

LEDEN 2025

Kde nás najdete?

Klubovna

(v přízemí býv. I. polikliniky)

Na Příkopech 103

261 01 Příbram I

Kontakty

(pro rezervace a info)

info@fitseniorprijram.cz

777 176 713

771 143 717

fitseniorprijram.cz

Naše aktivity podporují:

Středočeský kraj



MĚSTO PŘÍBRAM

3.1.2025 | 10:00-11:30 hod

17.1.2025 | 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektor: Lucia Fremrová

Setkání u tradičních lidových písní za doprovodu kytary.

Zdarma, bez rezervace.

3.1.2025 | od 17:00 hod

CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA

Přednášející: Jan Hotový

Povídání o cestovatelských zážitcích z Thajska.

Vstupné dobrovolné, bez rezervace.

7.1.2025 | 9:30-11:00 hod

21.1.2025 | 9:30-11:00 hod

KLUB MAKVIČKA

Lektor: Ludmila Šamšulová

Kognitivní trénink zábavnou formou.

Zdarma, bez rezervace.

7.1.2025 | 14:15-16:00 hod

21.1.2025 | 14:15-16:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektor: Ludmila Šamšulová

Společné tvoření, inspirace a předávání zkušeností.

Zdarma, bez rezervace.

9.1.2025 | 18:00-20:00 hod

SVĚPOMOCNÁ SKUPINA PRO PEČUJÍCÍ

Setkání zaměřené na výměnu zkušeností pečujících.

Zdarma, bez rezervace.

10.1.2025 | 10:00-11:30 hod

24.1.2025 | 10:00-11:30 hod

TANEČNÍ TERAPIE

Lektor: Lucia Fremrová

Tanec jako relaxace a uvolnění.

Zdarma, bez rezervace.

od 17.1.2025 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.

13.1.2025 | 10:00-11:30 hod

27.1.2025 | 10:00-11:30 hod

PARKINSON KLUB

Lektor: Kristina Hovorková

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

Zdarma, rezervace nutná.

14.1.2025 | od 16:00 hod

PŘEDNÁŠKA: STAROSTOVÉ PB

Přednášející: Josef Bican

Povídání o místních starostech v období 1.republiky.

Zdarma, rezervace nutná.

15.1.2025 | 15:15-17:00 hod

29.1.2025 | 15:15-17:00 hod

ŠACHOVÝ KLUB

Lektor: Konstantin Jelagin

Klub pro všechny, kdo rádi hrají šachy, ale nemají s kým.

Zdarma, rezervace nutná.

16.1.2025 | 11:15-12:15 hod

LOGOPEDIE PRO PARKINSONIKY

Lektorka: Martina Koudelová

Speciální jazyková cvičení pro členy našeho Parkinson klubu.

Zdarma, bez rezervace.

17.1.2025 | 16:30-17:30 hod

31.1.2025 | 16:30-17:30 hod

DOBŘE NALADĚNÁ SKUPINA

Senior lektorem: p. Zábranský

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

Zdarma, bez rezervace.

19.1.2025 | od 14:00 hod

TOULÁNÍ PŘÍBRAMÍ

Senior lektorem: J. Bican

Lednová komentovaná vycházka nás zavede na starý i nový Ryneček.

Sraz před budovou soudu.

Vstupné dobrovolné, bez rezervace.

22.1.2025 | 10:00 - 12:00 hod

TVOŘENÍ

Lektor: Kristina Hovorková

Výroba domácího krému na ruce

50 Kč, rezervace nutná.

23.1.2025 | 14:15 - 15:15 hod

30.1.2025 | 14:15 - 15:15 hod

TRÉNINK PAMĚTI PRO ZAČÁTEČNÍKY - NOVINKA!

Lektor: Marcela Kubová

Pro začátečníky v oblasti tréninku paměti přidáváme pravidelnou lekci.

Zdarma, rezervace nutná.

Cestovatelská přednáška

3.1.2025 od 17 hodin

v Klubovně Fit Senior
[Na Příkopech 103]

Náš dvorní cestovatel Honza Hotový
vás zve na další z cyklu svých
cestovatelských vyprávění.

Vstupné dobrovolné,
rezervace není potřeba.

THAJSKO

Tvoření

PŘIJĎTE SI VYROBIT
VLASTNÍ KRÉM NA RUCI.

Pouze za cenu materiálu, tj. 50 Kč.

22. LEDNA 2025 OD 10:00 HOD

Klubovna Fit Senior, Na Příkopech 103, Příbram

Rezervace na info@fitseniorpribram.cz
nebo na tel 777 176 713.

 **FIT SENIOR**

PŘEDNÁŠKA STAROSTOVÉ PŘÍBRAMI

ZAJÍMÁ VÁS HISTORIE NAŠEHO MĚSTA? LEKTOR JOSEF BICAN U NÁS
PŘEDNÁŠÍ PRAVIDELNĚ. V LEDNOVÉM POVÍDÁNÍ SE PŘENESEME SPOLEČNĚ
DO OBDOBÍ I. REPUBLIKY.

KDY? 14.1.2025 OD 16 HODIN

**KDE? KLUBOVNA FIT SENIOR
(NA PŘÍKOPECH 103)**

VSTUPNÉ DOBROVOLNÉ.

REZERVACE NA INFO@FITSENIORPRIBRAM.CZ.

 **FIT SENIOR**

Péče o pleť v zimním období

Minikurz péče o pleť je zcela zdarma.
Workshop zahrnuje poradenství, ukázkou
masáže obličeje a možnost zakoupení
produktů za zvýhodněné ceny.

15. ledna 2025
od 10:00 do 12:00 hodin
v Klubovně Fit Senioru
(Na Příkopech 103)

Rezervujte si místo
na info@fitseniorpribram.cz

