

Čtvrtek 1.11.

14,30 – 16,00 „*Jak se v Japonsku tančí s nebožtíky*“

1. listopad – den před Dušičkami, a proto jak se liší japonské svátky zemřelých od těch našich nám poví japanolog Robin Šóen Heřman.

Úterý 6.11.

Stop zapomínání – II. Skupina

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

Úterý 6.11.

Kurz PC

15,30 – 16,15 I. Skupina – začátečníci

16,15 – 17,00 II. Skupina – mírně pokročilí

17,00 – 17,45 III. Skupina – pokročilí

Středa 7.11.

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

Pondělí 12.11.

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 13.11.

Výtvarný ateliér s Mgr. Zuzanou Valenovou

13,00 – 15,30 „*Vyrábíme náhrdelníky z filcu a korálek*“

Úterý 13.11.

Stop zapomínání – I. Skupina

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

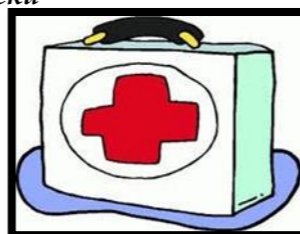
Středa 14.11.

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

Čtvrtek 15.11.

„*Prevence úrazů v seniorském věku*“

14,30 – 16,00 – význam prevence úrazů u osob seniorského věku. Úrazy bolí každého, ale starším lidem se hojí pomaleji, znamenají větší omezení v běžném životě, i rehabilitace a návrat do plné funkce trvá déle.



Přednáší: MUDr. Danuše Antošová, odborný rada kanceláře ředitele, Hygienická stanice hl. města Praha.

Pondělí 19.11.

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 20.11.

Stop zapomínání – II. Skupina

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

PROGRAM



LISTOPAD 2018

Informace na uvedených kontaktech:

Koordinátor KSEC: **Irena Simeonová**

mob. Tel.: 736 489 330

telefon-rezervace: 736 489 330

e-mail: ksec@pecovatelskasluzbap6.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

Úterý 20.11.

Kurz PC

15,30 – 16,15 I. Skupina – začátečníci

16,15 – 17,00 II. Skupina – mírně pokročilí

17,00 – 17,45 III. Skupina – pokročilí

Středa 21.11.

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

Středa 21.11.

Toulky Prahou s Ing. Olgou Tichou

14,00 – 16,00 Dále po nábřeží od Národního divadla přes Vojtěšskou čtvrť a tančící dům k Palackému mostu.

Sraz: vchod Nové scény Národního divadla.



Čtvrtek 22.11.

14,30 – 16,00 „*Co je to bolest*“ – pokračování praktické části přednášky, která se konala v září.

- Jak zmírnit nebo odstranit bolest – cvičení.

Přednáší: Mgr. Hana Jelínková

Pondělí 26.11.

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 27.11.

Výtvarný ateliér s Mgr. Zuzanou Valenovou

13,00 – 15,30 „*Vyrábíme náhrdelníky z filcu a korálek*“

Úterý 27.11.

Stop zapomínání – I. Skupina

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

Středa 28.11.

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

Čtvrtek 29.11.

14,30 – 16,00

Slavnostní předvánoční rozjímání pro vás hudebně připravili Kotys swing band s Michalem a Františkem.



Výhled na prosinec:

Vánoční koncert Pražského smyčcového dua.