



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


1. 11. 2024 – 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)

4. 11. 2024 - 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 ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč 15:00 – 16:00

5. 11. 2024 - úterý

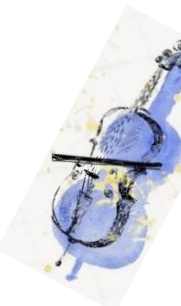
Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 7:50 – 8:50
Pedikúra pro seniory – kompletní péče, 400 Kč (nutno objednat) 8:30 – 14.30
Počítačový kurz – úplní začátečníci 9:00 – 10:00
Angličtina – pro pokročilejší, prohlubování znalostí, nácvik komunikace... 9:30 – 11:00
 **Nový intenzivní kurz na ovládání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou –
3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlase se prosím! 10:30 – 13:30**
Taneční hodina s Jarkou (začátečníci), **sál Knoflík**, Jablonecká 723/4 (zdarma) 11:00 – 12:00
Country tance pro začátečníky – 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

6. 11. 2024 - 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: KORUNOVAČNÍ KLENOTY 13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Výroba přání PF 14:45 –16:00

7. 11. 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 –13:00
**VÝJIMEČNÝ, ZÁŽITKOVÝ KONCERT PRO HOUSLE A VIOLONCELL O. HRAJÍ ABSOLVENTI
PRAŽSKÉ AMU A KONZERVATOŘE. ZAZNÍ SKLADY PŘEDNÍCH AUTORŮ VÁŽNÉ HUDBY.
JSTE SRDEČNĚ ZVÁNÍ, ZDARMA. 13:00 – 15:00**
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma 16:30 – 18:00




8. 11. 2024 – 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)

11. 11. 2024 - 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) 14:00 – 16:00
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč 15:00 – 16:00

12. 11. 2024 - 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
 **Nový intenzivní kurz na ovládání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou – 3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlase se prosím!** 10:30 – 13:30
Taneční hodina s Jarkou (**začátečníci**), **sál Knoflík**, Jablonecká 723/4 (zdarma) 11:00 – 12:00
Country tance pro začátečníky – 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
VÝJIMEČNÁ VYCHÁZKA, KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA **KOSTELA SV. MIKULÁŠE**. SRAZ VE 13:45 hod., MALOSTRANSKÉ NÁMĚSTÍ. CENA 120 Kč. ZÁJEMCI HLAŠTE SE PROSÍM!
Country tance pro seniory – nácviky kolektivních tanců s lektorkou 15:15 – 17:00

13. 11. 2024 - 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
Přednáška: KAREL IV. A JEHO DUCHOVNÍ TVÁŘ 13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Notýsky 14:45 – 16:00

14. 11. 2024 - 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
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma 16:30 – 18:00

15. 11. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 7:50 – 8:50
Společenské hry - Scrabble, Rummikub, karty, ... 10:00 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma 10:00 – 15:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

18. 11. 2024 - 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 ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč 15:00 – 16:00

19. 11. 2024 - 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 |
| Nový intenzivní kurz na ovládání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou – 3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlaste se prosím! | 10:30 – 13:30 |
| 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 |
| <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 |

20. 11. 2024 - 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 |
| Zdravotní cvičení s lektorem M. Štilcem s prvky jógy a dechových cv., 30 Kč | 9:30 – 10:30 |
| Přednáška, beseda: Bezpečnost seniorů – domácí násilí | 13:00 – 14:30 |
| Dílničky šikovných rukou: Plstěné brože | 14:45 –16:00 |

21. 11. 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 |
| 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 |

22. 11. 2024 – pátek

| | |
|--|---------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ | 7:50 – 8:50 |
| Komentovaná prohlídka památníku, krypty kostela sv. Cyrila a Metoděje / zdarma. | |
| Sraz v 9:45 hod., před kostelem – ul. Resslova 9a. Zájemci, hlaste se prosím! | 10:00 – 12:00 |
| Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat) | |

25. 11. 2024 - 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 ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč | 15:00 – 16:00 |

26. 11. 2024 - 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 |
| Nový intenzivní kurz na ovládání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou – 3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlaste se prosím! | 10:30 – 13:30 |
| 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 |
| <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 |

27. 11. 2024 - středa

| | |
|---|---------------|
| 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 |
| 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 |
| Cestopisná přednáška: ARCHEOLOGEM VE SVATÉ ZEMI... | 13:00 – 14:30 |
| Dílničky šikovných rukou: Adventní ozdoba | 14:45 – 16:00 |

28. 11. 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 |
| 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 |

29. 11. 2024 – pátek

| | |
|--|-------------|
| Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ | 7:50 – 8:50 |
| <u>Výstava v Galerii Tančícího domu: HELENA - 60 LET NA SCÉNĚ. Vstuné 155 Kč.</u> | |
| Sraz v 9:45 hod., Jiráskovo náměstí 6, Praha 2 | |
| Masáže pro seniory - záda, šije/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat) | |

