

PROGRAM - ŘÍJEN 2026

Čtvrtek 1. 10. 2026

Kurz na ovládání chytrého telefonu	09:30 – 11:00
Kavárnička, společenské hry	12:00 – 15:00

Pátek 2. 10. 2026

Kvízová hodinka	09:00 – 10:00
Kreativní dílny: rozmanité tvoření z různých materiálů	10:30 – 14:30

Pondělí 5. 10. 2026

Sociální poradenství Petrklíč (řešení nepříznivých situací, příspěvky, apod.)	09:30 – 12:00
Tréning 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 6. 10. 2026

Kvízová hodinka	09:00 – 10:00
Společenské hry	10:30 – 14:30

Středa 7. 10. 2026

Kreativní dílny: rozmanité tvoření z různých materiálů	10:30 – 14:30
--	---------------

Čtvrtek 8. 10. 2026

Kurz na ovládání chytrého telefonu	09:30 – 11:00
Přednáška: Možnosti dobrovolnické pomoci seniorům	13:30 – 14:30

Pátek 9. 10. 2026

BINGO – společenská hra pro každého, zdarma	10:00 – 11:00
Společenské hry	11:30 – 14:30

Pondělí 12. 10. 2026

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 13. 10. 2026

Společenské hry	09:00 – 12:00
-----------------------	---------------

Hudební odpoledne 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	13:00 – 15:00
---	---------------

Středa 14. 10. 2026

Vycházka Kunratickým lesem. Trasa cca 7 km. Občerstvení s sebou. Sraz v 10:00 na nástupišti metra C, stanice Roztyly.....	10:00 – 15:00
--	---------------

Čtvrtek 15. 10. 2026

Kurz na ovládání chytrého telefonu	09:30 – 11:00
Kavárnička, společenské hry	11:30 – 14:30

Pátek 16. 10. 2026

Kvízová hodinka	09:00 – 10:00
Kreativní dílny: rozmanité tvoření z různých materiálů	10:30 – 14:30

Pondělí 19. 10. 2026

Sociální poradenství Petrklíč (řešení nepříznivých situací, příspěvky, apod.)	09:30 – 12:00
Trénink paměti	13:00 – 14:00

Úterý 20. 10. 2026

Kavárnička, společenské hry	09:00 – 12:00
Sraz učitelů Prahy 9 (soukromá akce)	14:00 – 16:00

Sociální služby Praha 9, z.ú.

Aktivizační centrum pro seniory Sokolovská 971/193, Praha 9

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

Středa 21. 10. 2026

Návštěvnické centrum ČNB - Expozice Lidé a peníze v Praze - sraz v 9:00 Na Příkopě 28.
Omezený počet účastníků. Zájemci prosím hlase se. Zdarma 09:30 – 10:45

Venkovní úniková hra od ČNB – sraz v 11:30 Na Příkopě 28. Počet účastníků neomezen.
Zdarma 11:30 – 13:00

Čtvrtek 22. 10. 2026

Kurz na ovládání chytrého telefonu 09:00 – 10:00

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

Kavárnička, společenské hry 12:00 – 14:00

Pátek 23. 10. 2026

Kvízová hodinka 09:00 – 10:00

Kreativní dílny: rozmanité tvoření z různých materiálů 10:30 – 14:30

Pondělí 26. 10. 2026

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

Trénink paměti 13:00 – 14:00

Úterý 27. 10. 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, zdarma 14:00 – 15:30

Středa 28. 10. 2026

Státní svátek – zavřeno

Čtvrtek 29. 10. 2026

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

Smysl moderních zoologických zahrad? – přednáška a beseda s Mgr. Filipem Maškem,
tiskovým mluvčím ZOO Praha 13:00 – 14:30



Pátek 30. 10. 2026

VERNISÁŽ OBRAZŮ AKADEMICKÉHO MALÍŘE PETRA STREZENICKÉHO

Zveme vás na slavnostní zahájení výstavy a příjemné setkání s autorem i jeho tvorbou.

Přijďte se podívat, zastavit a nechat se inspirovat. Hudební doprovod, houslista Václav

Polívka. Jste srdečně zváni! 15:00 – 17:00

Do Aktivizačního centra pro seniory Sokolovská hledáme lektora či lektorku na cvičení (např. zdravotní cvičení, pilates, jógu apod.).

Někoho, kdo:

- může cvičit 1x týdně (dopoledne nebo odpoledne),
- má pozitivní vztah k seniorům,
- dokáže vytvářet přátelskou a motivující atmosféru.

Bližší informace Marie Palasová, 606 028 819, mpalasova@ssspraha9.cz