

listopad -
prosinec
2025

Kde nás najdete?

Orlovna
Aerobic Studio Orel Dobříš
28. října 451, Dobříš

Klubkavárna COOLna
v přízemí historické budovy
Kopáčkova domu,
Mírové náměstí, Dobříš

Komunitní centrum
Svět dobrých lidí
Pionýrů 892, Dobříš

Kontakty
(pro rezervace a info)
rabikova@fitseniorpribram.cz
733 625 054
fitseniorpribram.cz

Orlovna

28. října 451, Dobříš

každý čtvrtek | 9:00 - 10:00 hod

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Lektorka: Kristina Hovorková

Cvičení s prvky jógy a pilates je zaměřené speciálně na zlepšení zdravotního stavu seniorů. S sebou podložku a pohodlné oblečení. Cvičí se bez bot.
70.- Kč/lekci, rezervace nutná.

Svět dobrých lidí

Pionýrů 892, Dobříš

každý čtvrtek | 10:30 - 11:30 hod

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Lektorka: Kristina Hovorková

Otevřená lekce pro všechny, kdo chtějí vyzkoušet cvičení na židlích a jemně a v dobré náladě si protáhnout celé tělo.
Zdarma, rezervace nutná.

PARKINSON KLUB *připravujeme

Lektorka: Miroslava Bahenská

Podpůrný klub s programem zaměřeným na zmírnění projevů Parkinsonovy nemoci.
Zájemci volejte 606 686 896.
Místo a čas budou upřesněny.
Rezervace nutná, vstup zdarma.

COOLna

Kopáčkův dům, Mírové
náměstí, Dobříš

úterý | 9:30 - 11:00 hod

4.11. 2025

HRÁTKY S PAMĚTÍ

Lektorka: J. Rábíková Džamková

Zahrajeme si známou hru jméno, město, rostlina, zvíře a další hry. Nezapomeňte si přinést brýle.
Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý | 8:30 - 12:30 hod

11.11. 2025

MOUDRÁ SOVIČKA

Naučte se se pracovat s chytrým telefonem během semináře se zkušeným lektorem.

Více informací na druhé straně.

úterý | 9:30 - 11:00 hod

18.11. 2025

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: J. Rábíková Džamková

Zahrajeme si na kytaru písničky podle přání a užijeme si dobrou náladu.
Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý | 9:30 - 11:00 hod

25.11. 2025

ANGLIČTINA MEZI NÁMI

Lektorka: J. Rábíková Džamková

Pojďme se společně podívat na používání anglických výrazů v běžném životě. Budme "cool" a "in".
Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý | 9:30 - 11:00 hod

2.12. 2025

VÁNOČNÍ DEKORACE

Lektorka: J. Rábíková Džamková

Blíží se nám Vánoce a tak si společně vyrobíme hezkou dekoraci na vyzdobení našeho domova.
Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý | 9:30 - 11:00 hod

9.12. 2025

KOLEDA, KOLEDA, ŠTĚPÁNE...

Lektorka: J. Rábíková Džamková

Pro správnou vánoční atmosféru si společně u kytary zazpíváme tradiční vánoční koledy.

Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý | 9:30 - 11:00 hod

16.12. 2025

VÁNOČNÍ POSEZENÍ

Lektorka: J. Rábíková Džamková

Poslední setkání v letošním roce. Společné posezení nad něčím dobrým ve vánoční atmosféře.
Bez rezervace, vstup zdarma.

Naše aktivity podporují:



Dobříš



Semináře pro seniory zdarma

digitální
odyssea



Je vám 65 a více let? Naučíme vás, jak správně ovládat tablet a chytrý telefon a jak se bezpečně pohybovat na internetu.

Nezisková organizace Moudrá Sovička z.s. ve spolupráci s FIT SENIOR Příbram, z.s. a městem Dobříš pořádají:

Jak na chytrý telefon a tablet

Čtyřhodinový seminář pro 10–15 zájemců, kteří si přinesou vlastní (dostatečně nabitý) chytrý telefon/tablet.

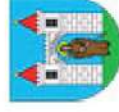
Kdy: úterý 11. 11. 2025 od 8.30 do 12.30 hod.

Kde: Klubkavárna COOLna, Mírové nám. 103, Dobříš



Svůj zájem hlase na tel. **733 625 054**
nebo e-mail **rabikova@fitseiorpribram.cz**

Kontaktní osoba: Jiřina Rábíková Dzamková, FIT SENIOR



Dobříš



Aktivity Moudré Sovičky jsou podpořeny z dotačního programu Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností. Díky partnerům jsou služby poskytovány zdarma.