

**listopad
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**

každé úterý od 11.11.2025

13:00 - 14:00 hod

KONVERZACE V ANGLIČTINĚ *nové

Lektorka: Simona Luftová

Zdá se, že v dnešní době není angličtiny nikdy dost, a tak kromě tří skupin ve čtvrtek otevíráme tuto novinku. Je připravena zejména pro ty, kteří se již v jazyce alespoň lehce orientují, ale buď se potřebují potrénovat v konverzaci a nebo mají z mluvení v angličtině ostych. **Zdarma, rezervace nutná.**

12.11. 2025 I 10:00 - 12:00 hod

26.11. 2025 I 10:00 - 12:00 hod

ŠVADLENKY S MIRKOU *nové

Lektorka: Miroslava Bahenská

Nová setkávání nadšených tvořilek zaměřená na šití a další textilní techniky. Vytvoříme nákupní tašku a kočku. **Zdarma, bez rezervace.**

21.11.2025 I 10:00 - 11:30 hod

KYTAROVÉ NALADĚNÍ *nové

Lektorka: J. Rábíková Džamková

Nová skupina s kytarou a oblíbenými písničkami. Posedíme a společně s kytarou si zazpíváme a užijeme si dobrou náladu.

Zdarma, rezervace nutná.



3.11.2025 I 10:00-11:30 hod

PARKINSON KLUB

Lektorka: Kristina Hovorková

Podpůrný klub s programem zaměřeným na zmírnění projevů Parkinsonovy nemoci. **Zdarma, bez rezervace.**

20.11.2025 I od 11:15 hod

LOGOPEDIE PRO PARKINSONIKY

Lektorka: Martina Koudelová

Speciální jazyková cvičení pro členy našeho Parkinson klubu. Pravidelné procvičování pomáhá řešit potíže s řečí, hlasem a polykáním.

Zdarma, bez rezervace.

každé pondělí

13:00-14:00 hod, 14:00-15:00 hod

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Lektorka: Lucia Fremrová

20 Kč/lekci, rezervace nutná.

4.11.25, 18.11.25 I 9:30-11:00 hod

KLUB MAKOVÍČKA

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Uzavřený kurz, rezervace nutná.

18.11.25 I 14:15 - 16:15 hod

POZOR: změna času setkání

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, bez rezervace.

každý čtvrtek

13:00-14:00 hod, 14:15-15:15 hod

TRÉNINK PAMĚTI I. a II.

Lektorka: Marcela Kubová

20 Kč, rezervace nutná.

SPECIÁLNĚ V LISTOPADU

11.11.2025 I 9:00 - 11:00 hod 1/2

25.11.2025 I 9:00 - 11:00 hod 2/2

Točárna, Mariánské údolí 176

KERAMIKA

Lektorka: Lucie Barášková



Oblíbená akce je zpět a znovu jsme pro vás připravili dvoudílný kurz keramického tvoření z hlíny v adventním duchu. Opět si společně ušpiníme ruce a očistíme myšlenky při tvoření.

500 Kč, rezervace nutná.

OD BAČKŮREK PO ZKUŠENOST

12.11.2025 I 9:30-11:00 hod

GALERIE F. DRTIKOLA - ZÁMEČEK

VÁNOČNÍ OZDOBY

19.11.2025 I 9:00-11:00 hod

KLUBOVNA ŽEŽICKÁ

PEČENÍ PERNÍČKŮ

24.11.2025 I 9:30-11:30 hod

GALERIE F. DRTIKOLA - ZÁMEČEK

ZDOBNÍ PERNÍČKŮ

Lektorka: Kristina Hovorková

Připravili jsme nový, velmi zajímavý, a to mezigenerační projekt. Sejdeme se společně s dětmi z MŠ Rybička a budeme tvořit vánoční dekorace, péct a zdobit perníčky. Podrobnější informace přijdou do e-mailu. Přijďte vyzkoušet něco nového. **Zdarma, rezervace nutná.**



PŘIPRAVTE SE NA PROSINEC

2.12.2025 - VÁNOČNÍ KONCERT

16.12.2025 - VÁNOČNÍ VEČÍREK

Klubovna II

Žežická 193

každý čtvrtek I 13:00 - 14:00 hod
začínáme 6.11.2025

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH * nové

Lektorka: Jiřina Sykorová

Cvičení není nikdy dost a tak do nové klubovny přidáváme oblíbené cvičení na židlích. Zaměříme se důležitou oblast, a to **pánevní dno**. Ale samozřejmě protáhneme celé tělo.
20 Kč/lekci, rezervace nutná.

4.11.25 I 13:00 - 15:00 hod

POZOR: změna místa z Klubovny I. SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, bez rezervace.

5.11.2025 I 15:00 - 17:00 hod

19.11.2025 I 15:00 - 17:00 hod

ŠACHOVÝ KLUB

Lektoři: Konstantin Jelagin/Mirek Smolka

Zdarma, rezervace nutná.

7.11.2025 I 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.

10.11.2025 I 9:00 - 12:00 hod

KULINÁŘSKÉ DOPOLEDNE

Lektorka: Kateřina Sosnovcová

Připravte se na zajímavé dopoledne,

kdy se sejdeme a společně uvaříme celý oběd. A protože máme listopad, tak vařit budeme z podzimních surovin.
150 Kč, rezervace nutná.

11.11.2025 I 13:00 - 15:00 hod

25.11.2025 I 13:00 - 15:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, rezervace nutná.

11.11.2025 I 9:30-11:00 hod

25.11.2025 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK I.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

12.11.2025 I 9:30-11:00 hod

16.11.2025 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK II

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, rezervace nutná - volná místa.

14.11.2025 I 10:00-11:30 hod

28.11.2025 I 10:00-11:30 hod

TANEČNÍ TERAPIE

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.

19.11.2025 I 9:00-11:00 hod

PEČENÍ PERNÍČKŮ

Lektorka: Kristina Hovorková

V rámci mezigeneračního projektu jsme naplánovali také pečení perníčků v klubovně na Žežické. Tohoto pečení se můžete zúčastnit i mimo tento projekt, prostě si přijdete užít jednu voňavou aktivitu.

Zdarma, rezervace nutná.

Kdy: 9. listopadu 2025

Jak: vlakem



Cena:

Jízdenka tam a zpět 40,- Kč

Komentovaná prohlídka 60,- Kč

Odjezd z Příbrami 12.08, sraz 10 min. předem
Odjezd z Berouna 17.01

Beroun

Průvodce nás provede centrálním náměstím, náplavkou řeky Berounky a můžeme vystoupit na městské brány. Po prohlídce je možno navštívit muzeum českého krasu či manipulovat Medvěď.



Přihlášky zasílejte do 4.11. na
email FIT-senioru či SMS na tel 777 658 762

Kdy: 29. listopadu 2025

Jak: busem a vlakem

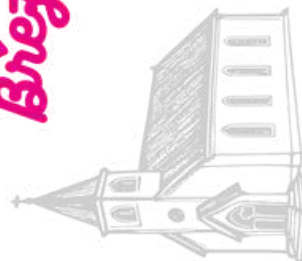


Cena: bude upřesněna
Turistická náročnost: 6 km

Odjezd z Příbrami busem, stan. č. 3 v 10.35
možno přistoupit v 10.40 u 2. polikliniky
Odjezd z Březnice vlakem v 16.39

Březnice

Síce nevidíte zámek, ale podíváte se na Břežnici trochu jinak. Navštívíme kapli sv. Rocha na místním hřbitově, jezuitskou kolej, lomy v okolí a na závěr cukrárnu p. Kruty ve stylu Fr. Josefa.



Přihlášky zasílejte do 20.11. na
email FIT-senioru či SMS na tel 777 658 762