



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

1. 2. 2023 - 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 cv., 30 Kč	9:30 – 10:30
Přednáška, beseda: Mezilidská komunikace	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Malé košíčky z provázku	14:45 – 16:00

2. 2. 2023 - čtvrtek

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 / 50Kč	10:00 – 11:30
Trénink, procvičování paměti II.	10:30 – 11:30
Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...	13:00 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 16:00
„Úřední hodiny“ – pomoc, poradenství, organizační věci, apod.	13:30 – 16:00

3. 2. 2023 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Komentovaná prohlídka historické budovy DIVADLA NA VINOHRADĚCH.	
Sraz v 8:30 před hl. vchodem, Nám. Míru 7. Zdarma. Zájemci, hlase se!	8:45 – 11:00
Angličtina – pro úplné začátečníky	10:00 – 11:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 15:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/250 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

6. 2. 2023 - pondělí

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

7. 2. 2023 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	10:00 – 11:30
Kondiční cvičení s lektorkou Jarkou /sál Knoflík, Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
Taneční hodina s Jarkou (různé tance), sál Knoflík, Jablonecká 723/4 (zdarma)	12:00 – 13:00
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma	14:00 – 15:00
NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	15:00 – 15:30
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou	15:30 – 17:30

8. 2. 2023 - středa

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

9. 2. 2023 - čtvrtek

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

10. 2. 2023 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Angličtina – pro úplné začátečníky	10:00 – 11:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 15:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/250 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	


13. 2. 2023 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Nový kurz na ovládání chytrého telefonu. Lekce - 50 Kč	8:30 – 9:30
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	10:00 – 11:00
Počítačový kurz – mírně pokročilí	10:45 – 11:45
Francouzština – kurz pro mírně pokročilé - v novém čase !	11:00 – 12:00
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	12:00 – 13:00
Klub seniorů – kardiaků (schůze)	14:00 – 16:00

14. 2. 2023 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pedikúra – 60 min i s masáží / 290,-Kč (nutno objednat)	8:30 – 14.30
Počítačový kurz – úplní začátečníci	9:00 – 10:00
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	10:00 – 11:30
Kondiční cvičení s lektorkou Jarkou /sál Knoflík, Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
Taneční hodina s Jarkou (různé tance), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	12:00 – 13:00
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma	14:00 – 15:00
NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	15:00 – 15:30
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou	15:30 – 17:30

15. 2. 2022 - 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 cv., 30 Kč	9:30 – 10:30
 Přednáška, beseda: Tajemství noční oblohy, s lektorkou Planetária	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Výroba hromniček	14:45 – 16:00

16. 2. 2023 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min / 450Kč (péče, masáž obličeje, dekoltu, obočí, aj.)	8:30 – 14:30
Trénink, procvičování paměti I.	9:00 – 10:00
Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou / 50Kč	10:00 – 11:30
Trénink, procvičování paměti II.	10:30 – 11:30
Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...	13:00 – 16:00
„Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.	13:30 – 16:00
ZPÍVÁNÍ NA PROSEKU – přijďte si zazpívat české lidové i trampské písničky!	14:30 – 15:30

17. 2. 2023 - pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Angličtina – pro úplné začátečníky	10:00 – 11:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 15:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/250 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	


20. 2. 2023 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Nový kurz na ovládání chytrého telefonu. Lekce - 50 Kč	8:30 – 9:30
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	10:00 – 11:00
Počítačový kurz – mírně pokročilí	10:45 – 11:45
Francouzština – kurz pro mírně pokročilé - v novém čase !	11:00 – 12:00
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	12:00 – 13:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 16:00

21. 2. 2023 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pedikúra – 60 min i s masáží / 290,-Kč (nutno objednat)	8:30 – 14.30
Počítačový kurz – úplní začátečníci	9:00 – 10:00
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	10:00 – 11:30
Kondiční cvičení s lektorkou Jarkou /sál Knoflík, Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
Taneční hodina s Jarkou (různé tance), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	12:00 – 13:00
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma	14:00 – 15:00
NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	15:00 – 15:30
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou	15:30 – 17:30


22. 2. 2023 - 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
Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky jógy a dechových cv., 30 Kč	9:30 – 10:30
Beseda s cestovatelem, fotografem Václavem Šilhou: Tanzánie, Keňa. Vyprávění, promítání jedinečných fotografií zvířat a přírody!	 13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Náhrdelník z pistácií	14:45 – 16:00

23. 2. 2023 - čtvrtek

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 / 50Kč	10:00 – 11:30
Trénink, procvičování paměti II.	10:30 – 11:30
„Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...	13:00 – 16:00
Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.	13:30 – 16:00

24. 2. 2023 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Komentovaná prohlídka budovy ČESKÉHO ROZHLASU VINOHRADSKÁ 12.  Český rozhlas	
Sraz v 9:45 před hl. vchodem. Historie, vysílací studia... Zdarma. Zájemci, hlase se!	
Angličtina – pro úplné začátečníky	10:00 – 11:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 15:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/250 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

27. 2. 2023 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Nový kurz na ovládání chytrého telefonu. Lekce - 50 Kč	8:30 – 9:30
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Angličtina, nový kurz s novou lektorkou - pro velmi mírně pokročilé	10:00 – 11:00
Počítačový kurz – mírně pokročilí	10:45 – 11:45
Francouzština – kurz pro mírně pokročilé - v novém čase !	11:00 – 12:00
Angličtina, nový kurz s novou lektorkou - pro velmi mírně pokročilé	12:00 – 13:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 16:00

28. 2. 2023 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pedikúra – 60 min i s masáží / 290,-Kč (nutno objednat)	8:30 – 14.30
Počítačový kurz – úplní začátečníci	9:00 – 10:00
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	10:00 – 11:30
Kondiční cvičení s lektorkou Jarkou /sál Knoflík, Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
Taneční hodina s Jarkou (různé tance), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	12:00 – 13:00
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma	14:00 – 15:00

NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30 Kč 15:00 – 15:30
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou 15:30 – 17:30

planetum
Planetárium Praha

Děkujeme Planetáriu Praha, v Královské oboře v Praha 7, za krásný, zajímavý program, promítání Noční oblohy 8K.

