



Sociální služby Praha 9, z.ú.

Aktivizační centrum pro seniory Sokolovská 971, Praha 9

www.ssspraha9.cz

tel.: 724 905 785

e-mail: dunderova@ssspraha9.cz

PROGRAM - KVĚTEN 2026

Pondělky: 4., 11., 18., 25. 5. 2026

| | |
|--|---------------|
| Sociální poradenství, Petrklíč, z.s. | 09:30 – 12:00 |
| Zdravotní cvičení, 50 Kč / lekce | 10:00 – 11:00 |
| Trénink paměti | 13:00 – 14:00 |
| Angličtina pro „falešné“ začátečníky, 50 Kč / lekce, | 14:15 – 15:00 |
| Cvičení na židlích, 50 Kč / lekce, | 15:15 – 16:00 |

Úterky: 5., 12., 19., 26. 5. 2026

| | |
|-------------------------|---------------|
| Zdravotní cvičení | 10:00 – 11:00 |
|-------------------------|---------------|

Úterý 12. 5. 2026

Hudební odpoledne s živou hudbou! Hrají: 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

Úterý 19. 5. 2026

| | |
|--|---------------|
| Sraz učitelů Prahy 9 (soukromá akce) | 14:00 – 16:00 |
|--|---------------|

Úterý 26. 5. 2026

Přednáška, beseda s nutriční terapeutkou: Jak si udržet zdraví a energii správnou výživou

Správné stravování v seniorském věku je klíčové pro udržení zdraví, vitality a soběstačnosti. S přibývajícím věkem se mění potřeby organismu, proto je důležité dbát na dostatek kvalitních živin, vitamínů a minerálů. Vyvážená strava pomáhá předcházet nemocem, podporuje imunitu a přispívá k lepší fyzické i psychické kondici.

13:30 – 14:30

Sociální služby Praha 9, z.ú.

Aktivizační centrum pro seniory Sokolovská 971, Praha 9

www.ssspraha9.cz tel.: 724 905 785 e-mail: dunderova@ssspraha9.cz

Čtvrtky 14., 21., 28. 5. 2026

Cvičení na židlích, 50 Kč / lekce, **MIMO 7.5.!** 13:30 – 14:30

Čtvrtek 14. 5. 2026

KVÍZOVÁ HODINKA - zábavná vědomostní hra 10:30 – 11:30

Čtvrtek 21. 5. 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 13:00 – 15:00

Pátek 22. 5. 2026

BINGO – společenská hra pro každého, zdarma 10:00 – 11:00