



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:

3. 8. 2020 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Harfica/	8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz	9:00 – 10:00
Letní taneční zumba kurz pro seniory /pohyb, posilování, tanec/ zdarma	10:00 – 11:00
Společenské hry – karty, Scrable	12:00 – 15:00
Počítač, internet – možno využít, zdarma	12:00 – 16:00

4. 8. 2020 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Harfica/	8:15 – 9:15
Pedikúra – 60 min i s masáží / 230,-Kč (nutno objednat)	8:30 – 14.30
Letní pétanque kurz	9:00 – 10:00
Společenské hry – karty, Scrable	12:00 – 15:00
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP	14:00 – 15:00
Počítač, internet – možno využít, zdarma	12:00 – 16:00

5. 8. 2020 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Harfica/	8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz - venkovní zábavná hra, kterou zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat)	9:00 – 14:00
Dílnička šikovných rukou – výroba drátěného košíku	13:00 – 15:00

6. 8. 2020 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Harfica/	8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz	9:00 – 10:00
Letní taneční zumba kurz pro seniory /pohyb, posilování, tanec/ zdarma	10:00 – 11:00
Společenské hry – karty, Scrable	12:00 – 15:00
Počítač, internet – možno využít, zdarma	12:00 – 16:00

7. 8. 2020 - pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Harfica/	8:15 – 9:15
Celodenní výlet na zámek Veltrusy, prohlídka zámku, daňčí obora, procházka parkem. 70 Kč	
<u>Sraz v 8:10 hod., Kobylisy - Linka RegBus 370 směr Kralupy n/V. Odjezd v 8:30 hod.</u>	

10. 8. – 21. 8. 2020

Dovolená - zavřeno

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Harfica/	8:15 – 9:15
---	-------------

24. 8. 2020 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Harfica/	8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz	9:00 – 10:00
Letní taneční zumba kurz pro seniory /pohyb, posilování, tanec/ zdarma	10:00 – 11:00
Společenské hry – karty, Scrable	12:00 – 15:00
Počítač, internet – možno využít, zdarma	12:00 – 16:00

25. 8. 2020 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Harfica/	8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz	9:00 – 10:00
Společenské hry – karty, Scrable	12:00 – 15:00
Cvičení na židlích pro seniory a osoby se ZTP	14:00 – 15:00
Počítač, internet – možno využít, zdarma	12:00 – 16:00

26. 8. 2020 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Harfica/	8:15 – 9:15
Kadeřnice – suchý střih/100Kč, je nutné se objednat	9:00 – 14:00
Rozloučení s prázdninami: Posezení na terase, občerstvení i vlastní výroby vítáno.	
Zpívání s kytarou, sdílení zážitků, fotografií... Jste srdečně zváni!	13:30 – 15:30

27. 8. 2020 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Harfica/	8:15 – 9:15
Pétanque závěrečný turnaj pro seniory, o ceny...	9:00 – 10:00
Letní taneční zumba kurz pro seniory /pohyb, posilování, tanec/ zdarma	10:00 – 11:00
Společenské hry – karty, Scrable	12:00 – 15:00

28. 8. 2020 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Harfica/	8:15 – 9:15
Vycházka, zajímavá komentovaná prohlídka krokodýlí farmy v Holešovicích. Vstupné 120Kč. Sraz v 9:30 hod., v Harrachovské 422/2, Praha 9. Zájemci, hlase se u vedoucí A. Dunděrové	

Pozvánky na září:

2. 9. 2020 – středa

Přednáška, beseda s historičkou PhDr. A. Karkulovou – Historie Pražského hradu 13:15 – 14:30

9. 9. 2020 – středa

Přednáška, beseda s kurátorkou muzea: Starý židovský hřbitov, Staronová synagoga 13:15 – 14:30

16. 9. 2020 – středa

Výjimečná, zážitková přednáška, beseda s horolezcem, cestovatelem, filmovým dokumentaristou, spisovatelem, fotografem o jeho dobrodružném zdolávání himalájských a dalších světových velehor. Poutavé vyprávění, filmové ukázky, fotografie...zdarma. Jste srdečně zváni! 13:15 – 14:30



23. 9. 2020 – středa

Přednáška, beseda s bývalým vojákem vojenským historikem, spisovatelem, ředitelem památníku Lidice a, **panem Eduardem Stehlíkem**, zaměřeným na české dějiny. Jste srdečně zváni! (zdarma) 13:15 – 14:30



