

BŘEZEN 2024

Kde nás najdete?

Klubovna

(v přízemí býv. 1. polikliniky)
Na Příkopech 103
261 01 Příbram I

Kontakty

(pro rezervace a info)
info@fitseniorpribram.cz
777 176 713
771 143 717
fitseniorpribram.cz

Naše aktivity podporují:

Středočeský kraj



MĚSTO PŘÍBRAM

6.3.2024 I 15:00-16:00 hod FOTOKLUB

Lektor: Martin Janota
Fotíme mobilem - lekce zaměřená
na práci se světlem.
50.- Kč, bez rezervace.

8.3.2024 I 10:00-11:30 hod 22.3.2024 I 10:00-11:30 hod TANEČNÍ TERAPIE

Lektor: Lucia Fremrová
Tanec jako relaxace a uvolnění.
Zdarma, bez rezervace.

12.3.2024 I 9:30 -11:30 hod KAVÁRNA POTMĚ

Více info v letáčku na zadní straně.

13.3.2024 I od 16:00 hod PŘEDNÁŠKA: DLOUHOVĚKOST, DECH II

Lektor: Martin Levanti
Druhé, navazující povídání
o funkčním dýchání.
Zdarma, rezervace nutná.

14.3.2024 I 18:00-20:00 hod SVĚPOMOCNÁ SKUPINA PRO PEČUJÍCÍ

Setkání zaměřené na výměnu
zkušeností pečujících.
Zdarma, bez rezervace.

každý čtvrtek I od 10:00 hod TAI-ČI (v prostorách KOUTu)

Lektor: Martin Levanti
Pomalý pohyb a plynulý dech.
720 Kč/12 lekcí, rezervace nutná.

21.3.2024 I 14:15-15:15 hod TECHNOLOGIE BEZ OBAV PRO POKROČILÉ

Lektor: Marcela Kubová
Lekce zaměřená na on-line
objednávky a nákupy.
20 Kč, rezervace nutná.

15.3.2024 I 10:00-11:30 hod ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektor: Lucia Fremrová
Setkání u tradičních lidových písní
za doprovodu kytary.
Zdarma, bez rezervace.

19.3.2024 I od 16:00 hod CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA

Přenášející: Jan Hotový
Další poutavé vyprávění cestovatele
Hony, tentokrát z Ománu.
**Vstupné dobrovolné, rezervace
nutná.**

19.3.2024 I 9:30-11:00 hod 26.3.2024 I 9:30-11:00 hod KLUB MAKOVIČKA

Lektor: Ludmila Šamšulová
Kognitivní trénink zábavnou formou.
Zdarma, bez rezervace.

19.3.2024 I 14:00-16:00 hod 26.3.2024 I 14:00-16:00 hod SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektor: Ludmila Šamšulová
Společné tvoření, inspirace
a předávání zkušeností.
Zdarma, bez rezervace.

20.3.2024 I od 15:15 hod ŠACHOVÝ KLUB

Lektor: Konstantin Jelagin
Klub pro všechny, kdo rádi hrají
šachy, ale nemají s kým.
Zdarma, rezervace nutná.

20.3.2024 I od 10:00 hod PÁNSKÝ POTLACH

Lektor: L. Šamšulová/ K. Hovorková
Ryze pánská setkávání, tentokrát
při pletení pomlázky.
Zdarma, bez rezervace.

22.3.2024 I od 16:00 hod COUNTRY ODPOLEDNE S ŽIVOU HUDBOU

Více info v letáčku na zadní straně.

24.3.2024 I od 14:00 hod TOULÁNÍ PŘÍBRAMÍ

Senior lektorem: Josef Bican
Vycházka s průvodcem, více info
na zadní straně.

27.3.2024 I od 10:00 hod TVOŘENÍ

Senior lektorem: Eva Vozková
Přijďte si nabarvit velikonoční
kraslice klasickou technikou voskem.
50 Kč (materiál), rezervace nutná.

28.3.2024 I od 16:00 hod PÁNSKÝ KLUB

Lektor: Lubomír Bičej
Beseda s fyzioterapeutem.
Zdarma, rezervace nutná.



kavárna POTMĚ

REZERVACE
NUTNÁ

ZÁŽITKOVÁ PŘEDNÁŠKA O ŽIVOTĚ SE ZRAKOVÝM HANDICAPEM

Přijďte si vychutnat kávu v podmínkách simulujících zrakový handicap. Čeká vás neobyčejný zážitek a beseda se zástupci Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých. Ukázka pomůcek, vodícího psa a vhled do života s handicapem.

Lektoři: Radka Lienertová, Andrea Hlaváčková, Jana Dvořáčková a vodící fenka Prada

12. března 2024

9.30-11.30 hod

KLUBOVNA NA PŘÍKOPECH 103

777 176 713
hovorkova@fitseniorprijbram.cz
akce je ZDARMA

Country odpoledne

Pro milovníky živé country hudby a zpěvu jsme do klubovny pozvali neformální mezigenerační ukulele uskupení Natálie, Adéla a Miroslav.



22. BŘEZNA 2024

16.00 HODIN

**KLUBOVNA FIT SENIOR
NA PŘÍKOPECH 103**

**REZERVACE NUTNÁ, VSTUP ZDARMA
PŘÍSPĚVEK NA KÁVU, ČAJ A DROBNÉ
OBČERSTVENÍ DOBROVOLNÝ**



NEDĚLNÍ TOULÁNÍ PŘÍBRAMÍ

TRASA Č. 3: PŘÍBRAMSKÉ VILY



Třetí trasa nás zavede do příbramských vil. Prohlédneme si Kličkovu vilu, kde nás kromě výkladu čeká i překvapení. Zamíříme k bývalé Střelovně a představíme si budovy této části města.

V závěru objevíme Mikendovu vilu a vilu Dalibor.

Kdy: 24. března 2024 ve 14.00 hod

Kde: sraz na zastávce autobusu 502 ul. Balbínova (ZŠ pod Svatou Horou)

Akce v rámci projektu Senior lektorem

Vstupné: dobrovolné

BEZ REZERVACE - NÁVLEKY (PŘEZŮVKY) s sebou!