

KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

PROGRAM – září 2023

Kde nás najdete:

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



5.9.2023 | 9:00-10:30 hod
Klub MAKOVÍČKA
Ludmila Šamšulová
Trénink paměti, společenské hry.
Pravidelné klubové setkávání.
Zdarma. Bez rezervace.

5.9.2023 | 14:00-15:45 hod
SETKÁNÍ PLETAŘEK
Ludmila Šamšulová
Společné pravidelné tvoření.
Pokračujeme v korálkování.
Zdarma. Bez rezervace.

5.9.2023 | 16:00-18:00 hod
PŘEDNÁŠKA - Intuitivní stravování pro seniory
Bc. Lucie Hladká
Rady výživové terapeutky.
50.- Kč/setkání. Nutná rezervace.

8.9.2023 | 10:00-11:30 hod
TANEČNÍ TERAPIE
Lucia Fremrová
Relaxace a uvolnění tancem.
Zdarma. Nutná rezervace.

13.9.2023 | 10:00-12:00 hod
TVOŘÍME KOLÁŽ
Kristina Hovorková
Společné výtvarné tvoření.
Zdarma. Bez rezervace.

13.9.2023 | 15:00-16:30 hod
PŘEDNÁŠKA – Včasná diagnostika demence
Bc. Kristina Hovorková

Zjistěte rozdíl mezi poruchou paměti a běžným zapomínáním.
Zdarma. Bez rezervace.

15.9.2023 13.30-17.00 hod
SVÁTEK SENIORŮ
Buďte s námi FIT na nám. 17. listopadu v Příbrami, přijďte nás navštívit a můžete si otestovat svou paměť.
(Ve spolupráci s DEMENTIA I.O.V., z.s.)

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

20.9.2023 | 15:00-16:00 hod
FOTOKLUB – telefon/foťák
Martin Janota
Pravidelné setkání fotografů.
50.- Kč/setkání. Bez 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!

VÝŠLAPY s hůlkami (i bez)

- ✓ každé pondělí dopoledne
- ✓ trasy posílají lektori 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

TESTOVÁNÍ PAMĚTI A VČASNÁ DIAGNOSTIKA DEMENTCE

KDY: 20.9., 27.9., 4.10., 11.10., 18.10.,

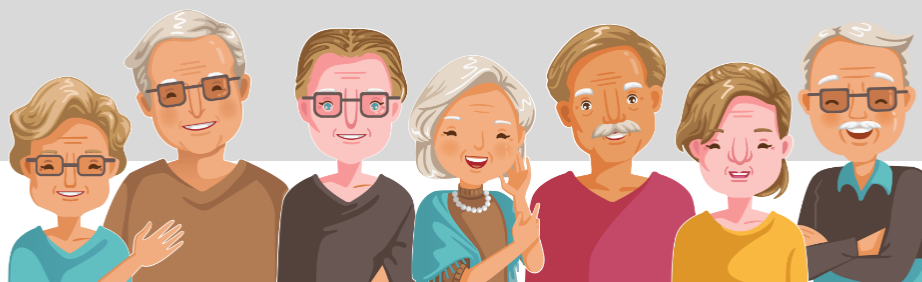
V KOLIK: 10:00-12:00 hod

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.)

ZPĚT PO PRÁZDNINÁCH

termíny pravidelných aktivit program Fit senior Příbram



od 4.9.	Cvičení na židlích (od 13.00 a 14.00 hod) v Klubovně Na Příkopech
od 5.9.	Cvičení v Domu Jógy (od 8.30 a 9.30 hod) a on-line židle (od 11.00 hod)
od 6.9.	Středeční zdravotní cvičení na Zimáku (všechny skupiny jako obvykle)
od 6.9.	Walking football v hale Plaveckého bazénu (od 10.00 hod)
od 7.9.	Čtvrteční zdravotní cvičení na Zimáku (všechny skupiny jako obvykle)
od 8.9.	On-line cvičení na podložkách (od 8.30 hod)
od 8.9.	Fitko pro dámy (od 9.00 hod) a Fitko pro pány (od 10.00 hod) v RS fitness
od 14.9.	Trénink paměti (od 13.00 hod a od 14.15 hod) Technologie (od 15.30 hod) v Klubovně Na Příkopech
Připravujeme:	<i>od října 2023 lekce ANGLIČTINY a ITALŠTINY (zájemci se již mohou hlásit), připravujeme přednášku o příspěvcích na péči, mobilitu a průkazech ZTP ve spolupráci s Úřadem práce.</i>