

Září 2026 – Programy v klubech seniorů **CSOP v Praze 10**

Klub seniorů Sámova (DSŽ Sámova 7)

Vedoucí klubu paní Nataša Břehová, tel. číslo: 733 643 954

Pravidelné aktivity:

každé pondělí od 13:00 – 17:00 „Bridžový kroužek“ (jídelna DSŽ)

každé úterý od 13:30 „Šachový kroužek a karetní hry“

každá středa od 14:00 „Pomáháme seniorům být on-line“ pravidelný kurz práce s počítačem (přihlášky a informace Polovina nebe, o. p. s. tel. číslo: 603 836 710, 724 045 133)

1. 9.	od 14:30	Hudební a taneční odpoledne. Zahraje a zazpívá Michal Konigsmark
3. 9.	od 14:00	Setkání po prázdninách. Vzpomínáme, jak jsme prožili horké léto a dovolenou
10. 9.	od 14:30	Cestujeme po světě. Tunisko - prohlédneme si modrobílé městečko nad mořem Sidi Bou Said rušné trhy a pobřeží Středomořského moře.
12. 9.	od 10:00	Krajkářky z klubu „Inspirace“ , pleteme, háčkujeme, šijeme a povídáme si. Všichni jsou vítáni
17. 9.	od 14:00	Povídáme si o novinkách kolem nás, posezení u kávy a čaje
22. 9.	od 14:30	Hudební a taneční odpoledne. Zahraje a zazpívá Michal Konigsmark
24. 9.	od 14:30	Přednáška ing. Zieglerové ze ZO ČSOP Nyktalus na téma „ Ve starém dubu to žije “. Od hub přes hmyz, ptáky až po savce, jako jsou veverky, netopýři a jiná zvířátka.
26. 9.	od 10:00	Krajkářky z klubu „Inspirace“ , pleteme, háčkujeme, šijeme a povídáme si. Všichni jsou vítáni

Změna programu vyhrazena

Klub seniorů Karpatská (Karpatská 19)

Vedoucí klubu paní Jaroslava Tichá, tel. číslo: 773 747 021

Pravidelné aktivity:

každé pondělí od 14:00 – 18:00 „Šachový kroužek“

každý pátek od 14:00 – 18:00 „Šachový kroužek“

1. 9.	od 13:30	„ Přivítání u kávy“
3. 9.	od 14:30	promítání „Král valčíků „ André Rieu v Maastrichtu - videoprojekce
8. 9.	od 14:30	promítání „Pálava“ Pálava leží v nejteplejší a nejsušší oblasti České republiky. Nejvýznamnějšími městy jsou Mikulov a Pavlov. Oblast má také vynikající polohu pro pěstování vinné révy videoprojekce
10. 9.	od 13:30	promítání „ Ženy v pokušení“ vášnivá komedie Jiřího Vejdělky
15. 9.	od 14:30	Promítání „ Putování tučňáků“ dlouhá cesta za zachováním rodu – videoprojekce
17. 9.	od 14:30	promítání „ Egypt“ zajímavosti turisty nejvíce navštěvovaných oblastí Egypta
22. 9.	od 13:30	„ Posezení u kávy“
24. 9.	od 14:30	promítání „ Vietnam II.“ pokračování putování Vietnamem.... – videoprojekce
29. 9.	od 13:30	„ Posezení u kávy“

Změna programu vyhrazena

Klub seniorů Zvonková (Zvonková 6)

Vedoucí klubu paní Stanislava Jadrníčková, tel. číslo: 601 132 969

2. 9.	od 14:30	začínáme po prázdninách u kávičky povídáním o prožitých dovolených
3. 9.	od 14:30	scházíme se u deskových her – KARTY, pexeso
8. 9.	od 14:30	CHILE – přímořský stát, nejjihnější stát světa, nejbližší k Antarktidě, města Santiago de Chile, videoprojekce
9. 9.	od 14:30	u kávičky probíráme, co je nového kolem nás
10. 9.	od 14:30	jako každý čtvrtek si zahrajeme KARTIČKY
14. 9.	od 14:30	přednáška ing. Zieglerové ze ZO ČSOP Nyktalus o našich zvířecích domácích mazlíčcích i jiných zvířátkách , jak snášejí ta horka a jak jim můžeme, pomáhá
15. 9.	od 14:30	dále putujeme světem – JAR - Jihoafrická republika, Johannesburg, Kapské město, videoprojekce
16. 9.	od 14:30	povídáme si u kávičky a KARET
17. 9.	od 14:30	s p. Konvalinkovou si povídáme o životech prvních dam 1. republiky , tentokrát o Alici Masarykové
21. 9.	od 14:30	posezení a povídání u kávičky nebo čaje
22. 9.	od 14:30	Dominikánská republika - stát na ostrově Hispaniola v oblasti Velkých Antil, videoprojekce
23. 9.	od 15:00	p. Kotas nám přijde zahrát a zazpívat příjemné melodie pro dobrou náladu a pro radost
24. 9.	od 14:30	jako každý čtvrtek nás baví KARTY a jiné hry
29. 9.	od 14:30	MEXIKO – Spojené státy mexické - nejsevernější země Latinské Ameriky, videoprojekce

Změna programu vyhrazena

Klub seniorů Počernická (Bytový dům Malešice, Počernická 64)

Vedoucí klubu paní Ivanka Kosňanská, tel. číslo: 777 628 723

Pravidelné aktivity:

každé pondělí od 14:00 – 16:30 „Kroužek karetních her“

1. 9.	od 14:00	setkání milovníků karetních her - poprvé po letních prázdninách
2. 9.	od 14:00	příjemné posezení a povídání pro dobrou náladu. Jak jsme prožili horké léto
8. 9.	od 14:00	videoprojekce " Španělské pobřeží " nejznámější dovolenkové destinace Costa Blanca, Costa Del Sol
9. 9.	od 14:00	beseda s paní L. Konvalinkovou „Co nevíme o Baťových ženách“ - Marie a Sofie Baťová
15. 9.	od 14:00	promítání ze seriálu Nejkrásnější místa světa " Malta " hlavní město, maltézští rytíři, Mdina, ostrovy Gozo
17. 9.	od 14:00	posezení u kávy a čaje, co je kolem nás nového a co nás čeká
22. 9.	od 14:00	vycházka do botanické zahrady Pod Táborem - užijme si krásu podzimu v nádherné přírodě i ve skleníku
24. 9.	od 14:00	videoprojekce - promítáme DVD " Krkonoše " ze souboru krásy Čech, Moravy a Slezska
29. 9.	od 14:00	DVD " Řecké ostrovy " (Kos, Rhodos a Kalymnos) ze seriálu Na cestách kolem světa

Změna programu vyhrazena

Klub seniorů Na Louži (Na Louži 19)

Vedoucí klubu paní Beata Kudrnová, tel. číslo: 733 643 978

Pravidelné aktivity:

každé pondělí od 17:00 – 21:00 „Šachový kroužek Gemini Praha“

každé úterý od 17:30 – 22:30 „Šachový kroužek Praga Praha“

každá středa od 17:30 – 22:30 „Šachový kroužek Praga Praha“

každý čtvrtek od 17:30 – 22:30 „Šachový kroužek Viktoria Žižkov“

7. 9.	od 11:45	rehabilitační cvičení na židlích pouze pro přihlášené seniory bydlící na Praze 10
8. 9.	od 9:30	Přednáška o historii naší země PhDr. J. Nováková přihlášení na tel:733 643 978
9. 9.	od 9:00	Výlet Libice Slavníkovské hradiště Poděbrady. Trasa 7 km. Přihlášení na tel:733 643 978
10. 9.	od 11:00	Výstava Turismus Atrium Žižkov. Výstava představuje turismus jako kulturní praktiku, životní styl i způsob, jakým současný člověk hledá smysl, krásu, regeneraci nebo dobrodružství, prohlídka Žižkovské radnice.
14. 9.	od 11:45	rehabilitační cvičení na židlích pouze pro přihlášené seniory bydlící na Praze 10
16. 9.	od 10:00	Italský Institut Výstava „Suggestioni d’Italia. Od neorealismu po 21. století“ zve návštěvníky na cestu italskou fotografií od období po druhé světové válce až po první desetiletí nového tisíciletí.
17. 9.	od 10:00	komentovaná prohlídka Kostela a komunitního centra na Barrandově.

29. 9.	od 10:00	Návštěva Vršovického historického sklepení. V roce 2019 jsme s láskou k fermentaci oživili historické vršovické sklepení z roku 1904. Toto místo, které od dvacátých let 20. století sloužilo pro zrání šumivého vína a po druhé světové válce postupně upadalo, jsme se rozhodli znovu naplnit životem. Naše octárna, která nese jméno našich předků, spojuje tradiční pěstování moruší s naší vášní pro výrobu octů. Přihlášení na tel:733 643 978
30. 9.	od 8:30	Výlet Louňovice pod Blaníkem- Blaník-Kondrac. Trasa 6 km s převýšením 272 m. Přihlášení na tel:733 643 978

Změna programu vyhrazena