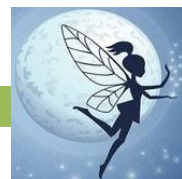


Pondělí 2.2.		Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou 14:00 – 15:00 I. skupina 15:00 – 16:00 II. skupina
Úterý 3.2.		Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou 13:30 – 16:00 Budeme tvořit zasněnou pohádkovou vílu
Úterý 3.2.		Kurz PC s Mgr. Martinou Hodonickou 15:00 – 16:00 začátečníci 16:00 – 17:00 pokročilí
Středa 4.2.		Stop zapomínání – I. skupina 14:00 – 16:00 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou
Čtvrtek 5.2.		 Madeira 14:30 – 16:00 Cestovatelská přednáška RNDr. Karla Wolfa Uprostřed Atlantiku se tyčí ostrov, který nadchne každého milovníka hor a divoké přírody. Madeira nabízí dramatické hřebeny, nekonečné levády i noční výstupy na nejvyšší vrchol Pico Ruivo.
Pondělí 9.2.		Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou 14:00 – 15:00 I. skupina 15:00 – 16:00 II. skupina
Úterý 10.2.		Stop zapomínání – II. skupina 14:00 – 16:00 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou
Středa 11.2.		Hrajeme Scrabble 14:00 – 16:00
Čtvrtek 12.2.		Skupina Retrio 14:30 – 16:00 Ve složení Ondřeje Šrámka, Vojty Nejedlého a Matěje Boháče Vás hudbou přenesou zpět do minulého století. Zahrají známé písničky ve vícehlasé úpravě, české i anglické. Dvě kytary a violoncello.
Pondělí 16.2.		Cvičení na židlích na podporu stability s Mgr. Hanou Jelínkovou 14:00 – 15:00 I. skupina 15:00 – 16:00 II. skupina



PROGRAM



ÚNOR 2026

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 17.2.		Kurz PC s Mgr. Martinou Hodonickou 15:00 – 16:00 začátečníci 16:00 – 17:00 pokročilí
Úterý 17.2.		Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou 13:30 – 16:00 Budeme tvořit zasněnou pohádkovou vílu
Středa 18.2.		Vycházka s Ing. Petrem Weigem 14:00 – 16:00 Sraz: 14:00 – Karlovo náměstí před Albertem Interiéry Zemské porodnice na Albertově, zvláště pak kaple sv. Kříže a Kostel nanebevzetí Panny Marie a sv. Karla Velikého
Čtvrtek 19.2.		Stop zapomínání – I. skupina 14:00 – 16:00 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou
Pondělí 23.2.		Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou 14:00 – 15:00 I. skupina 15:00 – 16:00 II. skupina
Úterý 24.2.		Stop zapomínání – II. skupina 14:00 – 16:00 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou
Středa 25.2.		Hrajeme Scrabble 14:00 – 16:00
Čtvrtek 26.2.		Ochrana a zabezpečení majetku 14:30 – 16:00 Přednáší specialista z oddělení Prevence, Ochrana osob a majetku, Městská policie hl. m. Prahy Beseda je zaměřena na preventivní chování při zabezpečování bytu, domu, rekreačního obydlí a vozidel. Mechanické a elektronické zábranné prostředky, vyhledávací a identifikační systémy. Dozvíme se také informace, jak máme postupovat v případě ohrožení majetku. Beseda je doplněna krátkými instruktážními filmy. Senioři obdrží preventivní materiál (osobní alarm, zarážku za dveře s alarmem, brožury, letáky, samolepky).
		V únoru obnovujeme kurz trénování paměti na adrese DPS Liboc, Praha 6, U Stanice 5. Kontaktní osoba: Irena Simeonová, tel.: 736 489 330 nebo e-mail: ksec@psp6.cz
Výhled na březen		Stále trvá přihlášení na kurz PC Šlejnická, pouze s vlastním notebookem, Windows 11.

