



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 pro mírně pokročilé s novou, zkušenou lektorkou /lekce - 50 Kč	9:00 – 10:00
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Angličtina pro mírně pokročilé plus , s novou, zkušenou lektorkou /lekce - 50 Kč	10:00 – 11:00
Nový kurz na ovládání chytrého telefonu /lekce - 50 Kč	11:00 – 12:00
Nový počítačový kurz pro začátečníky. Zájemci, hlase se!	12:00 – 13:00
Francouzština pro začátečníky se zkušenou lektorkou /lekce - 50 Kč	14:00 – 15:00
9. 11. 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	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
17. 11. Státní svátek, zavřeno	

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
Povídání o víře a životě. Téma: Cesty s Bohem. Info: 604 989 133.	16:30 – 18:00

Čtvrtky:

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Den pro paměť – přednáška na téma demence, individuální konzultace	9:00 – 15:00
Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou	10:00 – 11:30
Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...	11:30 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	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 4. 11. 2026



Podzimní kvízová hodinka aneb odpoledne plné zábavy, zajímavých otázek a týmového soutěžení. Procvičíme znalosti paměť a třeba se dozvíme i něco nového..

13:00 – 14:30

Středa 11. 11. 2026



Beseda s Markem Ždanským – ošetřovatelem gorilí samičky Moji. Poutavé vyprávění o výjimečném vztahu člověka a gorily. Jste srdečně zváni! /Vstup volný

13:00 – 14:30

Středa 18. 11. 2026



POLICIE ČR

Přednáška, beseda – jak se bezpečně pohybovat na internetu. Rady, tipy jak rozpoznat podvody, falešné e-maily, podezřelé telefonáty, jak chránit své údaje a cítit se bezpečněji

13:00 – 14:30

Středa 25. 11. 2026



Beseda s horolezcem Markem Holečkem = himálajské dobrodružství na hranici lidských možností. Poutavé vyprávění, obrázky míst, kde se člověk setkává s krásou i náročností hor, překonává vlastní limity, napínavé okamžiky i výzvy. Jste srdečně zváni! /Zdarma

13:00 – 14:30

Další akce:



Čtvrtek 12. 11. 2026

Den pro paměť – přednáška, beseda na téma demence, prvních příznacích, prevenci.

Možnost individuálního testování a konzultace. Zájemci, hlaste se! /Zdarma

9:00 – 15:30

Čtvrtek 19. 11. 2026



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

14:30 – 15:30

Vycházky, komentované prohlídky:

Pátek 6. 11. 2026



**Prohlídka výstavy DESIGN PRO VÁCLAVA HAVLA v Jízdárně Pražského hradu. Originální
pracovna, sklo a další. Sraz v 10 hod., před Jízdárnou, U Prašného mostu 3. Zdarma!**

Pátek 20. 11. 2026



**Komentovaná prohlídka nově zrekonstruovaného COLLOREDO-MANSFELDSKÉHO paláce
plus pro zájemce výtvarný ateliér - technika mramorování.**

Sraz v 10 hod., Karlova 2, Praha 1, cena 50 Kč. Zájemci, hlaste se prosím!