

květen
2026

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
fitseniorpribram.cz

Naše aktivity podporují:

Středočeský kraj



MĚSTO PŘÍBRAM

Klubovna I Na Příkopech 103

4.5.2026 I 10:00-11:30 hod

18.5.2026 I 10:00-11:30 hod

PARKINSON KLUB

Lektorka: Kristina Hovorková

Zdarma, rezervace nutná.

každé pondělí

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

není 25.5.2026

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Lektorka: Lucia Fremrová

20 Kč/lekcí, volná místa od 14:00,
rezervace nutná.

5.5.2026 I 9:30-11:00 hod

19.5.2026 I 9:30-11:00 hod

KLUB MAKVIČKA

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Uzavřený kurz, rezervace nutná.

5.5.2026 I 14:15-16:15 hod

19.5.2026 I 14:15-16:15 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, bez rezervace.

6.5. 2026 I 10:00 - 12:00 hod

20.5. 2026 I 10:00 - 12:00 hod

ŠVADLENKY S MIRKOU

Lektorka: Miroslava Bahenská

Nejprve nás čeká vytvoření plážové tašky,
potom ušijeme hračku pro miminko.
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, volná místa na TP II., rez. nutná.

13.5.2026 I 10:00-12:00 hod

VÝTVARNÝ ATELIÉR: MEDITATIVNÍ KRESBA

Lektorka: Kristina Hovorková

Budeme pracovat technikou "zen
doodle". A že nevíte, co to je... Nevadí,
přijďte vyzkoušet něco nového.
100,- Kč, rezervace nutná.

21.5.2026 I od 11:15 hod

LOGOPEDIE PRO PARKINSONIKY

Lektorka: Martina Koudelová

Speciální jazyková cvičení pro členy
našeho Parkinson klubu.
Zdarma, rezervace nutná.

VYCHÁZKY V KVĚTNU

17.5.2026 I 14.00 hod

VÝLETNÍ MÍSTA STARÝCH PŘÍBRAMANŮ

Lektor: Josef Bican

Tentokrát se vydáme na Fantovu louku
a k prameni Kocáby - cca 6 km; 2,5 hod.
Sraz na velkém parkovišti pod Sv. Horou.
Pořádá město Příbram.

Zdarma, bez rezervace.

KLUB BARVY ŽIVOTA

4.5.2026 I od 14:00 hod

VÁZÁNÍ ŠÁTKŮ

Lektorka: Eva Vozková

Klubovna Žežická
Lektorka: Eva Vozková
Jak zajímavě vázat a nosit různé šátky si
ukážeme hned na začátku měsíce.

Zdarma, bez rezervace.

11.5.2026 I od 14:00 hod

CO JE DEŠŤOVÁ ZAHRADA

Restaurace Modrá kočka

Lektorka: Jitka Falcová

Jistě je řada z nás zahrádkáři a tak
s pojdme společně poslechnout, co
znamená a jak vypadá dešťová
zahrada, která slouží k ekologickému
zadržení vody na pozemku a zlepšuje
místní mikroklima.

Zdarma, bez rezervace.

18.5.2026 I od 14:00 hod

KORÁLKOVÁNÍ

Fara Církve ČSH

Lektorka: Jarka Pixová

Jedná se o kreativní techniku výroby
doplňků a šperků navlékáním, šitím
nebo drátkováním korálků.

Zdarma, bez rezervace.

25.5.2026 I od 14:00 hod

CO ŘÍKÁ BIBLE O ZDRAVÍ

Fara Církve ČSH

Lektorka: Hana Tonzarová

Pojdme společně probrat toto důležité
téma koncem května.

Zdarma, bez rezervace.

Klubovna II

Žežická 193

POZOR!!!

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Lektorka: Jiřina Sykorová

V květnu a červnu cvičení na židlích nebude, pokračovat budeme zase od září. Sledujte aktuální informace koncem prázdnin.

11.5.2026 I 9:00-12:00 hod

KULINÁŘSKÉ DOPOLEDNE

Lektorka: Kateřina Sosnovcová

KOPROVKA - jedni je milují, druzí nemají rádi. A my si ji tentokrát připravíme společně.

100,- Kč, rezervace nutná

12.5.2026 I 9:30-11:00 hod

26.5.2026 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK I.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

12.5.2026 I 13:00-15:00 hod

26.5.2026 I 13:00-15:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, rezervace nutná.

13.5.2026 I 9:30-11:00 hod

27.5.2026 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK II.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

13.5.2026 I 15:00 - 17:00 hod

27.5.2026 I 15:00 - 17:00 hod

ŠACHOVÝ KLUB

Lektoři: Konstantin Jelagin/Mirek Smolka

Zdarma, rezervace nutná.

15.5.2026 I 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.

SPECIÁLNĚ V KVĚTNU NA RŮZNÝCH MÍSTECH

13.5.2026

KOSTELEC NAD Č. LESY A JEVANY

Průvodce: Josef Bican

Prohlédneme si zámek v Kostelci nad Č. lesy. Dále pak navštívíme známou obec hudebních celebrit, kde se podíváme mimo jiné i do lesního hřbitova.

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

Příjezd: do 18:00 hod.

rezervace nutná - do 10.5.,

telefonicky či SMS: 777 658 762

31.5.2026

KŘEČANY U SEDLČAN - KONCERT PRAŽSKÉHO JARA

Průvodce: Josef Bican

Koncert v kostele v Křečovicích začíná v 10:30, po skončení pietní akt k uctění památky J.Suka. Předtím možnost prohlídky muzea Josefa Suka.

Odjezd: linka 754 z J. sady v 8:10

Příjezd: v 15:00, případně později v případě zastavení v Sedlčanech

zdarma, rezervace nutná - do 4.5.,

telefonicky či SMS: 777 658 762

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.fitseniorprijram.cz

cena včetně obědů a občerstvení