



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

6. 1. 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
Kurz na ovládnání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	15:00 – 16:00

7. 1. 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 – úplní začátečníci	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

8. 1. 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
Poradenství - chytrý telefon, počítač /50 Kč	11:00 – 12:00
CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
Přednáška, beseda: Dobrodružné příběhy historických skvostů	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Výroba krabiček do domova seniorů	14:45 – 16:00



9. 1. 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
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma	16:30 – 18:00

10. 1. 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)	

13. 1. 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
Klub seniorů – kardiaků (schůze)	14:30 – 16:00
Kurz na ovládnání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	15:00 – 16:00

14. 1. 2025 - 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...	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

15. 1. 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 o bezpečném užívání internetu, umělé inteligenci i dezinformacích od 13 hod.	
Dílničky šikovných rukou: Technika macramé	14:45 – 16:00

16. 1. 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
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
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma	16:30 – 18:00

17. 1. 2025 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Vycházka, komentovaná prohlídka BŘEVNOVSKÉH KLÁŠTERA. Sraz v 9:45 u brány	
Markétská 1/28, Praha 6-Břevnov, vstupné 80 Kč. Zájemci, hlase se prosím!	9:45 -13:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

20. 1. 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
Kurz na ovládnání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	15:00 – 16:00

21. 1. 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 – úplní začátečníci	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
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

22. 1. 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
Poradensví - chytrý telefon, počítač /50 Kč

Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky jógy a dechových cv., 30 Kč
CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč

Beseda s asistenčními psy. Pejsci předvedou své úžasné dovednosti

Dílničky šikovných rukou: Výroba pexesa pro klienty domova seniorů

9:30 – 10:30
11:00 – 12:00
9:30 – 10:30
11:00 – 11:30
13:00 – 14:30
14:45 – 16:00

23. 1. 2025 - čtvrtek

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

Kosmetika – balíček 60 min / 600 Kč (péče, masáž obličeje, dekoltu, obočí, aj.)

Trénink, procvičování paměti I.

Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou / 50Kč

Trénink, procvičování paměti II.

Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...

Možnost využití počítače, internetu – zdarma

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

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

7:50 – 8:50
8:30 – 14:30
9:00 – 10:00
10:00 – 11:30
10:30 – 11:30
11:30 – 16:00
13:30 – 16:00
13:30 – 16:00
16:30 – 18:00

24. 1. 2025 – pátek

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

Možnost využití počítače, internetu – zdarma

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

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

7:50 – 8:50
10:00 – 14:30
10:00 – 14:30

27. 1. 2025 - pondělí

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

Němčina pro pokročilé

Angličtina se Zuzkou pro začátečníky /lekce - 50 Kč

Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé /lekce - 50 Kč

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

7:50 – 8:50
9:30 – 10:30
9:00 – 10:00
10:00 – 11:00
15:00 – 16:00

28. 1. 2025 - úterý

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

Pedikúra pro seniory – kompletní péče, 400 Kč (nutno objednat)

Počítačový kurz – úplní začátečníci

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

Taneční hodina s Jarkou (začátečníci), **sál Knoflík**, Jablonecká 723/4 (zdarma)

Country tance pro začátečníky – nácvik kolektivních tanců

Taneční hodina s Jarkou (pokročilí), **sál Knoflík**, Jablonecká 723/4 (zdarma)

Tradiční jóga pro seniory, jste srdečně zváni /zdarma

Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP – zdarma

Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou

7:50 – 8:50
8:30 – 14.30
9:00 – 10:00
9:30 – 11:00
11:00 – 12:00
11:15 – 12:15
12:00 – 13:00
12:30 – 13:30
14:00 – 15:00
15:15 – 17:00

29. 1. 2025 - středa

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

Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat, 150,-Kč)

Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky jógy a dechových cv., 30 Kč

Poradensví - chytrý telefon, počítač /50 Kč

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

PŘEDNÁŠKA, BESEDA: TYRŠŮV DŮM, HISTORIE, ZAJÍMAVOSTI

Dílničky šikovných ruko: Studený porcelán

7:50 – 8:50
9:00 – 14.00
9:30 – 10:30
11:00 – 12:00
11:00 – 11:30
13:00 – 14:30
14:45 – 16:00

30. 1. 2025 - čtvrtek

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

Kosmetika – balíček 60 min / 600 Kč (péče, masáž obličeje, dekoltu, obočí, aj.)

Trénink, procvičování paměti I.

Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou / 50Kč

Trénink, procvičování paměti II.

Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ...

Možnost využití počítače, internetu – zdarma

7:50 – 8:50
8:30 – 14:30
9:00 – 10:00
10:00 – 11:30
10:30 – 11:30
11:30 – 16:00
13:30 – 16:00



Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma

13:30 – 16:00

16:30 – 18:00

31. 1. 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, šije/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

ZDRAVÍ A ŠTĚSTÍ PLNÝ NOVÝ ROK 2025! SRDEČNĚ VÁS ZVEME



NA AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY, JSME TADY PRO VÁS...