Sociální služby Praha 9, z.ú.

Kulturně aktivizační centrum pro seniory Sokolovská 971/193, Praha 9

www.ssspraha9.cz, tel.: 606 028 819, mail: mpalasova@ssspraha9.cz

PROGRAM - LISTOPAD 2026

Pondělí 2. 11. 2026

Sociální poradenství Petrklíč (řešení nepříznivých situací, příspěvky, apod.) 09:30 – 12:00

Trénink paměti ..... 13:00 – 14:00

Angličtina pro „falešné“ začátečníky, 50 Kč / lekce ..... 14:30 – 15:15

Cvičení na židlích, 50 Kč / lekce ..... 15:30 – 16:15

Úterý 3. 11. 2026

Exkurze: Restaurátorské laboratoře pro zpracování archeologických kovových nálezů v Ústavu struktury a mechaniky hornin AV ČR. Omezený počet účastníků. Zájemci prosím hlaste se. Vstup volný. **Sraz v 9:45 V Holešovičkách 94, Praha 8.** …… 10:00 – 11:30

Dům U Tří červených růží: exkurze do historie (nejen) Ústavu pro soudobé dějiny AV ČR. Omezený počet účastníků. Zájemci prosím hlaste se. Vstup volný. **Sraz v 12:45 Vlašská 355/9, Praha1.** ..... 13:00 – 13:45

Komentovaná prohlídka: „Neviditelné ulice“: Literárně-historická procházka po Židovském městě pražském. Omezený počet účastníků. Zájemci prosím hlaste se. Vstup volný. **Sraz v 14:45 u sochy Mojžíše u Staronové synagogy Maiselova 41, Praha 1** …… 15:00 – 16:00

Středa 4. 11. 2026

Hudební dopoledne s živou hudbou! Hrají: Jiří Zábranský, Jiří Pikard a Vladimír Hron

Zveme vás na posezení s živou hudbou. Těšit se můžete na lidové a trampské písně v doprovodu kláves, harmoniky a kytary, zdarma ..... 10:30 – 12:00

Kavárnička, společenské hry ..... 12:00 – 14:00

Cvičení Pilates – zkušební bezplatná lekce (další lekce 80 Kč). **Sraz v 14:40 ul. Pešlova 133/10, Praha 9** ..... 15:00 – 15:55

Sociální služby Praha 9, z.ú.

Kulturně aktivizační centrum pro seniory Sokolovská 971/193, Praha 9

www.ssspraha9.cz, tel.: 606 028 819, mail: mpalasova@ssspraha9.cz

Čtvrtek 5. 11. 2026

Zdravotní cvičení – zkušební bezplatná lekce (další lekce 50 Kč) …… 10:00 – 11:00

Keramický restaurátorský miniworkshop, Archeologický ústav AV ČR. Omezený počet účastníků. Zájemci prosím hlaste se. Vstup volný. **Sraz v 12:45 Letenská 4, Praha 1.** . ..... 13:00 – 14:00

Pátek 6. 11. 2026

Kurz na ovládání chytrého telefonu ..... 09:30 – 11:00

Kvízová hodinka ..... 11:30 – 12:30

Mezinárodní výstava profesionálních uměleckých panenek, loutek a medvídků Teddy. Omezený počet účastníků. Zájemci prosím hlaste se. Vstup volný. **Sraz v 14:45 před Palácem Lucerna ul. Vodičkova.** ..... 15:00 – 16:30

Pondělí 9. 11. 2026

Sociální poradenství Petrklíč (řešení nepříznivých situací, příspěvky, apod.) 09:30 – 12:00

Trénink paměti ..... 13:00 – 14:00

Angličtina pro „falešné“ začátečníky, 50 Kč / lekce ..... 14:30 – 15:15

Cvičení na židlích, 50 Kč / lekce ..... 15:30 – 16:15

Úterý 10. 11. 2026

Kreativní dílny: rozmanité tvoření z různých materiálů ..... 09:00 – 13:00

Sraz učitelů Prahy 9 (soukromá akce) ..... 14:00 – 16:00

Středa 11. 11. 2026

Svatý Martin na Karlově mostě, středověký trh, Muzeum Karlova mostu. Vstup volný. Zájemci prosím hlaste se. Sraz v 10:45 na Křižovnickém náměstí před pomníkem Karla IV.. …… ..... 11:00 – 14:00

Cvičení Pilates v centru Backstage, ul. Pešlova 133/10 Praha 9, 80 Kč/lekce. 15:00 – 15:55

Sociální služby Praha 9, z.ú.

Kulturně aktivizační centrum pro seniory Sokolovská 971/193, Praha 9

www.ssspraha9.cz, tel.: 606 028 819, mail: mpalasova@ssspraha9.cz

Čtvrtek 12. 11. 2026

Kurz na ovládání chytrého telefonu ..... 09:30 – 11:00

Zdravotní cvičení, 50 Kč / lekce ..... 10:00 – 11:00

Forenzní entomologie: Hmyz jako němý svědek zločinu – přednáška a beseda s plk. Ing. Hanou Šulákovou, Ph.D. z Kriminalistického ústavu Policie ČR. ..... 13:00 – 14:30

Pátek 13. 11. 2026

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

Pondělí 16. 11. 2026

Dovolená - zavřeno

Úterý 17. 11. 2026

Státní svátek – zavřeno

Středa 18. 11. 2026

Hudební dopoledne s živou hudbou! Hrají: Jiří Zábranský, Jiří Pikard a Vladimír Hron

Zveme vás na posezení s živou hudbou. Těšit se můžete na lidové a trampské písně v doprovodu kláves, harmoniky a kytary, zdarma ..... 10:30 – 12:00

Kavárnička, společenské hry ..... 12:30 – 14:00

Cvičení Pilates v centru Backstage, ul. Pešlova 133/10 Praha 9, 80 Kč/lekce. 15:00 – 15:55

Čtvrtek 19. 11. 2026

Kurz na ovládání chytrého telefonu ..... 09:30 – 11:00

Zdravotní cvičení, 50 Kč / lekce ..... 10:00 – 11:00

Kyberbezpečnost (bezpečné používání internetu a mobilních telefonů, ochrana osobních údajů a rozpoznávání nejrůznějších podvodů v digitálním světě) – přednáška a beseda s vrchní inspektorkou, nprap. Bc. Alenou Pažďorovou ..... 13:00 – 14:30

Pátek 20. 11. 2026

Vycházka Čimickým a Ďáblickým hájem. Sraz v 10:00 na aut. zastávce Čimický háj ve směru Poliklinika Mazurská. Občerstvení s sebou. ..... 10:00 – 14:00

Sociální služby Praha 9, z.ú.

Kulturně aktivizační centrum pro seniory Sokolovská 971/193, Praha 9

www.ssspraha9.cz, tel.: 606 028 819, mail: mpalasova@ssspraha9.cz

Pondělí 23. 11. 2026

Sociální poradenství Petrklíč (řešení nepříznivých situací, příspěvky, apod.) 09:30 – 12:00

Trénink paměti ..... 12:15 – 13:15

Angličtina pro „falešné“ začátečníky, 50 Kč / lekce ..... 14:30 – 15:15

Cvičení na židlích, 50 Kč / lekce ..... 15:30 – 16:15

Úterý 24. 11. 2026

Hudební odpoledne s živou hudbou! Hrají: Ladislav Kavalír a Jindra Jonák

Zveme vás na posezení s živou hubou. Těšit se můžete na lidové písně v doprovodu harmoniky a basy. Dobrovolný příspěvek ..... 14:00 – 15:30

Středa 25. 11. 2026

Kreativní dílny: **Výroba vánočních věnců** (adventních, k zavěšení aj.). Příspěvek na materiál 100,-Kč/věnec bez svíček, 180,-Kč/věnec se svíčkami. **Zájemci prosím hlaste se do 20. 11.** ..... 10:00 – 14:00

Cvičení Pilates v centru Backstage, ul. Pešlova 133/10 Praha 9, 80 Kč/lekce. 15:00 – 15:55

Čtvrtek 26. 11. 2026

Kurz na ovládání chytrého telefonu ..... 09:30 – 11:00

Zdravotní cvičení, 50 Kč / lekce ..... 10:00 – 11:00

Den s lachtany a tučňáky – přednáška a beseda s vrchním chovatelem Jakubem Mezeiem ze ZOO Praha ..... 13:00 – 14:30

Pátek 27. 11. 2026

TÝMOVÝ KVÍZ - zábavná vědomostní hra ..... 10:30 – 11:30

KOUZLO PRAHY - VERNISÁŽ OBRAZŮ VĚRY KAVALÍROVÉ

Zveme Vás na slavnostní zahájení výstavy a příjemné setkání s autorkou a její tvorbou.

Přijďte se podívat, zastavit a nechat se inspirovat. Hudební doprovod – harmonika: Ladislav Kavalír. Jste srdečně zváni. ..... 15:00 – 18:00

Sociální služby Praha 9, z.ú.

Kulturně aktivizační centrum pro seniory Sokolovská 971/193, Praha 9

www.sspraha9.cz, tel.: 606 028 819, mail: mpalasova@sspraha9.cz

Pondělí 30. 11. 2026

Sociální poradenství Petrklíč (řešení nepříznivých situací, příspěvky, apod.)	09:30 – 12:00
Trénink paměti	13:00 – 14:00
Angličtina pro „falešné“ začátečníky, 50 Kč / lekce	14:30 – 15:15
Cvičení na židlích, 50 Kč / lekce	15:30 – 16:15