



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 ovládnání 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
11. 5. 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
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. Štilcem s prvky jógy a dechových cvičení. Od14. 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. Mimo 15. 4.)	11:00 – 11:30
Dílničky šikovných rukou: Rukodělné, techniky, dekorace z přírodnin, korálků, apod.	14:45 – 16:00
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. (mimo 14. a 21. 5.)	9:00 – 10:00
Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou	10:00 – 11:30
Trénink, procvičování paměti II. (mimo 14. a 21. 5.)	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 6. 5. 2026

Beseda s historikem Náprstkova muzea: Slavný cestovatel Bedřich Machulka 13:00 – 14:30

Středa 13. 5. 2026

PŘEDNÁŠKA BESEDA S HUSOPASEM, KTERÝ LETĚL S HUSAMI A ZMĚNIL MU TO ŽIVOT.



Nenechte si ujít napínavý příběh člověka a divokých hus, vyprávění o sounáležitosti, přátelství a přírodě. Díky podpoře MČ Praha 9, v sále Harrachovská 422/2, zdarma 13:00 – 14:30



Středa 20. 5. 2026

Beseda s historičkou Českého muzea hudby: **SOŇA ČERVENÁ**

13:00 – 14:30

Středa 27. 5. 2026

Přednáška, beseda se sociální pracovníci: Možnost využití sociálních příspěvků 13:00 – 14:30

Další akce:

Čtvrtek 7. 5. 2026

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

14:30 – 15:30

Čtvrtek 21. 5. 2026

Bicí stokrát jinak! Zážitková interaktivní beseda, s členem České filharmonie, hráčem na bicí nástroje, perkusistou Pavlem Polívkou, který představí bubny, bubínky různých tvarů i velikostí a další hudební instrumenty

10:00 – 11:30



Vycházky, komentovaná prohlídka:

Čtvrtek 14. 5. 2026

Planetárium, promítání novou technologií: Dobrodružství ve Sluneční soustavě, cena 230 Kč. Sraz v 11 hod., Královská obora 233, Praha 7. Zájemci, hlase se prosím! 11:00 – 13:30



Pátek 29. 5. 2026

Komentovaná výprava za dějinami apatyk a alchymie, od mastičkářství přes klášterní bylinkové zahrady až po první továrny na výrobu léčiv, elixírů ... příběh Edward Kellyho. Výhledy na Prahu, projdeme se Strahovskou zahradou a mezi mariánskými záhony v Léčebné zahradě sv. Josefa. Sraz v 9:50 hod. před kostelem sv. Rocha v areálu Strahovského kláštera, P 1. **Cena 80 Kč.** Zájemci, hlase se prosím!



**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, HVĚZDNÝ
HOST I DOBRÉ POHOŠTĚNÍ...
SRDEČNĚ VÁS ZVEME, VSTUP ZDARMA!**