



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

1. 4. 2025- úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Počítačový kurz – mírně pokročilí	9:00 – 10:00
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	9:30 – 11:00
Taneční hodina s Jarkou (<u>začátečníci</u>), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
<u>Country tance pro začátečníky</u> – nácvik kolektivních tanců	11:15 – 12:15
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	15:15 – 17:00

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 cvičení	9:30 – 10:30
Individuální poradenství s technikem - chytrý telefon, počítač, notebook...	11:00 – 12:30
CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze...	11:00 – 11:30
Přednáška, beseda: Asistenční jednorozec aneb terapeutický koník přímo na pokoji!	
Léčí klidem, teplem a hlavně dotykem	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Velikonoční zápichy	14:45 – 16:00

3. 4. 2025 - 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 – 13:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 16:00
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.	13:30 – 16:00
Povídání o víře a životě. Téma: Příběhy biblických žen. Info: 604 989 133	16:30 – 18:00

4. 4. 2025 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	10:00 – 14:30
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

7. 4. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Angličtina se Zuzkou pro začátečníky /lekce - 50 Kč	9:00 – 10:00
Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé /lekce - 50 Kč	10:00 – 11:00
Počítačový kurz – úplní začátečníci se Zuzkou	12:30 – 13:30
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	13:30 – 14:30

8. 4. 2025 - úterý

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
Počítačový kurz – mírně pokročilí	9:00 – 10:00
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	9:30 – 11:00
Taneční hodina s Jarkou (<u>začátečníci</u>), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
<u>Country tance pro začátečníky</u> – nácvik kolektivních tanců	11:15 – 12:15
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	15:15 – 17:00

9. 4. 2025 - 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
Individuální poradenství s technikem - chytrý telefon, počítač, notebook...	11:00 – 12:30
CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
Přednáška, beseda: Historie zajímavých svatebních zvyku a tradic	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Velikonoční zajíček	14:45 – 16:00



10. 4. 2025 - 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
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 16:00
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.	13:30 – 16:00
ZPÍVÁNÍ NA PROSEKU – přijďte si zazpívat české lidové i trampské písničky	14:30 – 15:30
Povídání o víře a životě. Téma: příběhy biblických žen. Info: 604 989 133	16:30 – 18:00

11. 4. 2025 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
<u>Vycházka, komentovaná prohlídka Velkopřevorského paláce.</u> Sraz v 9:45 hodin, Velkopřevorské náměstí 485, Praha 1 /zdarma. Zájemci, hlase se prosím!	9:45 – 12:30
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	



14. 4. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Angličtina se Zuzkou pro začátečníky /lekce - 50 Kč	9:00 – 10:00
Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé /lekce - 50 Kč	10:00 – 11:00
Počítačový kurz – úplní začátečníci se Zuzkou	12:30 – 13:30
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	13:30 – 14:30
Klub seniorů – kardiaků (schůze)	14:30 – 16:00

15. 4. 2025 - úterý

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
Počítačový kurz – mírně pokročilí	9:00 – 10:00
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	9:30 – 11:00
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
<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

16. 4. 2025 - 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
Individuální poradenství s technikem - chytrý telefon, počítač, notebook...	11:00 – 12:30
Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky jógy a dechových cv., 30 Kč	9:30 – 10:30
CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
Přednáška, beseda s Tomášem Bezouškou: Historická Praha neřestná	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Kraslice	14:45 – 16:00



17. 4. 2025 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min / 600 Kč (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
Povídání o víře a životě. Téma: příběhy biblických žen. Info: 604 989 133	16:30 – 18:00

18. 4. 2025 – 21. 4. 2025

Státní svátek, Velikonoce - zavřeno

22. 4. 2025 - úterý

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
Počítačový kurz – mírně pokročilí	9:00 – 10:00
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	9:30 – 11:00
Taneční hodina s Jarkou (začátečníci), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
Country tance pro začátečníky – nácvik kolektivních tanců	11:15 – 12:15
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	15:15 – 17:00

23. 4. 2025 - 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
Individuální poradenství s technikem - chytrý telefon, počítač, notebook...	11:00 – 12:30
CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
Cestovatelská přednáška, beseda: Křížem krázem Persií, dnešním Íránem	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Jarní dekorace	14:45 – 16:00

24. 4. 2025 - 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
Vycházka, komentovaná prohlídka, chrámu sv. Mikuláše na Malostranském náměstí.	
Architekt Dientzenhofer, malíř K. Škréta a další. Sraz je ve 14:15 hodin, před chrámem.	
Vstupné 120 Kč. Zájemci, hlaste se prosím!	14:15 – 16:00
Povídání o víře a životě. Téma: příběhy biblických žen. Info: 604 989 133	16:30 – 18:00

25. 4. 2025 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	10:00 – 14:30
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

28. 4. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Angličtina se Zuzkou pro začátečníky /lekce - 50 Kč	9:00 – 10:00
Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé /lekce - 50 Kč	10:00 – 11:00
Počítačový kurz – úplní začátečníci se Zuzkou	12:30 – 13:30
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	13:30 – 14:30

29. 4. 2025 - úterý

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
Počítačový kurz – mírně pokročilí	9:00 – 10:00
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	9:30 – 11:00
Taneční hodina s Jarkou (<u>začátečníci</u>), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
<u>Country tance pro začátečníky</u> – nácvik kolektivních tanců	11:15 – 12:15
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	15:15 – 17:00

30. 4. 2025 - 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
Individuální poradenství s technikem - chytrý telefon, počítač, notebook...	11:00 – 12:30
CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
Přednáška, beseda s historikem Náprstkova muzea: Zapomenutí cestovatelé	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Závěsná dekorace z přírodnin	14:45 – 16:00

Vše se koná v Aktivizačním centru pro seniory v Harrachovské 422/2, Praha, vyjma ranního cvičení a orientálních tanců v rodinném centru Knoflík, Jablonecká 723/4.

