

Úterý 2.1.

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



Středa 3.1.

Toulky Prahou s Ing. Petrem Weigem
14:00 – 17:00

Návštěva barokního betlému v kostele Panny Marie Královny Andělů v kapucínském klášteře v Praze na Hradčanech. Skládá se z 32 lidských a 16 zvířecích figur v téměř životní velikosti. Odjezd mikrobusem od budovy DPS Šlejnická ve 14:00 hod. Pouze na přihlášení, místa jsou omezena (22 míst).

Čtvrtek 4.1.

Hrajeme Scrabble 14:00 – 16:00



Pondělí 8.1.

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



Úterý 9.1.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou
Vyrábíme ozdoby z korálek 13:30 – 16:00



Úterý 9.1.

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

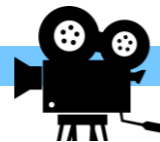
Středa 10.1.

Kurz PC s Ing. Petrem Weigem
15:00 – 16:00 I. skupina - začátečníci
16:00 – 17:00 II. skupina - pokročilí a procvičování I. skupiny

Čtvrtek 11.1.

Animace totiž nemusí být jen v kině a pro děti
14:30 – 16:00

Přehlídka krátkých a vtipných animovaných filmů od studentek FAMU. Přijďte se podívat a společně se pobavit nad našim pásmem.



Pondělí 15.1.

Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou
14:00 – 15:00 I. skupina
15:00 – 16:00 II. skupina



Úterý 16.1.

Dentální hygiena – 3. Lékařská fakulta UK
14:30 – 16:30

Mgr. Petra Křížová, Dis. – vedoucí pro odbornou výuku, obor Dentální hygiena. Dentální hygiena je vhodná v každém věku. Často jsou vlastní zuby doplněny snímacími či fixními zubními náhradami. Jak pečovat o zuby a náhrady se dozvíte při návštěvě našeho výukového centra.

Individuálně podle zručnosti i finančních možností poradíme, jak správně

PROGRAM



LEDEN 2024

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

pečovat a neškodit si. Akce je pro 15 – 20 účastníků - přihlaste se!

Sraz: zastávka Hradčanská ve 13:20 hod.

Středa 17.1.

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



Čtvrtek 18.1.

Hrajeme Scrabble 14:00 – 16:00

Pondělí 22.1.



Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou
14:00 – 15:00 I. skupina
15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 23.1.

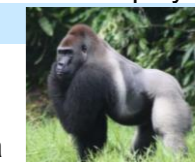
Stop zapomínání – II. skupina 14:00 – 15:30
Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 24.1.

Kurz PC s Ing. Petrem Weigem
15:00 – 16:00 I. skupina - začátečníci
16:00 – 17:00 II. skupina - pokročilí a procvičování I. skupiny

Čtvrtek 25.1.

Velké africké dobrodružství
14:30 – 16:00



Cestovatelská přednáška RNDr. Karla Wolfa
Příběh americké ženy Dian Fosseyové, která bojovala o záchranu horských goril v Kongu, přivedl i nás do střední Afriky. NP Kahuzi-Biega v Kongu, intenzivně chrání tato nádherná zvířata. Představíme Vám nádherné vodopády Murchison Falls v Ugandě, nebo nosorožce tuponosé v NP Akagera ve Rwandě.



Pondělí 29.1.

Cvičení na židlích na podporu stability s Mgr. Hanou Jelínkovou
14:00 – 15:00 I. skupina
15:00 – 16:00 II. skupina



Úterý 30.1.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou
13:30 – 16:00
Zdobení pomerančů hřebíčkovými ornamenty



Úterý 30.1.

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



Výhled na únor

Přihlaste se jako začátečníci nebo pokročilí do kurzu PC Šlejnická