

ČERVEN 2025

Kde nás najdete?

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

Klubovna Žežická
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

2.6.2025 | 10:00-11:30 hod

16.6.2025 | 10:00-11:30 hod

PARKINSON KLUB

Lektor: Kristina Hovorková

Podpůrný klub s programem
zaměřeným na zmírnění projevů
Parkinsonovy nemoci.

Uzavřený kurz, rezerv. telefonicky.

3.6.2025 | 9:30 - 11:00 hod

17.6.2025 | 9:30 - 11:00 hod

KLUB MAKVIČKA

Lektor: Ludmila Šamšulová

Společenský klub pro seniory s
oslabením paměti, cvičení na
podporu kognitivních funkcí.

Uzavřený kurz, rezerv. telefonicky.

3.6.2025 | 14:15-16:00 hod

17.6.2025 | 14:15-16:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektor: Ludmila Šamšulová

Společné tvoření, inspirace
a předávání zkušeností.

Zdarma, bez rezervace.

6.6.2025 | 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektor: Lucia Fremrová

Setkání u tradičních lidových písní
za doprovodu kytary.

Zdarma, bez rezervace.

19.6.2025 | 11:15-12:15 hod

LOGOPEDIE PRO PARKINSONIKY

Lektorka: Martina Koudelová

Speciální jazyková cvičení pro členy
našeho Parkinson klubu.

Zdarma, uzavřený kurz.

19.6.2025 | 18:00-20:00 hod

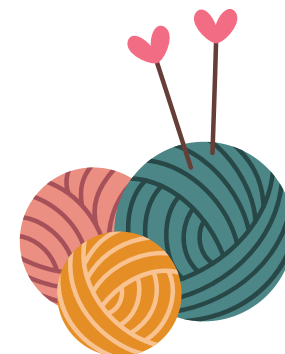
SVĚPOMOCNÁ SKUPINA PRO PEČUJÍCÍ

Setkání zaměřené na výměnu
zkušeností pečujících.

Zdarma, bez rezervace.

SHÁNÍME VLNU

Naše šikovné pletařky by
potřebovaly trochu
píchnout. Nemáte doma
nevyužitá klubka vlny?
Rádi je zpracujeme. 😊



25.6. OD

17 HODIN

CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA

Jižní Amerika. Jak je zde nebezpečno? Číhá
mafie na každém rohu? Sype se kokain rovnou
do kávy? To vše a ještě více nám přijde
povyprávět Honza Hotový.

**DORAZTE DO NAŠÍ KLUBOVNY V ŽEŽICKÉ.
VSTUPNÉ DOBROVOLNÉ, BEZ REZERVACE.**



Klubovna II Žežická 193

**4.6.2025 I od 13:00 hod
TVOŘENÍ**

Lektor: Kristina Hovorková

Tvoření s živými květy - transfer.

50 Kč/materiál, rezervace nutná.

**4.6.2025 I 15:00-17:00 hod
18.6.2025 I 15:00-17:00 hod
ŠACHOVÝ KLUB**

Lektor: Konstantin Jelagin

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

Zdarma, rezervace nutná.

**6.6.2025 I 15:30-16:30 hod
13.6.2025 I 15:30-16:30 hod
VÝUKA HRY NA UKULELE**

Lektoři: p. Zábranský/ N. Krůpová

Poslední hodiny navazujícího kurzu.

Rezervace nutná.

**6.6.2025 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.

**10.6.2025 I 10:00-11:30 hod
24.6.2025 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, paměť a cvičení postřehu. Prevence úbytku kognitivních schopností.

Zdarma, bez rezervace.

**10.6.2025 I 13:00 - 15:00 hod
24.6.2025 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.

Zdarma, bez rezervace.

**13.6.2025 I 10:00-11:30 hod
20.6.2025 I 10:00-11:30 hod
TANEČNÍ TERAPIE**

Lektor: Lucia Fremrová

Tanec jako relaxace a uvolnění.

Zdarma, bez rezervace.

**20.6.2025 I 10:00-11:30 hod
ZPÍVÁNÍ S KYTAROU**

Lektor: Lucia Fremrová

Setkání u tradičních lidových písní za doprovodu kytary.

Zdarma, bez rezervace.

**23.6.2025 I od 10:00 hod
PŘEDNÁŠKA: KLÍČOVÉ PRINCIPY
ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ**

Přednášející: Kristina Hovorková

Téma pro všechny, kdo si chtějí užít stárnutí v plné síle.

Zdarma, bez rezervace.

FIT SENIOR CYKLOVÝLET

DO BRD A ČESKÉHO KRASU

DEN 1

Odjezd z Pb: 8.30

Trasa: Pičín-Buková-Studený vrch (rozhledna)-Jelení palouky-Mníšecký okruh-Liteň (prohlídka muzea) - Všeradice (Dvůr Rettigové). Zde úschova (zdarma) kol a vlakem návrat do Příbrami.

DEN 2

Odjezd z Pb: Vlakem v 8.08 do Všeradic

Trasa: přes CHKO Český Kras do Berouna a odtud vlakem i s koly zpět do Pb.

- Délka tras cca 40 km/den
- Počet účastníků omezen (max 10)
- Doporučujeme kola bez pohonu (výjimku mají ženy :-))
- V případě špatného počasí bude výlet přesunut
- Při dopravě lze využít seniorských slev

Více info k výletu : Josef Bican (vedoucí výpravy)

PŘIHLÁŠKY NA EMAIL: BICAN.PB@GMAIL.COM

