

Sociální služby Praha 9, z.ú.

Aktivizační centrum pro seniory Harrachovská 422/2, Praha 9

www.ssspraha9.cz, tel.: 724 905 785, 286582298 e-mail: dunderova@ssspraha9.cz

PROGRAM - ČERVEN 2026

Pondělky: 1., 8., 15., 22., 29. 6. 2026

| | |
|---|---------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4 | 07:50 – 08:50 |
| Angličtina se Zuzkou pro středně pokročilé /lekce - 50 Kč..... | 09:00 – 10:00 |
| Němčina pro pokročilé..... | 09:30 – 10:30 |
| Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé /lekce - 50 Kč..... | 10:00 – 11:00 |
| Angličtina se Zuzkou pro 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 |
| 8. 6. Klub seniorů – setkání kardiaků | 14:30 – 16:00 |

Úterky: 2., 9., 16., 23., 30. 6. 2026

| | |
|---|---------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4 | 07:50 – 08:50 |
| Pedikúra pro seniory – kompletní péče, 400 Kč (nutno objednat)..... | 08:30 – 14:30 |
| Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace | 09:30 – 17:30 |
| Tradiční jóga pro seniory , jste srdečně zváni /zdarma..... | 12:30 – 13:30 |
| Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma / mimo 30. 6.! | 14:00 – 15:00 |
| Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou..... | 15:15 – 17:00 |

Středy 3., 10., 17., 24., 2026

| | |
|---|---------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4 | 07:50 – 08:50 |
| Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat, 150 Kč) | 09:00 – 14:00 |
| Individuální poradenství s technikem - chytrý telefon, notebook / mimo 3. 6.! | 11:00 – 12:30 |

Sociální služby Praha 9, z.ú.

Aktivizační centrum pro seniory Harrachovská 422/2, Praha 9

www.ssspraha9.cz, tel.: 724 905 785, 286582298 e-mail: dunderova@ssspraha9.cz

Čtvrtky 4., 11., 18., 25. 6. 2026

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4..... 07:50 – 08:50

Trénink, procvičování paměti I. /mimo 4. a 18. 6.!..... 09:00 – 10:00

Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou /mimo 11. 6.!

Trénink, procvičování paměti II. /mimo 4. a 18. 6.!..... 10:30 – 11:30

Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty /mimo 4. a 18. 6.!..... 11:30 – 16:00

Možnost využití počítače, internetu – zdarma /mimo 4. a 18. 6.!

Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, apod./mimo 4. a 18. 6.!

Pátky 5., 12., 19., 26. 5. 2026

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4..... 07:50 – 08:50

Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

Přednášky, besedy:

Středa 10. 6. 2026

Přednáška, beseda s historikem Náprstkova muzea: **VOJTA NÁPRSTEK** 13:00 – 14:30

Ukázka živých larev bource morušového!

Středa 17. 6. 2026

Přednáška, beseda s nutriční terapeutkou: **SPRÁVNÉ JÍDLO JE ZÁKLAD ZDRAVÍ** 13:00 – 14:30

Středa 24. 6. 2026

RISKUJ! Týmová vědomostní hra pro všechny 13:00 – 14:30

Vycházky, komentované prohlídky:

Čtvrtek 18. 6. 2026

Komentovaná prohlídka – Valdštejnský palác, reprezentační prostory, Senát - pro dvě skupiny, zdarma. První skupina sraz v 10:30 hod., Valdštejnské náměstí 17/4, Praha 1. Druhá skupina sraz ve 13:30 Valdštejnské náměstí 17/4, Praha 1. Zájemci, hlase se prosím!

Sociální služby Praha 9, z.ú.

Aktivizační centrum pro seniory Harrachovská 422/2, Praha 9

www.ssspraha9.cz, tel.: 724 905 785, 286582298 e-mail: dunderova@ssspraha9.cz

Pátek 19. 6. 2026

Komentovaná prohlídka interaktivního muzea W. A. Mozarta s programem. Sraz v 8:45 hod., Staroměstské nám. 24, Praha 1. Vstupné 190 Kč. Zájemci, hlase se!..... 08:45 – 11:00

Další akce:

Čtvrtek 11. 6. 2026

Moudrá Síť – individuální konzultace se studenty - ovládnání chytrého telefonu, notebooku, tabletu, Zájemci, hlase se prosím u vedoucích, zdarma 9:00 – 14:15

Čtvrtek 11. 6. 2026

Zpívání na Proseku – písničky s promítáním textů za doprovodu tří kytar 14:30 – 15:30

Pátek 12. 6. 2026

Letní slavnosti na Novovysočanské 861, hudba, zpěv tanec, zdarma 14:00 – 16:00

Pátek 26. 6. 2026

Venkovní hry Pétanque a Mölkky, vládne každý seniory, přijďte si zahrát! 9:00 – 11:00



**LETNÍ SLAVNOSTI, TRADIČNÍ HUDEBNÍ
ODPOLEDNE NEJEN PRO SENIORY, SE
USKUTEČNÍ V PÁTEK 12. ČERVNA 2026, OD
14 HOD, NA ZAHRADĚ DOMU
S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU,
NOVOVYSOČANSKÁ 861, PRAHA 9.
NEBUDE CHYBĚT ŽIVÁ HUDBA, HVĚZDNÍ
HOSTÉ I DOBRÉ POHOŠTĚNÍ...**

SRDEČNĚ VÁS ZVEME, VSTUP ZDARMA!