



ěj
KULTURNĚ AKTIVIZAČNÍ CENTRUM PRO SENIORY
Harrachovská 422/2, Praha 9 – Prosek, www.ssspraha9.cz
Sociální služby Praha 9, z.ú., Novovysočanská 505/8, Praha 9
tel.: 724-905 785, 286582298, e-mail: dunderova@ssspraha9.cz

Letní, prázdninový program:

1. 7. 2025 - úterý



Letní pétanque kurz - venkovní zábavná hra, kterou zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Letní MÖLKKY kurz – venkovní severská hra s dřevěnými kolíky	9:00 – 10:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	9:00 – 12:00
Letní ping – pong na zahradě	10:00 – 11:00
Společenské hry – karty, Scrable	12:00 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	13:00 – 15:00

2. 7. 2025 - středa

Společenské hry – karty, Scrable	12:00 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	13:00 – 15:00

3. 7. 2025 - čtvrtek

Letní pétanque kurz - venkovní zábavná hra, kterou zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Letní MÖLKKY kurz – venkovní severská hra s dřevěnými kolíky	9:00 – 10:00
Letní ping – pong na zahradě	10:00 – 11:00
Společenské hry – karty, Scrable	12:00 – 15:00

4. 7. 2025 - pátek

Dovolená - zavřeno

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

7. 7. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:00 – 9:00
Letní pétanque kurz - venkovní zábavná hra, kterou zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Letní MÖLKKY kurz – venkovní severská hra s dřevěnými kolíky	9:00 – 10:00
Letní ping – pong na zahradě	10:00 – 11:00
Společenské hry – karty, Scrable	12:00 – 15:00

8. 7. 2025 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:00 – 9:00
Letní pétanque kurz - venkovní zábavná hra, kterou zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Letní MÖLKKY kurz – venkovní severská hra s dřevěnými kolíky	9:00 – 10:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	9:00 – 12:00
Letní ping – pong na zahradě	10:00 – 11:00
Společenské hry – karty, Scrable	12:00 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	13:00 – 15:00

9. 7. 2025 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:00 – 9:00
Letní ZUMBA tanec pro seniory. Základní kroky, jednoduché sestavy	9:00 – 10:00
Dílnička šikovných rukou: letní dekorace z přírodnin	10:00 – 11:30

10. 7. 2025 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:00 – 9:00
Komentovaná prohlídka prezidentského zámku Lány, vstupné 100 Kč. Sraz v 8:10 hod., metro „B“ Zličín, stanice BUS č. 415. Zájemci, hlaste se prosím!



11. 7. 2025 - pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:00 – 9:00

Dovolená - zavřeno

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

14. 7. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:00 – 9:00

Letní pétanque kurz - venkovní zábavná hra, kterou zvládne každý senior 9:00 – 10:00

Letní MÖLKKY kurz – venkovní severská hra s dřevěnými kolíky 9:00 – 10:00

Letní ping – pong na zahradě 10:00 – 11:00

Společenské hry – karty, Scrable 12:00 – 15:00

15. 7. 2025 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:00 – 9:00

Pedikúra pro seniory – kompletní péče, 400 Kč (nutno objednat) 8:30 – 14.30

Letní pétanque kurz - venkovní zábavná hra, kterou zvládne každý senior 9:00 – 10:00

Letní MÖLKKY kurz – venkovní severská hra s dřevěnými kolíky 9:00 – 10:00

Možnost využití počítače, internetu zdarma 9:00 – 12:00

Letní ping – pong na zahradě 10:00 – 11:00

Společenské hry – karty, Scrable 12:00 – 15:00

Možnost využití počítače, internetu zdarma 13:00 – 15:00

16. 7. 2025 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:00 – 9:00

Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat, 150,-Kč) 9:00 – 14.00

Letní ZUMBA tanec pro seniory. Základní kroky, jednoduché sestavy 9:00 – 10:00

Dílnička šikovných rukou: Výroba ručního papíru 10:00 – 11:30

17. 7. – 25. 7. 2025

Dovolená - zavřeno

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:00 – 9:00

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

28. 7. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:00 – 9:00

Letní pétanque kurz - venkovní zábavná hra, kterou zvládne každý senior 9:00 – 10:00

Letní MÖLKKY kurz – venkovní severská hra s dřevěnými kolíky 9:00 – 10:00

Letní ping – pong na zahradě 10:00 – 11:00

Společenské hry – karty, Scrable 12:00 – 15:00

29. 7. 2025 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:00 – 9:00

Pedikúra pro seniory – kompletní péče, 400 Kč (nutno objednat) 8:30 – 14.30

Letní pétanque kurz - venkovní zábavná hra, kterou zvládne každý senior 9:00 – 10:00

Letní MÖLKKY kurz – venkovní severská hra s dřevěnými kolíky 9:00 – 10:00

Možnost využití počítače, internetu zdarma 9:00 – 12:00

Letní ping – pong na zahradě 10:00 – 11:00

Společenské hry – karty, Scrable 12:00 – 15:00

Možnost využití počítače, internetu zdarma 13:00 – 15:00

30. 7. 2025 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:00 – 9:00

Komentovaná prohlídka Koněpruských jeskyní, vstupné 180 Kč. Sraz v 8:20 hod.,
vlakové nádraží Smíchov, nástupiště osobní vlak do Berouna - odjezd 8:46 hod.

Pozor, v jeskyních jsou schody...Zájemci, hlase se prosím!



31 .7. 2025 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:00 – 9:00
Letní pétanque kurz - venkovní zábavná hra, kterou zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Letní MÖLKKY kurz – venkovní severská hra s dřevěnými kolíky	9:00 – 10:00
Letní ping – pong na zahradě	10:00 – 11:00
Společenské hry – karty, Scrable	12:00 – 15:00

Přejeme krásné prázdniny a těšíme se na viděnou na našich letních aktivitách pro seniory!

