

Pondělí 3.3.

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

Úterý 4.3.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou
Aranžmá květin z krepového papíru 13:30 – 16:00



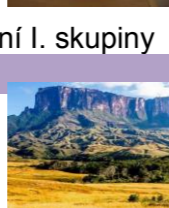
Úterý 4.3.

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



Středa 5.3.

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 6.3.

Přednáška RNDr. Karel Wolf

Zapomenutý svět Venezuely 14:30 – 16:00

Doba zlaté a levné Venezuely již je pryč, černý kurz dolaru a venezuelského bolívaru je také minulostí, ale divoká příroda stolových hor a delty Orinoko je stále na svých místech. Vyrázili jsme v malé skupince do pocovidové Venezuely, kde není ani stopy po evropských cestovatelích. Po zemi cestují jen Venezuelci a pár Brazilců, a tak jsme si užili pohostinnost indiánských kmenů Pemón a Warao téměř o samotě. Nejvyšší vodopád světa Salto Angel byl plný vody, bažiny Los Llanos se hemžily krokodýly, piraněmi a kapybarami a stolová hora Roraima nám ukázala ojedinělý svět masožravých rostlin, jeskyní a vodopádů. Zapomenutý svět Venezuely stále existuje.



Pondělí 10.3.

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



Úterý 11.3.

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



Středa 12.3.

Hrajeme Scrabble 14:00 – 16:00



Čtvrtek 13.3.

Hudební proměny s Pražským smyčcovým duem 14:30 – 16:00
Co měl rád Mozart? Kdo byli jeho kolegové v nejslavnějším smyčcovém kvartetu té doby? Proč byl Paganini tak výjimečný a pro koho se stal vzorem? Které české skladatele spojují mimořádné osudy? Tyto a další perličky ze životů slavných skladatelů Vám představí: doc. Miloš Černý – houslista a zpěvák, Dr. Eva Šašínková – kontrabas



PROGRAM



BŘEZEN 2025

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 17.3.

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

Úterý 18.3.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou
Aranžmá květin z krepového papíru 13:30 – 16:00



Úterý 18.3.

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



Středa 19.3.

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 20.3.

Chřipka není „chřípečka“ 14:30 – 16:00

Přednáší: MUDr. Danuše Antošová, Odborný rada odd. podpory zdraví a zdravotní politiky, Hygienická stanice hl. m. Prahy
Nemá smysl se bát, má smysl jí předcházet a připravit se.



Pondělí 24.3.

Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina



Úterý 25.3.

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

Středa 26.3.

Hrajeme Scrabble 14:00 – 16:00

Čtvrtek 27.3.

Spolek VLČÍ MÁKY 14:30 – 16:00

Naši novodobí váleční veteráni: mýty a realita

Připomeneme nasazení českých vojáků v zahraničních mírových operacích, přiblížíme, jak probíhá jejich příprava a následná mise na nepřátelském území. Přednášet bude veterán se zkušenostmi z bývalé Jugoslávie spolu se zástupcem Spolku VLČÍ MÁKY. Vyvrátíme mýty o novodobých veteránech, přiblížíme jejich osobní motivace či potíže s návratem do civilního života.



Pondělí 31.3.

Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

Výhled na duben

Bezpečný pohyb seniorů v provozu metropole