



**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. 10. 2025 - středa**



|                                                                                 |               |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/           | 7:50 – 8:50   |
| <b>Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky jógy a dechových cvičení</b> | 9:30 – 10:30  |
| Výdej objednaného medu                                                          | 10:00 – 13:00 |
| Poradenství - chytrý telefon, počítač /50 Kč                                    | 11:00 – 12:00 |
| <b>Přednáška, beseda: Včelaření v historii a dnes</b>                           | 13:00 – 14:30 |
| Přednáška, beseda: Včelaření dříve a dnes                                       | 13:00 – 14:00 |

**2. 10. 2025 - čtvrtek**

|                                                                       |                      |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ | 7:50 – 8:50          |
| <b>Trénink, procvičování paměti I.</b>                                | <b>9:00 – 10:00</b>  |
| <b>Trénink, procvičování paměti II.</b>                               | <b>10:30 – 11:30</b> |
| Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...                      | 11:30 – 16:00        |
| Možnost využití počítače, internetu – zdarma                          | 13:30 – 16:00        |
| Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.  | 13:30 – 16:00        |

**3. 10. 2025 – pátek**

|                                                                               |                |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/         | 7:50 – 8:50    |
| Pétanque, Mölkky – venkovní zábavné hry, které zvládne každý senior           | v 9:00 – 10:00 |
| Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...                              | 10:00 – 14:00  |
| Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat) |                |

**6. 10. 2025 - pondělí**

|                                                                  |               |
|------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Angličtina se Zuzkou pro středně pokročilé /lekce - 50 Kč</b> | 9:00 – 10:00  |
| <b>Němčina pro pokročilé</b>                                     | 9:30 – 10:30  |
| <b>Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé /lekce - 50 Kč</b>   | 10:00 – 11:00 |
| <b>Angličtina se Zuzkou pro úplné začátečníky /lekce - 50 Kč</b> | 11:00 – 12:00 |
| Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč      | 14:45 – 15:45 |

**7. 10. 2025 - úterý**

|                                                                                              |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 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  |
| <b>Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...</b>            | 9:30 – 11:00  |
| Taneční hodina s Jarkou ( <u>pokročilí</u> ), <b>sál Knoflík</b> , Jablonecká 723/4 (zdarma) | 9:30 – 11:00  |
| <u>Country tance pro začátečníky</u> – nácvik kolektivních tanců                             | 11:15 – 12:15 |
| <b>Tradiční jóga pro seniory</b> , 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 |

**8. 10. 2025 - středa**



|                                                                                                                                                              |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 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  |
| <b>Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky jógy a dechových cvičení</b>                                                                              | 9:30 – 10:30  |
| Poradenství - chytrý telefon, počítač /50 Kč                                                                                                                 | 11:00 – 12:00 |
| <b>Cestovatelská přednáška, beseda: <u>Afrika</u> s cestovatelem, fotografem, pořadatel jednoho z největších cestovatelských festivalů u nás Kolem světa</b> | 13:00 – 14:30 |
| Dílňičky šikovných rukou: Dekorace z přírodnin                                                                                                               | 14:45 – 16:00 |
| Povídání o víře a životě. Téma: Příběhy biblických žen. Info 604989133                                                                                       | 16:30 – 18:00 |

**9. 10. 2025 - čtvrtek**

|                                                                       |                      |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ | 7:50 – 8:50          |
| <b>Trénink, procvičování paměti I.</b>                                | <b>9:00 – 10:00</b>  |
| <b>Trénink, procvičování paměti II.</b>                               | <b>10:30 – 11:30</b> |
| Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...                      | 11:30 – 16:00        |

Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.

13:30 – 16:00

### **10. 10. 2025 – pátek**

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/

7:50 – 8:50

Pétanque, Mölkky – venkovní zábavné hry, které zvládne každý senior v

9:00 – 10:00

Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...

10:00 – 14:00

Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

### **13. 10. 2025 - pondělí**

**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

### **14. 10. 2025 - úterý**

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 (pokročilí), **sál Knoflík**, Jablonecká 723/4 (zdarma)

9:30 – 11:00

Country tance pro začátečníky – 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

### **15. 10. 2025 - 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 cvičení

9:30 – 10:30

Poradenství - chytrý telefon, počítač /50 Kč

11:00 – 12:00

**Přednáška, beseda s Ph.D. Martinem Havlíkem: O češtině – zajímavosti řeči**

13:00 – 14:30

Dílničky šikovných rukou: Malovaná srdíčka

14:45 – 16:00

Povídání o víře a životě. Téma: Příběhy biblických žen. Info 604989133

16:30 – 18:00

### **16. 10. 2025 - čtvrtek**

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/

7:50 – 8:50

**Trénink, procvičování paměti I.**

**9:00 – 10:00**

**Trénink, procvičování paměti II.**

**10:30 – 11:30**

Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...

11:30 – 16:00

Možnost využití počítače, internetu – zdarma

13:30 – 16:00

Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.

13:30 – 16:00

**Zpívání na Proseku** – zpívání s kytarami lidové i trampské písničky

14:30 – 15:30

### **17. 10. 2025 – pátek**

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/

7:50 – 8:50

**Komentovaná prohlídka historické budovy, galerie KUNSTHALLE PRAHA.**

Sraz v 10:45 hodin, Klárov 132/5, Praha 1 /zdarma. Zájemci, hlase se prosím!

10:45 – 12:30

Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

### **20. 10. 2025 - pondělí**

**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

### **21. 10. 2025 - úterý**

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



|                                                                                              |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Angličtina</b> – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...            | 9:30 – 11:00  |
| Taneční hodina s Jarkou ( <u>pokročilí</u> ), <b>sál Knoflík</b> , Jablonecká 723/4 (zdarma) | 9:30 – 11:00  |
| <u>Country tance pro začátečníky</u> – nácvik kolektivních tanců                             | 11:15 – 12:15 |
| <b>Tradiční jóga pro seniory</b> , 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 |

### 22. 10. 2025 - středa

|                                                                                                                                                      |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 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  |
| <b>Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky jógy a dechových cvičení</b>                                                                      | 9:30 – 10:30  |
| Poradenství - chytrý telefon, počítač /50 Kč                                                                                                         | 11:00 – 12:00 |
| <b>Kavárnička tentokrát v novém Kulturně aktivizačním centru Sokolovská 971</b> (vedle divadla GOGN), viz. níže program pro seniory v Sokolovské.... |               |
| Povídání o víře a životě. Téma: Příběhy biblických žen. Info 604989133                                                                               | 16:30 – 18:00 |

### 23. 10. 2025 - čtvrtek

|                                                                       |                      |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ | 7:50 – 8:50          |
| <b>Trénink, procvičování paměti I.</b>                                | <b>9:00 – 10:00</b>  |
| <b>Trénink, procvičování paměti II.</b>                               | <b>10:30 – 11:30</b> |
| Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...                      | 11:30 – 16:00        |
| Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod. | 13:30 – 16:00        |

### 24. 10. 2025 – pátek

|                                                                               |             |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 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) |             |

### 27. 10. 2025 - pondělí

|                                                                       |             |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ | 7:50 – 8:50 |
| Dovolená – zavřeno                                                    |             |

### 28. 10. 2025 - úterý

Státní svátek - zavřeno

### 29. 10. 2025 - středa

|                                                                                 |               |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/           | 7:50 – 8:50   |
| <b>Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky jógy a dechových cvičení</b> | 9:30 – 10:30  |
| Poradenství - chytrý telefon, počítač /50 Kč                                    | 11:00 – 12:00 |
| <b>vatelská přednáška, beseda s rodilým kanad'anem: Kanada</b>                  | 13:00 – 14:30 |
| Dílničky šikovných rukou: Tisk na papír                                         | 14:45 – 16:00 |
| Povídání o víře a životě. Téma: Příběhy biblických žen. Info 604989133          | 16:30 – 18:00 |

### 30. 10. 2025 - čtvrtek

|                                                                       |                      |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ | 7:50 – 8:50          |
| <b>Trénink, procvičování paměti I.</b>                                | <b>9:00 – 10:00</b>  |
| <b>Trénink, procvičování paměti II.</b>                               | <b>10:30 – 11:30</b> |
| Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...                      | 11:30 – 16:00        |
| Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod. | 13:30 – 16:00        |

### 31. 10. 2025 – pátek

|                                                                                                                                                                   |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/                                                                                             | 7:50 – 8:50  |
| <b>Komentovaná prohlídka nového Vojenského historického ústavu Praha. Sraz v 9:50 hod., U Památníku 1600/2, Praha 3, Žižkov. Zájemci, hlase se prosím /zdarma</b> | 9:50 – 12:30 |
| Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)                                                                                     |              |





**KULTURNĚ, AKTIVIZAČNÍ CENTRUM PRO SENIORY**  
Sociální služby Praha 9, z. ú., Sokolovská 969/192, Praha 9

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

**Pondělí 6. 10., 13. 10.2025**

**Ténink, procvičování paměti**

**10:00 – 11:00**

**Pondělí 6. 10. 2025**

**Hudební hodinka s živou, posezení zpěv s harmonikou. Jste zváni, zdarma**

**13:30 – 14:30**

**Pondělí 20. 10. 2025**

**Přednáška, beseda: O dobrovolnictví – představení, možnosti, pomoc...**

**10:00 – 11:00**

**Středa 22. 10. 2025**

**Autorské čtení redaktorky Českého rozhlasu Heleny Dubničové: Úsměv je slyšet aneb moje hvězdné rozhlasové známosti. Vzpomínky na V. Menšíka, J. Wericha, S. Zázvorkovou, M. Horníčka a další osobnosti, hudební doprovod. Jste zváni, zdarma**

**13:00 – 15:00**

