



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 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
12. 1. 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
<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

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	11:00 – 11:30
Dílničky šikovných rukou: Rukodělné, techniky, dekorace z přírodnin, korálků, apod.	14:45 – 16:00
Povídání o víře a životě. Téma: Příběhy biblických žen. Info: 604 989 133. Od14. 1.	16:30 – 18:00

Čtvrtky:

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	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

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. 1. 2026

Beseda: Ohlédnutí za rokem 2025, promítání fotografií ze společných akcí 13:00 – 14:30



Středa 14. 1. 2026

Kvízová hodinka s Andreou. Zábavná, týmová soutěž pro všechny 13:00 – 14:30



Středa 21. 1. 2026

Přednáška, beseda s profesionální dvorní fotografkou České filharmonie 13:00 – 14:30



Středa 28. 1. 2026

Cestovatelská přednáška, beseda: INDONÉSIE... 13:00 – 14:30

Vycházka, promítání, nové technologie v Planetáriu:



Pátek 16. 1. 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

Aktivizační centrum pro seniory Sokolovská 971 (vedle divadla GONG), Praha 9:

Pondělky: 12., 19., 26. 1. 2026

Sociální poradenství 10:30 – 12:00

Tréning paměti..... 13:00 – 14:00

Angličtina pro „falešné“ začátečníky se zkušenou lektorkou, 50 Kč / lekce 14:15 – 15:00

Cvičení na židlích, 50 Kč / lekce 15:15 – 16:00

Úterky: 13., 20., 27. 1. 2026

Rukodělný kroužek 10:15 – 11:45

Kurz na ovládání chytrého telefonu..... 12:30 – 13:30

Středy: 14., 21., 28. 1. 2026

Zdravotní cvičení na židlích 9:00 – 10:00

Zpívání – lidové i trampské písničky 10:30 – 11:30

Kavárnička / deskové hry, karty... / (MIMO 14.1.2026!) 12:00 – 15:00

Středa: 14. 1. 2026

Knižní beseda: Inspirativní přednáška představí výběr beletrie, zdarma 13:00 – 14:30

Čtvrtky: 15., 22., 29. 1. 2026

Zdravotní cvičení na židlích 9:00 – 10:00

Kvízová hodinka (MIMO 29.1.2026!) 10:30 – 11:30

Čtvrtek: 29. 1. 2026

Beseda o trénování paměti s praktickými ukázkami, zdarma 13:00 – 14:00

Pátky: 16., 30.1. 2026 – MIMO 23.1.2026!

Deskové hry / kavárnička 11:00 – 15:00

Pátek 16. 1. 2026

Bingo – společenská hra pro každého, zdarma..... 10:00 – 11:00

Pátek 23. 1. 2026

Vycházka, galerie Kooperativy: přes 80 obrazů, grafik a soch... Bezbariérový vstup, zdarma. Sraz ve 12:30, Aktivizační centrum pro seniory Sokolovská 971, Praha 9 (vedle divadla Gong).

