





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. 10. 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 ovládnání 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	15:15 – 17:00

2. 10. 2024 - středa



Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
VÝDEJ OBJEDNANÉHO MEDU	10:00 – 13:00
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
Kavárnička, beseda: API TERAPIE – léčivé účinky včelích produktů	13:00 – 14:30
Dílnička šikovných rukou: Navlékání dřevěných korálků	14:45 – 16:00

3. 10. 2024 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma	16:30 – 18:00

4. 10. 2024 – pátek

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
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)	

7. 10. 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 – úplní začátečníci	10:45 – 11:45
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

8. 10. 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 ovládnání 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	15:15 – 17:00

9. 10. 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
CVIČENÍ NA PÁTEŘ. Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
Přednáška s botaničkou Národního muzea: Zajímavosti ze světa rostlin	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Obtisky přírodnin	14:45 – 16:00

10. 10. 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
Úřední hodiny“ – pomoc, sociální poradenství, organizační věci, apod.	13:30 – 16:00
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma	16:30 – 18:00

11. 10. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Výlet za koníky na statek Malčany. Sraz v 7:50 - Smíchovské nádraží, stanice BUS č. 361.	
Zájemci, hlase se prosím!	7:50 – 15:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

14. 10. 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 – úplní začátečníci	10:45 – 11:45
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

15. 10. 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
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

16. 10. 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 policie ČR: Bezpečnost, senior jako zvlášť zranitelná oběť	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Dekorace ze slaměnek	14:45 – 16:00

17. 10. 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

18. 10. 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)	

21. 10. 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 – úplní začátečníci	10:45 – 11:45
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

22. 10. 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

23. 10. 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
CVIČENÍ NA PÁTEŘ . Stabilizace páteře, správný postoj, chůze /30Kč	11:00 – 11:30
UKÁZKY VÝCVIKU POLICEJNÍCH PSŮ PŘÍMO V CENTRU PRO SENIORY	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Dekorování „hub“	14:45 – 16:00

24. 10. 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

25. 10. 2024 – pátek


Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Procházka zámekem a výtvarná dílna v oranžerii zámku Troja. Technika – výroba šperků z rostlin v pryskyřici. Zájemci, hlaste se! Poplatek 50Kč. Sraz ve 13 hod., u hlavní brány zámku Troja (od ZOO)	13:00 – 16:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	



28. 10. 2024 - pondělí

Státní svátek – zavřeno

29. 10. 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 ovládnání 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
Country tance pro začátečníky – 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

30. 10. 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 se zoologem z Národního muzea: Lovecké techniky pavouků	13:00 – 14:30
Dílničky šikovných rukou: Skřítek	14:45 – 16:00

31. 10. 2024 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	7:50 – 8:50
Seminář zdarma - Jak na chytrý telefon/tablet. Zájemci, hlaste se prosím!	8:30 - 12:30
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
Seminář zdarma - Jak na chytrý telefon/tablet. Zájemci, hlaste se prosím!	13:30 - 17:30
Setkání nad biblí - povídání, sdílení, podpora, občerstvení zdarma	16:30 – 18:00