



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. – 2. 8. 2024

Dovolená - zavřeno

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15
Masáže pro seniory - záda, šije/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

5. 8. 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

6. 8. 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
Deskové hry (Scrabble, Rummikup, Dixit, Doble, Tik Tak...) 13:00 – 15:00

7. 8. 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: Závěsná dekorace 13:00 – 15:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma 12:00 – 15:00

8. 8. 2024 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15
Výlet na pohádkový zámek Mníšek pod Brdy. Komentovaná prohlídka zámku, vycházka na vyhlídku U Kříže, poutní areál Skalka. Vstupné 140 Kč. Zájemci, hlase se prosím.
Sraz v 8:45, metro „B“ Smíchovské nádraží, stanice **Bus č. 317** 8:45 – 15:30

9. 8. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15
Pedikúra – kompletní péče - 350,-Kč (nutno objednat) 8:30 – 14.30
Masáže pro seniory - záda, šije/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)

12. 8. 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

13. 8. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15
Pedikúra – kompletní péče - 350,-Kč (nutno objednat) 8:30 – 14.30
Letní pétanque kurz - venkovní zábavná hra, kterou zvládne každý senior 9:00 – 10:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma 12:00 – 15:00

14. 8. 2024 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/ 8:15 – 9:15
Komentovaná prohlídka poutní baziliky Nanebevzetí Panny Marie ve Staré Boleslavi, vstupné 150 Kč. **Sraz v 9:15** hod., metro „C“ Letňany, **bus č. 375** Zájemci, hlase se prosím!

15. 8. 2024 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:15 – 9:15
Kosmetika – balíček 60 min / 450Kč (péče, masáž obličeje, dekoltu, obočí, aj.)	8:30 – 14:30
Letní pétanque kurz - venkovní zábavná hra, kterou zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Letní ping – pong na zahradě	10:00 – 11:00
Deskové hry (Scrable, Rummikup, Dixit, Doble, Tik Tak...)	13:00 – 15:00

16. 8. 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)	

19. – 21. 8. 2024

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

22. 8. 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
Deskové hry (Scrable, Rummikup, Dixit, Doble, Tik Tak...)	13:00 – 15:00

23. 8. 2024 - pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:15 – 9:15
Pedikúra – kompletní péče - 350,-Kč (nutno objednat)	8:30 – 14.30
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

26. 8. 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

27. 8. 2024 - úterý

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:15 – 9:15
Pedikúra – kompletní péče - 350,-Kč (nutno objednat)	8:30 – 14.30
Letní pétanque kurz - venkovní zábavná hra, kterou zvládne každý senior	9:00 – 10:00
Možnost využití počítače, internetu – zdarma	12:00 – 15:00

28. 8. 2024 - středa

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:15 – 9:15
Kadeřnice – suchý střih (nutno objednat, 150,-Kč)	9:00 – 14.00
Letní rukodělné dílničky: Book art (umění ze starých knih)	13:00 – 15:00

29. 8. 2024 - čtvrtek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:15 – 9:15
Komentovaná prohlídka stájí v areálu zámku Ctěnice. Sraz v 8:15 hod., metro „C“ Letňany, stanice BUS č. 182. Zájemci, hlaste se prosím. Zdarma. /Mrkev vítána 😊/	8:15 – 14:00

30. 8. 2024 – pátek

Zdravotní cvičení pro seniory, zdarma /sál Knoflík, Jablonecká 723/4/	8:15 – 9:15
Letní pétanque soutěž seniorů o ceny! Srdečně zveme všechny příznivce hry	9:00 – 10:00
Masáže pro seniory - záda, šíje/350 Kč. Možné i jiné termíny (nutno objednat)	

