



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. 2026 - středa

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
Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat, 150,-Kč)	9:00 – 14:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	9:00 – 12:00
Letní ping – pong na zahradě	10:00 – 11:00
Společenské hry – karty, Scrable	10:30 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	10:30 – 15:00



2. 7. 2026 - 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
Společenské hry – karty, Scrable	10:30 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	10:30 – 15:00

3. 7. 2026 - pátek

Dovolená - zavřeno

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

6. 7. 2026 - pondělí

Státní svátek - zavřeno

7. 8. 2026 - 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	10:30 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	10:30 – 15:00

8. 7. 2026 - 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
Dílňička šikovných rukou: letní dekorace z přírodnin	10:00 – 11:30

9. 7. 2026 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:00 – 9:00
Komentovaná prohlídka zámku Dobříš , vstupné 170 Kč. Sraz v 8:40 hod., metro „B“ Smíchovské nádraží, stanice BUS č. 395. Zájemci, hlaste se prosím!	



10. 7. 2026 - pátek

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
Společenské hry – karty, Scrable	10:30 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	10:30 – 15:00

13. 7. 2026 - 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
Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat, 150,-Kč)	9:00 – 14:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	9:00 – 12:00
Letní ping – pong na zahradě	10:00 – 11:00
Společenské hry – karty, Scrable	10:30 – 12:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	10:30 – 12:00

14. 7. 2026 - 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	10:30 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	10:30 – 15:00

15. 7. – 17. 7. 2026

Dovolená - zavřeno

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:00 – 9:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

20. 7. 2026 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:00 – 9:00
Angličtina se Zuzkou pro mírně pokročilé /lekce - 50 Kč	9:00 – 10:00
Angličtina se Zuzkou pro začátečníky /lekce - 50 Kč	10:00 – 11:00
Kurz na ovládání chytrého telefonu se Zuzkou /lekce - 50 Kč	11:00 – 12:00

21 .7. 2026 - 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
Letní ping – pong na zahradě	10:00 – 11:00
Společenské hry – karty, Scrable	10:30 – 12:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	10:30 – 12:00

22. 7. 2026 - 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: Ruční papír	10:00 – 11:30

23 .7. 2026 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:00 – 9:00
Turistická vycházka přírodou z Mratína do Líbeznic – 7km. Sraz v 8: 30 hod., metro „C“ Letňany, stanice BUS č. 377	

24. 7. 2026 - pátek

Dovolená - zavřeno

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:00 – 9:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	



27. 7. 2026 - pondělí

Letní pétanque kurz - venkovní zábavná hra, kterou zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Letní MÖLKKY kurz – venkovní severská hra s dřevěnými koliky	9:00 – 10:00
Letní ping – pong na zahradě	10:00 – 11:00
Společenské hry – karty, Scrable	10:30 – 12:00

28. 7. 2026 - úterý

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 koliky	9:00 – 10:00
Letní ping – pong na zahradě	10:00 – 11:00
Společenské hry – karty, Scrable	10:30 – 12:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	10:30 – 12:00

29. 7. 2026 - středa

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: Korálkování	10:00 – 11:30

30 - 31. 7. 2026**Dovolená - zavřeno**

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

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

