

PROGRAM



LEDEN 2019

Informace na uvedených kontaktech:

Koordinátor KSEC: Irena Simeonová
mob. Tel.: 736 489 330
telefon-rezervace: 736 489 330
e-mail: ksec@pecovatelskaslužbap6.com
www.facebook.com/kcslejnicka

NA VŠECHNY AKTIVITY
JE NUTNÁ REZERVACE
NA VÝŠE UVEDENÉM KONTAKTU

AKTIVITY JSOU ZDARMA A JSOU URČENY
SENIORŮM PRAHY 6

KČŠlejnická

komunitní seniorské centrum

Pečovatelská služba Prahy 6
DPS Šlejnická 5, Praha 6

Středa 2.1.

9,00 – 10,30 *Angličtina s Elizabeth Crombie*

Čtvrtek 3.1.

14,30 – 16,00 „*Makulární degenerace*“

Makulární degenerace je oční onemocnění, které postihuje sítnici a způsobuje ztrátu oka a vidění. Jak nemoc postupuje a jak se léčí nám nám přiblíží Ing. Eliška Palkovičová, specialista ÚVN Praha 6.

Pondělí 7.1.

Cvičení na židlích pro zdravá záda s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 15,00 I. Skupina/15,00 – 16,00 II. Skupina
16,00 – 17,00 III. Skupina

Úterý 8.1.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

13,00 – 15,30

„Šité květinové brože z organzy“



Úterý 8.1.

Stop zapomínání – II. Skupina

14,00 – 15,30 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 9.1.

9,00 – 10,30 *Angličtina s Elizabeth Crombie*

Pondělí 14.1.

Harmonizační cvičení s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 15,00 I. Skupina/15,00 – 16,00 II. Skupina
16,00 – 17,00 III. Skupina

Úterý 15.1.

Stop zapomínání – I. Skupina

14,00 – 15,30 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Úterý 15.1.

Kurz PC

15,30 – 16,15 I. Sk. – začátečníci/16,15 – 17,00 II. Sk. – mírně pokročilí
17,00 – 17,45 III. Sk. – pokročilí

Středa 16.1.

9,00 – 10,30 *Angličtina s Elizabeth Crombie*

Středa 16.1.

Toulky Prahou s Ing. Olgou Tichou

14,00 – 16,00

„Židovská Praha, minulost i současnost“

/ vstup 88,-Kč. /

Sraz: 13,45 hod. před Právnickou fakultou



Čtvrtek 17.1.

„*Jak na NOVÝ ROK, tak po celý rok s Mílou Hermanem*“

14,30 – 16,00 písně pro dobrou náladu.

Pondělí 21.1.

Cvičení na židlích na podporu stability s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 15,00 I. Skupina/15,00 – 16,00 II. Skupina
16,00 – 17,00 III. Skupina

Úterý 22.1.

Výtvarný ateliér s MgA. Zuzanou Valenovou

13,00 – 15,30 „Šité květinové brože z organzy“

Úterý 22.1.

Stop zapomínání – II. Skupina

14,00 – 15,30 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Středa 23.1.

9,00 – 10,30 *Angličtina s Elizabeth Crombie*

Čtvrtek 24.1.

14,30 – 16,00 „*Zběsilá Čína*“



Napříč „Říší středu“ s batohem na zádech a totální jazykovou bariérou. Z Pekingu na Velkou čínskou zeď, za terakotovou armádou do Xianui do Soutěsky tygřího skoku. Výstup na kultovní horu Emei Shan a toulky po NP Wulong, kde se točily exteriéry filmu Avatar. Tajemná atmosféra buddhistického kláštera „Shangri La“, oslnivě bílá travertinová jezírka Baishutai a ohromující Jeskyně bambusové flétny. Největší sedící socha Buddhy v Leshanu a monumentální jeskynní sochy v Longmenu a Yungangu zapsané na seznamu UNESCO i další úžasné místa Číny okem dvou českých cestovatelů Ing. Václavem Lomiče a Saši Ryvolové.

Pondělí 28.1.

Cvičení s theraband gumou s Mgr. Hanou Jelínkovou

14,00 – 15,00 I. Skupina /15,00 – 16,00 II. Skupina
16,00 – 17,00 III. Skupina

Úterý 29.1.

Stop zapomínání – I. Skupina

14,00 – 15,30 Paměťová cvičení s Irenou Simeonovou

Úterý 29.1.

Kurz PC

15,30 – 16,15 I. Sk. – začátečníci/16,15 – 17,00 II. Sk. – mírně pokročilí
17,00 – 17,45 III. Sk. – pokročilí

Středa 30.1.

9,00 – 10,30 *Angličtina s Elizabeth Crombie*

Čtvrtek 31.1.

Rozdělovací schůzka do skupin kurzu PC – 2. pololetí

15,00 hod. Je nutné osobně se dostavit. Počet uchazečů je omezen.

Výhled na únor : Zazpíváme si s Vladem Pecháčkem.