



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. 6. 2024 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
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
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	13:00 – 14:00
Angličtina se Zuzkou, kurz pro začátečníky	14:00 – 15:00
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	15:00 – 16:00

V NOVÉM ČASE!

4. 6. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pedikúra – 350,-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
Nový intenzivní kurz na ovládání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou – 3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlaste se prosím!	10:30 – 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	15:30 – 17:00



5. 6. 2024 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
Kurz na ovládání chytrého telefonu pro úplné začátečníky /50 Kč	11:00 – 12:00
<u>CESTOVATELKSÁ PŘEDNÁŠKA, BESEDA SE STUDENTY: VIETNAM</u>	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Panáčky z knoflíků	14:45 –16:00

6. 6. 2024 - 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
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma	16:30 – 18:00

7. 6. 2024 – pátek

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

LETNÍ SLAVNOSTI NEJEN PRO SENIORY SE BUDOU KONAT OPĚT V REŽII HUDEBNÍHO DIVADLA KARLÍN, V PÁTEK 7. 6. 2024, OD 14 HODIN, NA ZAHRADĚ DPS NOVVOYSOČANSKÁ 861, PRAHA 9.

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

10. 6. 2024 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
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
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	13:00 – 14:00
Angličtina se Zuzkou, kurz pro začátečníky	14:00 – 15:00

V NOVÉM ČASE!



Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč
Klub seniorů – kardiaků (schůze)

15:00 – 16:00
14:00 – 16:00

11. 6. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/

7:50 – 8:50

Pedikúra – 350,-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

Nový intenzivní kurz na ovládání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou –

3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlaste se prosím!

10:30 – 13:30

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

15:30 – 17:00



12. 6. 2024 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/

7:50 – 8:50

NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč

11:00 – 11:30

Kurz na ovládání chytrého telefonu pro úplné začátečníky /50 Kč

11:00 – 12:00

CESTOVATELKSÁ PŘEDNÁŠKA, BESEDA SE STUDENTY: SRÍ LAKA

13:00 – 14:30

Dílničky šikovných rukou: Letní dekorace

14:45 – 16:00



13. 6. 2024 - 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

Možnost využití počítače, internetu – zdarma

13:30 – 16:00

“Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.

13:30 – 16:00

ZPÍVÁNÍ NA PROSEKU S KYTAROU – přijďte si zazpívat známé písničky

14:30 – 15:30

Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma

16:30 – 18:00



14. 6. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/

7:50 – 8:50

Komentovaná prohlídka BETLÉMSKÉ KAPLE.. Sraz v 9:50, Betlémské náměstí č. 4

Vstupné 30 Kč. Zájemci, hlaste se prosím!

9:50 – 12:00

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



17. 6. 2024 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/

7:50 – 8:50

Němčina pro pokročilé

9:30 – 10:30

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

Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé

13:00 – 14:00

Angličtina se Zuzkou, kurz pro začátečníky

14:00 – 15:00

Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč

15:00 – 16:00

Možnost využití počítače, internetu – zdarma

13:30 – 15:30

V NOVÉM ČASE!

18. 6. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/

7:50 – 8:50

Počítačový kurz – úplní začátečníci

9:00 – 10:00

Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...

10:00 – 11:30

Nový intenzivní kurz na ovládání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou –

3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlaste se prosím!

10:30 – 13:30

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

Komentovaná prohlídka nově zrekonstruovaných Fantových sálů na Hlavním nádraží
Sraz ve 14:50 před hl. vchodem (od parku). Zdarma! Zájemci, hlaste se!

19. 6. 2024 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Kadeřnice – suchý stříh (nutno objednat, 150,-Kč)	9:00 – 14:00
NOVÉ CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
Kurz na ovládnání chytrého telefonu pro úplné začátečníky /50 Kč	11:00 – 12:00
<u>PŘEDNÁŠKA, BESEDA S HISTORIKEM O ČESKÝCH LETCÍCH V RAF</u>	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Levandule vázaná do „snopku“	14:45 – 16:00

20. 6. 2024 - 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
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
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma	16:30 – 18:00

21. 6. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pétanque – venkovní hra pro seniory. Sraz v 9 hod., Harrachovská 422/2	9:00 – 10:00
Masáže pro seniory - záda, šije/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

24. 6. 2024 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
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
Angličtina kurz pro velmi mírně pokročilé	13:00 – 14:00
Angličtina se Zuzkou, kurz pro začátečníky	14:00 – 15:00
Kurz na ovládnání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	15:00 – 16:00

V NOVÉM ČASE!

25. 6. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Pedikúra – 350,-Kč (nutno objednat)	8:30 – 14:30
Počítačový kurz – pro pokročilé	9:00 – 10:00
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	10:00 – 11:30
Nový intenzivní kurz na ovládnání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou – 3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlase se prosím!	10:30 – 13:30
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace...	10:00 – 11:30
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

26. 6. 2024 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Kadeřnice – suchý stříh (nutno objednat, 150,-Kč)	9:00 – 14:00
<u>CESTOVATELKSÁ PŘEDNÁŠKA, BESEDA SE STUDENTY: FRANCIE</u>	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Skládanka Tangram	14:45 – 16:00

27. 6. 2024 - 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
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
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma	16:30 – 18:00

28. 6. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/

7:50 – 8:50

Pétanque – venkovní hra pro seniory. Sraz v 9 hod., Harrachovská 422/2

9:00 – 10:00

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