

Kde nás najdete?

Klubovna Na Příkopěch
(v přízemí býv. I. polikliniky)
Na Příkopěch 103, Příbram I

Klubovna Žežická **NOVINKA!**
Žežická 193, Příbram VII

Kontakty

(pro rezervace a info)
info@fitseniorpribram.cz
777 176 713
771 143 717
fitseniorpribram.cz

Naše aktivity podporují:

Středočeský kraj



MĚSTO PŘÍBRAM

Klubovna I Na Příkopěch 103

1.4.2025 | 9:30 - 11:00 hod
15.4.2025 | 9:30 - 11:00 hod

KLUB MAKOVIČKA

Lektor: Ludmila Šamšulová
Kognitivní trénink zábavnou formou.
Zdarma, bez rezervace.

1.4.2025 | 14:15-16:00 hod
15.4.2025 | 14:15-16:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektor: Ludmila Šamšulová
Společné tvoření, inspirace
a předávání zkušeností.
Zdarma, bez rezervace.

7.4.2025 | 10:00-11:30 hod
PARKINSON KLUB

Lektor: Kristina Hovorková
Skupinové léčebné cvičení na
problematické projevy této nemoci.
Zdarma, bez rezervace.

9.4.2025 | 10:00-12:00 hod
TVOŘENÍ

Lektor: Kristina Hovorková
Vyrábíme skořápkový věnec.
**50 Kč na materiál, rezervace
nutná. S sebou skořápky 10 vajec.**

10.4.2025 | 18:00-20:00 hod
**SVĚPOMOCNÁ SKUPINA
PRO PEČUJÍCÍ**

Setkání zaměřené na výměnu
zkušeností pečujících.
Zdarma, bez rezervace.

11.4.2025 | 10:00-11:30 hod
ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektor: Lucia Fremrová

Klubovna I Na Příkopěch 103

Setkání u tradičních lidových písní
za doprovodu kytary.
Zdarma, bez rezervace.

11.4.2025 | 16:30-17:30 hod
25.4.2025 | 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.

24.4.2025 | 11:15-12:15 hod
**LOGOPEDIE PRO
PARKINSONIKY**

Lektorka: Martina Koudelová
Speciální jazyková cvičení pro členy
našeho Parkinson klubu.
Zdarma, bez rezervace.

VÝLET NA KOLÍNSKO RADIM

Pojedte s námi na výlet.
Čeká nás prohlídka zámku Radim,
dražního polygonu, rozhledny a další
zajímavosti okolí. Doprava MHD přes
Prahu. Odjezd v cca 6:30.

Záloha: 150 Kč (na prohlídku zámku)

Senior lektorem: Josef Bican

REZERVACE DO 31.3.
INFO@FITSENIORPŘIBRAM.CZ



8.4.2025 | 9:00-11:00 hod
22.4.2025 | 9:00-11:00 hod

JARNÍ KERAMIKA

Lektor: Lucie Barášková
Oblíbené keramické tvoření
s jarní tematikou **v Točárně.**
Kurz má dvě části:
modelování & dokončení.

Adresa:

Mariánské údolí 176, Příbram I)
Cena: 500 Kč, rezervace nutná.



FIT SENIOR



4. 4. 2025 I 10:00-11:30 hod

TANEČNÍ TERAPIE

Lektor: Lucia Fremrová

Tanec jako relaxace a uvolnění.

Zdarma, bez rezervace.

9.4.2025 I 15:00-17:00 hod

23.4.2025 I 15:00-17:00 hod

ŠACHOVÝ KLUB - přesun!

Lektor: Konstantin Jelagin

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

Zdarma, rezervace nutná.

14.4.2025 I 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 I 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 I od 14:00 hod

PŘEDNÁŠKA

JAK NENALETĚT PODVODNÍKŮM

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.

25.4.2025 I 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektor: Lucia Fremrová

Setkání u tradičních lidových písní za doprovodu kytary.

Zdarma, bez rezervace.

29.4.2025 I 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, paměťí a cvičení postřehu. Prevence úbytku kognitivních schopností.

Zdarma, bez rezervace.

29.4.2025 I 13:00 - 15:00 hod

PLETAŘKY II.

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.

UKLIDÍME ČESKO

Naše organizace se letos připojí k iniciativě Uklidíme Česko. Úklid proběhne během měsíce dubna. Zájemci o tuto užitečnou činnost se mohou hlásit přes přihlašovací formulář na webu www.fitseniorpribram.cz. S termínem a pokyny budou následně kontaktováni.

DĚKUJEME!



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@fitseniorpribram.cz

FOTO: Jsme MILA, z. s.