



KULTURNĚ, AKTIVIZAČNÍ CENTRUM PRO SENIORY
Sociální služby Praha 9, z. ú.
Harrachovská 422/2, Praha 9 – Prosek, www.ssspraha9.cz
tel.: 724-905 785, 286582298, e-mail: dunderova@ssspraha9.cz

2. 5. 2024 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 7:50 – 8:50
Dovolená - zavřeno

3. 5. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 7:50 – 8:50
Pétanque – venkovní hra pro seniory. Sraz v 9 hod., Harrachovská 422/2 9:00 – 10:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

6. 5. 2024 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé 9:30 – 10:30
Počítačový kurz – mírně pokročilí 10:45 – 11:45
Francouzština – kurz pro mírně pokročilé - v novém čase ! 11:00 – 12:00
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé 12:00 – 13:00
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé 13:00 – 14:00
Angličtina se Zuzkou, kurz pro začátečníky 14:00 – 15:00
Kurz na ovládnání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč 15:00 – 16:00

V NOVÉM ČASE!

7. 5. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 7:50 – 8:50
Pedikúra – 350,-Kč (nutno objednat) 8:30 – 14:30
Počítačový kurz – úplní začátečníci 9:00 – 10:00
Nový intenzivní kurz na ovládnání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou –
3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlase se prosím! **10:30 – 13:30**
Taneční hodina s Jarkou (pokročilí), **sál Knoflík**, Jablonecká 723/4 (zdarma) 12:00 – 13:00
Tradiční jóga pro seniory, jste srdečně zváni /zdarma 12:30 – 13:30
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma 14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou 15:30 – 17:00



8. 5. 2024 - středa

Státní svátek - zavřeno

9. 5. 2024 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min / 450Kč (péče, masáž obličeje, dekoltu, obočí, aj.) 8:30 – 14:30
Trénink, procvičování paměti I. **9:00 – 10:00**
Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou / 50Kč 10:00 – 11:30
Trénink, procvičování paměti II. **10:30 – 11:30**
Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ... 11:30 – 16:00
Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod. 13:30 – 16:00
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma 16:30 – 18:00

10. 5. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 7:50 – 8:50
Komentovaná vycházka s profesionálním průvodcem. Z Pohořelce, přes Nový Svět na Hradčany. Sraz v 9:30 u stanice Pohořelec (tram. 22), 20 Kč na osobu 9:30 – 13:30
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

13. 5. 2024 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Počítačový kurz – mírně pokročilí	10:45 – 11:45
Francouzština – kurz pro mírně pokročilé - v novém čase !	11:00 – 12:00
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	12:00 – 13:00
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	13:00 – 14:00
Angličtina se Zuzkou, kurz pro začátečníky	14:00 – 15:00
Kurz na ovládnání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	15:00 – 16:00
Klub seniorů – kardiaků (schůze)	14:00 – 16:00

V NOVÉM ČASE!

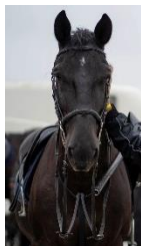
14. 5. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pedikúra – 350,-Kč (nutno objednat)	8:30 – 14.30
Počítačový kurz – úplní začátečníci	9:00 – 10:00
Nový intenzivní kurz na ovládnání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou – 3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlaste se prosím!	10:30 – 13:30
Taneční hodina s Jarkou (<u>začátečníci</u>), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
Taneční hodina s Jarkou (<u>pokročilí</u>), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	12:00 – 13:00
Tradiční jóga pro seniory , jste srdečně zváni /zdarma	12:30 – 13:30
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma	14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou	15:30 – 17:00



15. 5. 2024 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat, 150,-Kč)	9:00 – 14.00
Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky jógy a dechových cv., 30 Kč	9:30 – 10:30
NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
Kurz na ovládnání chytrého telefonu pro úplné začátečníky /50 Kč	11:00 – 12:00
<u>PŘEDNÁŠKA, BESEDA: KONĚ JÍZDNÍ POLICIE HL. M. PRAHY. NA ZAHRADĚ BUDE PROBÍHAT UKÁZKA VÝCVIKU SE DVĚMA KONI! SRDEČNĚ ZVEME NEJEN SENIORY, MRKEV VÍTANA.... ☺</u>	13:00 – 14:30



16. 5. 2024 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Tréning, procvičování paměti I.	9:00 – 10:00
Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou / 50Kč	10:00 – 11:30
Tréning, procvičování paměti II.	10:30 – 11:30
Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...	11:30 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 16:00
Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.	13:30 – 16:00
ZPÍVÁNÍ NA PROSEKU S KYTAROU – přijďte si zazpívat známé písničky	14:30 – 15:30
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma	16:30 – 18:00

17. 5. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Komentovaná prohlídka TYRŠOVA DOMU na Malé Straně.. Sraz v 8:50, Újezd č. 40.	8:50 – 11:00
Vstupné 50 Kč. Zájemci, hlaste se prosím!	
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

20. 5. 2024 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Počítačový kurz – mírně pokročilí	10:45 – 11:45
Francouzština – kurz pro mírně pokročilé - v novém čase !	11:00 – 12:00
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	12:00 – 13:00
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	13:00 – 14:00
Angličtina se Zuzkou, kurz pro začátečníky	14:00 – 15:00
Kurz na ovládnání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	15:00 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 15:30

V NOVÉM ČASE!



21. 5. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Počítačový kurz – úplní začátečníci	9:00 – 10:00
Nový intenzivní kurz na ovládání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou – 3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlaste se prosím!	10:30 – 13:30
Tradiční jóga pro seniory, jste srdečně zváni /zdarma	12:30 – 13:30
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma	14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou	15:30 – 17:00

22. 5. 2024 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky jógy a dechových cv., 30 Kč	9:30 – 10:30
NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
Kurz na ovládání chytrého telefonu pro úplné začátečníky /50 Kč	11:00 – 12:00
KONCERT – sólový zpěv, známé písně. Zazpívá muzikálová zpěvačka	14:15 – 15:15

23. 5. 2024 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Trénink, procvičování paměti I.	9:00 – 10:00
Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou / 50Kč	10:00 – 11:30
Trénink, procvičování paměti II.	10:30 – 11:30
Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...	11:30 – 16:00
Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.	13:30 – 16:00
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma	16:30 – 18:00

24. 5. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pétanque – venkovní hra pro seniory. Sraz v 9 hod., Harrachovská 422/2	9:00 – 10:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

27. 5. 2024 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Počítačový kurz – mírně pokročilí	10:45 – 11:45
Francouzština – kurz pro mírně pokročilé - v novém čase !	11:00 – 12:00
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	12:00 – 13:00
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	13:00 – 14:00
Angličtina se Zuzkou, kurz pro začátečníky	14:00 – 15:00
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	15:00 – 16:00

V NOVÉM ČASE!

28. 5. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pedikúra – 350,-Kč (nutno objednat)	8:30 – 14.30
Počítačový kurz – úplní začátečníci	9:00 – 10:00
Nový intenzivní kurz na ovládání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou – 3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlaste se prosím!	10:30 – 13:30
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	10:00 – 11:30
Tradiční jóga pro seniory, jste srdečně zváni /zdarma	12:30 – 13:30
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma	14:00 – 15:00
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou	15:30 – 17:00

29. 5. 2024 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Kadeřnice – suchý stříh (nutno objednat, 150,-Kč)	9:00 – 14.00
VÝJIMEČNÁ DOPOLEDNÍ (OD 9 HDO) BESEDA S METEOROLOŽKOU, MODERÁRKOU, PILOTKOU ALENOU ZÁRYBNICKOU. JSTE SRDEČNĚ ZVÁNI, ZDARMA!	9:00 – 11:00



30. 5. 2024 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min / 450Kč (péče, masáž obličeje, dekoltu, obočí, aj.)	8:30 – 14:30
Trénink, procvičování paměti I.	9:00 – 10:00
Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou / 50Kč	10:00 – 11:30
Trénink, procvičování paměti II.	10:30 – 11:30
Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...	11:30 – 16:00
Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.	13:30 – 16:00
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma	16:30 – 18:00

31. 5. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pétanque – venkovní hra pro seniory. Sraz v 9 hod., Harrachovská 422/2	9:00 – 10:00
KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA EXPOZIC HRDLIČKOVA MUZEA ČLOVĚKA (unikátní exponáty – <u>egyptské mumie...</u>). Sraz ve 12:50 hod., u Přírodovědecké fakulty, Viničná 1594, Nové Město. Vstupné 50 Kč. Zájemci, hlase se!	
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	



LETNÍ SLAVNOSTI NEJEN PRO SENIORY SE BUDOU KONAT OPĚT
V REŽII HUDEBNÍHO DIVADLA KARLÍN, V PÁTEK 7. 6. 2024, OD 13
HODIN, NA ZAHRADĚ DPS NOVOVYSOČANSKÁ 861, PRAHA 9.