



**KULTURNĚ, AKTIVIZAČNÍ CENTRUM PRO SENIORY**  
**Sociální služby Praha 9, z. ú.**  
**Harrachovská 422/2, Praha 9 – Prosek, [www.ssspraha9.cz](http://www.ssspraha9.cz)**  
**tel.: 724-905 785, 286582298, e-mail: [dunderova@ssspraha9.cz](mailto:dunderova@ssspraha9.cz)**

**1. 12. 2022 - 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 |
| Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...                      | 12:30 – 16:00 |
| Možnost využití počítače, internetu – zdarma                          | 13:30 – 16:00 |
| „Úřední hodiny“ – pomoc, poradenství, organizační věci, apod.         | 13:30 – 16:00 |

**2. 12. 2022 – pátek**

|   |               |
|---|---------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/         | 7:50 – 8:50   |
| Angličtina – pro úplné začátečníky  | 10:00 – 11:00 |
| 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) |               |

**5. 12. 2022 - pondělí**

|   |               |
|---|---------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ | 7:50 – 8:50   |
| <b>Nový kurz na ovládnání chytrého telefonu.</b> Lekce - 50 Kč        | 8:30 – 9:30   |
| Němčina pro pokročilé   | 9:30 – 10:30  |
| <b>Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé</b>                      | 10:00 – 11:00 |
| Počítačový kurz – mírně pokročilí                                     | 10:45 – 11:45 |
| Francouzština – kurz pro mírně pokročilé - v novém čase !             | 11:00 – 12:00 |
| <b>Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé</b>                      | 12:00 – 13:00 |
| Možnost využití počítače, internetu – zdarma                          | 13:30 – 16:00 |

**6. 12. 2022 - 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), <b>sál Knoflík</b> , Jablonecká 723/4 (zdarma) | 12:00 – 13:00 |
| Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma                                | 14:00 – 15:00 |
| <b>NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ.</b> Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč         | 15:00 – 15:30 |
| Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou                    | 15:30 – 17:30 |

**7. 12. 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         |
| <b>Přednáška, beseda: Správná péče o chrup s dentální hygieničkou</b>       | <b>13:30 – 14:30</b> |
| Dílničky šikovných rukou: Vánoční svíce, svíčku s sebou                     | 14:45 – 16:00        |

**8. 12. 2022 - 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, ...                               | 12:30 – 16:00 |

Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod. 13:30 – 16:00  
**VÁNOČNÍ ZPÍVÁNÍ NA PROSEKU** – přijďte si zazpívat české vánoční písničky.  
Hudební doprovod 3 kytary, promítání textů. Jste srdečně zváni, zdarma! 14:00 – 15:00

### 9. 12. 2022 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 7:50 – 8:50  
Angličtina – pro úplné začátečníky 10:00 – 11:00



**Komentovaná prohlídka týnského Chrámu Matky Boží před Týnem.** Sraz v 9:50 před kostelem, Staroměstské náměstí. Zájemci, hlase se. Píspevek 50 Kč  
Masáže pro seniory - záda, šije/250 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

### 12. 12. 2022 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 7:50 – 8:50  
**Nový kurz na ovládnání 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  
Klub seniorů – kardiaků (schůze) 14:00 – 16:00

### 13. 12. 2022 - 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

### 14. 12. 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  
Předvánoční kavárnička pro starší a pokročilé 13:00 – 16:00  
Vánoční besídka s programem: Vystoupení dětí ze ZUŠ, country tanečnice, orient tance, zpívání koled, vánoční pohoštění a možná přijde i kouzelník!  
Příspěvek na pohoštění 20,-Kč/ Jste srdečně zváni!



### 15. 12. 2022 - 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, ... 12:30 – 16:00  
Možnost využití počítače, internetu – zdarma 13:30 – 16:00  
„Úřední hodiny“ – pomoc, poradenství, organizační věci, apod. 13:30 – 16:00

### 16. 12. 2022 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 7:50 – 8:50  
Angličtina – pro úplné začátečníky 10:00 – 11:00  
**Procházka, prohlídka Pražského hradu (Vladislavský sál, Starý královský palác, Zlatá ulička...), vánoční trhy s unikátní atmosférou na nám. Sv. Jiří. Senioři 70 let + ZDARMA!**  
Sraz v 8:30 na druhém nádvoří u kašny. Jste srdečně zváni, sdílený zážitek je dvojnásobný ☺  
Masáže pro seniory - záda, šije/250 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

### 19. 12. 2022 - pondělí

|   |               |
|---|---------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ | 7:50 – 8:50   |
| <b>Nový kurz na ovládání chytrého telefonu.</b> Lekce - 50 Kč         | 8:30 – 9:30   |
| Němčina pro pokročilé   | 9:30 – 10:30  |
| <b>Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé</b>                      | 10:00 – 11:00 |
| Počítačový kurz – mírně pokročilí                                     | 10:45 – 11:45 |
| Francouzština – kurz pro mírně pokročilé - v novém čase !             | 11:00 – 12:00 |
| <b>Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé</b>                      | 12:00 – 13:00 |
| Možnost využití počítače, internetu – zdarma                          | 13:30 – 16:00 |


### 20. 12. 2022 - 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), <b>sál Knoflík</b> , Jablonecká 723/4 (zdarma) | 12:00 – 13:00 |
| Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma                                | 14:00 – 15:00 |
| <b>NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ.</b> Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč         | 15:00 – 15:30 |
| Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou                    | 15:30 – 17:30 |

21. - 22. 12 2022 Poslední zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ v tomto roce. Další od 2. 1. 2023 7:50 – 8:50

### 21. 12. – 30. 12. 2022

**Vánoční svátky, dovolená – zavřeno**

SRDEČNĚ VÁS ZVEME NA PŘEVÁNOČNÍ AKCE V AKTIVIZAČNÍM  
CENTRU PRO SENIORY HARRACHOVSKÁ 422/2, PRAHA 9:  
**ČT 8. 12. 2022, OD 14 HOD., VÁNOČNÍ HODINA ZPĚVU,**  
KYTAROVÝ DOPROVOD, PROMÍTANÍ TEXTU   
**ST 14. 12. 2022, OD 13 HOD., VÁNOČNÍ BESÍDKA S PROGRAMEM**

DĚKUJEME NAŠIM KLIENTŮM ZA PŘÍZEŇ,  
PŘEJEME KLIDNÉ, POHODVÉ SVÁTKY  
VÁNOČNÍ A TĚŠÍME SE NA SETKÁNÍ  
NOVÉM ROCE 2023...

JSME TADY PRO VÁS!

AKTIVIZAČNÍ CENTRUM PRO SENIORY  
V HARRACHOVSKÁ 422/2, PRAHA 9

