

ČERVEN 2024

Kde nás najdete?

Klubovna

(v přízemí býv. I. 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

4.6.2024 | 9:30-11:00 hod
18.6.2024 | 9:30-11:00 hod
KLUB MAKOVIČKA
Lektor: Ludmila Šamšulová
Kognitivní trénink zábavnou formou.
Zdarma, bez rezervace.

4.6.2024 | 14:00-16:00 hod
18.6.2024 | 14:00-16:00 hod
SETKÁNÍ PLETAŘEK
Lektor: Ludmila Šamšulová
Společné tvoření, inspirace
a předávání zkušeností.
Zdarma, bez rezervace.

5.6.2024 | od 10 hod
TVOŘENÍ
Senior lektorem: Eva Vozková
Kurz vázání šátků.
50 Kč (materiál), rezervace nutná.

6.6.2024 | 14:15-15:15 hod
20.6.2024 | 14:15-15:15 hod
**TECHNOLOGIE BEZ OBAV
PRO ZAČÁTEČNÍKY**
Lektor: Marcela Kubová
Lekce zaměřené na google mapy
a základní úpravy fotek.
20 Kč, rezervace nutná.

9.6.2024 | od 14:00 hod
TOULÁNÍ PŘÍBRAMÍ
Lektor: p. Chrastina
Další z cyklu tematických vycházek
po Příbrami, kudy a kam se dočtete
na druhé straně.
**Vstupné dobrovolné, bez
rezervace.**

12.6.2024 | od 15:15 hod
26.6.2024 | od 15:15 hod
ŠACHOVÝ KLUB
Lektor: Konstantin Jelagin
Klub pro všechny, kdo rádi hrají
šachy, ale nemají s kým.
Zdarma, rezervace nutná.

13.6.2024 | 14:15-15:15 hod
27.6.2024 | 14:15-15:15 hod
**TECHNOLOGIE BEZ OBAV
PRO POKROČILÉ**
Lektor: Marcela Kubová
Lekce zaměřené na nakupování
potravin online a na fotoaparát.
20 Kč, rezervace nutná.

13.6.2024 | 18:00-20:00 hod
**SVĚPOMOCNÁ SKUPINA PRO
PEČUJÍCÍ**
Setkání zaměřené na výměnu
zkušeností pečujících.
Zdarma, bez rezervace.

14.6.2024 | 10:00-11:30 hod
28.6.2024 | 10:00-11:30 hod
ZPÍVÁNÍ S KYTAROU
Lektor: Lucia Fremrová
Setkání u tradičních lidových písní
za doprovodu kytary.
Zdarma, bez rezervace.

19.6.2024 | od 10:00 hod
SOKOLSKÁ HISTORIE
Lektor: J. Bican
Přednáška o historii Sokola a
sokolských sletů.
Zdarma, bez rezervace.

21.6.2024 | 10:00-11:30 hod
TANEČNÍ TERAPIE
Lektor: Lucia Fremrová
Tanec jako relaxace a uvolnění.
Zdarma, bez rezervace.

KAŽDÝ PÁTEK od 15.30 hod
DOBŘE NALADĚNÁ SKUPINA
Senior lektorem: p. Zábranský
Nově vzniklé hudební uskupení,
které hraje výhradně pro radost.
Zdarma, bez rezervace.

KAŽDÉ PONDĚLÍ
VÝŠLAPY S HŮLKAMI (i bez)
Máme 4 skupiny, které se liší
průměrnou délkou trasy. Chodí se
především po Příbrami a okolí,
aktuální plán cesty zasílají lektori
vždy předem.

- DLOUHÉ HŮLKY
 - cca 12 km
 - přihlašování na e-mailu:
zeithaml@fitseniorpribram.cz
- VESELÉ HŮLKY
 - cca 12 km
 - přihlašování na e-mailu:
vesela@fitseniorpribram.cz
- HŮLKY S JARDOU
 - cca 12 km
 - přihlašování na e-mailu:
vosecky@fitseniorpribram.cz
- KRÁTKÉ HŮLKY
 - cca 5 km
 - přihlašování na e-mailu:
jitka.karasova50@seznam.cz

NEDĚLNÍ TOULÁNÍ PŘÍBRAMÍ

TRASA Č. 5: SOKOLOVNA



Na naší páté vycházce se seznámíme s historií a zajímavostmi příbramské Sokolovny.

Kdy: 9. června 2024 od 14.00 hod

Kde: sraz před Sokolovnou

Lektor: p.Chrastina

Vstupné: dobrovolné

BEZ REZERVACE



Kurz vázání šátku

VĚDĚLI JSTE, ŽE SPRÁVNÝM UZLEM MŮŽETE
OBYČEJNÝ ŠÁTEK POVÝŠIT NA VKUSNÝ MÓDNÍ
DOPLNĚK? NAŠE SENIOR LEKTORKA EVA
VOZKOVÁ VÁS NAUČÍ HNED NĚKOLIK MOŽNÝCH
UZLŮ, KTERÉ SI NA MÍSTĚ SAMI VYZKOUŠÍTE.

5. ČERVNA 2024

OD 10 HODIN

KLUBOVNA FIT SENIOR

NA PŘÍKOPECH 103

**NA SEBE: IDEÁLNĚ JEDNODUCHÉ BÍLÉ TRIČKO
S SEBOU: ŠÁTKY VŠECH TVARŮ A VELIKOSTÍ
REZERVACE NUTNÁ NA INFO@FITSSENIORPŘIBRAM.CZ**

DOBŘE NALADĚNÁ SKUPINA



NOVĚ VZNIKLÉ HUDEBNÍ
USKUPENÍ NAPŘÍČ GENERACEMI
ROZEZNÍ NAŠI KLUBOVNU KAŽDÝ
ČERVNOVÝ PÁTEK.

SKUPINA JE OTEVŘENÁ VŠEM,
KDO BY SI RÁDI PŘIŠLI
SPOLEČNĚ ZANOTOVAT
(S HUDEBNÍM NÁSTROJEM I BEZ).

**Kdy: 7.6., 14.6., 21.6., 28.6.
vždy od 15:30**

**Kde: Klubovna Fit senior
(Na Příkopech 103)**

**Senior lektorem: p. Záborský
Zdarma, bez rezervace.**

FIT SENIOR
Příbram