



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:

Pondělí 3. 8. 2026

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:00 – 9:00
Společenské hry – karty, Scrable	13:00 – 16:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	13:00 – 16:00

Úterý 4. 8. 2026



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
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

Středa 5. 8. 2026

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 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
Dílnička šikovných rukou: věneček z přírodnin	10:00 – 11:00

Čtvrtek 6. 7. 2026



Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:00 – 9:00
Výlet: Cestovatelský park, Resort Svět v Úžicích se slavnými sochami, stavbami světa /socha Ježíše Krista, zoopark, restaurace/, zdarma. Sraz v 9: 55 hod., Kobyličky, stanice BUS č. 372	9:50 – 15:00

Pátek 7. 8. 2026

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	10:30 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	10:30 – 15:00

10. – 21. 8. 2026

Dovolená – zavřeno /mimo 17. 8./

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

Pondělí 17. 8. 2026

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

Pondělí 24. 8. 2026

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	10:30 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu zdarma	10:30 – 15:00

Úterý 25. 8. 2026

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

Středa 26. 8. 2026

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 kreativní výtvarná dílna (různé techniky) Eko-ateliér v oranžerii Trojského zámku.

Sraz v 10 hodin u hlavního vstupu do Trojského zámku. Cena 20 Kč. Zájemci, hlase se prosím!

Čtvrtek 27. 8. 2026

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

Výlet, komentovaná prohlídka historického objektu, kláštera Řádu bosých

karmelitek v Drastech. Společné posezení (dobroty vítány 😊). Sraz v 9:05 hod.,

Kobylisy, stanice BUS č. 374. Zájemci, hlase se prosím! 9:00 – 15:00

Pátek 28. 8. 2026

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:00 – 9:00
Přátelský pétanque turnaj o nejlepší hráče sezóny	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

Pondělí 31. 8. 2026

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	10:30 – 12:00

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

