

Čtvrtek 1.10.

Výroba vlčích máků

14:30 – 16:00

Společné tvoření z papíru, filcu a příze



Pondělí 5.10.

Cvičení na židlích pro zdravá záda

s **Mgr. Hanou Jelínkovou**

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 6.10.

Výtvarný ateliér s Mgr. Zuzanou Valenovou

13:30 – 16:00

„Ozdobné stínidlo na lampičku“



Úterý 6.10.

Hrajeme Scrabble

14:00 – 16:00

Středa 7.10.

Stop zapomínání – II. skupina

14:00 – 16:00

Čtvrtek 8.10.

Procházka ve virtuální realitě

14:00 – 15:30



Projekt Virtuální realita s podporou 5G pro aktivizaci seniorů vznikl jako odpověď na jednu z největších výzev moderní sociální péče - sociální izolaci a postupnou ztrátu kontaktu s okolním světem u osob se sníženou pohyblivostí.

Pondělí 12.10.

Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 13.10.

Kurz PC s Jakubem Hodonickým

15:00 – 16:00 začátečníci

16:00 – 17:00 pokročilí



Středa 14.10.

Stop zapomínání – I. skupina

14:00 – 16:00

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Čtvrtek 15.10.

„Kolumbijská republika“

14:00 – 16:00

Cestovatelská přednáška Saši Ryvolové



PROGRAM



ŘÍJEN 2026

Informace na uvedených kontaktech:

Koordinátor KSEC: Irena Simeonová

Telefon/rezervace: 736 489 330

E-mail: ksec@psp6.cz

Informace na uvedených kontaktech:

**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 19.10.

Cvičení na židlích na podporu stability

s **Mgr. Hanou Jelínkovou**

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina

Úterý 20.10.

Výtvarný ateliér se Zuzanou Valenovou

13:30 – 16:00

„Ozdobné stínidlo na lampičku“



Úterý 20.10.

Hrajeme Scrabble

14:00 – 16:00



Středa 21.10.

Stop zapomínání – II. skupina

14:00 – 16:00

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Čtvrtek 22.10.

Pěvecký sbor NKÚ

„Kafky z náplavky“

14:30 – 16:00



Přivítáme mezi sebou 15ti členný sbor, klávesy, dvě kytary a houslistu, kteří nám zazpívají písně lidové i country.

Pondělí 26.10.

Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou

14:00 – 15:00 I. skupina

15:00 – 16:00 II. skupina



Úterý 27.10.

Kurz PC s Jakubem Hodonickým

15:00 – 16:00 Začátečníci

16:00 – 17:00 Pokročilí

Čtvrtek 29.10.

Stop zapomínání – I. skupina

14,00 – 16,00

Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Výhled na listopad

Workshop „3D tisk“ se studenty Gymnázia Arabská

