



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, v prosinci jen do 17. 12. 2025!

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
8. 12. 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
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. Štílcem 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.	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 3. 12. 2025

Adventní koncert pro housle a piano, pod taktovkou Václava Vomáčky 13:00 – 14:30

Středa 10. 12. 2025

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



Středa 17. 11. 2025

VÁNOČNÍ BESÍDKA S PROGRAMEM DĚTÍ ZE ZUŠ, TANCEM, HARMONIKOU, VÁNOČNÍM OBČERSTVENÍM/20 Kč.... JSTE SRDEČNĚ ZVÁNI! 13:00 – 16:00

Další akce:

Čtvrtek 11. 11. 2025

Zpívání na Proseku – přijďte si za doprovodu kytar zazpívat tradiční vánoční písničky 14:30 – 15:30

Vycházka, komentovaná prohlídka historické budovy:

Pátek 12. 12. 2025

Výstava - Dary pro prezidenta z daleka i blízka. Sraz v 9:45 hodin, Rožmberský palác (Pražský hrad) /zdarma. Zájemci, hlase se prosím! 9:45 – 12:00



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

Pondělky 1. 12, 8. 12, 2025

Trénink, procvičování paměti 10:00 – 11:00

Pondělí 15. 12. 2025

Předvánoční kvízová hodinka 10:00 – 11:00

Pondělky 1. 12, 8. 12, 15. 12. 2025

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

Čtvrtek 4. 12. 2025

Zdravotní cvičení pro seniory 11:00 – 12:00

Adventní posezení s živou hudbou, posezení zpěv s pianem. Jste zváni, zdarma 13:00 – 14:30

Čtvrtek 11. 12. 2025

Zdravotní cvičení pro seniory 11:00 – 12:00

Tvořivé dílničky – vánoční dekorace 12:30 – 14:00

DĚKUJEME NAŠIM KLIENTŮM ZA PŘÍZEŇ,
PŘEJEME KLIDNÉ, POHODVÉ SVÁTKY
VÁNOČNÍ, ZDRAVÍ PLNÝ NOVÝ ROK
A TĚŠÍME SE NA SETKÁNÍ ROCE 2026...

JSME TADY PRO VÁS! ❄️

AKTIVIZAČNÍ CENTRA PRO SENIORY

❄️ HARRACHOVSKÁ A SOKOLOVSKÁ 😊

