

KVĚTEN 2025

Kde nás najdete?

Klubovna Na Příkopech
(v přízemí býv. I. polikliniky)
Na Příkopech 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 Příkopech 103**

5.5.2025 I 10:00-11:30 hod
19.5.2025 I 10:00-11:30 hod

PARKINSON KLUB

Lektorka: Kristina Hovorková
Skupinové léčebné cvičení
na problematice projevy
parkinsonovy nemoci.
Zdarma, bez rezervace.

6.5.2025 I 9:30 - 11:00 hod
20.5.2025 I 9:30 - 11:00 hod

KLUB MAKVIČKA

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

6.5.2025 I 14:15-16:00 hod
20.5.2025 I 14:15-16:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

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

15.5.2025 I 13:00 - 14:00 hod
22.5.2025 I 13:00 - 14:00 hod
29.5.2025 I 13:00 - 14:00 hod

TRÉNINK PAMĚTI I.

Lektorka: Marcela Kubová
Nemáme strach ze zapomínání,
udržíme si duševní svěžest a rychlé

a bystré uvažování. Paměť společně
trénujeme každý týden a NYNÍ
MÁME VOLNÁ MÍSTA.
20 Kč, rezervace nutná.

15.5.2025 I 14:15 - 15:15 hod
22.5.2025 I 14:15 - 15:15 hod
29.5.2025 I 14:15 - 15:15 hod
TRÉNINK PAMĚTI II.

Lektorka: Marcela Kubová
Hravé trénování paměťových svalů
pro pokročilé. V KURZU JSOU NYNÍ
VOLNÁ MÍSTA.
20 Kč, rezervace nutná.

21.5.2025 I 10:00-12:00 hod
TVOŘENÍ

Lektorka: Kristina Hovorková
Vyrábíme textilní šperk. Na ozdobu
i pro radost.
**50 Kč na materiál, rezervace
nutná.**

22.5.2025 I 11:15-12:15 hod
**LOGOPEDIE PRO
PARKINSONIKY**

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

23.5.2025 I 10:00-11:30 hod
ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: Lucia Fremrová
Setkání u tradičních lidových písní
za doprovodu kytary.
Zdarma, bez rezervace.



TAI-ČI

Tai-či rozvíjí koordinaci a stabilitu,
udržuje hybnost, zlepšuje paměť
a koncentraci. Navozuje pohodu
a odbourává stres. Je přínosné
v každém věku.



16. května od 13.00 hod
startujeme v prostorách KOUTu
(Pod Čertovým Pahorkem 483)
speciální mini kurz pro
ZAČÁTEČNÍKY (a ty, kteří chtějí
opakovat nebo jim utekly
začátky).

Zkušený lektor, Martin Levanti,
vás zavede do základů tai-či
a v případě zájmu můžete
navázat na další kurz v září.

**5 lekcí/ 300 Kč,
rezervace nutná.**

Klubovna II

Žežická 193

7.5.2025 I od 10:00 hod PŘEDNÁŠKA: NORDIC WALKING

Lektorka: Kristina Hovorková

Vše co potřebujete vědět o chůzi s hůlkami. Výběr vybavení, technika a samozřejmě přínosy tohoto sportu. **Zdarma, rezervace nutná.**

každou středu I 13:00-14:30 hod SBOR FIT SENIOR

Lektorka: Radka Lienertová

Pravidelné schůzky našeho pěveckého sboru nyní v nové klubovně. **Zdarma, rezervace nutná.**

7.5.2025 I 15:00-17:00 hod 21.5.2025 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.**

12.5.2025 I od 10:00 hod TVOŘENÍ

Lektorka: Alžběta Vacková

Vyzkoušíme si společně techniku papírové krajky. Kurz povede zkušená lektorka.

50.- Kč/materiál, rezervace nutná.

13.5.2025 I 10:00-11:30 hod

27.5.2025 I 10:00-11:30 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK

Lektorka: 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.**

13.5.2025 I 13:00 - 14:30 hod

27.5.2025 I 13:00 - 14:30 hod

PLETAŘKY II.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Klub pro všechna kreativní srdce a hbité ruce. Vše okolo pletení, háčkování a dalších textilních technik. **Zdarma, bez rezervace.**

14.5.2025 I od 10:00 hod KULINÁŘSKÉ DOPOLEDNE

Lektorky: Kristina Hovorková, Lída Šamšulová

V nové klubovně máme kuchyň! Společně si uvaříme jarní polévku a bylinkovou pomazánku. Hravé a zdravé vaření bude příjemná komunitní akce **50 Kč/suroviny, rezervace nutná.**



16.5.2025 I 10:00-11:30 hod

30.5.2025 I 10:00-11:30 hod

TANEČNÍ TERAPIE

Lektorka: Lucia Fremrová

Tanec jako relaxace a uvolnění. **Zdarma, bez rezervace.**

16.5.2025 I 15:30-16:30 hod

23.5.2025 I 15:30-16:30 hod

VÝUKA HRY NA UKULELE

Lektoři: p. Zábranský/ N. Krůpová

Pokračujeme ve výuce dalším navazujícím kurzem. **800 Kč/kurz, rezervace nutná.**

16.5.2025 I 16:30-17:30 hod

23.5.2025 I 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.**



28.5.2025 I od 14:00 hod

PETANQUE/MOLKKY

Lektorka: Kristina Hovorková

Zábavné hry na čerstvém vzduchu v areálu komunitního centra Žežická. **Zdarma, rezervace nutná.**

TOULÁNÍ PŘÍBRAMÍ



Velice populární cyklus komentovaných vycházek se dočká dalšího přidavku.

Náš průvodce, Josef Bican, nás tentokrát zavede po stopách partyzánů na Novou Hospodu. Po cestě samozřejmě nebude chybět ani výklad přibližující události konce druhé světové války v Příbrami

**v úterý 6.5.2025 ve 14h
sraz před bistroem Ulita na
parkovišti pod Svatou Horou.**

**Vstupné dobrovolné,
bez rezervace.**

