



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. – 12. 7. 2024

Dovolená - zavřeno

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15

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

9. 7. 2024

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15

Pedikúra – 350,-Kč (pouze pro objednané) 8:00 – 14.30

15. 7. 2024 - pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15

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

Možnost využití počítače, internetu – zdarma 14:00 – 16:00

16. 7. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15

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

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

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

17. 7. 2024 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15

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

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

Letní rukodělné dílničky: Kreativní dekorace z papíru 13:00 – 15:00

Možnost využití počítače, internetu – zdarma 12:00 – 15:00

18. 7. 2024 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15

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

Společenské hry – karty, Scrable 13:00 – 15:00

19. 7. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15

Turistická vycházka Čimickým a Drahaňským údolím /6 km/. Sraz v 8:45 hod., stanice

BUS č. 145, 152, 169, Sídliště Čimice. 8:45 – 13:00

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

22. 7. 2024 – pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15

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

Možnost využití počítače, internetu – zdarma 14:00 – 16:00

23. 7. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15

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

Možnost využití počítače, internetu – zdarma 12:00 – 15:00

24. 7. 2024 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15
Komentovaná prohlídka prezidentského zámku Lány, vstupné 100 Kč. Sraz v 8:15 hod.,
metro „B“ Zličín, BUS č. 304. Zájemci, hlase se prosím!

25. 7. 2024 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz - venkovní zábavná hra, kterou zvládne každý senior 9:00 – 10:00
Letní ping – pong na zahradě 10:00 – 11:00
Letní rukodělné dílničky: Kreativní dekorace z přírodnin 13:00 – 15:00

26. 7. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15
Letní pétanque kurz - venkovní zábavná hra, kterou zvládne každý senior 9:00 – 10:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

29. 7. 2024 – pondělí

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15

30 .7. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15
Pedikúra – 350,-Kč (pouze pro objednané) 8:00 – 14.30

31. 7. 2024 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15
Dovolená – zavřeno!

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

