

DUBEN 2024

Kde nás najdete?

Klubovna

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

Kontakty

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

Naše aktivity podporují:

Středočeský kraj



MĚSTO PŘÍBRAM

2.4.2024 | 9:30-11:00 hod
16.4.2024 | 9:30-11:00 hod
30.4.2024 | 9:30-11:00 hod
KLUB MAKOVIČKA
Lektor: Ludmila Šamšulová
Kognitivní trénink zábavnou formou.
Zdarma, bez rezervace.

2.4.2024 | 14:00-16:00 hod
16.4.2024 | 14:00-16:00 hod
30.4.2024 | 14:00-16:00 hod
SETKÁNÍ PLETAŘEK
Lektor: Ludmila Šamšulová
Společné tvoření, inspirace
a předávání zkušeností.
Zdarma, bez rezervace.

3.4.2024 | 15:00-16:00 hod
FOTOKLUB
Lektor: Martin Janota
Klub pro všechny, kdo rádi fotí.
50.- Kč, bez rezervace.

4.4.2024 | 14:15-15:15 hod
18.4.2024 | 14:15-15:15 hod
**TECHNOLOGIE BEZ OBAV
PRO POKROČILÉ**
Lektor: Marcela Kubová
Lekce zaměřené na nakupování
online bez strachu a obav.
20 Kč, rezervace nutná.

11.4.2024 | 14:15-15:15 hod
TECHNOLOGIE BEZ OBAV II.
Lektor: Marcela Kubová
3/3 - Lekce zaměřená na bezpečnost
v chytrém telefonu.
20 Kč, rezervace nutná.

5.4.2024 | 10:00-11:30 hod
19.4.2024 | 10:00-11:30 hod
ZPÍVÁNÍ S KYTAROU
Lektor: Lucia Fremrová
Setkání u tradičních lidových písní
za doprovodu kytary.
Zdarma, bez rezervace.

10.4.2024 | od 10:00 hod
TVOŘENÍ
Senior lektorem: Eva Vozková
Přijďte si společně vytvořit tkanou
podložku pod hrnek.
50 Kč (materiál), rezervace nutná.

10.4.2024 | od 16:00 hod
**PŘEDNÁŠKA: STRAVOU K
DLOUHOVĚKOSTI**
Lektor: Martin Levantí
Třetí, navazující povídání
o dlouhověkosti, tentokrát
ve spojení se stravováním.
Zdarma, rezervace nutná.

18.4.2024 | 18:00-20:00 hod
**SVĚPOMOCNÁ SKUPINA PRO
PEČUJÍCÍ**
Setkání zaměřené na výměnu
zkušeností pečujících.
Zdarma, bez rezervace.

12.4.2024 | 10:00-11:30 hod
26.4.2024 | 10:00-11:30 hod
TANEČNÍ TERAPIE
Lektor: Lucia Fremrová
Tanec jako relaxace a uvolnění.
Zdarma, bez rezervace.

17.4.2024 | od 10:00 hod
PÁNSKÝ POTLACH
Lektor: L. Šamšulová/ K. Hovorková
Setkání výhradně pro pány.
Zdarma, bez rezervace.

17.4.2024 | od 15:15 hod
24.4.2024 | od 15:15 hod
ŠACHOVÝ KLUB
Lektor: Konstantin Jelagin
Klub pro všechny, kdo rádi hrají
šachy, ale nemají s kým.
Zdarma, rezervace nutná.

24.4.2024 | od 10:00 hod
**PŘEDNÁŠKA: BEZPEČNOST V
KYBERPROSTORU**
Policie ČR nás seznámí
s bezpečnostními pravidly
"pohybu" v kyberprostoru.
Zdarma, rezervace nutná.

25.4.2024 | 14:15-15:15 hod
**TECHNOLOGIE BEZ OBAV PRO
ZAČÁTEČNÍKY: POKRAČOVACÍ
KURZ**
Lektor: Marcela Kubová
Pro velký zájem navazují lekce pro
absolventy kurzů Z-I a Z-II - téma
WhatsApp - část 1/2.
20 Kč, rezervace nutná.

každý čtvrtek | od 10:00 hod
TAI-ČI (v prostorách KOUTu)
Lektor: Martin Levantí
Cvičení zaměřené na pomalý
pohyb a plynulý dech.
720 Kč/12 lekcí, rezervace nutná.



DLOUHOVĚKOST

- cyklus přednášek

Pravidelné přednášky, ve kterých se věnujeme fenoménu DLOUHOVĚKOSTI, udržitelného zdraví a dobré fyzické i psychické kondice v každém věku.

Třetí přednáška se bude věnovat **STRAVĚ**, neboť jsme to, co jíme. Právě strava zásadně ovlivňuje kvalitu našeho zdraví, jen je někdy těžké se v ní vyznat, když se setkáváme s různými názory. Jak se vlastně motivovat jíst trochu zdravěji? Náš lektor vám pomůže pochopit principy dlouhověkého stravování.

VHODNOU STRAVOU K DLOUHOVĚKOSTI

Středa 10. dubna 2024 v 16.00 hod
Klubovna Na Příkopech 103

Mgr. Martin Levanti
certifikovaný instruktor dechových technik
Oxygen Advantage®
Rezervace nutná, vstupné dobrovolné.

**pro rezervaci
pište sms: 777 176 713**

hovorkova@fitseniorpribram.cz



KYBERNETICKÁ BEZPEČNOST PRO SENIORY

Kybernetická bezpečnost, známá také jako digitální zabezpečení, se zabývá způsobem, jakým chráníme své digitální informace, zařízení a aktiva jako jsou osobní údaje, účty, soubory, fotky i peníze.

Přednáší preventivní policie ČR:

por. Bc. Monika Schindlová, DiS

AKCE SE KONÁ V KLUBOVNĚ A JE ZDARMA.



Víte jak chránit?

- účty
- osobní údaje
- peníze

24.4.2024 od 10 hod



REZERVUJTE SI ÚČAST:

info@fitseniorpribram.cz

sms: 777 176 713



Tkaný mini kobereček

10. dubna 2024
OD 10.00 HOD
KLUBOVNA FIT SENIOR
50.- Kč
REZERVACE NUTNÁ