

září
- říjen

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@fitseniorpribram.cz

733 625 054

fitseniorpribram.cz

Naše aktivity podporují:



Dobříš

BRDY
vltava

září

sobota 12.9.2026

ZAŽÍT MĚSTO JINAK!

Místo: park za sokolovnou, Dobříš

Potkáme se společně na našem infostánku, kde si budete moci vyzkoušet různé aktivity a ukázky cvičení.

COOLna

Kopáčkův dům, Mírové
náměstí, Dobříš

úterý I 9:30 - 11:00 hod
1.9.2026

HRY PO LÉTĚ A PLÁN AKTIVIT

Lektorka: J. Rábiková Džamková

Při prvním setkání po létě si
naplánujeme podzimní aktivity
a zahrajeme si různé společenské hry.
Bez rezervace, vstup zdarma.

pátek I 9:30 - 11:30 hod
4.9.2026

NORDIC WALKING

Lektorka: J. Rábiková Džamková

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

Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý I 9:30 - 11:00 hod
8.9.2026

PÉTANQUE

Lektorka: J. Rábiková Džamková

Zahrajeme si společně venku pétanque,
zářijového počasí je potřeba využít.
Bez rezervace, vstup zdarma.

čtvrtek I 8:30 - 9:45 hod

10.9.2026

PARKINSON KLUB

Lektorka: Miroslava Bahenská

Každý měsíc se schází podpůrný klub
s programem zaměřeným na zmírnění
projevů Parkinsonovy nemoci. Skupina
je určena nejen pro osoby s touto
nemocí, ale i pro jejich pečující a blízké.
Rezervace nutná, vstup zdarma.
Telefon: 606 686 896

úterý I 9:30 - 11:00 hod
15.9.2026

DEKOROVÁNÍ TAŠKY

Lektorka: J. Rábiková Džamková

V září se pustíme také do tvoření,
tentokrát si vyzdobíme látkovou tašku.
Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý I 9:30 - 11:00 hod
22.9.2026

MOZKOHÁTKY

Lektorka: J. Rábiková Džamková

Občas je potřeba "potrápit" také svoji
hlavu, pustíme se do toho společně
zábavnou formou.

Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý I 9:30 - 11:00 hod
29.9.2026

PROTAŽENÍ A JEMNÁ MOTORIKA

Lektorka: J. Rábiková Džamková

Tentokrát se společně protáhneme
vhodným cvičením a potrénujeme svoji
jemnou motoriku.

Bez rezervace, vstup zdarma.

Pravidelné aktivity

každé úterý I 11:15 - 12:00 hod
od 15.9.2026

ANGLIČTINA

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

Lektorka: J. Rábiková Džamková

Pravidelné lekce angličtiny opět
pokračují v novém kurzu.
Celkem 12 lekcí.

Kapacita naplněna.

**Zájemci o druhý kurz se mohou
hlásit na tel. 733 625 054.**

každý čtvrtek I 9:00 - 10:00 hod
od 3.9.2026

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.

**800,- Kč, 15 lekcí - 09-12 2026
rezervace nutná, volná místa.**

každý čtvrtek I 10:30 - 11:30 hod
od 3.9.2026

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.**

říjen

čtvrtek 8.10.2026

DEN PREVENCE

Místo: Komenského náměstí, Dobříš

V rámci akce pořádané městem Dobříš se mohou všichni, kdo se chtějí o organizaci více dozvědět, přijít do infostánku seznámit s lektory a zkusit si i různé aktivity.

COOLna

Kopáčkův dům, Mírové náměstí, Dobříš

úterý I 9:30 - 11:00 hod

6.10.2026

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektor: J. Rábíková Dzamková

Podzim nám již začíná a tak si pro dobrou náladu společně zazpíváme,
Bez rezervace, vstup zdarma.

pátek I 9:30 - 11:30 hod

9.10.2026

23.10.2026

NORDIC WALKING

Lektorka: J. Rábíková Dzamková

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

Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý I 9:30 - 11:00 hod

13.10.2026

SPOLEČENSKÉ HRY

Lektorka: J. Rábíková Dzamková

S podzimem může přijít sychravé počasí a to je nejlepší doba, strávit hezké chvíle nad zajímavými společenskými hrami.

Bez rezervace, vstup zdarma

čtvrtek I 8:30 - 9:45 hod

15.10.2026

PARKINSON KLUB

Lektorka: Miroslava Bahenská

Každý měsíc se schází podpůrný klub s programem zaměřeným na zmírnění projevů Parkinsonovy nemoci. Skupina je určena nejen pro osoby s touto nemocí, ale i pro jejich pečující a blízké.

Rezervace nutná, vstup zdarma.

Telefon: 606 686 896

úterý I 9:30 - 11:00 hod

20.10.2026

PODZIMNÍ DEKORACE

Lektorka: J. Rábíková Dzamková

I v říjnu si vytvoříme něco pěkného - tentokrát si připravíme podzimní dekoraci.

Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý I 9:30 - 11:00 hod

27.10.2026

NOVÁ VARIACE NA BINGO

Lektorka: J. Rábíková Dzamková

Bingo již známe, je potřeba jej trochu jednak oprášit, ale také trochu inovovat.

Bez rezervace, vstup zdarma.

Něco extra v září

čtvrtek 17.9.2026 I 13:00 - 14:00 hod

AKTIVNÍ ČESKO

Místo: Orlovna, 28. října 451, Dobříš

Lektorka: Kristina Hovorková

V rámci Aktivního září proběhne ve čtvrtek 17.9. od 13 do 14 hodin v Orlovně bezplatná otevřená lekce cvičení pro seniory s lektorkou Kristinou Hovorkovou. Podložky s sebou. Cvičí se bez bot.

pátek 18.9.2026 I 9:00 - 10:30 hod

EVROPSKÝ TÝDEN MOBILITY

Místo: COOLna, Kopáčkův dům, Mírové náměstí, Dobříš

Lektorka: Kristina Hovorková

Během Evropského týdne mobility se v pátek 18.9. od 9:00 do 9:30 uskuteční krátký workshop NORDIC WALKING - instruktáž správné chůze. Následovat bude od 9:30 zhruba hodinová vycházka v pomalém a klidném tempu do nedalekého okolí. Vlastní hůlky, sportovní oblečení a vhodnou obuv s sebou. Sraz v COOLNě.

Rezervace na telefonu 733 625 054, vstup zdarma.

středa 30.9.2026 I 9:00 - 11:00 hod

TURNAJ V PÉTANQUE

Místo: COOLna, Kopáčkův dům, Mírové náměstí, Dobříš

Lektorka: J. Rábíková Dzamková

Poslední zářijový den - 30.9. si zahrajeme turnaj v pétanque, začínáme od 9 hodin cca do 11 h, není nutná rezervace, vstup zdarma.

Sejdeme se před COOLNou. Akce je pořádána ve spolupráci s Infocentrem města Dobříš, které zapůjčilo hru. Zdarma.

