



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

MOŽNOST OBJEDNÁNÍ MEDU PŘÍMO OD VČELAŘKY. ZÁJEMCI, OBJEDNÁVEJTE
na: 724905785, dunderova@ssspraha9.cz nebo osobně v Aktivizačním centru pro seniory.
Výdej medu bude 1. 10. 2025, od 10:30 do 13:15 hod., Harrachovská 422/2, Prosek.

1. 9. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pétanque, Mölkky – venkovní zábavné hry, které zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	14:00 – 16:00

2. 9. 2025 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pétanque, Mölkky – venkovní zábavné hry, které zvládne každý senior	9:00 – 10:00
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

3. 9. 2025 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pétanque, Mölkky – venkovní zábavné hry, které zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Poradenství - chytrý telefon, počítač /50 Kč	11:00 – 12:00
Posezení, ohlédnutí za prázdninami...	13:00 – 14:30

4. 9. 2025 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pétanque, Mölkky – venkovní zábavné hry, které zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...	11:30 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 16:00
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.	13:30 – 16:00

5. 9. 2025 - pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pétanque, Mölkky – venkovní zábavné hry, které zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...	10:00 – 14:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

8. 9. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pétanque, Mölkky – venkovní zábavné hry, které zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Klub seniorů – kardiaků (schůze)	13:30 – 16:00

9. 9. 2025 - úterý

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
Pétanque, Mölkky – venkovní zábavné hry, které zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	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

10. 9. 2025 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/
Kadeřnice – suchý stříh (nutno objednat, 150,-Kč)
Přednáška, beseda: O trénování paměti /vč. praktických ukázek
Dílničky šikovných rukou: Dekorace z přírodnin
Povídání o víře a životě. Téma: Příběhy biblických žen. Info 604989133

7:50 – 8:50
9:00 – 14:00
13:00 – 14:30
14:45 – 16:00
16:30 – 18:00

11. 9. 2025 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/
Trénink, procvičování paměti I.
Trénink, procvičování paměti II.
Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.

7:50 – 8:50
9:00 – 10:00
10:30 – 11:30
11:30 – 16:00
13:30 – 16:00

12. 9. 2025 - pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/
Turistická vycházka naučnou stezkou - Povodí Botiče. Trasa 6,5 km. Sraz v 9 hodin
Před hlavní bránou do Toulcova dvora, Kubatova 1, Praha 10. (BUS č. 177). Trasa povede
kolem Hostivařské přehrady, Petrovic, podél Botiče k jeho soutoku s Pitkovickým potokem.
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

7:50 – 8:50

15. 9. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/
Pétanque, Mölkky – venkovní zábavné hry, které zvládne každý senior
Němčina pro pokročilé
Možnost využití počítače, internetu – zdarma

7:50 – 8:50
9:00 – 10:00
9:30 – 10:30
13:30 – 15:30

16. 9. 2025 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/
Pedikúra pro seniory – kompletní péče, 400 Kč (nutno objednat)
Taneční hodina s Jarkou (začátečníci), **sál Knoflík**, Jablonecká 723/4 (zdarma)
Taneční hodina s Jarkou (pokročilí), **sál Knoflík**, Jablonecká 723/4 (zdarma)
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...
Tradiční jóga pro seniory, jste srdečně zváni /zdarma
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma

7:50 – 8:50
8:30 – 14:30
11:00 – 12:00
12:00 – 13:00
10:00 – 11:30
12:30 – 13:30
14:00 – 15:00

17. 9. 2025 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/
Pétanque, Mölkky – venkovní zábavné hry, které zvládne každý senior
Kvízová hodinka – zábavná skupinová hra pro seniory
Dílničky šikovných rukou: Srdíčka z korálků
Povídání o víře a životě. Téma: Příběhy biblických žen. Info 604989133

7:50 – 8:50
9:00 – 10:00
13:00 – 14:30
14:45 – 16:00
16:30 – 18:00

18. 9. 2025 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/
Trénink, procvičování paměti I.
Trénink, procvičování paměti II.
Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...
Možnost využití počítače, internetu – zdarma
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.

7:50 – 8:50
9:00 – 10:00
10:30 – 11:30
11:30 – 16:00
13:30 – 16:00
13:30 – 16:00

19. 9. 2025 - pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 7:50 – 8:50
Výlet s průvodcem vyhlídkovým pražským vláčkem Semmeringem do parku, usedlosti
Cibulka a k Malostranskému hřbitovu. Sraz v 9:15 hod., Smíchovské nádraží (u pokladen).
Lítačku s sebou. Cena 30 Kč. **Zájemci, hlaste se prosím!**
Sraz 09:15 hod. - budu ještě něco povídat na Smíchově, k historii toho místa.
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)



22. 9. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pétanque, Mölkky – venkovní zábavné hry, které zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 15:30

23. 9. 2025 - úterý

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...	10:00 – 11:30
Taneční hodina s Jarkou (<u>začátečníci</u>), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
Taneční hodina s Jarkou (<u>pokročilí</u>), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	12:00 – 13:00
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

24. 9. 2025 - 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
Přednáška beseda: Povídání o netopýrech, včetně živých netopýrů	13:00 – 14:30
Dílňičky šikových rukou: Tisk na papír	14:45 – 16:00
Povídání o víře a životě. Téma: Příběhy biblických žen. Info 604989133	16:30 – 18:00



25. 9. 2025 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Trénink, procvičování paměti I.	9:00 – 10:00
Trénink, procvičování paměti II.	10:30 – 11:30
Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...	11:30 – 16:00
Úřední hodiny – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.	13:30 – 16:00

26. 9. 2025 – pátek

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)	

29. 9. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pétanque, Mölkky – venkovní zábavné hry, které zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	13:30 – 15:30

30. 9. 2025 - úterý

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...	10:00 – 11:30
Taneční hodina s Jarkou (<u>začátečníci</u>), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
Taneční hodina s Jarkou (<u>pokročilí</u>), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	12:00 – 13:00
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



KULTURNĚ, AKTIVIZAČNÍ CENTRUM PRO SENIORY
Sociální služby Praha 9, z. ú., Sokolovská 969/192, Praha 9

9. 9. 2025 - úterý

Kvízová hodinka – zábavná skupinová hra pro seniory

10:00 – 11:30

16. 9. 2025 - úterý

Přednáška, beseda: O trénování paměti /vč. praktických ukázek

10:00 – 11:30

23. 9. 2025 - úterý

Kvízová hodinka – zábavná skupinová hra pro seniory

10:00 – 11:30