

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

1.11.2024 | 10:00-11:30 hod
15.11.2024 | 10:00-11:30 hod
29.11.2024 | 10:00-11:30 hod
ZPÍVÁNÍ S KYTAROU
Lektor: Lucia Fremrová
Setkání u tradičních lidových písní za doprovodu kytary.
Zdarma, bez rezervace.

každý pátek | 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.

4.11.2024 | od 10:00 hod
18.11.2024 | od 10:00 hod
PARKINSON KLUB
Lektor: Kristina Hovorková
Skupinové léčebné cvičení, relaxační a dechové techniky se zaměřením na problematiku projevy nemoci.
Zdarma, rezervace nutná.

5.11.2024 | 9:30-11:00 hod
19.11.2024 | 9:30-11:00 hod
KLUB MAKVIČKA
Lektor: Ludmila Šamšulová
Kognitivní trénink zábavnou formou.
Zdarma, bez rezervace.

6.11.2024 | 15:15-17:00 hod
20.11.2024 | 15:15-17:00 hod
ŠACHOVÝ KLUB
Lektor: Konstantin Jelagin
Klub pro všechny, kdo rádi hrají šachy, ale nemají s kým.
Zdarma, rezervace nutná.

6.11.2024 | od 17:00
CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA
Přednášející: Jan Hotový
Těšit se můžete na poutavé vyprávění z cest po Nepálu.
Vstupné dobrovolné, bez rezervace.

7.11.2024 | 14:15-15:15 hod
14.11.2024 | 14:14-15:15 hod
21.11.2024 | 14:15-15:15 hod
TECHNOLOGIE BEZ OBAV PRO ZAČÁTEČNÍKY
Lektor: Marcela Kubová
Rozšíření praktických informací ze základního kurzu.
20 Kč, rezervace nutná.

28.11.2024 | 14:15-15:15 hod
TECHNOLOGIE BEZ OBAV PRO POKROČILÉ
Lektor: Kristina Hovorková
Google keep - jak si digitálně uspořádat nápady.
20 Kč, rezervace nutná.

8.11.2024 | 10:00-11:30 hod
22.11.2024 | 10:00-11:30 hod
TANEČNÍ TERAPIE
Lektor: Lucia Fremrová
Tanec jako relaxace a uvolnění.
Zdarma, bez rezervace.

8.11.2024 | od 16:30 hod
22.11.2024 | 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.

10.11.2024 | od 14:00 hod
TOULÁNÍ PŘÍBRAMÍ
Senior lektorem: J. Bican
Komentovaná vycházka po zajímavostech Svaté Hory. Sraz na parkovišti pod Svatou u bistra.
Vstupné dobrovolné, bez rezervace.

12.11.2024 | 14:15-16:00 hod
19.11.2024 | 14:15-16:00 hod
26.11.2024 | 14:15-16:00 hod
SETKÁNÍ PLETAŘEK
Lektor: Ludmila Šamšulová
Společné tvoření, inspirace a předávání zkušeností.
Zdarma, bez rezervace.

13.11.2024 | od 10:30 hod
PÁNSKÝ POTLACH
Lektor: Hovorková/Šamšulová
Trénink paměti - pánská témata.
Zdarma, bez rezervace.

14.11.2024 | 18:00-20:00 hod
SVĚPOMOCNÁ SKUPINA PRO PEČUJÍCÍ
Setkání zaměřené na výměnu zkušeností pečujících.
Zdarma, bez rezervace.

27.11.2024 | od 16:00 hod
PŘEDNÁŠKA: PŘÍBRAMŠTÍ STAROSTOVÉ
Senior lektorem: J. Bican
Povídání a promítání o mužích v čele našeho města.
Vstupné dobrovolné, rezervace nutná.

 **FIT SENIOR** vás srdečně zve na

Adventní koncert pro seniory

Načerpajte s námi adventní atmosféru při poslechu vánočních melodií a koled ve známém i netradičním pojetí.



26.11.2024
od 17 hodin

Místo: Aula ZŠ Jiráskovy sady
(boční vstup z ulice Zátíší)
Cena: 100 Kč v předprodeji
(v Klubovně nebo e-mailem),
150 Kč na místě

VYSTUPUJÍCÍ:

- **Ženský komorní sbor Krásky pod vedením Zuzany Horské (hosté: Radek Průgl, Karel Brynda)**
- **Pěvecký sbor Fit Senior pod vedením Radky Lienertové a další**

Tvoření adventních věnců

27.11.2024 OD 10:30 HOD

Buďte připraveni na první adventní neděli včas. Zastavte se u nás v Klubovně, odkud si odnesete nejen věnec vlastní výroby, ale i tu správnou předvánoční náladu.

CENA: 100 Kč NA MATERIÁL
REZERVACE MÍSTA NA
INFO@FITSENIORPŘIBRAM.CZ



VÁNOČNÍ KERAMIKA

KDY: 5.11 a 19.11., vždy od 9 do 11 hod

KDE: **t@čírna**
(Mariánské údolí 176)

Listopadový kurz zahrnuje dvě tříhodinová setkání, kde se seznámíte s technikou a vlastníma rukama si vyrobíte něco z hlíny.

CENA: 500 Kč, platba předem

Rezervace nutná na e-mailu
info@fitseniorpribram.cz.

