

březen  
- duben

2026

### Kde nás najdete?

#### Orlovna

#### Aerobik 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

[rabikova@fitseniorpibram.cz](mailto:rabikova@fitseniorpibram.cz)

733 625 054

[fitseniorpibram.cz](http://fitseniorpibram.cz)

### Naše aktivity podporují:



Dobříš

BRDY  
vltava

březen

COOLna

Kopáčkův dům, Mírové  
náměstí, Dobříš

úterý | 9:30 - 11:00 hod

3.3.2026

#### PROCVIČENÍ RUKY

Lektorka: J. Rábiková Dzamková

Jemná motorika je velmi důležitá  
a s přibývajícím věkem se obtíže  
zvyšují, zaměříme se na procvičení  
rukou, ale i jednotlivých prstů.

**Bez rezervace, vstup zdarma.**

úterý | 9:30 - 11:00 hod

10.3.2026

#### HRY ZE ŠKOLNÍCH LAVIC

Lektorka: J. Rábiková Dzamková

Kdo by někdy nezavzpomínal, jaké hry  
jsme hrály ve škole během přestávek.  
A tak se k nim znovu vrátíme  
a přidáme i jednu novou.

Brýle s sebou.

**Bez rezervace, vstup zdarma.**

úterý | 9:30 - 11:00 hod

17.3.2026

#### DEN SV. PATRIKA

Lektorka: J. Rábiková Dzamková

Znáte den sv. Patrika nebo to pro vás  
bude novinka? Pojďme si o tomto dni  
společně popovídat, vyzkoušíme si  
i kvíz. Brýle s sebou.

**Bez rezervace, vstup zdarma.**

úterý | 9:30 - 11:00 hod

24.3.2026

#### VESELÁ KYTARA

Lektorka: J. Rábiková Dzamková

S přicházejícím jarem je potřeba jej  
pořádně přivítat. A to nejlepší přivítání  
bude s kytarou a písničkami, které určitě  
přinesou skvělou náladu plnou energie.

**Bez rezervace, vstup zdarma.**

úterý | 9:30 - 11:00 hod

31.3.2026

#### VELIKONOČNÍ TVOŘENÍ

Lektorka: J. Rábiková Dzamková

Velikonoce jsou na dosah a tak si  
společně vytvoříme hezkou velikonoční  
dekoraci. Brýle s sebou.

**Bez rezervace, vstup zdarma.**



#### PARKINSON KLUB

čtvrtek | 8:30 - 9:45 hod

12.3.2026

26.3.2026

Lektorka: Miroslava Bahenská

Dvakrát do měsíce se schází  
podpůrný klub s programem  
zaměřeným na zmírnění projevů  
Parkinsonovy nemoci.

**Rezervace nutná, vstup zdarma.**

**Telefon: 606 686 896**

POZVÁNKA NA AKCI



#### NORDIC WALKING

pátek 27. března 2026  
sraz v 9:30 před COOLnou,  
Kopáčkův Dům, Dobříš  
akce trvá zhruba 90 minut

Lektor: Kristina Hovorková

**Vše, co potřebujete vědět  
o chůzi s hůlkami.  
Výběr vybavení, technika  
a přínosy sportu.  
Sportovní oblečení,  
po workshopu bude společná  
vycházka.**

Akce je zdarma

Hůlky s sebou

účast potvrďte na tel. 733 625 054

nebo na e-mail:

[rabikova@fitseniorpibram.cz](mailto:rabikova@fitseniorpibram.cz)

# duben

## COOLna

Kopáčkův dům, Mírové náměstí, Dobříš

úterý | 9:30 - 11:00 hod

7.4.2026

**TAŠTIČKA NA DÁREK**

*Lektor: J. Rábiková Dzamková*

A opět je tu další vyrábění. Tentokrát si uděláme zajímavou taštičku, do které pak můžeme dát různé dárky.

**Bez rezervace, vstup zdarma.**

úterý | 9:30 - 11:00 hod

14.4. 2026

**LONDÝN VE FOTOGRAFIÍCH A VYPRÁVĚNÍ**

*Lektorka: J. Rábiková Dzamková*

Cestovat se dá různě, my tentokrát budeme cestovat "v papučích", nebo spíš se nebudeme muset zvednout ze židle a přesto zažijeme alespoň částečně atmosféru Londýna.

**Bez rezervace, vstup zdarma.**



úterý | 9:30 - 11:00 hod

21.4.2026

**MANDALY**

*Lektorka: J. Rábiková Dzamková*

Mandaly určitě již znáte, možná jste některé vybarvovali. Nás ale čeká setkání, kdy si svoji vlastní mandalu sami vytvoříme. Brýle s sebou.

**Bez rezervace, vstup zdarma.**

úterý | 9:30 - 11:00 hod

28.4.2026

**HRA MÖLKKY**

*Lektorka: J. Rábiková Dzamková*

Že neznáte hru s podivným názvem Mōlkký? To vůbec nevádí, vyrazíme ven a společně si tuto hru původem z Finska vyzkoušíme. Nebojte, bude to fajn. Vezměte si pohodlné oblečení a pevné boty. Pak už stačí jen chuť zkusit něco nového.

**Bez rezervace, vstup zdarma.**

**PARKINSON KLUB**

čtvrtek | 8:30 - 9:45 hod

9.4.2026

23.4.2026

*Lektorka: Miroslava Bahenská*

Dvackrát do měsíce se schází podpůrný klub s programem zaměřeným na zmírnění projevů Parkinsonovy nemoci.

**Rezervace nutná, vstup zdarma.**

**Telefon: 606 686 896**

## Pravidelné aktivity

každé úterý | 11:15 - 12:00 hod

**ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY**

**Místo: COOLna, Kopáčkův dům, Mírové náměstí, Dobříš**

*Lektorka: J. Rábiková Dzamková*

Pravidelné lekce angličtiny, se kterou jsme začali v únoru, pokračují dalšími setkáními v březnu a dubnu.

**Kapacita naplněna.**

**POZOR: nový kurz od 2. pol. dubna, cena 700 Kč/10 lekcí; přihlášky na tel. 733 625 054; rezervace nutná, kapacita omezena.**

každý čtvrtek | 9:00 - 10:00 hod

**ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ**

**Místo: Orlovna, 28. října 451, Dobříš**

*Lektorka: Kristina Hovorková*

Cvičení s prvky jógy a pilates. S sebou podložku a pohodlné oblečení. Cvičí se bez bot.

**70,- Kč/lekce nebo 1 500,-Kč/kurz (leden až červen - 25 lekcí), rezervace nutná, volná místa.**

každý čtvrtek | 10:30 - 11:30 hod

**CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH**

**Místo: Svět dobrých lidí, Pionýrů 892, Dobříš**

*Lektorka: Kristina Hovorková*

Protažení celého těla na židlích.  
**40,- Kč/lekce  
rezervace nutná, volná místa.**

## SPECIÁLNĚ V BŘEZNU

## VÝLET DO HOŘOVIC

### 25.3.2026

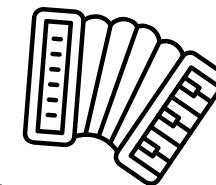
**Odjezd:** 7:55 ze zastávky Dobříš-nám. bus 639

**Cena:** vstupy cca 50,- Kč a doprava

**Průvodce:** Josef Bican

**Návrat:** 13:00 z Hořovic, bus 639, na Dobříši ve 14:06

Projdeme se po Hořovicích, uvidíme loretu na Palackého náměstí, navštívíme firmu Delicia vyrábějící harmoniky a prohlédneme si Muzeum Hořovicka.



**rezervace nutná, omezená kapacita**

**pro zájemce bližší informace a rezervace na tel. 733 625 054 nebo e-mailu: rabikova@fitseniorpribram.cz**