

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

2.12.2024 I od 10:00 hod

16.12.2024 I od 10:00 hod

PARKINSON KLUB

Lektor: Kristina Hovorková

Skupinové léčebné cvičení, relaxační a dechové techniky se zaměřením na problematické projevy nemoci.

Zdarma, rezervace nutná.

3.12.2024 I 14:00-16:00 hod

17.12.2024 I 14:00-16:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektor: Ludmila Šamšulová

Společné tvoření, inspirace a předávání zkušeností.

Zdarma, bez rezervace.

4.12.2024 I 10:00 - 12:00 hod

TVOŘENÍ

Tentokrát budeme vyrábět figurky z vizovického těsta.

50 Kč, rezervace nutná.

4.12.2024 I 15:15-17:00 hod

18.12.2024 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.

5.12.2024 I 14:15-15:15 hod

TECHNOLOGIE BEZ OBAV PRO ZAČÁTEČNÍKY

Lektor: Marcela Kubová

Vánoční přání.

20 Kč, rezervace nutná.

5.12.2024 I od 17:00 hod

PŘEDNÁŠKA: MENTÁLNÍ ZDRAVÍ

Přednášející: Martin Levanti

Povídání o prevenci neurodegenerativních onemocnění.

Zdarma, rezervace nutná.

6.12.2024 I 10:00-11:30 hod

TANEČNÍ TERAPIE

Lektor: Lucia Fremrová

Tanec jako relaxace a uvolnění.

Zdarma, bez rezervace.

6.12.2024 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.

10.12.2024 I od 15:00 hod

VÁNOČNÍ VEČÍREK

Společné povesezení se k závěru kalendářního roku. Akce se koná v hospůdce Na Marii.

Rezervace nutná.

12.12.2024 I 14:15-15:15 hod

TECHNOLOGIE BEZ OBAV PRO POKROČILÉ

Lektor: Marcela Kubová

Antivir v mobilu.

20 Kč, rezervace nutná.

12.12.2024 I 18:00-20:00 hod

SVĚPOMOCNÁ SKUPINA PRO PEČUJÍCÍ

Setkání zaměřené na výměnu zkušeností pečujících.

Zdarma, bez rezervace.

13.12.2024 I 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektor: Lucia Fremrová

Setkání u tradičních lidových písní za doprovodu kytary.

Zdarma, bez rezervace.

13.12.2024 I od 15:30 hod

DOBŘE NALADĚNÁ SKUPINA

Senior lektorem: p. Zábranský

Přineste si vlastní hudební nástroj a přidejte se k našim muzikantům.

Zdarma, bez rezervace.

17.12.2024 I 9:30-11:00 hod

KLUB MAKOVIČKA

Lektor: Ludmila Šamšulová

Kognitivní trénink zábavnou formou.

Zdarma, bez rezervace.





Figurky z vizovického těsta

Vyrobte si vlastní figurky podle tradiční valašské techniky, která se předává přes 200 let. S lektorkou Evou Vozkovou se seznámíte s historií a symbolikou jednotlivých tvarů a vytvoříte kousky inspirované touto jedinečnou tradicí.

4.12.2024 v Klubovně

(Na Příkopech 103)

od 10 do 12 hodin

50 Kč na materiál

Rezervace nutná na info@fitseniorprijram.cz.

S sebou nůžky na manikúru.



PŘEDNÁŠKA O MENTÁLNÍM ZDRAVÍ

M G R . M A R T I N
L E V A N T I

Povídání o prevenci neurodegenerativních onemocnění.

5.12.2024 v Klubovně
(Na Příkopech 103)

Vstup zdarma,
rezervace na
info@fitseniorprijram.cz.



Veselé Vánoce & šťastný nový rok

Do nového roku,
tak jak to má být,
přejeme Vám,
ať jste stále fit!

Na Silvestra žádnou žízeň.
Děkujeme za Vaši přízeň.

Tým Fit Senior

 **FIT SENIOR**

