



KULTURNĚ, AKTIVIZAČNÍ CENTRUM PRO SENIORY
Sociální služby Praha 9, z. ú.
Harrachovská 422/2, Praha 9 – Prosek, www.sssp Praha 9.cz
tel.: 724 905 785, 286582298, e-mail: dunderova@sssp Praha 9.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 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	12:30 – 13:30
Francouzština pro úplné začátečníky se zkušenou lektorkou /lekce - 50 Kč	14:00 – 15:00
9. 2. 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 (<u>pokročilí</u>), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	9:30 – 11:00
<u>Country tance pro začátečníky</u> – 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

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. Od 14. 1.	9:30 – 10:30
Individuální poradenství s technikem - chytrý telefon, počítač, notebook...	11:00 – 12:30
Cvičení na páteř. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30 Kč	11:00 – 11:30
Dílničky šikovných rukou: Rukodělné, techniky, dekorace z přírodnin, korálků, apod.	14:45 – 16:00
Povídání o víře a životě. Téma: Příběhy biblických žen. Info: 604 989 133. Od 14. 1.	16:30 – 18:00

Čtvrtky:

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	10:00 – 11:30
Trénink, procvičování paměti II.	10:30 – 11:30
Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...	11:30 – 13:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 16:00
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.	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 4. 2. 2026

Beseda s historikem Náprstkova muzea: Joe Hloucha, milovník Japonska 13:00 – 14:30



Středa 11. 2. 2026

Beseda s botaničkou bot. Zahrady Na Slupy: Zajímavosti ze světa rostlin 13:00 – 14:30



Středa 18. 2. 2026

Přednáška, beseda s horolezcem Honzou Trávníčkem, který úspěšně zdolal nejvyšší vrcholy planety 13:00 – 14:30

Středa 25. 2. 2026

Přednáška, beseda s historičkou: Tři ženy, které byly první... 13:00 – 14:30

Další akce:

Čtvrtek 12. 2. 2026

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

Vycházka, komentovaná prohlídka v Českém muzeu hudby:

Pátek 20. 2. 2026

Muzeum hudby, komentovaná prohlídka výstavy světové operní divy, Soni Červené.
Sraz 12:50 hod., Karmelitská 2/4, Praha 1, cena 170 Kč. Zájemci, hlase se prosím 12:50 – 14:30

KULTURNĚ, AKTIVIZAČNÍ CENTRUM PRO SENIORY

Sokolovská 971, Praha 9, Tel.: 606 028 819, email: jmikulecka@ssspraha9.cz



PRAVIDELNÉ AKTIVITY

DEN	TERMÍN	AKTIVITA	POPLATEK	ČAS KONÁNÍ
Pondělky	9., 23.	Sociální poradenství	Zdarma	10:30 – 12:00
	2., 9., 16., 23.	Trénink paměti	Zdarma	13:00 – 14:00
	2., 9., 16., 23.	Angličtina pro falešné začátečníky	50 Kč / os.	14:15 – 15:00
	2., 9., 16., 23.	Cvičení na židlích	50 Kč / os.	15:15 – 16:00
Úterky	3., 10., 17., 24.	Rukodělný kroužek	Zdarma	10:15 – 11:45
	3., 10., 17., 24.	Kurz na ovládnání chytrého telefonu	Zdarma	12:30 – 13:30
Středy	4., 11., 18., 25.	Zdravotní cvičení	Zdarma	9:00 – 10:00
	4., 11., 18., 25.	Zpívání pro radost	Zdarma	10:30 – 11:30
	4., 18.	Vědomostní hra RISKUJ!	Zdarma	12:00 – 13:00
	4., 11., 18., 25.	Kavárnička / deskové hry, karty	Zdarma	13:00 – 15:00
Čtvrtky	5., 12., 19., 26.	Zdravotní cvičení	Zdarma	9:00 – 10:00
	5., 12., 19., 26.	Kvízová hodinka	Zdarma	10:30 – 11:30
	5., 12., 19., 26.	Kavárnička / deskové hry, karty	Zdarma	13:00 – 15:00
Pátky	27.	Kavárnička / deskové hry, karty	Zdarma	11:00 – 14:00

AKCE ÚNOR

Pátek	6.2.	Vycházka - Národní pedagogické muzeum J. A. Komenského	9:15	50 Kč/os.
Návštěva významného vědeckého a dokumentačního centra, které se orientuje na dějiny českého školství a pedagogiky, učitelstva a vzdělanosti v návaznosti na život, dílo a odkaz J. A. Komenského. Sraz: 9:15, Středisko sociálních služeb, Sokolovská 971, hromadný přesun.				
Pátek	13.2.	Vycházka – Křišťálová zahrada, Troja	10:00	Senior 60+: 95 Kč/os. Senior 70+: 50 Kč/os.
Spojení světla a skla ve fantastických instalacích. Venkovní expozice botanické zahrady rozzáří roztodivné květy, rostliny a zvířata, které vyrostly pod rukama uměleckého skláře Jiřího Pačinka a jeho kolegů ze sklárny Pačinek Glass. Venkovní expozice – teplé oblečení a obuv! Sraz: 10:00, Středisko sociálních služeb, Sokolovská 971, hromadný přesun.				
Úterý	17.2.	Sraz učitelek	14:00 – 16:00	Soukromá akce
Pátek	20.2.	BINGO	10:00 – 11:00	Zdarma
Úterý	24.2.	Beseda – Zdravý pohyb ve stáří, aneb o kloubech, svalech a správném dýchání	14:00 – 15:00	Zdarma
Přijďte si poslechnout, jaký pohyb ve stáří je důležitý, na co se zaměřit a jak správně cvičit. První část bude věnována tomu, co nám pohyb opravdu přináší, jaké jsou benefity a zda může být pohyb také lékem. Druhá část bude zaměřena na ukázky správného a špatného provedení pohybu.				