



**KULTURNĚ, AKTIVIZAČNÍ CENTRUM PRO SENIORY**  
**Sociální služby Praha 9, z. ú.**  
**Harrachovská 422/2, Praha 9 – Prosek, [www.ssspraha9.cz](http://www.ssspraha9.cz)**  
**tel.: 724-905 785, 286582298, e-mail: [dunderova@ssspraha9.cz](mailto:dunderova@ssspraha9.cz)**

**2. 12. 2024 - pondělí**

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
<b>Angličtina se Zuzkou pro začátečníky /lekce - 50 Kč</b>	9:00 – 10:00
<b>Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé /lekce - 50 Kč</b>	10:00 – 11:00
<b>Kurz na ovládnání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč</b>	15:00 – 16:00

**3. 12. 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
<b>Nový intenzivní kurz na ovládnání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou – 3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlaste se prosím!</b>	<b>10:30 – 13:30</b>
Taneční hodina s Jarkou ( <u>začátečníci</u> ), <b>sál Knoflík</b> , 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> ), <b>sál Knoflík</b> , Jablonecká 723/4 (zdarma)	12:00 – 13:00
<b>Tradiční jóga pro seniory</b> , 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



**4. 12. 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
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
<b>CVIČENÍ NA PÁTEŘ.</b> Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
<b>ADVENTNÍ KONCERT PANA DIRIGENTA VÁCLAVA VOMÁČKY</b>	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Andílci	14:45 – 16:00



**5. 12. 2024 - čtvrtek**

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
<b>Trénink, procvičování paměti I.</b>	<b>9:00 – 10:00</b>
Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou / 50Kč	10:00 – 11:30
<b>Trénink, procvičování paměti II.</b>	<b>10:30 – 11:30</b>
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

**6. 12. 2024 – pátek**

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
<b>KOMENTOVANÁ PROHLÍDA STRAHOVSKÉHO KLÁŠTERA.</b> Sraz v 9:15 hod., Strahovské nádvoří 1, P1. Vstupné 150 Kč. Zájemci, hlaste se prosím!	9:15 – 13:30
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

**9. 12. 2024 - pondělí**

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
<b>Angličtina se Zuzkou pro začátečníky /lekce - 50 Kč</b>	9:00 – 10:00
<b>Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé /lekce - 50 Kč</b>	10:00 – 11:00
Klub seniorů – kardiaků (schůze)	14:30 – 16:00
<b>Kurz na ovládnání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč</b>	15:00 – 16:00

### 10. 12. 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
<b>Nový intenzivní kurz na ovládání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou – 3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlaste se prosím!</b>	<b>10:30 – 13:30</b>
Taneční hodina s Jarkou ( <u>začátečníci</u> ), <b>sál Knoflík</b> , Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
Country tance pro začátečníky – nácvik kolektivních tanců	11:15 – 12:15
Taneční hodina s Jarkou ( <u>pokročilí</u> ), <b>sál Knoflík</b> , Jablonecká 723/4 (zdarma)	12:00 – 13:00
<b>Tradiční jóga pro seniory</b> , 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



### 11. 12. 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
<b>CVIČENÍ NA PÁTEŘ.</b> Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
<b>VÁNOČNÍ BESÍDKA S PROGRAMEM:</b> Vystoupení dětí ze ZUŠ, HARMONIKÁŘ, tance, zpívání koled, vánoční pohoštění 20Kč	
Jste srdečně zváni!	13:00 – 16:00



### 12. 12. 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
<b>Trénink, procvičování paměti I.</b>	<b>9:00 – 10:00</b>
Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou / 50Kč	10:00 – 11:30
<b>Trénink, procvičování paměti II.</b>	<b>10:30 – 11:30</b>
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
<b>ZPÍVÁNÍ NA PROSEKU</b> – přijďte si zazpívat české lidové i trampské písničky	14:30 – 15:30
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma	16:30 – 18:00



### 13. 12. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
<b>Vycházka na výstavu:</b> Vánoce mnoha vůní (čokolády a koření) v Betlémské kapli.	
Vstupné 60 Kč. Sraz v 10 hod. u Betlémské kaple...	10 :00 -13:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	



### 16. 12. 2024 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Němčina pro pokročilé	9:30 – 10:30
<b>Angličtina se Zuzkou pro začátečníky /lekce - 50 Kč</b>	9:00 – 10:00
<b>Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé /lekce - 50 Kč</b>	10:00 – 11:00
<b>Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč</b>	15:00 – 16:00

### 17. 12. 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
<b>Nový intenzivní kurz na ovládání chytrého telefonu s kvalifikovanou lektorkou – 3 hodiny/100Kč. Zájemci, hlaste se prosím!</b>	<b>10:30 – 13:30</b>
Taneční hodina s Jarkou ( <u>začátečníci</u> ), <b>sál Knoflík</b> , Jablonecká 723/4 (zdarma)	11:00 – 12:00
Taneční hodina s Jarkou ( <u>pokročilí</u> ), <b>sál Knoflík</b> , Jablonecká 723/4 (zdarma)	12:00 – 13:00



Country tance pro začátečníky – nácvik kolektivních tanců	11:15 – 12:15
<b>Tradiční jóga pro seniory</b> , 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

### **18. 12. 2024 - středa**

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
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
<b>Přednáška, beseda: Bezpečnost seniorů – podvodné nabídky, prodeje</b>	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Vánoční dekorace na stůl	14:45 – 16:00

### **19. 12. 2024 - čtvrtek**

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
<b>Trénink, procvičování paměti I.</b>	<b>9:00 – 10:00</b>
Kurz počítačů pro pokročilé s lektorkou Ivanou / 50Kč	10:00 – 11:30
<b>Trénink, procvičování paměti II.</b>	<b>10:30 – 11:30</b>
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

### **20. 12. 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)	



SRDEČNĚ VÁS ZVEME NA PŘEDVÁNOČNÍ AKCE V AKTIVIZAČNÍM CENTRU PRO SENIORY HARRACHOVSKÁ 422/2, PRAHA 9:  
**ST 4. 12. 2024, OD 13 HOD., ADVENTNÍ KONCERT S P. VOMÁČKOU**  
**ST 11. 12. 2024, OD 14:30 HOD., VÁNOČNÍ BESÍDKA S PROGRAMEM**

DĚKUJEME NAŠIM KLIENTŮM ZA PŘÍZEŇ,  
PŘEJEME KLIDNÉ, POHODVÉ SVÁTKY  
VÁNOČNÍ, ZDRAVÍ PLNÝ NOVÝ ROK  
A TĚŠÍME SE NA SETKÁNÍ ROCE 2025...

**JSME TADY PRO VÁS!**

AKTIVIZAČNÍ CENTRUM PRO SENIORY  
V HARRACHOVSKÁ 422/2, PRAHA 9

