

ŘÍJEN 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

1.10.2024 I 9:30-11:00 hod

15.10.2024 I 9:30-11:00 hod

KLUB MAKVIČKA

Lektor: Ludmila Šamšulová

Kognitivní trénink zábavnou formou.

Zdarma, bez rezervace.

1.10.2024 I 14:00-16:00 hod

15.10.2024 I 14:00-16:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektor: Ludmila Šamšulová

Společné tvoření, inspirace

a předávání zkušeností.

Zdarma, bez rezervace.

2.10.2024 I 15:15-17:00 hod

16.10.2024 I 15:15-17:00 hod

30.10.2024 I 15:15-17:00 hod

ŠACHOVÝ KLUB

Lektor: Konstantin Jelagin

Klub pro všechny, kdo rádi hrají

šachy, ale nemají s kým.

Zdarma, rezervace nutná.

3.10.2024 I 14:15-15:15 hod

10.10.2024 I 14:15-15:15 hod

17.10.2024 I 14:15-15:15 hod

31.10.2024 I 14:14-15:15 hod

TECHNOLOGIE BEZ OBAV

PRO ZAČÁTEČNÍKY

Lektor: Marcela Kubová

Rozšíření praktických informací

ze základního kurzu.

20 Kč, rezervace nutná.

24.10.2024 I 14:15-15:15 hod

TECHNOLOGIE BEZ OBAV

PRO POKROČILÉ

Lektor: Marcela Kubová

Posílejte témata, která vás zajímají

na kubova@fitseniorprijbram.cz.

20 Kč, rezervace nutná.

3.10.2024 I od 17:00

CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA

Přednášející: Jan Hotový

Tentokrát se přesuneme myšlenkami

a slovem do Keni.

Vstupné dobrovolné, bez

rezervace.

4.10.2024 I 10:00-11:30 hod

18.10.2024 I 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektor: Lucia Fremrová

Setkání u tradičních lidových písní

za doprovodu kytary.

Zdarma, bez rezervace.

každý pátek I 15:30-16:30 hod

VÝUKA HRY NA UKULELE

Lektor: p. Zábranský/ N. Krůpová

10 lekcí pro základní seznámení

s tímto hudebním nástrojem.

1 000 Kč/kurz, rezervace nutná.

7.10.2024 I od 10:00 hod

21.10.2024 I od 10:00 hod

PARKINSON KLUB

Lektor: Kristina Hovorková

Skupinové léčebné cvičení, relaxační

a dechové techniky se zaměřením na

problematické projevy této nemoci.

Zdarma, rezervace nutná.

8.10.2024 I 16:00 - 17:30 hod

PŘEDNÁŠKA: OHLÉDNUTÍ ZA

SOKOLSKÝMI SLETY

Přednášející: J. Bican

Povídání o historii i současnosti

sokolských sletů.

Zdarma, rezervace nutná.

9.10.2024 I od 10:30 hod

PÁNSKÝ POTLACH

Lektor: Hovorková/Šamšulová

Karetní hry.

Zdarma, bez rezervace.

10.10.2024 I 18:00-20:00 hod

SVĚPOMOCNÁ SKUPINA

PRO PEČUJÍCÍ

Setkání zaměřené na výměnu

zkušeností pečujících.

Zdarma, bez rezervace.

11.10.2024 I 10:00-11:30 hod

25.10.2024 I 10:00-11:30 hod

TANEČNÍ TERAPIE

Lektor: Lucia Fremrová

Tanec jako relaxace a uvolnění.

Zdarma, bez rezervace.

11.10.2024 I od 16:30 hod

25.10.2024 I od 16:30 hod

DOBŘE NALADĚNÁ SKUPINA

Senior lektorem: p. Zábranský

Přineste si vlastní hudební nástroj

a přidejte se k našim muzikantům.

Zdarma, bez rezervace.

16.10.2024 I od 10:30 hod

TVOŘENÍ

Lektorka: Kristina Hovorková

Výrobky z podzimního listí.

Zdarma, rezervace nutná.

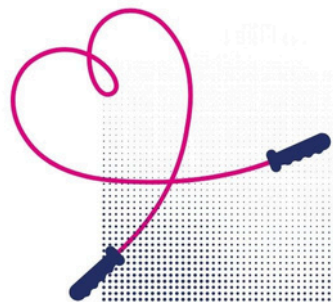
OHLÉDNUTÍ ZA SOKOLSKÝMI SLETY

Rádi bychom vás pozvali

**8.10.2024 od 16 hodin
do klubovny Fit senior (Na Příkopech 103),**

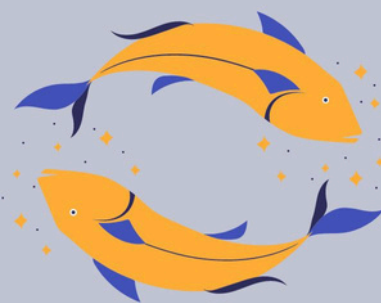
kde nás čeká povídání o sokolských sletech
od historie po současnost.

Přednášející: J.Bican **Cena: zdarma** **Rezervace: na e-mailu info@fitsenioprivram.cz**



BESEDA ČESKÉHO RYBÁŘSKÉHO SVAZU

*Povídání o krásách rybaření
s trenérem reprezentace
v lovu ryb udicí muška*



 17.ŘÍJNA 2024 OD 16 HODIN

 V KLUBOVNĚ FIT SENIOR (NA PŘÍKOPECH 103)

 ZDARMA, REZERVACE NUTNÁ NA
INFO@FITSENIORPRIBRAM.CZ



 FIT SENIOR

ZÁŽITKY Z KENI

Vyprávění **Jana Hotového** o
přírodě a lidech z náhorních plošin.
Od tektonických jezer, přes lávová
pohoří, po travnaté savany.

3. 10. 2024 od 17 hodin v Klubovně.
Vstupné dobrovolné, bez rezervace.



 FIT SENIOR

V malé skupince oprášíme
znalosti z němčiny a doplníme
je o nová slovíčka a fráze.
(úvodní schůzka 2.10.2024)



SPRECHEN SIE DEUTSCH?

(ZDOKONALENÍ V JAZYCE PRO TY, KDO SE NĚMECKY UŽ UČILI, ALE JAZYK NEPOUŽÍVAJÍ)

Lekce budou probíhat dle domluvy ve středu od 9 do 10 hodin
v Klubovně Fit Senior (Na Příkopech 103)

Lektor: Ing. Zdeněk Fišer

Cena: 600 Kč (od 23.10.2024 do konce ledna 2025)

 FIT SENIOR