

Pondělí 4.9.

Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 5.9.

Stop zapomínání – II. skupina

14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 6.9.

Hrajeme Scrabble

14:00 – 16:00

Čtvrtek 7.9.



Sólo pro Papuu

14:30 – 16:00

Cestovatelská přednáška Ing. Václava Lomiče a Saši Ryvolové. Žijí zde stovky kmenů, některé dodnes téměř na úrovni doby kamenné, kde někteří bojovníci ještě znají chuť lidského masa. Zaměříme se na ty nejzajímavější, příslušníky kmene Dani v proslulém horském údolí Baliem, jejichž jediným oděvem je vysušený plod lahvovníku zvaný koteka a kmene Koroway, podle svých obydlí na stromech zvaný stromoví lidé. Jako vždy budeme spát a jíst s domorodci v jejich příštěšcích a uslyšíte další zajímavosti naší cesty.

Úterý 12.9.

Stop zapomínání – I. skupina

14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 13.9.

Toulky Prahou s Ing. Petrem Weigem

Malá Strana – velkolepý komplex Českého baroka

14:00 – 16:00

Trasa vycházky: Valdštejská zahrada, Valdštejské a Pětikostelní náměstí, Malostranské náměstí, Velkopřevorské náměstí, Kampa, Maltézské náměstí. Vycházku zakončíme před kostelem Pražského jezulátka.

Sraz: stanice metra Malostranská před Valdštejskou jízdnou

Čtvrtek 14.9.

Nový Svět a jeho okolí v rámci cestování s trénováním paměti

14:30 – 16:00

Přednáší: Marie Svobodová, Celesta Praha, z.ú.

Správné odpovědi budou oceněny drobným dárečkem.

Pondělí 18.9.

Jak na chytrý telefon a tablet

14:00 – 15:30

Za podpory Nadace Vodafone v rámci projektu digitální odysea,

PROGRAM



ZÁŘÍ 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

nezisková organizace Moudrá sovička z.s. ve spolupráci s KSEC Šlejnická pořádá seminář pro seniory, kteří se chtějí naučit a bezpečně ovládat dotykové zařízení. Ukážeme si základní nastavení telefonu, jak si zavolat, napsat sms, zkusíme si vyfotit a poslat pár fotek, vyhledáme si něco na internetu a na mapě. Na seminář si prosím doneste svůj chytrý telefon nebo tablet, dostatečně nabitý.

Počet účastníků semináře je 10 - 15 seniorů. Prosím přihlaste se.

Úterý 19.9.

Stop zapomínání – II. skupina

14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 20.9.

PC kurz s Ing. Petrem Weigem

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

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

Pondělí 25.9.

Jak na chytrý telefon a tablet

14:00 – 15:30

Za podpory Nadace Vodafone v rámci projektu digitální odysea, nezisková organizace Moudrá sovička z.s. ve spolupráci s KSEC Šlejnická pořádá seminář pro seniory, kteří se chtějí naučit a bezpečně ovládat dotykové zařízení. Ukážeme si základní nastavení telefonu, jak si zavolat, napsat sms, zkusíme si vyfotit a poslat pár fotek, vyhledáme si něco na internetu a na mapě. Na seminář si prosím doneste svůj chytrý telefon nebo tablet, dostatečně nabitý.

Počet účastníků semináře je 10 - 15 seniorů. Prosím přihlaste se.

Úterý 26.9.

Výtvarný ateliér s Mga. Zuzanou Valenovou

13:30 – 16:00

Tvorba textilních šperků – příprava na výstavu

Úterý 26.9.

Stop zapomínání – I. skupina

14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 27.9.

PC kurz s Ing. Petrem Weigem

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

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

Výhled na říjen

Toulky Prahou s Ing. Olgou Tichou.

Prohlídka Rezidence primátora – Mariánské náměstí

