

# KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

## PROGRAM – duben 2023

### Kde nás najdete:

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



**4.4.2023 | 9:00-10:30 hod**  
**Klub MAKOVÍČKA**  
*Ludmila Šamšulová*  
Jdeme na výstavu.  
**Zdarma. Bez rezervace.**

**5.,12.,19.,26.4. | 10:00-11:00 hod**  
**TESTOVÁNÍ PAMĚTI**  
Rezervace na tel.: 775 292 884.

**4.4.2023 | 14:00-15:45 hod**  
**SETKÁNÍ PLETAŘEK**  
*Ludmila Šamšulová*  
Společné pravidelné tvoření.  
Setkání každý měsíc.  
**Zdarma. Bez rezervace.**

**4.4.2023 | 16:00-18:00 hod**  
**KURZ HUBNUTÍ**  
- **podpůrná skupina**  
*Bc. Lucie Chmelíková*  
Skupinové setkání s radami  
výživové terapeutky jak se  
konečně zbavit tuku, lépe jíst  
a lépe se cítit ve svém těle.  
Vzájemná motivace a podpora.  
**50.- Kč/setkání. Nutná rezervace.**

**5.4.2023 | 10:00-12:00 hod**  
**VELIKONOČNÍ TVOŘENÍ**  
*Kristina Hovorková*  
Zdobení klasicky voskem nebo  
netradičně akryl-fixy. Vyfouklá  
vejsce vlastní.  
**Příspěvek 30.- Kč na materiál.**  
**Bez rezervace.**

**13.4.2023 | od 15:00 hod**  
**BESEDA s hercem a patronem**  
**FIT SENIOR Příbram**  
**Pavlem Novým**  
*Dům Natura, Plzeňská 134, Příbram I*  
**Zdarma. Bez rezervace.**  
**Více viz druhá strana programu.**

**14.4.2023 | 10:00-11:30 hod**  
**CVIČENÍ NA VENKOVNÍM HŘIŠTI**  
*Kristina Hovorková, Lucia Fremrová*  
Čerstvý vzduch a zdravý pohyb.  
Více viz druhá strana programu.  
**Zdarma. Nutná rezervace.**

**20.4.2023 | 16:00-17:30 hod**  
**AKTIVNÍ ODPOLEDNE S VNOUČATY**  
*Kristina Hovorková, Lucia Fremrová*  
Společné hry a cvičení s vnučaty  
od 2-12 let. Více viz druhá strana  
programu.  
**Zdarma. Bez rezervace.**

**21.4.2023 | 10:00-12:00 hod**  
**SPOLEČENSKÉ HRY**  
*Lucia Fremrová*  
Pravidelný klub milovníků  
deskových her. Přijďte mezi nás.  
**Zdarma. Bez rezervace.**

**25.4.2023 | 14:00-16:00 hod**  
**CHOLESTEROL v našem těle**  
*PharmDr. Bc. Lada Ševcová*  
Cholesterol. Jak škodí a proč by  
nás měla jeho hladina v krvi  
zajímat? Co je příčinou zvýšené  
hladiny cholesterolu? Prevence a  
základy vhodné životosprávy.  
**Zdarma. Nutná rezervace.**

**28.4.2023 | 10:30-12:00 hod**  
**ZPÍVÁNÍ s kytarou**  
*Lucia Fremrová*  
Setkání při společném zpěvu  
známých a oblíbených  
lidových písní za doprovodu  
kytary!  
**Zdarma. Bez rezervace.**

**5.4.2022 + 19.4.2022 |**  
**15:00-16:00 hod**  
**KURZ FOCENÍ pro začátečníky –**  
**telefon/foťák – lekce 3+4/4**  
*Martin Janota*  
**Celý kurz 200.- Kč. Nutná rezervace.**

**VÝŠLAP VESELÉ HŮLKY**  
Pro velký zájem rozděleno do dvou  
skupin. Program obou skupin spravuje  
Maruška.  
Každé pondělí s Maruškou Veselou  
9:00 - dle domluvy. Výšlap v terénu,  
veškeré info a přihlašování na  
[vessle@seznam.cz](mailto:vessle@seznam.cz) akce je zdarma,  
vlastní úhrada dopravy.

**VÝŠLAP DLOUHÉ HŮLKY**  
Každé pondělí s Láďou Zeithamlem  
9:30 - dle domluvy. Výšlap v terénu,  
veškeré info a přihlašování na  
[lzeithaml@centrum.cz](mailto:lzeithaml@centrum.cz), akce je  
zdarma, vlastní úhrada dopravy.

**VÝŠLAP KRÁTKÉ HŮLKY**  
Každé pondělí s Jitkou Karasovou 9:30  
- dle domluvy. Výšlap v terénu,  
veškeré info a přihlašování na  
[jitka.karasova50@seznam.cz](mailto:jitka.karasova50@seznam.cz), akce je  
zdarma, vlastní úhrada dopravy.

# Dubnové novinky:

## Cvičení na venkovním hřišti

- PÁ 14. dubna v 10.00 hod  
čerstvý vzduch a zdravý pohyb  
cvičení na venkovním hřišti  
s využitím posilovacích strojů  
bez rezervace, zdarma



## Aktivní odpoledne s vnoučaty

- ČT 20. dubna v 16.00 hod  
program pro babičky a dědečky  
s vnoučaty od 2 do 12 let  
společné hry a cvičení  
bez rezervace, zdarma

obě akce se konají na venkovním hřišti u Q-klubu (pokud nebude pršet)

POZVÁNKA NA BESEDU  
S PATRONEM

PAVLEM  
NOVÝM

13. dubna 2023  
od 15.00 hod

DŮM NATURA  
Plzeňská 134, Příbram I  
vstup zdarma

