

Pondělí 1.9.	Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou 14:00 – 15:00 I. skupina 15:00 – 16:00 II. skupina	
Úterý 2.9.	Stop zapomínání – I. skupina 14:30 – 16:00 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou	
Středa 3.9.	Hrajeme Scrabble 14:00 – 16:00	
Čtvrtek 4.9.	Houpání na melodii 14:30 – 16:00 Staré dobré hity Milana Chladila, Karla Gotta, Yvety Simonové, Jiřího Vašíčka, ... Účinkují: Petra Rézová i se saxofonem a Miloslav Šatoplet, zpěv	
Pondělí 8.9.	Zápis do PC kurzu 14:00 – 16:00 4 volná místa – začátečníci 4 volná místa – pokročilí Hrajeme Scrabble	
Úterý 9.9.	Stop zapomínání – II. skupina 14:00 – 15:30 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou	
Středa 10.9.	Hrajeme Scrabble 14:00 – 16:00	
Čtvrtek 11.9.	Vycházka po Praze s Ing. Olgou Tichou 14:00 – 16:00 Po stopách barokního opevnění Prahy v okolí Písecké brány a dál přes Královskou zahradu Jelením příkopem na Klárov. Sraz: 14:00 hod. Písecká brána ze strany kavárny	
Pondělí 15.9.	Cvičení na židlích na podporu stability s Mgr. Hanou Jelínkovou 14:00 – 15:00 I. skupina 15:00 – 16:00 II. skupina	
Úterý 16.9.	Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou 13:30 – 16:00 Stromeček štěstí	
Úterý 16.9.	Stop zapomínání – I. skupina 14:00 – 15:30 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou	
Středa 17.9.	Kurz PC s Ing. Petrem Weigem 15:00 – 16:00 Začátečníci 16:00 – 17:00 Pokročilí	

PROGRAM



ZÁŘÍ 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**

KČ Šlejnická
komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Prahy 6
DPS Šlejnická 5, Praha 6

Čtvrtek 18.9.	Tančíme s radostí 14:30 – 16:00 Seniorky Život 90 pod vedením Renaty Brožové, tančící břišní tance vystoupí v KC Šlejnická se svým programem a povídáním o tanci.	
Pondělí 22.9.	Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou 14:00 – 15:00 I. skupina 15:00 – 16:00 II. skupina	
Úterý 23.9.	Stop zapomínání – II. skupina 14:00 – 15:30 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou	
Středa 24.9.	Kurz PC s Ing. Petrem Weigem 15:00 – 16:00 Začátečníci 16:00 – 17:00 Pokročilí	
Čtvrtek 25.9.	Vietnam křížem krážem 14:30 – 16:00 Vypráví cestovatelka: Saša Ryvolová Země císařů dávných dynastií, buddhistických mnichů i Ho Či Mina, země s úchvatnou přírodou, skvostnými chrámy a paláci tradiční vietnamské, čínské a čamské architektury i zajímavými etniky. Na vlastní pěst jsme procestovali místa, jako je zátoka Ha Long Bay s jejími vápencovými homolemi, navštívili horské kmeny Hmongů v okolí Sa Pa, císařské paláce „Zakázaného purpurového města“ v Hue, i nejúžasnější a největší jeskyně světa v Phong Nha pod záštitou UNESCO. Vyprávění, které Vás přesvědčí, že Vietnam je skvělá destinace i pro méně zkušené cestovatele.	
Pondělí 29.9.	Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou 14:00 – 15:00 I. skupina 15:00 – 16:00 II. skupina	
Úterý 30.9.	Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou 13:30 – 16:00 Stromeček štěstí	
Úterý 30.9.	Stop zapomínání – I. skupina 14:00 – 15:30 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou	
	Přihlaste se na kurz PC v KC Šlejnická: úterý, 2x do měsíce podle programu KC. Začátečníci: 4 volná místa od 15:00 do 15:45 h. Pokročilí: 4 volná místa od 16:00 do 16:45 h. Výhled na říjen JUDr. Jan Adam: Žil jsem život Karla Gotta	