

říjen 2025

Kde nás najdete?

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

1.10. 2025 I 9:30 - 11:30 hod
ŠVADLENKY S MIRKOU *nové

Lektorka: Miroslava Bahenská
Úvodní schůzka nového klubu,
zaměřeného na šití a další textilní
techniky. Těšíme se na všechny
šikovné ruce i ty, kdo se chtějí
něčemu novému naučit.
Zdarma, bez rezervace.

každý čtvrtek I 13:00 - 14:00 hod
TRÉNINK PAMĚTI I.

Lektorka: Marcela Kubová
Nemáme strach ze zapomínání,
udržujeme si duševní svěžest
a rychlé a bystré uvažování. Paměť
společně trénujeme každý týden.
20 Kč, rezervace nutná.

každý čtvrtek I 14:15 - 15:15 hod
TRÉNINK PAMĚTI II.

Lektorka: Marcela Kubová
Nemáme strach ze zapomínání,
udržujeme si duševní svěžest a
rychlé a bystré uvažování. Paměť
společně trénujeme každý týden.
20 Kč, rezervace nutná.

každý čtvrtek I 16:00 - 17:30 hod
TECHNOLOGIE BEZ OBAV

Lektor: Aleš Barášek
Kurz zaměřený na práci s chytrými
telefony. Provedeme vás
nastavením, základními

a pokročilejšími funkcemi,
bezpečností, fotografiemi, ale
vyzkoušíme i umělou inteligenci.
400 Kč/10 lekcí, rezervace nutná.

6.10.2025 I 10:00-11:30 hod
20.10.2025 I 10:00-11:30 hod
PARKINSON KLUB

Lektor: Kristina Hovorková
Podpůrný klub s programem
zaměřeným na zmírnění projevů
Parkinsonovy nemoci.
Zdarma, bez rezervace.

každé pondělí
13:00-14:00 hod, 14:00-15:00 hod
CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Lektor: Lucia Fremrová
Otevřená lekce pro všechny, kdo chtějí
vyzkoušet cvičení na židlích
a jemně a v dobré náladě si protáhnout
celé tělo. 27.10. cvičení nebude.
20 Kč/lekcí, rezervace nutná.

7.10.2025 I 9:30 - 11:00 hod
21.10.2025 I 9:30 - 11:00 hod
KLUB MAKOVÍČKA

Lektor: Ludmila Šamšulová
Společenský klub pro seniory s osla-
bením paměti, cvičení na podporu
kognitivních funkcí.
Uzavřený kurz, rezervace nutná.

7.10.2025 I 13:00 - 15:00 hod
21.10.2025 I 13:00 - 15:00 hod
SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektor: Ludmila Šamšulová
Společné tvoření, inspirace

a předávání zkušeností.
Zdarma, bez rezervace.

22.10.2025 I 10:00 - 12:00 hod
TVOŘENÍ

Čeká nás společné tvoření podzimní
girlandy. Použijeme skořápky a různé
přírodní materiály, barvy či tavnou
pistoli. S sebou si vezměte poloviny
skořápek zhruba z 5 vajec. Girlandu si
pak pověsíte pro radost třeba do okna.
50 Kč, rezervace nutná.

23.10.2025 I od 11:15 hod
LOGOPEDIE PRO PARKINSONIKY

Lektor: Martina Koudelová
Speciální jazyková cvičení pro členy
našeho Parkinson klubu. Pravidelné
procvičování pomáhá řešit potíže s řečí,
hlasem a polykáním.
Zdarma, bez rezervace.

každou středu I 14:00 - 15:00 hod
ITALŠTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY

Lektorka: Tatiana Čechová
Otevíráme nový kurz. Pojďte se s námi
naučit základy italského jazyka.
600 Kč/ 10 lekcí, rezervace nutná.

každou středu I 13:00 - 14:00 hod
**ITALŠTINA PRO MÍRNĚ
POKROČILÉ**

Lektorka: Tatiana Čechová
Navazující kurz pro stávající absolventy.
600 Kč/ 10 lekcí, rezervace nutná.

Klubovna II

Žežická 193

říjen 2025

1.10.2025 I 9:30-11:00 hod

15.10.2025 I 9:30-11:00 hod

29.10.2025 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK II

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, kapacita naplněna.

3.10.2025 I 10:00-11:30 hod

17.10.2025 I 10:00-11:30 hod

31.10.2025 I 10:00-11:30 hod

TANEČNÍ TERAPIE

Lektorka: Lucia Fremrová

Tanec jako relaxace a uvolnění.

Vstupné dobrovolné, bez rezervace.

8.10.2025 I 15:00-17:00 hod

22.10.2025 I 15:00-17:00 hod

ŠACHOVÝ KLUB

Lektoři: Konstantin Jelagin/Mirek Smolka

Klub pro všechny, kdo rádi hrají šachy a hledají spoluhráče. Zveme vás do naší přátelské skupiny.

Zdarma, rezervace nutná.

každý pátek I 15:30-16:30 hod

VÝUKA HRY NA UKULELE

(pokročili)

Lektoři: p. Zábranský/ N. Krůpová

Pokračujeme ve výuce dalším navazujícím kurzem. Lekce není 3.10.
800 Kč/kurz, rezervace nutná.

každý pátek I 16:40-17:40 hod

VÝUKA HRY NA UKULELE

(začátečníci - nová skupina)

Lektoři: p. Zábranský/ N. Krůpová

Pro velký zájem otevíráme další skupinu, kde se začnete učit hře na ukulele od samých začátků. Ukulele je ideální nástroj na snadné začátky. Učíme se v pomalém tempu. Lekce není 3.10. (volby).

800 Kč/kurz, rezervace nutná.

10.10.2025 I 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: Lucia Fremrová

Setkání u tradičních lidových a národních písní za doprovodu kytary. Společný zpěv nám přináší dobrou náladu a uvolnění.

Zdarma, bez rezervace.

13.10.2024 I 10:00 - 12:00 hod

TVOŘENÍ

Lektorka: Kristina Hovorková

Sejdeme se ke společnému tvoření s aktuální podzimní tematikou. Použijeme přírodní materiály k vytvoření kouzelného svícnu. S sebou nižší zavařovací sklenici.

50 Kč, rezervace nutná.

14.10.2025 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK I.

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, rezervace nutná - volná místa.

14.10.2025 I 13:00 - 15:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK II.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Společné tvoření, inspirace a předávání zkušeností.

Zdarma, bez rezervace.

14.10.2025 I od 17:00 hod

CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA

Přednášející: Jan Hotový

Náš oblíbený cestovatel si opět mezi svými cestami najde čas a přijde nám povyprávět a ukázat fotky ze své poslední výpravy - tentokrát do KANADY! Honza si u nás našel mnoho fanoušků a není se čemu divit, jeho přednášky jsou skvělé.

Vstupné dobrovolné, bez rezervace.



15. ŘÍJNA 2025

*výlet:
poznej
svůj kraj*



LEKTOR: JOSEF BICAN
CENA: 50 Kč + CESTA + VSTUPY
REZERVACE NUTNÁ.



Ukazuje
atmosféru
bydlení 50. let
v unikátních
kladenských
stavbách.



PŘIDEJTE SE KE
SPOLEČNÉMU VÝLETU NA
KLADENSKO. ČEKÁ VÁS
RETRO ZÁŽITEK V PODOBĚ
NÁVŠTĚVY ZAJÍMAVÝCH
MUZEÍ.



Vlastivědné
muzeum nabízí
expozici
zachycující
dějiny
Kladenska
od pravěku
po baroko.

