



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

3. 3. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Angličtina se Zuzkou pro začátečníky /lekce - 50 Kč	9:00 – 10:00
Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé /lekce - 50 Kč	10:00 – 11:00
Počítačový kurz – úplní začátečníci se Zuzkou	12:30 – 13:30
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	13:30 – 14:30

4. 3. 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
Počítačový kurz – mírně pokročilí	9:00 – 10:00
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	9:30 – 11:00
Taneční hodina s Jarkou (<u>začátečníci</u>), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
<u>Country tance pro začátečníky</u> – nácvik kolektivních tanců	11:15 – 12:15
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
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou	15:15 – 17:00

5. 3. 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
Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky jógy a dechových cv., 30 Kč	9:30 – 10:30
Poradenství - chytrý telefon, počítač /50 Kč	11:00 – 12:00
CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
Přednáška: Helena Rubensteinová , z chudé dívky nejbohatší ženou světa	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Skládání medvídci pro domov seniorů	14:45 – 16:00



6. 3. 2025 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min / 600 Kč (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, ...	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
Povídání o víře a životě. Téma: Příběhy biblických žen. Info: 604 989 133	16:30 – 18:00

7. 3. 2025 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	10:00 – 14:30
Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.	10:00 – 14:30
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

10. 3. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Angličtina se Zuzkou pro začátečníky /lekce - 50 Kč	9:00 – 10:00
Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé /lekce - 50 Kč	10:00 – 11:00
Počítačový kurz – úplní začátečníci se Zuzkou	12:30 – 13:30
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	13:30 – 14:30
Klub seniorů – kardiaků (schůze)	14:30 – 16:00

11. 3. 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
Počítačový kurz – mírně pokročilí	9:00 – 10:00
Počítačový kurz – úplní začátečníci se Zuzkou	10:15 – 11:15
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	9:30 – 11:00
Taneční hodina s Jarkou (<u>začátečníci</u>), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
<u>Country tance pro začátečníky</u> – nácvik kolektivních tanců	11:15 – 12:15
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
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou	15:15 – 17:00

12. 3. 2025 - 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
Poradenství - chytrý telefon, počítač /50 Kč	11:00 – 12:00
CVIČENÍ NA PÁTEŘ . Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
<u>PŘEDNÁŠÍ ORNITOLOG NÁRODNÍHO MUZEA: TAJEMSTVÍ PTAČÍ MIGRACE</u> 13:00 – 14:30	
Dílničky šikovných rukou: Výroba skládky pro domov seniorů	14:45 – 16:00

13. 3. 2025 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min / 600 Kč (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, ...	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
ZPÍVÁNÍ NA PROSEKU – přijďte si zazpívat české lidové i trampské písničky	14:30 – 15:30
Povídání o víře a životě. Téma: příběhy biblických žen. Info: 604 989 133	16:30 – 18:00

14. 3. 2025 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
POCHOD PRO MOZEK! Trasa (6km) naučnou stezkou Barrandovské skály – Chuchelský háj. Sraz v 9:30 na stanici Hlubočepy (tram. č. 12, 14, 20). Podpořme dobrou věc!	
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

17. 3. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Angličtina se Zuzkou pro začátečníky /lekce - 50 Kč	9:00 – 10:00
Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé /lekce - 50 Kč	10:00 – 11:00
Počítačový kurz – úplní začátečníci se Zuzkou	12:30 – 13:30
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	13:30 – 14:30

18. 3. 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
Počítačový kurz – mírně pokročilí	9:00 – 10:00
Počítačový kurz – úplní začátečníci se Zuzkou	10:15 – 11:15
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	9:30 – 11:00
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
<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



19. 3. 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
Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky jógy a dechových cv., 30 Kč	9:30 – 10:30
Poradenství - chytrý telefon, počítač /50 Kč	11:00 – 12:00
Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky jógy a dechových cv., 30 Kč	9:30 – 10:30
CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
PŘEDNÁŠKA, BESEDA S FOTOGRAFEM VÁCLAVEM ŠILHOU, DRŽITELEM OCENĚNÍ CZECH PRESS PHOTO, PŘEDSTAVÍ KNIHU TRADICE V OBRAZE, MIZEJÍCÍ ZVYKY A TRADICE	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Tradiční technika tkaní na kartonu	14:45 – 16:00

20. 3. 2025 - 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, ...	11:30 –16:00
Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.	13:30 –16:00
Povídání o víře a životě. Téma: příběhy biblických žen. Info: 604 989 133	16:30 – 18:00

21. 3. 2025 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	10:00 – 14:30
Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.	10:00 – 14:30
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

24. 3. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Angličtina se Zuzkou pro začátečníky /lekce - 50 Kč	9:00 – 10:00
Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé /lekce - 50 Kč	10:00 – 11:00
Počítačový kurz – úplní začátečníci se Zuzkou	12:30 – 13:30
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	13:30 – 14:30

25. 3. 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
Počítačový kurz – mírně pokročilí	9:00 – 10:00
Počítačový kurz – úplní začátečníci se Zuzkou	10:15 – 11:15
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	9:30 – 11:00
Taneční hodina s Jarkou (začátečníci), sál Knoflík , Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
<u>Country tance pro začátečníky</u> – nácvik kolektivních tanců	11:15 – 12:15
Taneční hodina s Jarkou (pokročilí), 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
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou	15:15 – 17:00

26. 3. 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
Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky jógy a dechových cv., 30 Kč	9:30 – 10:30
Poradenství - chytrý telefon, počítač /50 Kč	11:00 – 12:00
CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
<u>SRDEČNĚ VÁS ZVEME NA ZAŽITKOVOU BESEDU S NAŠÍM PŘEDNÍM HOROLEZCEM MARKEM HOLEČKEM O JEHO CESTĚ NEPROŠLAPANÝMI STĚNAMI NEJVYŠŠÍCH VRCHOLŮ HIMALÁJE. V SÁLE CENTRA PRO SENIORY HARRACHOVSKÁ 422/2. ZDARMA!</u>	<u>12:30 – 14:00</u>
Dílničky šikovných rukou: Balení dárků pro domov seniorů	14:45 – 16:00



27. 3. 2025 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Kosmetika – balíček 60 min / 600 Kč (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, ...	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
Povídání o víře a životě. Téma: příběhy biblických žen. Info: 604 989 133	16:30 – 18:00

28. 3. 2025 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	10:00 – 14:30
KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA – <u>TAJEMSTVÍ ZÁKULISÍ STÁNÍ OPERY</u>. SRAZ VE 12:45 HOD., PŘED STÁTNÍ OPEROU, CENA: 80 Kč. Zájemci, hlase se, platba předem...	
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

31. 3. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
Angličtina se Zuzkou pro začátečníky /lekce - 50 Kč	9:00 – 10:00
Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé /lekce - 50 Kč	10:00 – 11:00
Počítačový kurz – úplní začátečníci se Zuzkou	12:30 – 13:30
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	13:30 – 14:30

Vše se koná v Aktivizačním centru pro seniory v Harrachovské 422/2, Praha, vyjma ranního cvičení a orientálních tanců v rodinném centru Knoflík, Jablonecká 723/4.

