



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	14:45 – 15:45
13. 10. 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	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 12. 11.	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	16:30 – 18:00

Čtvrtky:

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Trénink, procvičování paměti I. /MIMO 20. 11. 2025/	9:00 – 10:00
Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou	10:00 – 11:30
Trénink, procvičování paměti II. /MIMO 20. 11. 2025/	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 5. 11. 2025

Přednáška, beseda: O dobrovolnictví – představení, možnosti, chci být dobrovolníkem/potřebuji pomoc dobrovolníka 13:00 – 14:30



Středa 12. 11. 2025

BESEDA S JIŘÍM MARTÍNKEM ALIAS DOKTOREM VŠEVĚDEM Z TELEVIZNÍHO POŘADU NA LOVU... JSTE SRDEČNĚ ZVÁNÍ, ZDARMA 13:00 – 14:30

Středa 19. 11. 2025

Přednáška, beseda: CANISTERAPIE SE ZLATÝM RETRIEVREM 13:00 – 14:30



Středa 26. 10. 2025

Přednáška s oceánoložkou : Na hraně přežití - o mořských želvách 13:00 – 14:30



Další akce:

Čtvrtek 13. 11. 2025

Zpívání na Proseku – přijďte si za doprovodu kytar zazpívat lidové i tramské písničky 14:30 – 15:30

Vycházka, komentovaná prohlídka historické budovy:

Pátek 28. 11. 2025

Komentovaná prohlídka historické budovy, galerie KUNSTHALLE PRAHA. Sraz v 10:45 hodin, Klárov 132/5, Praha 1 /zdarma. Zájemci, hlase se prosím!

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

Pondělky 3. 11., 10. 11. 2025

Trénink, procvičování paměti 10:00 – 11:00

Pondělky 10. 11., 24. 11. 2025

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

Úterý 11. 11. 2025

Kvízová hodinka – zábavná skupinová hra pro seniory 10:00 – 11:00

Úterý 18. 11. 2025

Dílnička šikovných rukou: Dekorace z přírodnin 10:00 – 11:00

Úterý 25. 11. 2025

Hudební hodinka s živou hudbou, posezení zpěv s pianem. Jste zváni, zdarma 11:00 – 12:00