

KVĚTEN 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

2.5.2024 | 14:15-15:15 hod
16.5.2024 | 14:15-15:15 hod
30.5.2024 | 14:15 - 15:15 hod
**TECHNOLOGIE BEZ OBAV
PRO POKROČILÉ**

Lektor: Marcela Kubová
Lekce zaměřené na sestřihávání videí
a poznámky v mobilu.
20 Kč, rezervace nutná.

9.5.2024 | 14:15-15:15 hod
23.5.2024 | 14:15-15:15 hod
**TECHNOLOGIE BEZ OBAV
PRO ZAČÁTEČNÍKY**

Lektor: Marcela Kubová
Lekce zaměřené na obrázky ve
whatsappu a google mapy.
20 Kč, rezervace nutná.

7.5.2024 | 9:30-11:00 hod
21.5.2024 | 9:30-11:00 hod
KLUB MAKOVIČKA

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

7.5.2024 | 14:00-16:00 hod
21.5.2024 | 14:00-16:00 hod
SETKÁNÍ PLETAŘEK

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

10.5.2024 | 10:00-11:30 hod
24.5.2024 | 10:00-11:30 hod
ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

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

15.5.2024 | od 10:00 hod
TVOŘENÍ

Lektor: Kristina Hovorková
Malování na obložky.
50 Kč (materiál), rezervace nutná.

15.5.2024 | 15:00-16:00 hod
FOTOKLUB

Lektor: Martin Janota
Klub pro všechny, kdo rádi fotí.
50.- Kč, bez rezervace.

15.5.2024 | od 16:00 hod
PŘEDNÁŠKA

DLOUHOVĚKOST: PŮSTY
Lektor: Martin Levanti
Navazující povídání na téma
dlouhověkosti, tentokrát o půstech
a jejich vlivu na naše zdraví.
Zdarma, rezervace nutná.

16.5.2024 | 18:00-20:00 hod
**SVĚPOMOCNÁ SKUPINA PRO
PEČUJÍCÍ**

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

17.5.2024 | 10:00-11:30 hod
31.5.2024 | 10:00-11:30 hod
TANEČNÍ TERAPIE

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

19.5.2024 | od 14:00 hod
TOULÁNÍ PŘÍBRAMÍ

Senior lektorem: p. Bican
Další z cyklu tematických vycházek
po Příbrami, kudy a kam se dočtete
na druhé straně.
**Vstupné dobrovolné, bez
rezervace.**

22.5.2024 | od 10:00 hod
PÁNSKÝ POTLACH

Lektor: L. Šamšulová/ K. Hovorková
Setkání výhradně pro pány.
Zdarma, bez rezervace.

22.5.2024 | od 15:15 hod
29.5.2024 | od 15:15 hod
ŠACHOVÝ KLUB

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

23.5.2024 | od 16:00 hod
**PŘEDNÁŠKA: PÁNSKÝ
POHYBOVÝ APARÁT**

Více informací k přednášce najdete
na druhé straně.
Zdarma, rezervace nutná.

29.5.2024 | od 10:00 hod
PŘEDNÁŠKA ČTŮ

Jak na marketingové hovory a
eRecept, více na druhé straně.
Zdarma, rezervace nutná.

TÉMA: MARKETINGOVÁ VOLÁNÍ

TEMATICKÉ OKRUHY:

- Co jsou marketingová volání
- Jak se můžete bránit před marketingovými telefonáty
- Blokování nevyžádaných hovorů
- Veřejný seznam 1188

TÉMA: eRecept

TEMATICKÉ OKRUHY:

- Jak funguje eRecept

29. 5. 2024 od 10.00 hod

Fit Senior Příbram

**PŘEDNÁŠKA
JE ZDARMA!**

Lektor: Mgr. Kateřina Svobodová
Český telekomunikační úřad



23.5.2024

**OD 16 HOD
V KLUBOVNĚ**



JAK STÁRNE PÁNSKÝ POHYBOVÝ APARÁT?

Jak se mění pohybový aparát v průběhu let a co nejlepšího pro sebe můžeme kdy dělat? To vše a mnohem více nám sdělí jeden z našich lektorů - fyzioterapeut Lubomír Bičej z Fyziology ProfIK.

Přednáška je zdarma a je určena výhradně pro pánské publikum.

REZERVACE NA TEL 777 176 713 NEBO NA
INFO@FITSENIORPŘIBRAM.CZ.

NEDĚLNÍ TOULÁNÍ PŘÍBRAMÍ



TRASA Č. 4: PARKY A SADY STARÉ PŘÍBRAMÍ

Na naší čtvrté vycházce se seznámíme s historií příbramských zelených prostor - parků a sadů. Navštívíme Jiráskovy sady, Arnoštovy sady a Městský park.

Nebude chybět host: bývalý příbramský sadař.

Kdy: 19. května 2024 ve 14.00 hod

Kde: sraz v Jiráskových sadech, před Střední zdravotnickou školou

Akce v rámci projektu Senior lektorem

Vstupné: dobrovolné

BEZ REZERVACE