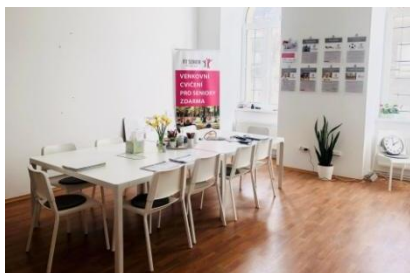


KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

PROGRAM září/říjen 2023

Kde nás najdete:

KLUBOVNA-kontaktní místo
Budova býv. 1. polikliniky
NA PŘÍKOPECH 103
261 01 Příbram I
(v přízemí)
info@fitseniorprijbram.cz
fitseniorprijbram.cz
777 176 713
771 143 717



19.9.2023 | 14:00-16:00 hod
PŘEDNÁŠKA – Kvalita potravin
PharmDr. Bc. Lada Ševcová
Jak rozpoznat kvalitu potravin,
čeho si všítat v jejich složení
a na co si dát při jejich kupování
pozor.
Zdarma. Nutná rezervace.

22.9.2023 | 10:00-11:30 hod
SPOLEČENSKÉ dopoledne
– hra BINGO
Lucia Fremrová
Pravidelný klub milovníků
deskových her. Nemáte doma
partáka? Přijďte mezi nás.
Zdarma. Bez rezervace.

29.9.2023 | 10:00-11:30 hod
ZPÍVÁNÍ s kytarou
Lucia Fremrová
Setkání při společném zpěvu
známých a oblíbených lidových
písní za doprovodu kytary!
Zdarma. Bez rezervace.

TESTOVÁNÍ PAMĚTI A VČASNÁ DIAGNOSTIKA DEMECE

KDY: 4.10., 11.10., 18.10.,
25.10.,

V KOLIK: 10:00-12:00 hod

KDE: v klubovně Na Příkopech
103 - Příbram I, zdarma,
rezervace předem nutná
na **tel. 775 292 884.**

(Ve spolupráci s DEMENTIA I.O.V., z.s.)
Ludmila Šamšulová

3.10.2023+17.10.2023 |
9:00-10:30 hod
Klub MAKOVÍČKA
Ludmila Šamšulová
Trénink paměti, společenské hry.
Pravidelné klubové setkávání pro
osoby s kognitivním deficitem.
Zdarma. Bez rezervace.

3.10.2023+17.10.2023 |
14:00-15:45 hod
SETKÁNÍ PLETAŘEK
Ludmila Šamšulová
Společné pravidelné tvoření, inspirace
a předávání zkušeností.
Zdarma. Bez rezervace.

10.10.2023 | 16:00-18:00 hod
**PŘEDNÁŠKA – Podzimní jídelníček na
posílení imunity**
Bc. Lucie Hladká
Nejlepší ingredience a suroviny do
podzimního jídelníčku: Zázvor, česnek,
med, zelí, ale i luštěniny, hrušky a
jablka. Během podzimu a zimy je
obzvlášť
důležité vybírat si suroviny s vysokým
obsahem
vitaminů, minerálů a antioxidantů pro
posílení zdraví a imunity.
50.- Kč/setkání. Nutná rezervace.

11.10.2023 | 10:00-12:00 hod
PODZIMNÍ TVOŘENÍ
Kristina Hovorková
Hledáte inspiraci a návody na výrobu
podzimní dekorace? Vše
si s námi zvládnete vyrobit sami.
Zdarma. Bez rezervace.

13.10.2023 | 10:00-11:30 hod
TANEČNÍ TERAPIE
Lucia Fremrová
Relaxace a uvolnění tancem.
Zdarma. Nutná rezervace.

17.10.2023 | 16:00-18:00 hod
PŘEDNÁŠKA – Zdravé slazení
PharmDr. Bc. Lada Ševcová
Med, sušené ovoce, třtinový
nerafinovaný cukru nebo melasa.
Tato sladidla vedle sacharidů
obsahují i prospěšné minerály,
vitamíny a jsou pro naše tělo lépe
využitelná. Pojďte se seznámit se
zdravým slazením.
Zdarma. Nutná rezervace.

20.10.2023 | 10:00-12:00 hod
**Jak se vyznat v příspěvcích pro
seniory a pečující**
Ve spolupráci s Úřadem práce
a Oblastní nemocnicí Příbram
pořádá Fit senior Příbram
přednášku o problematice
příspěvků pro pečující a
seniory. Dozvíte se, kdy můžete
žádat o příspěvky na péči, kdy
máte nárok na příspěvek na
mobilitu, zvláštní pomůcku a
jak se vyznat v průkazech ZTP,
TP a ZTP/P.
Akce se uskuteční v
přednáškovém sále Oblastní
nemocnice Příbram (pavilon C,
4. patro) a je **zdarma.**
Informace na tel.:
777 176 713.

20.10.2023 | 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ s kytarou

Lucia Fremrová

Setkání při společném zpěvu známých a oblíbených lidových písní za doprovodu kytary!

Zdarma. Bez rezervace.

31.10.2023 | 16:00 hod

CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA – SOPKY

střední Ameriky

Jan Hotový

Láká vás drsná americká příroda a chcete se dozvědět něco o zdejších vulkánech? Pak jste na správném místě. Připravili jsme pro vás poutavé cestovatelské vyprávění, které děsí a fascinuje zároveň. Připravte se, startujeme!

Zdarma. Bez rezervace.

VÝŠLAPY s hůlkami (i bez)

- ✓ každé pondělí dopoledne
- ✓ trasy posílají lektoři e-mailem
- ✓ akce je zdarma
- ✓ **4 skupiny:**

1. Dlouhé hůlky - cca 12 km v okolí Příbrami, přihlašování e-mail: lzeithaml@centrum.cz

2. Veselé hůlky - cca 12 km (výletní trasa I.), přihlašování e-mail: vessle@seznam.cz

3. Hůlky s Jardou - cca 12 km (výletní trasa II.), přihlašování e-mail: vessle@seznam.cz

4. Krátké hůlky - cca 5 km v okolí Příbrami, přihlašování e-mail: jitka.karasova50@seznam.cz

KURZY ANGLIČTINY

od 5. října 2023 (čtvrtek)

- 9:15 hod - začátečníci

- 10:00 hod - mírně pokročilí

ucelený kurz 10 lekcí do konce roku

lektorka: *Bc. Jiřina Rábiková*

Dzanková

Angličtina zábavnou a srozumitelnou formou, volnější tempo, malá skupina studentů. V příjemné a neformální atmosféře se naučíte něco nového, potrénujete mozek a začnete rozumět angličtině v různých situacích a nových médiích (internet).

Cena: 600.- Kč/10 lekcí

3.10.2023+17.10.2023 | 9:00-11:00 hod

Keramický workshop

Lucie Barášková

Dvě setkání v keramické dílně Točírna (první setkání modelování, druhé setkání barvení a vypálení+glazování). Nejsou potřeba žádné předchozí zkušenosti, technikou vás provede sympatická lektorka Lucie Barášková a inspirace načerpáte na místě víc než dost.

Nutná rezervace na tel. 777 176 713.

500 Kč/ kurz (vč. materiálu a výpalu).

KURZ ITALŠTINY

od 4. října 2023 (středa)

- 14:00 hod - začátečníci

ucelený kurz 10 lekcí do konce roku

lektorka: *Tatiana Čechová*

Italština s lektorkou, která v Itálii dlouhodobě žila. Zábavnou, pomalou a praktickou formou v malé skupině studentů. Naučíte se nejen základní fráze, ale dozvíte se i poznatky o Itálii a životě v této krásné zemi. V budoucnu pro studenty plánujeme společný zájezd, kde si vyzkoušíme nabyté vědomosti v praxi.

Cena: 600.- Kč/10 lekcí

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Přidejte se k nám a přihlaste se na svou lekci ještě dnes!

Cvičíme:

- ÚTERÝ - DŮM JÓGY (8:30 a 9:30 hod)

- STŘEDA - ZIMNÍ STADION (8:30, 9:45 a 11:00 hod)

- ČTVRTEK - ZIMNÍ STADION (8:30, 9:45 a 11:00 hod)

- ON-LINE - úterý 8:30 a pátek 11:00 hod

v případě naplnění kapacity vypíšeme nové termíny.

Fit senior dlouhodobě nabízí **nejširší nabídku zdravotního cvičení pro seniory** v Příbrami. Lekce vedou **zkušení lektoři (fyzioterapeuti/cvičitelé)** a kombinují protahovací a posilovací cvičení.

Klademe důraz na balanční cviky na podporu rovnováhy a v neposlední řadě na relaxační a dechové techniky. Při cvičení **využíváme nejrůznější pomůcky** jako overbally, gummy, židle. Lektoři vám pomohou provádět pohyb správně a nepřivodit si zranění.

Díky pravidelnému cvičení se budete cítit dobře ve svém těle, zlepšíte koordinaci a rozsah pohybu, a také si ulevíte od bolesti třeba zad. Při stárnutí dochází v těle k úbytku svalové hmoty, dostatečný a vhodný pohyb dokáže tento jev zpomalit.

Odborníci poukazují na fakt, že **cvičení je zcela zásadní ochranou před** negativními **dopady stárnutí** na mozek a je ideálním prostředkem v prevenci demence a dalších neurodegenerativních onemocnění.