

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

3.9.2024 | 9:30-11:00 hod
17.9.2024 | 9:30-11:00 hod
KLUB MAKVIČKA
Lektor: Ludmila Šamšulová
Kognitivní trénink zábavnou formou.
Zdarma, bez rezervace.

3.9.2024 | 14:00-16:00 hod
17.9.2024 | 14:00-16:00 hod
SETKÁNÍ PLETAŘEK
Lektor: Ludmila Šamšulová
Společné tvoření, inspirace
a předávání zkušeností.
Zdarma, bez rezervace.

4.9.2024 | 15:15-17:00 hod
18.9.2024 | 15:15-17:00 hod
ŠACHOVÝ KLUB
Lektor: Konstantin Jelagin
Klub pro všechny, kdo rádi hrají
šachy, ale nemají s kým.
Zdarma, rezervace nutná.

5.9.2024 | 14:15-15:15 hod
12.9.2024 | 14:15-15:15 hod
19.9.2024 | 14:15-15:15 hod
**TECHNOLOGIE BEZ OBAV
PRO ZAČÁTEČNÍKY**
Lektor: Marcela Kubová
Rozšíření praktických informací ze
základního kurzu.
20 Kč, rezervace nutná.

26.9.2024 | 14:15-15:15 hod
**TECHNOLOGIE BEZ OBAV
PRO POKROČILÉ**
Lektor: Marcela Kubová

Posílejte témata, která vás zajímají
na kubova@fitseniorpribram.cz.
20 Kč, rezervace nutná.

6.9.2024 | 10:00-11:30 hod
ZPÍVÁNÍ S KYTAROU
Lektor: Lucia Fremrová
Setkání u tradičních lidových písní
za doprovodu kytary.
Zdarma, bez rezervace.

11.9.2024 | od 10:00 hod
PÁNSKÝ POTLACH
Lektor: Hovorková/Šamšulová
Setkání výhradně pro pány.
Zdarma, bez rezervace.

12.9.2024 | 18:00-20:00 hod
**SVĚPOMOCNÁ SKUPINA
PRO PEČUJÍCÍ**
Setkání zaměřené na výměnu
zkušeností pečujících.
Zdarma, bez rezervace.

13.9.2024 | 10:00-11:30 hod
27.9.2024 | 10:00-11:30 hod
TANEČNÍ TERAPIE
Lektor: Lucia Fremrová
Tanec jako relaxace a uvolnění.
Zdarma, bez rezervace.

13.9.2024 | od 15:30 hod
27.9.2024 | od 15:30 hod
DOBŘE NALADĚNÁ SKUPINA
Senior lektorem: p. Zábranský
Nově vzniklé hudební uskupení.
Přineste si vlastní hudební nástroj
a přidejte se k našim muzikantům.
Zdarma, bez rezervace.

18.9.2024 | od 10:00
TVOŘENÍ
Lektorka: Kristina Hovorková
Pomocí ubrouskové metody
budeme vyrábět cibulákové vázy.
**100 Kč (za materiál), rezervace
nutná.**

18.9.2024 | 14:00-15:00 hod
ITALŠTINA
Lektor: Tatiana Čechová
Začínáme opět s výukou italského
jazyka. Podzimní kurz probíhá
1x týdně a má celkem 12 lekcí.
720 Kč/kurz, rezervace nutná.

19.9.2024 | od 18:00 hod
**PŘEDNÁŠKA: VÝZNAM POHYBU
V KONCEPTU DLOUHOVĚKOSTI**
Přednášející: Martin Levanti
Povídání o pohybu, který je vhodný
pro zachování aktivity do co
nejvyššího věku.
Zdarma, rezervace nutná.

20.9.2024 | 13:30-17:30 hod
SVÁTEK SENIORŮ
Příbram oslavuje seniory a u toho
Fit senior nesní chybět! Více info
na druhé straně harmoniky.

23.9.2024 | od 10:00 hod
PARKINSON KLUB - NOVINKA!
Lektor: Kristina Hovorková
Skupinové léčebné cvičení,
relaxační a dechové techniky se
zaměřením na problematiku
projevy této nemoci.
Zdarma, rezervace nutná.

 **FIT SENIOR**

18.9.2024 od 10 hodin v Klubovně

Tvoření

Co nás čeká tentokrát?

Cibuláková váza ubrouskovou technikou.

Cena: 100 Kč za materiál (vč. nové skleněné vázy)

Přihlašování: info@fitseniorpribram.cz



20.9.2024

**V PŘÍBRAMI NA
NÁMĚSTÍ 17.LISTOPADU
OD 13:30 DO 17:00**



 **FIT SENIOR**

NOVINKA VE FIT SENIORU

Parkinson klub

OD 23.9.2024
KAŽDÉ PONDĚLÍ OD
10 HOD V KLUBOVNĚ

Aktivizační klub pro klienty s Parkinsonovou nemocí. Náplň pravidelných setkání bude především skupinové léčebné cvičení se zaměřením na problematické projevy nemoci, ale i sdílení informací nebo besedy.

Klub je zdarma, přihlašování na info@fitseniorpribram.cz.



SVÁTEK SENIORŮ

**MALÉ
OBČERSTVENÍ**

KÁVA ZDARMA

**TESTOVÁNÍ
PAMĚTI**

Město Příbram opět chystá akci pro seniory a náš klub tam samozřejmě nesmí chybět. Během akce se můžete těšit kávu zdarma, fotokoutek nebo zábavný doprovodný program v podobě vystoupení Petry Černocké, Jakuba Machuldy nebo hitů Michala Davida.

Na našem stánku vám kromě zajímavých informací budeme nabízet i menší občerstvení a možnost otestovat si bezplatně paměť!

Zastavte se za námi, budeme rádi.