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, hlaste se!	12:00 – 13:00
Francouzština pro začátečníky se zkušenou lektorkou /lekce - 50 Kč	14:00 – 15:00
12. 10. 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 (pokročilí), **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

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
21. 10. Cvičení na páteř – stabilizace, mobilizace, opakování cviků, chůze /30 Kč	11:00 – 11:30
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
28. 10. Státní svátek, zavřeno	

Čtvrtky:

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Trénink, procvičování paměti I. /mimo 29. 10.	**9:00 – 10:00**
Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou	10:00 – 11:30
Trénink, procvičování paměti II. /mimo 29. 10.	**10:30 – 11:30**

Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, … /mimo 29. 10. 11:30 –16:00

Možnost využití počítače, internetu – zdarma /mimo 29. 10. 13:30 – 16:00

Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci /mimo 29. 10. 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 7. 10. 2026

Beseda s operní pěvkyní, mezzosopranistkou Dagmar Peckovou. Držitelka ceny Thálie, vystupovala na světových operních scénách. Vstup volný! 13:00 – 14:30

Středa 14. 10. 2026

Český telekomunikační úřad – beseda o právech vůči operátorům, reklamace, úspory, na co si dát pozor 13:00 – 14:00

Středa 21. 10. 2026

Cestovatelská přednáška, beseda s Markem Potmou – Holandsko 13:00 – 14:30

Další akce:

Čtvrtek 15. 10. 2026

Zpívání na Proseku – písničky s promítáním textů za doprovodu tří kytar 14:30 – 15:30

Vycházky, komentované prohlídky:

Pátek 2. 10. 2026

Vycházka, návštěva seniorů, obyvatel krásného Brázdimského statku. Společné posezení, opékání a hra Mölky. Sraz ve 12:50 hod., metro „C“ Letňany, stanice BUS č. 321. Zájemci, hlaste se prosím!

Pátek 23. 10. 2026

Komentovaná prohlídka /všemi smysly/ řemeslná pekárna ZRNO ZRNKO. Výrobna pečiva, ochutnávka, nápoj. Sraz v 9:45 hod., Čestmírova 17a, Praha 4, cena 250 Kč. Zájemci, hlaste se prosím!