



prosinec
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**

1.12.2025 I 10:00-11:30 hod

15.12.2025 I 10:00-11:30 hod

PARKINSON KLUB

Lektorka: Kristina Hovorková

Podpůrný klub s programem
zaměřeným na zmírnění projevů
Parkinsonovy nemoci.

Zdarma, bez rezervace.

každé pondělí (není 22. a 29.12.25)

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

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Lektorka: Lucia Fremrová

20 Kč/lekcí, rezervace nutná.

2.12.2025 I 9:30-11:00 hod

16.12.2025 I 9:30-11:00 hod

KLUB MAKOVÍČKA

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Uzavřený kurz, rezervace nutná.

2.12.2025 I 17:00 - 18:30 hod

ADVENTNÍ KONCERT

Aula ZŠ Jiráskovy sady

Vstupné 150 Kč, předprodej.

10.12. 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.

Zdarma, bez rezervace.

18.12.2025 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.

každý čtvrtek (není 25.12.25)

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

TRÉNINK PAMĚTI I. a II.

Lektorka: Marcela Kubová

20 Kč, rezervace nutná.

16.12.2025 I 16:00 - 19:00 hod

VÁNOČNÍ VEČÍREK

Společné posezení s programem
a hudbou v hospůdce Na Marii.

250 Kč, rezervace nutná.

19.12.2025 I 10:00 - 11:30 hod

VÁNOČNÍ ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: J. Rábíková Džamková

Posedíme a společně s kytarou si
zazpíváme a užijeme si dobrou náladu.
A samozřejmě tentokrát to budou
písničky s vánoční tematikou.

Zdarma, bez rezervace.

30.12.2025 I od 16:00

SETKÁNÍ "POZNEJ SVŮJ KRAJ"

Lektor: Josef Bican

Setkání s procházkou a promítáním pro
účastníky i ty, které zajímá cestování.
Sraz v klubovně.

Zdarma, rezervace sms 777 658 762.

CELÝ TÝM



VÁM PŘEJE

KRÁSNÉ PROŽITÍ

VÁNOČNÍCH

SVÁTKŮ

A ŠŤASTNÝ ROK



Klubovna II

Žežická 193

3.12.2025 I 15:00 - 17:00 hod

17.12.2025 I 15:00 - 17:00 hod

ŠACHOVÝ KLUB

Lektori: Konstantin Jelagin/Mirek Smolka

Zdarma, rezervace nutná.

každý čtvrtek I 13:00 - 14:00 hod

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/lekcí, rezervace nutná.

5.12.2025 I 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.

8.12.2025 I 10:00 - 12:00 hod

VÁNOČNÍ TVOŘENÍ

Lektorka: Kristina Hovorková

Co můžeme v tomto báječném předvánočním čase tvořit jiného než se pustit do voňavé práce s pomeranči. Prosím, přineste si hezkou skleničku (zavařovačku), nasušené plátky z cca 3 pomerančů.
50 Kč, rezervace nutná.



9.12.2025 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK I.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

11.11.2025 I 13:00 - 15:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Tentokrát se pustíme do tvoření z papíru a jelikož je to zároveň poslední setkání v tomto roce, využijeme společný čas na předvánoční posezení.

Zdarma, rezervace nutná.

10.12.2025 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK II

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, rezervace nutná - volná místa.

12.12.2025 I 10:00-11:30 hod

TANEČNÍ TERAPIE

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.

18.12.2025 I 16:30-17:30 hod

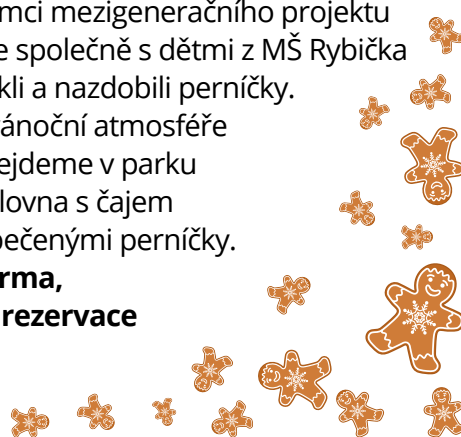
SETKÁNÍ U PERNÍČKŮ

Lektorka: Kristina Hovorková

V rámci mezigeneračního projektu jsme společně s dětmi z MŠ Rybička upekli a nazdobili perníčky.

Ve vánoční atmosféře se sejdeme v parku Střelovna s čajem a upečenými perníčky.

**Zdarma,
bez rezervace**



Ladovy vánoční Hrusice

Pozvánka na výlet do Hrusic, kde navštívíme muzeum Josefa a Aleny Ladových, známou hospodu U Sejků a průvodkyně nás provede místy známými z Ladových obrázků.
V případě dobrého počasí projdeme část stezky kocoura Mikeše.

17.12.2025

Sraz: 7:00 u 2. polikliniky
Předpokládaný odjezd: busem v 7.19 od 2.pol.
Předpokládaný návrat: v 17.00 hod.

Celodenní jízdenka: 70,- Kč
Komentovaná prohlídka: 20,- Kč
Muzeum: 50,- Kč

Přihlášky: SMS na telefon vedoucího akce 777658762
či na email Fit-senioru do 10.12.2025.

FIT SENIOR

ADVENTNÍ KONCERT

Pěvecký sbor Fit senior

Dobře naladěná skupina

Sbor Mistra Jakoubka ze Stříbra

Sbor Canzonetta - ZUŠ Příbram

2. PROSINCE 2025

17.00-18.30 hod
(sál otevřen od 16.30 hod)

AULA ZŠ JIRÁSKOVY SADY
VSTUP ZE ZÁTIŠÍ

PŘEDPRODEJ VSTUPENEK
V KLUBOVNĚ NA PŘÍKOPĚCH 103
od 14. 11. každý pátek 8-13 hod
vstupné 150,- Kč

