Vánoční večírek - organizační pokyny:

* Z Příbrami jede do Podlesí autobus 5A.
* Pěší trasu pak doporučujeme z březohorského náměstí J.A.Alise.
* Vzhledem ke kapacitě je možný pouze jednotný oběd (dopředu zaplacený).
* Cukroví na stůl vítáno.
* Ježíškova tombola - přineste drobný dárek (klidně vlastnoručně vyrobený), anonymně zabalený a Ježíšek na oplátku vylosuje dáreček pro vás. Kreativitě se meze nekladou :-)

Vstupenky prosíme zakoupit

do PÁTKU 9. prosince 2022

Předprodej v klubovně:

* Pondělí 8 - 13 hod
* Úterý 8 - 18 hod
* Středa 8 - 14 hod
* Čtvrtek 8 - 16.30 hod
* Pátek 8 - 9 a 10-12 hod

PŘEJEME VŠEM NAŠIM SENIORŮM KRÁSNÉ VÁNOCE

A AŤ JSTE V ROCE 2023 FIT!

FIT SENIOR Příbram

KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

PROGRAM - prosinec

Kde nás najdete:
KLUBOVNA-kontaktní místo
Budova býv. 1. polikliniky
NA PŘÍKOPECH 103
261 01 Příbram I
(v přízemí)
fitseniorpb@gmail.com
fitseniorpribram.cz
771 143 717
777 176 713

6.12.2022 I 14:00-16:00 hod
VÁNOČNÍ SETKÁNÍ PLETAŘEK
Ludmila Šamšulová
Vzájemná inspirace, společné tvoření. Pravidelné skupinové setkání každý měsíc.
Zdarma.

6.12.2022 I 16:00-18:00 hod
KURZ HUBNUTÍ pro seniory - podpůrná skupina s výživovou expertkou
Bc. Lucie Chmelíková
Potřebujete motivaci a podporu při hubnutí? Začít žít zdravěji a vytrvat? Naučit se správně jíst a vařit? Podpoříme vás. Pravidelné skupinové setkání každý měsíc.
Zdarma, nutná rezervace.

7.12.2022 I 10:00-12:00 hod
21.12.2022 I 10:00-12:00 hod
Klub MAKOVIČKA
Ludmila Šamšulová
Klub pro osoby s počátečním stádiem Alzheimerovy choroby, Parkinsonovou nemocí a dalšími neurodegenerativními změnami. Podpůrné a stimulující prostředí, zdravotní cvičení, trénování paměti, relaxační techniky a společenský kontakt. **Zdarma. Nutná rezervace: 777 176 713.**

7.12.2022 I 15:00-17:00 hod
VERNISÁŽ - KURZ FOCENÍ mobilním telefonem pro začátečníky
Martin Janota
Srdečně vás zveme na vernisáž a slavnostní zakončení Fotokurzu, realizovaného s podporou Ministerstva kultury.
Vernisáž proběhne 7.12.2022 od 15:00 hod v budově H, ZÚNZ Příbram. **Zdarma.**

12.12.2022 I 14:00-17:00 hod
VÁNOČNÍ POSEZENÍ V PIVOVARU PODLESÍ
Srdečně zveme všechny naše příznivce k vánočnímu setkání v Pivovaru v Podlesí.
Můžete se těšit na předvánoční atmosféru, tradiční Ježíškovu tombolu a hudební vystoupení pěveckého sboru FIT SENIOR a Jazz dua. Pro více info volejte 777 176 713, nebo pište na e-mail: fitseniorpb@gmail.com
Nutná rezervace. Vstupné 50 Kč.

14.12.2022 I 10:00-12:00 hod
Přednáška ZDRAVÝ SPÁNEK
Bc. Kristina Hovorková
Řekneme si o příčinách poruch spánku ve stáří, jak usínat a jak dodržovat pravidla pro zdravý spánek. Na co se zaměřit při poruchách spánku a co nám pomůže upravit spánkový režim.
Zdarma, nutná rezervace.

VÝŠLAP VESELÉ HŮLKY

Každé pondělí s Maruškou Veselou 9:00-15:00 hod (dle domluvy) výšlap v terénu, veškeré info a přihlašování na **vessle@seznam.cz** akce je zdarma, vlastní úhrada dopravy.
5. 12. 2022 Vysoká u Příbramě - Tisová -Příbram, 8,6 km. Odjezd bus č. 482 v 10:01 hod z bus. nádraží, předpokládaný návrat do 14 hod. + společné posezení v restauraci u Pletánků.
13.12. 2022 Hluboš - Dominikální Paseky - Čenkov Betlém - Jince, 9,3 km. Odjezd bus č. 531 v 9:45 hod ul. Žežická. Předpokládaný návrat do 15 hodin.
19. 12. 2022 Příbram - Beránky - Vojna - Žežice - Příbram, 10,1 km. Sraz v 9,30 hod. u OBI - zastávka autobusu, předpokládaný návrat do 14 hodin.
27. 12 2022 Orlov - Třemošná - Podlesí - Příbram, 8 km. Sraz u Družby v 9,30 hod., návrat do 14 hodin.

VÝŠLAP DLOUHÉ HŮLKY

Každé pondělí s Láďou Zeithamlem 9:30-15:30 hod (dle domluvy) výšlap v terénu, veškeré info a přihlašování na **lzeithaml@centrum.cz,** akce je zdarma, vlastní úhrada dopravy.

VÝŠLAP KRÁTKÉ HŮLKY

Každé pondělí s Jitkou Karasovou 9:30-12:00 hod (dle domluvy) výšlap v terénu, veškeré info a přihlašování na **jitka.karasova50@seznam.cz,** akce je zdarma, vlastní úhrada dopravy