



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. 8. 2025 - pátek

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	11:00 – 14:00

4. 8. 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
Možnost využití počítače, internetu zdarma	9:00 – 12:00
Letní ping – pong na zahradě	10:00 – 11:00
Společenské hry – karty, Scrable	11:00 – 14:00

5. 8. 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	11:00 – 14:00

6. 8. 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
Možnost využití počítače, internetu zdarma	9:00 – 12:00
Letní ZUMBA tanec pro seniory. Základní kroky, jednoduché sestavy	9:00 – 10:00
Dílnička šikovných rukou: letní dekorace z přírodnin	10:00 – 11:30

7. 8. 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
Možnost využití počítače, internetu zdarma	9:00 – 12:00
Letní ping – pong na zahradě	10:00 – 11:00
Posezení na terase s grilováním (20 Kč)	13:30 – 15:30



8. 8. 2025 - pátek

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

11. 8. – 15. 8. 2025, 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)

18. 8. 2025 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/

8:00 – 9:00

Výlet do stájí k terapeutickým koním organizace Asistenční jednorozec. Prohlídka, ukázky dovedností koní, **společná svačina na farmě** ... Sraz v 8 hod., metro „C“ Háje, stanice BUS č. 382. Něco ke společné svačině a mrkev vítána ;o) Zájemci, hlaste se prosím!

19. 8. 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 koliky

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

11:00 – 14:00

20. 8. 2025 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/

8:00 – 9:00

Setkání v budoucím novém, společenském centru pro seniory v Sokolovské ul, 971/193.

Seznámení s plány, nabídkou aktivit, využití prostor, beseda... Vaše podněty, dotazy vítány.

Od 10 hodin, Sokolovská 971/193, Praha 9 /vedle divadla Gong/. Těšíme se na setkání!

21. 8. 2025 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/

8:00 – 9:00

Výcházka, zážitková komentovaná prohlídka **záchranné stanice pro ptáky (orla, supy...)**

Penthea nad Modřanským Údolím. Sraz v 9 hod., metro „C“ Kačerov, stanice BUS Č. 113

Dobrovolný příspěvek. Zájemci, hlaste se prosím!

22. 8. 2025 - pátek

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 koliky

9:00 – 10:00

Letní ping – pong na zahradě

10:00 – 11:00

Společenské hry – karty, Scrable

11:00 – 15:00

25. 8. 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 koliky

9:00 – 10:00

Možnost využití počítače, internetu zdarma

9:00 – 12:00

Letní ping – pong na zahradě

10:00 – 11:00

Angličtina – opakovací hodina se Zuzkou

10:00 – 11:00

Chytrý telefon – opakovací hodina se Zuzkou

12:30 – 13:30

26. 8. 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 koliky

9:00 – 10:00

Možnost využití počítače, internetu zdarma

9:00 – 12:00

Společenské hry – karty, Scrable

11:00 – 14:00

27. 8. 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

Pétanque a Mölkky – letní turnaj jednotlivců o ceny

9:00 – 10:30

Možnost využití počítače, internetu zdarma

9:00 – 12:00

Společenské hry – karty, Scrable

11:00 – 14:00

28. 8. - 29. 9. 2025 - dovolená

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)



Trenky z „Trenýrkárny“ odfrčely a my bychom rádi tento prostor přetvořili na společenské, kulturní i vzdělávací centrum pro seniory. Srdečně vás zveme na veřejnou besedu, seznámení s plány, nabídkou aktivit, využití prostor ... Vaše podněty, dotazy vítány. **Sejdeme se ve středu 20. 8. 2025 , v 10 hodin, ulice Sokolovská 971/193, Praha 9 /vedle divadla Gong/. Těšíme se na setkání!**