



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. 1. 2023 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Nový kurz na ovládání chytrého telefonu. Lekce - 50 Kč	8:30 – 9:30
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
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 16:00

3. 1. 2023 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pedikúra – 60 min i s masáží / 290,-Kč (nutno objednat)	8:30 – 14:30
Počítačový kurz – úplní začátečníci	9:00 – 10:00
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	10:00 – 11:30
Kondiční cvičení s lektorkou Jarkou /sál Knoflík, Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
Taneční hodina s Jarkou (různé tance), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	12:00 – 13:00
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma	14:00 – 15:00
NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	15:00 – 15:30
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou	15:30 – 17:30

4. 1. 2023 - 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
Přednáška, beseda: Foto ohlédnutí za minulým rokem v Harrachovské...	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Korálková srdíčka	14:45 – 16:00

5. 1. 2023 - 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, ...	13:00 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 16:00
„Úřední hodiny“ – pomoc, poradenství, organizační věci, apod.	13:30 – 16:00

6. 1. 2023 - pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Společenské hry – Scrabble, Rummikub, karty, ...	10:00 – 13:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 15:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/250 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	


9. 1. 2023 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Nový kurz na ovládání chytrého telefonu. Lekce - 50 Kč	8:30 – 9:30
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
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 16:00
Klub seniorů – kardiaků (schůze)	14:00 – 16:00

10. 1. 2023 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pedikúra – 60 min i s masáží / 290,-Kč (nutno objednat)	8:30 – 14.30
Počítačový kurz – úplní začátečníci	9:00 – 10:00
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	10:00 – 11:30
Kondiční cvičení s lektorkou Jarkou /sál Knoflík, Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
Taneční hodina s Jarkou (různé tance), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	12:00 – 13:00
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma	14:00 – 15:00
NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	15:00 – 15:30
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou	15:30 – 17:30

11. 1. 2023 - 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
 Přednáška, beseda: O baletu a tancích s baletkou	13:30 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Medvídek z látky	14:45 – 16:00

12. 1. 2023 - 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, ...	13:00 – 16:00
Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.	13:30 – 16:00
ZPÍVÁNÍ NA PROSEKU – přijďte si zazpívat české písničky. Promítání textů...	14:00 – 15:30

13. 1. 2023 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Společenské hry – Scrabble, Rummikub, karty, ...	10:00 – 13:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 15:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/250 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

16. 1. 2023 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Nový kurz na ovládání chytrého telefonu. Lekce - 50 Kč	8:30 – 9:30
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	10:00 – 11:00
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

17. 1. 2023 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pedikúra – 60 min i s masáží / 290,-Kč (nutno objednat)	8:30 – 14.30
Počítačový kurz – úplní začátečníci	9:00 – 10:00
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	10:00 – 11:30
Kondiční cvičení s lektorkou Jarkou /sál Knoflík, Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
Taneční hodina s Jarkou (různé tance), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	12:00 – 13:00
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma	14:00 – 15:00
NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	15:00 – 15:30
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou	15:30 – 17:30

18. 1. 2022 - 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
Cestovatelská přednáška, beseda: Nový Zéland	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Květiny z recyklovaného papíru	14:45 – 16:00



19. 1. 2023 - 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, ...	13:00 – 16:00
Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.	13:30 – 16:00

20. 1. 2023 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
 Komentovaná prohlídka historické budovy: Vila LANNA. Sraz v 8:00, tram. Stanice Hradčanská, vstupné 50Kč. Zájemci, hlase se!	8:50 – 12:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/250 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

23. 1. 2023 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Nový kurz na ovládání chytrého telefonu. Lekce - 50 Kč	8:30 – 9:30
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	10:00 – 11:00
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
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 16:00

24. 1. 2023 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Počítačový kurz – úplní začátečníci	9:00 – 10:00
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	10:00 – 11:30
Kondiční cvičení s lektorkou Jarkou /sál Knoflík, Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
Taneční hodina s Jarkou (různé tance), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	12:00 – 13:00
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma	14:00 – 15:00
NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	15:00 – 15:30
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou	15:30 – 17:30

25. 1. 2023 - 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
Cestovatelská přednáška beseda: Čeští cestovatelé v Latinské Americe, přednáší historička z Náprstkova muzea	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Svícny z betonu	14:45 – 16:00

26. 1. 2023 - 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

27. 1. 2023 – pátek

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



Planetárium Praha, promítání Noční oblohy 8K. Sraz v 10:30 před budovou planetária ve Stromovce, vstupné 75 Kč. Zájemci, hlase se! 10:30 – 13:00

Masáže pro seniory - záda, šíje/250 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

30. 1. 2023 - pondělí

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

Nový kurz na ovládání chytrého telefonu. Lekce - 50 Kč 8:30 – 9:30

Němčina pro pokročilé 9:30 – 10:30

Angličtina, nový kurz s novou lektorkou - pro velmi mírně pokročilé 10:00 – 11:00

Počítačový kurz – mírně pokročilí 10:45 – 11:45

Francouzština – kurz pro mírně pokročilé - v novém čase ! 11:00 – 12:00

Angličtina, nový kurz s novou lektorkou - pro velmi mírně pokročilé 12:00 – 13:00

Možnost využití počítače, internetu – zdarma 13:30 – 16:00

31. 1. 2023 - úterý

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

Pedikúra – 60 min i s masáží / 290,-Kč (nutno objednat) 8:30 – 14.30

Počítačový kurz – úplní začátečníci 9:00 – 10:00

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

Kondiční cvičení s lektorkou Jarkou /sál Knoflík, Jablonecká 723/4 (zdarma) 11:00 – 12:00

Taneční hodina s Jarkou (různé tance), **sál Knoflík**, Jablonecká 723/4 (zdarma) 12:00 – 13:00

Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma 14:00 – 15:00

NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30 Kč 15:00 – 15:30

Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou 15:30 – 17:30