



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
Od 21. 9. - Francouzština pro začátečníky se zkušenou lektorkou /lekce - 50 Kč	14:00 – 15:00
14. 9. 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
Od 15. 9. - Taneční hodina s Jarkou (<u>pokročilí</u>), sál Knoflík , Jablonecká 723/4	9:30 – 11:00
Tradiční jóga pro seniory , jste srdečně zváni /zdarma	12:30 – 13:30
Od 15. 9. - 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
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

Čtvrtky:

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
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

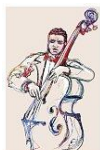
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

Přednášky, besedy vždy ve středu:

Středa 2. 9. 2026

Kvízová hodinka s Andreou

13:00 – 14:30



Středa 9. 9. 2026

Zveme vás na hudební odpoledne, KONCERT PRO BASU, vstup volný

13:00 – 14:30



Středa 16. 9. 2026

Přednáška, beseda - Možnosti dobrovolnické pomoci seniorům

13:00 – 14:30



Středa 23. 9. 2026

Přednáška, beseda - Včelstvo jako superorganizmus

13:00 – 14:30



Středa 30. 9. 2026

Přednáška, beseda - Stolpersteine, kameny zmizelých v dlažbě ulic celé Evropy

13:00 – 14:30

Další akce:

Pátek 11. 9. 2026

Venkovní hry – pétanque, MÖLKKY

9:00 – 10:00

Čtvrtek 17. 9. 2026

Zpívání na Proseku – písničky s promítáním textů za doprovodu tří kytar

14:30 – 15:30



MOŽNOST OBJEDNÁNÍ MEDU PŘÍMO OD VČELAŘKY. ZÁJEMCI, OBJEDNÁVEJTE

na: 724905785, dunderova@ssspraha9.cz nebo osobně v Aktivizačním centru pro seniory.

Výdej medu bude 23. 9. 2026, od 10:30 do 13:15 hod., Harrachovská 422/2, Prosek

Vycházka, komentovaná prohlídka:

Pátek 25. 9. 2026



Komentovaná prohlídka historické budovy RUDOLFINA

Sraz v 9:45, Alšovo nábř. 79/12, Praha 1, cena 100 Kč.

Zájemci, hlase se prosím!

Do Aktivizačního centra pro seniory hledáme lektora či lektorku na výuku ovládání chytrých telefonů, někoho, kdo:

- může učit 1x týdně, dopoledne
- umí srozumitelně a trpělivě vysvětlovat,
- má pozitivní vztah k seniorům,
- dokáže vytvářet přátelskou a motivující atmosféru.

Bližší informace, Andrea Dunděrová, 724905785, dunderova@ssspraha9.cz

♥ Pomozte seniorům objevovat svět, procvičovat paměť a získávat nové dovednosti.

HLEDÁME NOVÉ TANEČNICE DO KURZU COUNTRY TANCŮ!

Od října otevíráme nový kurz country tanců pro začátečníky.

👉 Radost z pohybu • 🤝 Nová přátelství • 🎵 Skvělá hudba

Přidejte se k nám – tančit může opravdu každý! 🤗

Bližší informace A. Dunděrová 724905785, dunderova@ssspraha9.cz