



Sociální služby Praha 9, z.ú.

Aktivizační centrum pro seniory Sokolovská 971, Praha 9

www.ssspraha9.cz

tel.: 606 028 819

e-mail: jmikulecka@ssspraha9.cz

PROGRAM - BŘEZEN 2026

Pondělky: 2., 9., 16., 23., 30.3.2026

Sociální poradenství, Petrklíč, z.s., zdarma 09:30 – 12:00

Trénink paměti I. 13:00 – 14:00

Angličtina pro „falešné“ začátečníky, 50 Kč / lekce 14:15 – 15:00

Cvičení na židlích, 50 Kč / lekce 15:15 – 16:00

Úterky: 3., 10., 17., 24., 31.3.2026

Zdravotní cvičení 10:00 – 11:00

Kurz na ovládání chytrého telefonu 11:30 – 12:30

Úterý 3.3.2026

Hudební odpoledne s živou hudbou, lidové a trampské písničky, zdarma 13:00 – 15:00

Úterý 10.3.2026

Beseda Profesionální sociální poradenství na dosah

Zveme vás na besedu týkající se odborného sociálního poradenství centra Petrklíč. V průběhu besedy organizace představí svou činnost a nabídku služeb. Budeme si povídat o podpoře pečujících o své blízké, pomůžeme zorientovat se v oblasti sociálních dávek, právech a povinnostech, možnostech podpory, bydlení a dalších..., zdarma 13:30 – 15:00

Úterý 17.3.2026

Sraz učitelů Prahy 9 (soukromá akce) 14:00 – 16:00

Úterý 24.3.2026

Společné vaření se seniory aneb co si uvaříme, to si také společně sníme.

Co nás čeká? Připravíme si zeleninovou polévku, tradiční staročeské placky a květákovou pomazánku, zdarma. Nutnost přihlášení, omezený počet míst! 13:00 – 15:00



Sociální služby Praha 9, z.ú.

Aktivizační centrum pro seniory Sokolovská 971, Praha 9

www.ssspraha9.cz

tel.: 606 028 819

e-mail: jmikulecka@ssspraha9.cz

Středy 4., 11., 18., 25.3.2026

Zdravotní cvičení 09:00 – 10:00

Zpívání – lidové a trampské písničky 10:30 – 11:30

Kavárnička / deskové hry, **MIMO 18.3.!** 12:00 – 14:30

Středa 18.3.2026

Knižní beseda na téma Detektivní romány

Beseda nabídne přehled vývoje detektivního románu jako jednoho z nejoblíbenějších literárních žánrů, zdarma 13:00 – 14:30

Čtvrtky 5., 12., 19., 26.3.2026

Trénink paměti II. 09:00 – 10:00

Rukodělný kroužek 13:00 – 14:30

Čtvrtek 19.3.2026

Kvízová hodinka, zábavná vědomostní hra 10:30 – 11:30

Čtvrtky 12., 26.3.2026

RISKUJ! - společenská vědomostní hra pro každého, zdarma 10:30 – 11:30

Pátky 6., 13., 20.3.2026

Kavárnička / deskové hry 11:30 – 14:30

Pozor! 13.3.2026 kavárnička pouze do 13:00 z důvodu konání besedy!

Pátek 6.3.2026

Kvízová hodinka, zábavná vědomostní hra 10:00 – 11:00



Sociální služby Praha 9, z.ú.

Aktivizační centrum pro seniory Sokolovská 971, Praha 9

www.ssspraha9.cz

tel.: 606 028 819

e-mail: jmikulecka@ssspraha9.cz

Pátek 13.3.2026

Beseda – Hluboký stabilizační systém páteře a nácvik správného dechového stereotypu

Trápí vás bolesti zad, blokády krční páteře nebo pocit „slabého středu těla“? Chcete porozumět tomu, jak správně aktivovat hluboké svaly trupu a dýchat tak, aby vaše páteř byla stabilní a funkční? Přijďte na besedu zaměřenou na propojení **hlubokého stabilizačního systému (HSSP) a správného dechového stereotypu**, zdarma..... 13:00 – 14:00

Pátek 20.3.2026

BINGO – společenská hra pro každého, zdarma..... 10:00 – 11:00

Pátek 27.3.2026

KROKODÝLÍ ZOO: Společně objevíme nebezpečný svět aligátorů, kajmanů a krokodýlů, včetně vzácných a málokde viděných druhů suchozemských želv. Vstupné 180 Kč. Nutnost přihlášení, omezený počet míst!

Čas a místo srazu: 10:50, Středisko sociálních služeb, Sokolovská, hromadný přesun.