

# FIT SENIOR BOHUTÍN

## program březen 2024



6. 3.	Přednáška na téma PRVNÍ POMOC.
13. 3.	Posílení svalového korzetu – cvičení.
20. 3.	Společenské hry.
27. 3.	Kytara a zpěv.

### **Sociálně aktivizační služba pro seniory - zdarma**

Kdy: každou středu od 10 hodin

Kde: Zasedací místnost obecního úřadu Bohutín (Vysoká Pec)

kontakt: Lucia Fremrová, DiS., tel: 771 143 717

Realizováno spolkem FIT SENIOR Příbram, z.s. za podpory obce Bohutín  
a Středočeského kraje

# FIT SENIOR DUBNO

program březen 2024



6. 3.	Přednáška na téma PRVNÍ POMOC.
13. 3.	Posílení svalového korzetu – cvičení.
20. 3.	Společenské hry.
27. 3.	Kytara a zpěv.

**Sociálně aktivizační služba pro seniory - zdarma**

Kdy: každou středu od 14 hodin

Kde: Obecní dům Dubno

kontakt: Lucia Fremrová, DiS., tel: 771 143 717

Realizováno spolkem FIT SENIOR Příbram, z.s. za podpory obce Dubno a  
Středočeského kraje

# FIT SENIOR BRATKOVICE DOMINIKÁLNÍ PASEKY

**program březen 2024**



**13. 3.**

**Mozkový jogging a dechové techniky.**

**Sociálně aktivizační služba pro seniory - zdarma**

**Kdy: každé druhé pondělí v měsíci od 14 hodin**

Kde: Dominikální Paseky 62, Obecní úřad - přísáří

kontakt: Bc. Kristina Hovorková, 777 176 713

Realizováno spolkem FIT SENIOR Příbram, z.s. za podpory obce Bratkovice  
a Středočeského kraje

# FIT SENIOR LÁZ

## program březzen 2024



5. 3.	Jarní prázdniny – klub není.
12. 3.	Přednáška na téma PRVNÍ POMOC.
19. 3.	Cvičení na židlích s posilovací gumou.
26. 3.	Společenské hry.

**Sociálně aktivizační služba pro seniory - zdarma**

Kdy: **každé ÚTERÝ od 9.30 hodin**

Kde: **obecní sál**

kontakt: **Bc. Kristína Hovorková, 777 176 713**

Realizováno spolkem FIT SENIOR Příbram, z.s. za podpory obce Láz  
a Středočeského kraje

# FIT SENIOR PODLESÍ

## program březen 2024



5. 3.	Jarní prázdniny – klub není!
12. 3.	Cvičení na židlích s posilovací gumou.
19. 3.	Mozkový jogging a hra Bingo.
26. 3.	Barvíme kraslice voskem. Vejce s sebou. Hliníková lžice vítána.

**Sociálně aktivizační služba pro seniory - zdarma**

Kdy: **každé ÚTERÝ od 14 hodin**

Kde: zasedací místnost Obecního úřadu Podlesí

kontakt: Bc. Kristina Hovorková, 777 176 713

Realizováno spolkem FIT SENIOR Příbram, z.s. za podpory obce Podlesí  
a Středočeského kraje

# FIT SENIOR OBEKNICE

program březem 2024



4. 3.	Přednáška na téma PRVNÍ POMOC.
11. 3.	Posílení svalového korzetu – cvičení.
18. 3.	Společenské hry.
25. 3.	Kytara a zpěv.

**Sociálně aktivizační služba pro seniory - zdarma**

Kdy: **každé PONDĚLÍ od 9.30 hodin**

Kde: FARA Obecnice

kontakt: Lucia Fremrová, DiS., tel: 771 143 717

Realizováno spolkem FIT SENIOR Příbram, z.s. za podpory obce Obecnice a Středočeského kraje

# FIT SENIOR DOLNÍ HBITY

program březen 2024



4. 3.	Jarní prázdniny – klub bez lektora.
11. 2.	Cvičení s prvky pilates na položkách (škola).
18. 3.	Mozkový jogging a hra Bingo (úřad).
25. 3.	Barvíme kraslice voskem. Vejce s sebou. Hliníková lžíce vítána (úřad).

**Sociálně aktivizační služba pro seniory - zdarma**

Kdy: **každé PONDĚLÍ od 13.30 hodin**

Kde: Základní škola Dolní Hbity/Obecní úřad Dolní Hbity

kontakt: Bc. Kristina Hovorková, 777 176 713

Realizováno spolkem FIT SENIOR Příbram, z.s. za podpory obce  
Dolní Hbity a Středočeského kraje

# FIT SENIOR HÁJE

program březen 2024



6. 3.	Jarní prázdniny – klub není.
13. 3.	Mutifunkční hrnec a společné vaření.
20. 3.	Velikonoční dekorace.
27. 3.	"Škaredá" procházka.

**Sociálně aktivizační služba pro seniory - zdarma**

Kdy: **každou STŘEDU od 15 hodin**

Kde: Společenský sál Háje

lektor: Bc. Marcela Kubová, DiS.

kontakt: 777 176 713, kubova@fitseniorpribram.cz

Realizováno spolkem FIT SENIOR Příbram, z.s. za podpory  
obce Háje a Středočeského kraje.



# FIT SENIOR TRHOVÉ DUŠNÍKY

program březen 2024



4. 3.	Jarní prázdniny – klub není.
11. 2.	Chvála češtině a vzpomínání nejen na zajímavé krajové výrazy.
18. 3.	Koncentrační hry a Dobble.
25. 3.	Hrátky se slovy a s pamětí.

**Sociálně aktivizační služba pro seniory - zdarma**

**Kdy: každé pondělí od 16 hodin**

Kde: Zasedací místnost Obecního úřadu  
lektor: Bc. Marcela Kubová, DiS.

kontakt: 777 176 713, kubova@fitseniorpribram.cz

Realizováno spolkem FIT SENIOR Příbram, z.s. za podpory  
obce Trhové Dušníky a Středočeského kraje.

# FIT SENIOR DRAHLÍN

program březen 2024



7. 3.	Jarní prázdniny – klub není!
14. 3.	Balanční cvičení + posílení svalů pánevního dna.
21. 3.	Trénink paměti + řízená meditace na uvolnění mysli i těla.
28. 3.	Velikonoční dekorace.

**Sociálně aktivizační služba je pro seniory zdarma.**

Kdy: **každý čtvrtek, 14.00-15.30 hod**

Kde: Víceúčelová hala Drahlín

lektor: Klára Prokšová

kontakt: 777 176 713, [proksova@fitseniorpribram.cz](mailto:proksova@fitseniorpribram.cz)

Realizováno spolkem FIT SENIOR Příbram, z.s. za podpory  
obce Drahlín a Středočeského kraje.

# FIT SENIOR LHOTA U PŘÍBRAMĚ

program březen 2024



5. 3.	Jarní prázdniny -klub není!
12. 3.	Beseda (bezpečnost při cvičení, držení těla, dech), cvičení na židlích.
19. 3.	Trénink paměti + řízená meditace na uvolnění mysli i těla.
26. 3.	Velikonoční dekorace.

**Sociálně aktivizační služba je pro seniory zdarma.**

Kdy: **každé úterý, 14.00-15.30 hod**

Kde: Klubovna na obecním úřadu  
lektor: Klára Prokšová

kontakt: 777 176 713, [proksova@fitseniorpribram.cz](mailto:proksova@fitseniorpribram.cz)

Realizováno spolkem FIT SENIOR Příbram, z.s. za podpory  
obce Lhota u Příbramě a Středočeského kraje.