

Pondělí 2.3.	
Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou	
14:00 – 15:00 I. skupina	
15:00 – 16:00 II. skupina	
Úterý 3.3.	
Kurz PC s Mgr. Martinou Hodonickou	
15:00 – 16:00 začátečníci	
16:00 – 17:00 pokročilí	
Středa 4.3.	
Stop zapomínání – I. skupina 14:00 – 16:00	
Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou	
Čtvrtek 5.3.	
Tajemné sovy 14:30 – 16:00	
Přednášejí manželé Kolomazníkoví, Záchraná stanice Penthea pro volně žijící živočichy	
V programu Tajemné sovy Vás seznámíme s většinou druhů evropských sov, stylem a zajímavostmi z jejich života. Zároveň vysvětlíme, které z pověr jsou pravdivé a které ne, včetně toho, jak vznikly.	
Pondělí 9.3.	
Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou	
14:00 – 15:00 I. skupina	
15:00 – 16:00 II. skupina	
Úterý 10.3.	
Hrajeme Scrabble 14:00 – 16:00	
Středa 11.3.	
Stop zapomínání – II. skupina 14:00 – 16:00	
Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou	
Čtvrtek 12.3.	
Vycházka s Ing. Olgou Tichou	
14:00 – 16:00	
Sraz: tramvajová zastávka Vítězné náměstí, autobus č. 143/Strahov	
Vyhlídková procházka od Stadionu Strahov přes Petřín a Strahovské zahrady na Malou Stranu.	
Pondělí 16.3.	
Cvičení na židlích na podporu stability s Mgr. Hanou Jelínkovou	
14:00 – 15:00 I. skupina	
15:00 – 16:00 II. skupina	
Úterý 17.3.	
Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou	
13:30 – 16:00	
Zdobení vajíček korálkovými sítkami	
Úterý 17.3.	
Kurz PC s Mgr. Martinou Hodonickou	
15:00 – 16:00 začátečníci	
16:00 – 17:00 pokročilí	

PROGRAM



BŘEZEN 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

Středa 18.3.

Stop zapomínání – I. skupina

14:00 – 16:00

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou



Čtvrtek 19.3.

Kyberšmejdi 14:30 – 16:00

Městská policie hl. m. Prahy, oddělení Prevence, Ochrana osob a majetku

Program je zaměřen na problematiku kyberšmejdu (e-šmejdu) a prevenci problémů a situací, plynoucích z užívání chytrých telefonů, internetového bankovníctví, sociálních sítí apod. Podrobně je rozebírán phishing a jeho jednotlivé podoby s uvedením konkrétních příkladů. Beseda je doplněna krátkým instruktážním filmem.



Pondělí 23.3.

Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 24.3.

Hrajeme Scrabble 14:00 – 16:00

Středa 25.3.

Stop zapomínání – II. skupina

14:00 – 16:00

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou



Čtvrtek 26.3.



Austrálie včetně Tasmánie

14:30 – 16:00

Přednáší: cestovatelka Saša Ryvolová

Austrálie, plným názvem Australské společenství, je geologicky nejstarší oddělený, nejplošší a nejsušší obydlený kontinent s nejméně úrodnou půdou. Je to velice různorodá země s širokou škálou krajín a podnebí, se souší, tropickými deštnými pralesy a horskými pásmy.

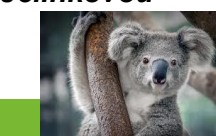


Pondělí 30.3.

Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina



Úterý 31.3.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

13:30 – 16:00

Zdobení vajíček korálkovými sítkami



Výhled na duben

Pečovatelská služba Prahy 6, komunitní centrum, provádí též trénování paměti na adrese U stanice 5, Praha 6 – Liboc, v domě s pečovatelskou službou. Kontakt: 736 489 330