

květen  
- červen  
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@fitseniorprijram.cz

733 625 054

fitseniorprijram.cz

## Naše aktivity podporují:



**Dobříš**

**BRDY**  
vltava

květen

**COOLna**

Kopáčkův dům, Mírové  
náměstí, Dobříš

úterý | 9:30 - 11:00 hod

5.5.2026

### RŮŽE NÁM VYKVE

Lektorka: J. Rábiková Dzamková

Jemná motorika se dá cvičit nejenom cvičením, ale také tvořením. A co se jiného hodí do května více než vytvoření zajímavých květin.

**Bez rezervace, vstup zdarma.**

čtvrtek | 8:30 - 9:45 hod

7.5.2026

21.5.2026

### PARKINSON KLUB

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**

úterý | 9:30 - 11:00 hod

12.5.2026

### ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: J. Rábiková Dzamková

Hudba a zpěv navozují dobrou náladu a není nikdy dost. A tak si v květnu opět společně zazpíváme.

**Bez rezervace, vstup zdarma.**

úterý | 9:30 - 11:00 hod

19.5.2026

### BINGUJEME O STO ŠEST

Lektorka: J. Rábiková Dzamková

Zahrajeme si společně Bingo. Kdo asi vyhraje?

**Bez rezervace, vstup zdarma.**

pátek | 9:30 - 10:30 hod

22.5.2026

### NORDIC WALKING

Lektorka: J. Rábiková Dzamková

Půjdeme se společně projít, s hůlkami i bez. Sejdeme se před COOLnou v 9:30.

**Bez rezervace, vstup zdarma.**

úterý | 9:30 - 11:00 hod

26.5.2026

### VENKOVNÍ AKTIVITY

Lektorka: J. Rábiková Dzamková

Zopakujeme si desetiboj a přidáme nové variace. Aktivity budou probíhat venku, vezměte si pohodlné oblečení.

**Bez rezervace, vstup zdarma.**

## KOSTELEC NAD ČERNÝMI LESY A JEVANY

13.5.2026

Průvodce: Josef Bican

Prohlédneme si zámek a navštívíme známou obec hudebních celebrit včetně lesního hřbitova.

**Odjezd:** v 7:00 od Il. pol. PB ,sraz v 6:50

**Příjezd:** do 18:00 hod.

**rezervace nutná - do 10.5.,**

**telefonicky či SMS: 777 658 762**

## 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 opět pokračují v novém kurzu.

**Kapacita naplněna.**

**POZOR: Od září plánujeme zařadit druhý kurz AJ pro začátečníky.**

**Zájemci se již nyní mohou hlásit na tel. 733 625 054; 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**

**rezervace nutná, volná místa.**

každý čtvrtek | 10:30 - 11:30 hod

### CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

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

Lektorka: Kristina Hovorková

Protahování celého těla na židlích.

**40,- Kč/lekce**

**rezervace nutná, volná místa.**

červen

COOLna

Kopáčkův dům, Mírové náměstí, Dobříš

úterý | 9:30 - 11:00 hod  
2.6.2026

### PROCHÁZKA DO PŘÍRODY

Lektor: J. Rábíková Dzamková  
Půjdeme se společně projít do přírody po okolí. Vezměte si pohodlné oblečení a hůlky.  
**Bez rezervace, vstup zdarma.**

úterý | 9:30 - 11:00 hod  
9.6.2026

### MOZKOHŘÁTKY PRO ZÁBAVU

Lektor: J. Rábíková Dzamková  
Procvičit je potřeba i naší hlavu a tak se pustíme do nejrůznějších hrátek s naší pamětí.  
**Bez rezervace, vstup zdarma.**

čtvrtek | 8:30 - 9:45 hod  
11.6.2026

25.6.2026

### PARKINSON KLUB

Lektor: 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

úterý | 9:30 - 11:00 hod  
16.6.2026

### LETNÍ DEKORACE

Lektor: J. Rábíková Dzamková  
Ať přivítáme léto něčím hezkým a zajímavým, vytvoříme si letní dekoraci. Brýle s sebou.  
**Bez rezervace, vstup zdarma**

pátek | 9:30 - 10:30 hod  
19.6.2026

### NORDIC WALKING

Lektor: J. Rábíková Dzamková  
Půjdeme se společně projít, s hůlkami i bez. Sejdeme se před COOLnou v 9:30.  
**Bez rezervace, vstup zdarma.**

úterý | 9:30 - 11:00 hod  
23.6.2026

### S MÖLKKY NENÍ NIKDY NUDA

Lektor: J. Rábíková Dzamková  
Hru Mölky již znáte, u ní je o zábavu postaráno, tak si ji zahrajeme znovu. Vhodné pohodlné oblečení a pevné boty.  
**Bez rezervace, vstup zdarma.**

úterý | 9:30 - 11:00 hod  
30.6.2026

### ROZLOUČENÍ PŘED PRÁZDNINAMI

Lektor: J. Rábíková Dzamková  
Společný rok nám utekl a my se rozloučíme posezením a rovnou si naplánujeme, co zažijeme na podzim, ať je na co se těšit.  
**Bez rezervace, vstup zdarma.**



**PŘEJEME VÁM  
KRÁSNÉ LETNÍ DNY**

# VÍKEND AKTIVNÍCH SENIORŮ 2026

29.-30. května

**Pohyb, inspirace  
a setkání,  
které vás nabije energií!**

## PROGRAM VÍKENDU

### PÁTEK 29. května

08:00 – 09:00 Prezence účastníků

09:00 – 11:00 Slavnostní zahájení  
a hromadný trénink paměti

Mgr. Petra Hirtlová, Ph.D.

11:30 – 12:30 Blok cvičení:

- Zvuková lázeň - Klára Radevová
- Jemné uvolnění pro každý den -  
Mgr. Eliška Novotná
- Čínské orgánové cvičení - Mgr. Martin  
Levanti

12:30 – 13:30 Společný oběd

13:30 – 14:30 Blok cvičení II (možnost

vyzkoušet jinou lekci z dopolední nabídky)

14:45 – 15:15 Léčivé konopí - Václav Říha

15:15 – 16:45 Dech a jeho vliv na zdraví

Mgr. Martin Levanti

16:45 Společenský večer

– živá hudba, setkání a tradiční opékání  
buřtů v zahradě

### Místo konání:

**Areál Komunitního centra,  
Žežická 193, Příbram.**

### SOBOTA 30. května

08:30 – 09:00 Prezence účastníků

09:00 – 10:00 Blok cvičení

- Cvičení pro zdravé klouby -  
Jarmila Hokrová - Babička v kondici
- Fyziologické cvičení pro probuzení síly -  
Bc. Karol Uhlíř
- Pánevní dno - Mgr. Iva Cízová

10:30 – 12:00 Přednáška: Duševní  
zdraví ve vyšším věku

MUDr. Kateřina Cajthamlová

12:00 – 13:00 Společný oběd

13:00 – 14:30 Přednáška: Výživa  
a životní styl pro dlouhověkost

MUDr. Kateřina Cajthamlová

15:00 – 16:00 Blok cvičení II (možnost  
vyzkoušet jinou lekci z dopolední  
nabídky)

**850 Kč**

### Předprodej vstupenek

Senior Point: Po 12-15, St 10-13  
Fit Senior Na Příkopech: Pá 8-12  
[www.fitseniorpribram.cz](http://www.fitseniorpribram.cz)

cena včetně obědů a občerstvení