

Pondělí 4.11.

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

Úterý 5.11.



Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou
13:30 – 16:00
Vyšíváme brože z korálek



Úterý 5.11.

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

Čtvrtek 7.11.

S plachetnicí do Antarktidy
14:30 – 16:00



Cestovatelská přednáška RNDr. Karla Wolfa
Plavba historickou trojtěžňovou plachetnicí z Ohnivé země podél břehů Antarktidy až do Jižní Afriky trvá 53 dní. Vysněná plavba začala drsnou zkouškou v Drakeově průplavu, kde jsme nemilosrdně bojovali s mořskou nemocí a pokračovali krajinou jako z obrazů Salvadora Dalího.

Pondělí 11.11.

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



Úterý 12.11.

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

Středa 13.11.

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 14.11.

Vyprávění o poutní cestě do Hájků u Prahy
14:30 – 16:00



Přednáší PhDr. Kateřina Pařízková

Přednáška o historii stavby dvaceti barokních poutních kaplí, které stojí podél cesty od pražského Strahova směrem na západ. Projdeme se spolu alespoň obrazem po této cestě, po které chodí poutníci již 400 let. Prohlédnete si fotografie historické i současné a odnesete si mapku celé poutní cesty i s popisem jednotlivých kaplí.



PROGRAM



LISTOPAD 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**

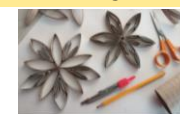
KOŠlejnická
komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Prahy 6
DPS Šlejnická 5, Praha 6

Pondělí 18.11.

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

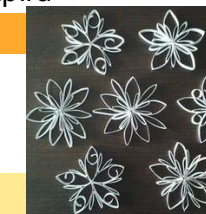
Úterý 19.11.



Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou
13:30 – 16:00
Ozdoby na stromeček z ruliček toaletního papíru

Úterý 19.11.

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



Středa 20.11.

Hrajeme Scrabble 14:00 – 16:00

Čtvrtek 21.11.

Taneční hodinka s baletním mistrem, pedagogem a choreografem

Dr. Petrem Veletou
14:30 – 16:00

Zveme Vás na taneční parket, zdravé i vozíčkáře – všichni si s radostí zatančíme!



Pondělí 25.11.

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



Úterý 26.11.

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

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 27.11.

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 28.11.

Procházka s výkladem oborou Hvězda s Ing. Olgou Tichou
14:00 – 16:00

Sraz: zastávka autobusu 108 „Sídliště Petřiny“ nebo z tramvaje 1 a 2 konečná, přejdete na zastávku autobusu 108
Projdeme se rozlehlým parkem v posledních paprscích podzimního sluníčka.



Výhled na prosinec

Petr Tomeček: Čarovná flétna

