



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

Pravidelné kurzy, které se konají každý týden, vždy ve stejný den i čas:

Pondělky:

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4	7:50 – 8:50
Angličtina se Zuzkou pro středně pokročilé /lekce - 50 Kč	9:00 – 10:00
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé /lekce - 50 Kč	10:00 – 11:00
Angličtina se Zuzkou pro úplné začátečníky /lekce - 50 Kč	11:00 – 12:00
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	12:30 – 13:30
Francouzština pro úplné začátečníky se zkušenou lektorkou /lekce - 50 Kč	14:00 – 15:00
9. 3. Klub seniorů – kardiaků (setkání)	14:30 – 16:00

Úterky:

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pedikúra pro seniory – kompletní péče, 400 Kč (nutno objednat)	8:30 – 14:30
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	9:30 – 11:00
Taneční hodina s Jarkou (<u>pokročilí</u>), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	9:30 – 11:00
<u>Country tance pro začátečníky</u> – nácvik kolektivních tanců	11:15 – 12:15
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	15:15 – 17:00

Středy:

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. Štílcem s prvky jógy a dechových cvičení. Od 14. 1.	9:30 – 10:30
Individuální poradenství s technikem - chytrý telefon, počítač, notebook...	11:00 – 12:30
Cvičení na páteř. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30 Kč	11:00 – 11:30
Dílničky šikovných rukou: Rukodělné, techniky, dekorace z přírodnin, korálků, apod.	14:45 – 16:00
11. 3. a 25. 3. , povídání o víře a životě. Příběhy biblických žen. Info: 604 989 133.	16:30 – 18:00

Čtvrtky:

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	10:00 – 11:30
Trénink, 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

Pátky:

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

Přednášky, besedy vždy ve středu:

Středa 4. 3. 2026

Beseda s Policií ČR: Osobní bezpečnost seniorů v běžném životě

13:00 – 14:30



Středa 11. 3. 2026

Beseda s historikem Náprstkova muzea: Cestovatelé historie – Josef Kořenský

13:00 – 14:30



Středa 18. 3. 2026

Přednáška, beseda se spisovatelem, historikem, panem Františkem Nekovářem:
POČÁTKY PRAŽSKÉHO HRADU

13:00 – 14:30

Středa 25. 3. 2026

Přednáška, beseda s Tomášem Bezouškou: PRAŽSKÉ POHROMY

13:00 – 14:30

Další akce:

Čtvrtek 12. 3. 2026

Zpívání na Proseku – písničky s promítáním textů za doprovodu tří kytar

14:30 – 15:30

Čtvrtek 19. 3. 2026

DEN PRO PAMĚŤ: Testování paměti, zaměřené na prevenci, včasnou diagnostiku poruch či onemocnění. Individuální sezení, zdarma. Zájemci, hlase se prosím!

14:00 – 17:00

Vycházky, komentovaná prohlídky:

Pátek 13. 3. 2026



Komentovaná prohlídka skleníků v Botanické zahradě Na Slupi 16, Praha 1.
Sraz na místě v 10:45 hod., vstupné 65 Kč. Zájemci, hlase se prosím!

Pátek 27. 3. 2026

Pochod pro mozek 2026, celostátní akce pod záštitou paní Evy Pavlové. Trasa
Letenskými sady k Letohrádku Kinských, 5,8 km. Sraz v 10 hod.
na rohu Dukelských Hrdinů a Skalecké ul.. Podpořme nezbytnost
pohybu pro správné fungování mozku!

