

 **Komunitní centrum Praha 15**

 **Program na leden**

**Téma měsíce: Dopřejme si nový rok plný zajímavých akcí**

**10/1 14.30 H**

**Přednáška paní PhDr. Aleny Hudcové**

Pojďte si poslechnout poutavé povídání o vzniku české státnosti na téma „Osvícenský absolutismus v habsburské monarchii.“

Místo: DPS Janovská

**17/1 14.00 H**

**Cestopisná přednáška**

Zážitky z výpravy ze Srí Lanky nám bude vyprávět cestovatelka Saša Ryvolová

!POZOR ZMĚNA DATUMU!

**28/1 14.30 H**

**Zdravotní přednáška**

Opakování přednášky na téma „ cukrovka 1. a 2. typu a komplikace s touto nemocí. Cukrovka neboli **diabetes mellitus** je zatím nevyléčitelné, avšak **zvládnutelné onemocnění. Opět nás navštíví Tereza Vojtová a seznámí nás s příznaky a úskalím této nemoci.**

Místo: DPS Janovská

**Pravidelný program:**

 Tento program je vhodný pro osoby se sníženou pohyblivostí. Všechny naše kurzy jsou velmi dobré na procvičování jemné i hrubé motoriky.

Každé pondělí a úterý: od 13:30 – 14:00 zdravotní cvičení na židlích a jógové dechové

 cvičení na židlích

Každé úterý: od 9:00 – 13:00 keramika

Každou středu a čtvrtek: od 9:00 – 10:00 trénink paměti

Každý pátek: od 10:00 - 11:30 pedigo - tvorba z papírových ruliček

Zájemci o jakoukoli aktivitu v Komunitním centru, prosím, hlaste se u Gábiny Chytré

na telefonním čísle 770 111 460