

**ŽEŽICKÁ**  
**BŘEZEN 2025**  
**&**  
**DUBEN 2025**

**Klubovna Žežická**  
**NOVINKA !**

Žežická 193, Příbram VII

**Kontakty**

(pro rezervace a info)  
info@fitseniorpribram.cz

777 176 713

771 143 717

www.fitseniorpribram.cz

Naše aktivity podporují:

**Středočeský kraj**



**MĚSTO PŘÍBRAM**

Vítejte v nové klubovně!

Fit senior funguje v Příbrami 13 let. Dosud jsme působili Na Příkopech 103 ve staré Příbrami a nyní rozšiřujeme svou působnost i na sídliště. Abychom vám byli blíže.

V ruce držíte naši tradiční harmoniku - tedy měsíční program. Tato je trochu jiná, dvouměsíční a vytvořená pro účely slavnostního otevření našeho nového prostoru. Příště již bude pro obě klubovny společná.

Najdete zde bohatý program od pohybových aktivit, přes tvůrčí kluby, zajímavé přednášky až po turistické výlety. Dočtete se zde potřebné základní informace, včetně pokynů k přihlašování.

VŠECHNY AKCE Z TÉTO HARMONIKY SE USKUTEČNÍ V ŽEŽICKÉ 193, PŘÍBRAM VII.

Těšíme se s mnohými z vás brzy na viděnou.

**BŘEZEN 2025**

**25.3.2025 | 10:00-11:30 hod**  
**MOZKOVÝ TĚLOCVIK**

*Lektor: Ludmila Šamšulová*  
Hry a hříčky, zapojení hlavy i těla, zábava a poznání. Podpora logického myšlení, práce se slovy, paměť a cvičení postřehu. Prevence úbytku kognitivních schopností.  
**Zdarma, bez rezervace.**

**25.3.2025 | 13:00 - 15:00 hod**  
**KLUB NITKY**

*Lektor: Ludmila Šamšulová*  
Klub pro všechna kreativní srdce a hbité ruce. Vše okolo pletení, háčkování a dalších textilních technik. Úvodní schůzka nového klubu.  
**Zdarma, bez rezervace.**

**26.3.2025 | od 10:00 hod**  
**TVOŘENÍ & RELAX**

*Lektor: Kristina Hovorková*  
Během společného dopoledne si vytvoříme vlastní mandalu. Objevíme účinky práce s touto technikou a najdeme vnitřní klid. Připravena bude meditace na podporu kreativity, aromaterapie a čaj.  
**Zdarma, bez rezervace.**

**28.3.2025 | 10:00-11:30 hod**  
**ZPÍVÁNÍ S KYTAROU**

*Lektor: Lucia Fremrová*  
Přijďte si zazpívat a nabít se dobrou náladou při společném zpěvu s kytarou. Lidové i country písně.  
**Zdarma, bez rezervace.**

**DUBEN 2025**

**4.4.2025 | 10:00-11:30 hod**  
**TANEČNÍ TERAPIE**

*Lektor: Lucia Fremrová*  
Objevte sílu pohybu a hudby na naší taneční terapii, která vám pomůže

uvolnit tělo i mysl. Přijďte si užít radost z tance, zlepšit svou pohyblivost a posílit duševní i fyzickou pohodu v příjemném prostředí.

**Zdarma, bez rezervace.**

**14.4.2025 | od 10:00 hod**  
**PŘEDNÁŠKA: PÁDY A JAK JIM PŘEDCHÁZET**

*Přednášející: Kristina Hovorková*  
Praktické téma, které dokáže ušetřit spousty zdravotních nepříjemností.  
**Zdarma, bez rezervace.**

**16.4.2025 | od 10:00 hod**  
**TVOŘENÍ**

*Lektor: Kristina Hovorková*  
Vajíčka barvená tradiční technikou voskem. S sebou vyfouklé skořápky.  
**50.- Kč/materiál, rezervace nutná.**

**16.4.2025 | od 14:00 hod**  
**PŘEDNÁŠKA**  
**JAK NENALETĚT**  
**PODVOVNÍKŮM**

*Přednášející: Mgr. Kateřina Svobodová*  
Neustále se dozvídáme o podvodných sms, e-mailech, telefonátech. Jak se nenapálit. a nenechat podvést nám přijede přednášet Mgr. Kateřina Svobodová z Českého telekomunikačního úřadu.  
**Zdarma, rezervace nutná.**

**23.4.2025**

## **POZNEJ SVOU VLAST**

### **- VÝLET RADIM**

*Senior lektorem: Josef Bican*

Výlet na Kolínsko. Prohlídka zámku Radim, drážního polygonu, rozhledny a další zajímavosti okolí. Cesta MHD přes Prahu.

Odjezd cca 6.30 hod.

**Rezervace do 31. 3. 2025, záloha 150.- Kč (uplatní se na prohlídku zámku).**

**25.4.2025 | 10:00 - 11:30 hod**

## **ZPÍVÁNÍ S KYTAROU**

*Lektor: Lucia Fremrová*

Přijďte si zazpívat a nabit se dobrou náladou při společném zpěvu s kytarou. Lidové i country písně.

**Zdarma, bez rezervace.**

**29.4.2025 | 10:00-11:30 hod**

## **MOZKOVÝ TĚLOCVIK**

*Lektor: Ludmila Šamšulová*

Hry a hříčky, zapojení hlavy i těla, zábava a poznání. Podpora logického myšlení, práce se slovy, paměť a cvičení postřehu. Prevence úbytku kognitivních schopností.

**Zdarma, bez rezervace.**

**29.4.2025 | 13:00 - 15:00 hod**

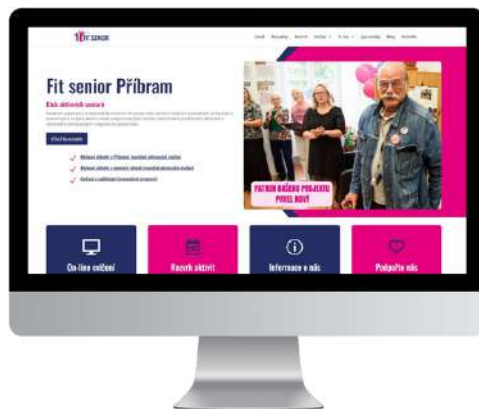
## **KLUB NITKY**

*Lektor: Ludmila Šamšulová*

Klub pro všechna kreativní srdce a hbité ruce. Vše okolo pletení, háčkování a dalších textilních technik. Úvodní schůzka nového klubu.

**Zdarma, bez rezervace.**

## **CHCETE SE O FIT SENIORU DOZVĚDET VÍCE?**



Na našich webových stránkách

[www.fitsejorpribram.cz](http://www.fitsejorpribram.cz)

naleznete podrobný výčet všech aktivit nabízených naší organizací včetně informativních popisů.

Dozvíte se, do kterých okolních obcí jezdíme s našimi kluby, seznámíte se s lektory a díky online kalendáři Vám neunikne žádná naše akce. Pro vášnivě čtenáře tvoříme každý měsíc i náš milý Zpravodaj, který je buď ke stažení na webu nebo k vyzvednutí v našich klubovnách.



# **O PÁDECH A JAK JIM PŘEDCHÁZET**

Přijďte se dozvědět, jak snížit riziko pádů, které mohou mít vážné následky pro zdraví a pohodu seniorů.

**Datum a čas konání:** 14. dubna 2025 od 10 hod

**Adresa:** Klubovna Žežická 193, Příbram VII.

Zdarma, bez rezervace.

Lektorka vás seznámí s praktickými tipy, jak zlepšit rovnováhu, posílit svaly a přizpůsobit domácí prostředí tak, aby bylo bezpečné.



Kristina Hovorková

**Pro více informací**



[info@fitsejorpribram.cz](mailto:info@fitsejorpribram.cz)

FOTO: Jsme MILA, z. s.