

Pondělí 4.3.

Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 5.3.

Stop zapomínání – I. skupina

14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 6.3.

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 7.3.

Prevence osobního bezpečí

14:30 – 16:00

Přednáší: Petra Zelenková, Policie ČR

Náplň přednášky: bezpečí doma, v ulicích města i v MHD, jak předejít přepadení, diskuse a dotazy



Pondělí 11.3.

Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 12.3.



Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

13:30 – 16:00

Velikonoční patchwork vejce



Úterý 12.3.

Stop zapomínání – II. skupina

14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou



Středa 13.3.

Hrajeme Scrabble 14:00 – 16:00

Čtvrtek 14.3.



Afrika – Keňa, Nairobi, Lamu a národní parky

14:30 – 16:00

Přednáší: JUDr. Lucie Trnková, ředitelka Pečovatelské služby Prahy 6

Cestování s dětmi, na vlastní pěst a s místním průvodcem, kamarádem z Ghany.



Pondělí 18.3.

Cvičení na židlích na podporu stability s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

PROGRAM



BŘEZEN 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

Úterý 19.3.

Stop zapomínání – I. skupina

14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 20.3.

Kurz PC s Ing. Petrem Weigem

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

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

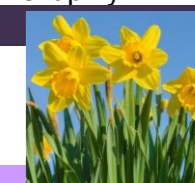
Čtvrtek 21.3.



Vítání jara s českou písničkou

14:30 – 16:00

Hudební pořad s Miloslavem Hartmanem



Pondělí 25.3.

Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 26.3.

Stop zapomínání – II. skupina

14:00 – 15:30

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou



Úterý 26.3.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

13:30 – 16:00

Velikonoční patchwork vejce



Středa 27.3.

Vítání jara 10:15

Senioři KC společně s dětmi MŠ Čínská přivítají jaro malovanými vajíčky, která rozvěsí po zahradě. Dále program pokračuje sázením smrčku, který děti věnovaly seniorům DPS Šlejnická k Vánocům 2023.

Všichni jste zváni!

Čtvrtek 28.3.



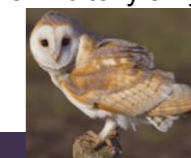
Tajemné sovy

14:30 – 16:00



Přednáší: manželé Kolomazníkovi, záchranáři stanice Penthea

Sovy se pohybují v noci zcela neslyšně, téměř jako duchové. Často obývají staré opuštěné budovy, kostely, či hřbitovy a vydávají přímo strašidelné zvuky.



Výhled na duben

Rok české hudby a poezie

Daniel Dobiáš

