

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 - DUBEN 2026

Pondělky: 13., 20., 27.4.2026

Sociální poradenství, Petrklíč, z.s.	09:30 – 12:00
Zdravotní cvičení, 50 Kč / lekce	10:00 – 11:00
Trénink paměti I.	13:00 – 14:00
Angličtina pro „falešné“ začátečníky, 50 Kč / lekce, MIMO 27.4.!	14:15 – 15:00
Cvičení na židlích, 50 Kč / lekce, MIMO 27.4.!	15:15 – 16:00

Úterky: 7., 14., 21., 28.4.2026

Zdravotní cvičení	10:00 – 11:00
-------------------------	---------------

Úterý 7.4.2026

Hudební odpoledne s živou hudbou! Hrají: Ladislav Kavalír a Jindra Jonák

Zveme vás na posezení s živou hudbou. Těšit se můžete na lidové písně v doprovodu harmoniky a basy, zdarma	13:00 – 15:00
--	---------------

Úterý 14.4.2026

Hudební odpoledne s živou hudbou! Hrají: Jiří Zábranský, Jiří Pikard a Vladimír Hron

Zveme vás na posezení s živou hudbou. Těšit se můžete na lidové a trampské písně v doprovodu kláves, harmoniky a kytary, zdarma	13:00 – 15:00
---	---------------

Úterý 21.4.2026

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

Úterý 28.4.2026

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

Co nás čeká? Připravíme si karbanátky z červené řepy s tempehem, jáhlovo-batátový krém a zeleninový salátek, 50 Kč / os. Nutnost přihlášení, omezený počet míst!	13:00 – 15:00
---	---------------

Sociální služby Praha 9, z.ú.

Aktivizační centrum pro seniory Sokolovská 971, Praha 9

www.ssspaha9.cz tel.: 606 028 819 e-mail: jmikulecka@ssspaha9.cz

Středy 1., 8., 15., 22., 29.4.2026

Zdravotní cvičení 09:00 – 10:00

Zpívánky – lidové a trampské písničky..... 10:30 – 11:30

Kavárnička / deskové hry, **MIMO 8.4. a 29.4.!**..... 12:00 – 14:30

Středa 8.4.2026

Magie na cestách s Nikolasem Karou

Zveme vás do světa kouzel a humoru! Naším vzácným hostem bude kouzelník a moderátor Nikolas Kara, který vystupuje na nejrůznějších akcích, od firemních večírků až po prestižní společenské události. Měl možnost spolupracovat s řadou známých osobností českého šoubyznysu, jako jsou Lucie Bílá, Zdeněk Troška, Šárka Rezková nebo imitátor Petr Stebnický
50 Kč / os. 12:00 – 13:00

Středa 29.4.2026

Beseda na téma syndrom vyhoření

Zveme vás na besedu s odbornými poradci neziskové organizace Petrklíč, z.s. Beseda je zaměřena na příznaky, fáze a prevenci, se zaměřením na zlepšení kvality života a duševní zdraví, zdarma 13:00 – 14:30

Čtvrtky 2., 9., 16., 23., 30.4.2026

Trénink paměti II. 09:00 – 10:00

Rukodělný kroužek, **MIMO 2.4.!**..... 13:00 – 14:30

Cvičení na židlích, 50 Kč / lekce, **MIMO 2.4.!**..... 13:30 – 14:30

Čtvrtek 2., 9., 23.4.2026

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

Čtvrtky 16., 30.4.2026

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



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 10.4.2026

Zdravotní vycházka z Vysočan do Hloubětína

Společná zdravotní vycházka přírodou, nenáročný terén, vzdálenost 8,5 km.

Čas a místo srazu: 9:00, Aktivizační centrum Sokolovská 971, Praha 9

Pátek 17.4.2026

Zdravotní vycházka – Průhonický park

Společná návštěva Průhonického parku, nenáročný terén, vzdálenost 10 km. Vstupné 110 Kč.

Čas a místo srazu: 8:30, Aktivizační centrum Sokolovská 971, Praha 9

Pátek 24.4.2026

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