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou
14:00 – 15:00 I. skupina
15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 20.6.



Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou
13:30 – 16:00 Vyšívání textilní brože - pokračování

Úterý 20.6.

Stop zapomínání – II. skupina 14:00 – 15:30
Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 21.6.



PC Kurz s Ing. Petrem Weigem

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

16:00 – 17:00 II. skupina – pokročilí



Čtvrtek 22.6.

Výživa v seniorském věku 14:30 – 16:00

Přednáší: Mgr. Andrea Neradová – nutriční terapeutka, ÚVN Praha 6
V průběhu stárnutí prochází lidské tělo fyziologickými změnami, které mají vliv i na jeho výživu. Dozvíte se, na koho se obrátit v případě potíží – podvýživa, obezita, potravinové intolerance, kolik během dne vypít tekutin. Zaměříme se na nesnášenlivost laktózy, jejíž výskyt se s vyšším věkem zvyšuje. Přednáška bude trvat 20 min., poté bude čas na dotazy.

Pondělí 26.6.

Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 27.6.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

13:30 – 16:00 Vyšívání textilní brože - pokračování

Úterý 27.6.

Stop zapomínání – I. skupina 14:00 – 15:30
Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 28.6.

PC Kurz s Ing. Petrem Weigem

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

16:00 – 17:00 II. skupina – pokročilí

Čtvrtek 29.6.

Hrajeme Scrabble 14:00 – 16:00

KRÁSNÉ LÉTO VÁM VŠEM! NA SHLEDANOU V ZÁŘÍ

