



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

2. 4. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	10:00 – 11:30
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
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

3. 4. 2024 - 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
NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
Kurz na ovládání chytrého telefonu pro <u>úplně začátečníky</u> /50 Kč	11:00 – 12:00
Přednáška, beseda: Sir. Edmund Hillary	13:00 – 14:30
Dílnička šikovných rukou: Pletení na prstech	14:45 – 16:00

4. 4. 2024 - 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
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma	16:30 – 18:00

5. 4. 2024 – pátek

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)	

8. 4. 2024 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Počítačový kurz – mírně pokročilí	10:45 – 11:45
Francouzština – kurz pro mírně pokročilé - v novém čase !	11:00 – 12:00
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	12:00 – 13:00
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	13:00 – 14:00
Angličtina se Zuzkou, kurz pro začátečníky	14:00 – 15:00
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	15:00 – 16:00
Klub seniorů – kardiaků (schůze)	14:00 – 16:00

V NOVÉM ČASE!

9. 4. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pedikúra – 350,-Kč (nutno objednat)	8:30 – 14.30
Počítačový kurz – úplní začátečníci	9:00 – 10:00

Nový intenzivní kurz na ovládání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou – 3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlase se prosím! **10:30 – 13:30**

Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	10:00 – 11:30
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	15:30 – 17:00

10. 4. 2024 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Kadeřnice – suchý stříh (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
NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
KONCERT PRO HOUSLE A VIOLONCELL O. HRAJÍ ABSOLVENTI PRAŽSKÉ AMU A KONZERVATOŘE. JSTE SRDEČNĚ ZVÁNI, ZDARMA. OD 14 HODIN...	14:00 – 15:00

11. 4. 2024 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min / 450Kč (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
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma	16:30 – 18:00

12. 4. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Fantových sálů na Hlavním nádr. Sraz v 8:15 před hl. vchodem (od parku). Zdarma!	
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

15. 4. 2024 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Počítačový kurz – mírně pokročilí	10:45 – 11:45
Francouzština – kurz pro mírně pokročilé - v novém čase !	11:00 – 12:00
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	12:00 – 13:00
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	13:00 – 14:00
Angličtina se Zuzkou, kurz pro začátečníky	14:00 – 15:00
Kurz na ovládnání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	15:00 – 16:00

V NOVÉM ČASE!

16. 4. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pedikúra – 350,-Kč (nutno objednat)	8:30 – 14.30
Počítačový kurz – úplní začátečníci	9:00 – 10:00
Nový intenzivní kurz na ovládnání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou – 3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlaste se prosím!	10:30 – 13:30
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	10:00 – 11:30
Taneční hodina s Jarkou (začátečníci), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
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	15:30 – 17:00

17. 4. 2024 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Kadeřnice – suchý stříh (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
NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
Kurz na ovládnání chytrého telefonu pro úplné začátečníky /50 Kč	11:00 – 12:00
PŘEDNÁŠKA, BESEDA: ŠLECHTICKÝ ROD LICHTENŠTEJNŮ	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Košík z provázků	14:45 – 16:00

18. 4. 2024 - 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
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma	16:30 – 18:00

19. 4. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Komentovaná prohlídka BAZILIKY sv. LUDMILY na náměstí Míru. Zájemci, hlaste se prosím, zdarma. Sraz ve 13:45 před kostelem	13:45 – 15:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	



22. 4. 2024 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Počítačový kurz – mírně pokročilí	10:45 – 11:45
Francouzština – kurz pro mírně pokročilé - v novém čase !	11:00 – 12:00
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	12:00 – 13:00
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	13:00 – 14:00
Angličtina se Zuzkou, kurz pro začátečníky	14:00 – 15:00
Kurz na ovládnání chytrého telefonu se Zuzkou /lekcce - 50 Kč	15:00 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 15:30

V NOVÉM ČASE!

23. 4. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pedikúra – 350,-Kč (nutno objednat)	8:30 – 14.30
Počítačový kurz – úplní začátečníci	9:00 – 10:00
Nový intenzivní kurz na ovládnání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou – 3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlaste se prosím!	10:30 – 13:30
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	10:00 – 11:30
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
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	15:30 – 17:00



24. 4. 2024 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Kadeřnice – suchý stříh (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
NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
Kurz na ovládnání chytrého telefonu pro úplné začátečníky /50 Kč	11:00 – 12:00
Přednáška s výtvarnicí Galerie hlavního města Prahy: Akvarelová malba – historie, technika, umělci + vlastní výtvarný pokus s akvarelovými pastelkami	13:00 – 14:45
Dílničky šikovných rukou: Košík z provázků	14:45 – 16:00

25. 4. 2024 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min / 450Kč (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
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma	16:30 – 18:00

26. 4. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 7:50 – 8:50

Komentovaná prohlídka (pro přihlášené) historických nově zrekonstruovaných



Podmořský svět na dosah díky virtuální realitě. Vyzkoušejte, jaké je být na mořské dně skrze kouzelné brýle ... Zdarma. Sraz v 9:40 hod., Harrachovská 422/2. Zájemci, hlaste se prosím!

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

29. 4. 2024 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/

7:50 – 8:50

Němčina pro pokročilé

9:30 – 10:30

Počítačový kurz – mírně pokročilí

10:45 – 11:45

Francouzština – kurz pro mírně pokročilé - v novém čase !

11:00 – 12:00

Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé

12:00 – 13:00

Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé

13:00 – 14:00

Angličtina se Zuzkou, kurz pro začátečníky

14:00 – 15:00

Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč

15:00 – 16:00

V NOVÉM ČASE!

30. 4. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/

7:50 – 8:50

Pedikúra – 350,-Kč (nutno objednat)

8:30 – 14.30

Počítačový kurz – úplní začátečníci

9:00 – 10:00

Nový intenzivní kurz na ovládání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou –

3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlaste se prosím!

10:30 – 13:30

Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...

10:00 – 11:30

Taneční hodina s Jarkou (začátečníci), **sál Knoflík**, Jablonecká 723/4 (zdarma)

11:00 – 12:00

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

15:30 – 17:00

