

Září 2023

FIT SENIOR ZPRAVODAJ

Milí fit seniori, milí přátelé,

držíte v rukou naše nové noviny! Zpravodaj, který bude pravidelně přinášet ohlédnutí za uplynulým měsícem. Říkali jsme si, že se toho u nás děje tolik a je škoda se s vámi a našimi podporovateli o to nepodělit. A kdy s touto novinkou lépe začít než v říjnu, kdy slavíme Mezinárodní den seniorů.

Máme za sebou teplé září, s létem jsme se rozloučili a nastoupili jste, jak říkáme "na značky". Všechny kurzy se po prázdninách opět rozběhly a vy jste do nich vstoupili s nadšením a odhodláním. Do našich řad opět přibyli noví zájemci, které tímto srdečně vítáme.

Ráda bych této příležitosti využila k poděkování, že jste členy naší komunity a Fit senior je součástí vašich životů. Ze srdce přeji všem mnoho zdraví a pohody, třeba právě u čtení prvního fitseniorského zpravodaje.

Všechny zdravím, Kristina Hovorková



OHLÉDNUTÍ ZA LÉTEM

O prázdninách Fit senior nezaháel a vy jste mohli navštěvovat aktivity, které byly naplánovány v rámci seniorského léta. Snažili jsme se touto aktivitou oslovit i nové zájemce, možná jste si všimli plakátů na výleповých plochách po celé Příbrami. Fyzickou kondici jste mohli každé pondělí vylepsit výšlapy s hůlkami, ale také podpořit středečním zdravotním cvičením. Do příbramského Oxygenu vás každý týden zavítalo v průměru dokonce 50! Nabitý sál si ostatně prohlédnete na fotografii. V klubovně pak běžel program v podobě setkání pletařek, trénování paměti nebo zpívání s kytarou. Máme velkou radost, že jste během léta nabízených aktivit hojně využívali.

DEN SENIORŮ V PŘÍBRAMI

15. září proběhla v Příbrami oslava Svátku seniorů. Se vši parádou jsme se potkali na Náměstí 17. listopadu, kde vedle honosného podia vyrostla i řada zajímavých stánků. Mezi nimi byl i ten náš a za hudebního doprovodu Vládi Hrona, Petry Janů či Dua Aramis jsme zvládli zodpovědět množství dotazů, otestovat paměť a posilnit se vitamíny. Navíc nám přálo ještě krásné letní počasí a my doufáme, že jste si to užili tak, jako my!



NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT V ŘÍJNU?

- 10.10. Jak sestavit podzimní jídelníček na podporu imunity
- 17.10. Povídání o zdravém slazení
- 20.10. Přednáška ohledně příspěvků pro pečující
- 31.10. Přednáška s cestovatelem: Sopky střední Ameriky

& mnoho dalšího

VÍCE INFORMACÍ NA [HTTP://FITSENIORPRIBRAM.CZ/](http://fitseniiorpribram.cz/)



VESELÉ HŮLKY

Název skupiny Veselé hůlky nevznikl podle jména naší vedoucí, Marušky Veselé, jak by se mohlo zdát, ale protože nás neustále doprovází smích a dobrý humor. Rádi poznáváme nová místa a milujeme pobyt v přírodě, proč to tedy nespojit s péčí o své zdraví? Právě z toho důvodu se pravidelně setkáváme každé pondělí na 10-13 km túry. Na každý výšlap se tak těšíme, že se nenecháme ničím zastrašit, nebojíme se špatného počasí, ani kopců. Někdy se držíme jen v Příbrami a okolí a jindy, především v létě, se pouštíme objevovat krásy i vzdálenějších míst. To sice bývá podmíněno i další dopravou a větší časovou náročností, ale ještě se nám nestalo, aby to za to nestálo!

Poslední výlet nás zavedl do loveckého zámečku Tři Trubky, který leží uprostřed hlubokých brdských lesů a po rekonstrukci je nově otevřen veřejnosti. Sešlo se nás 15 + pes. Milé překvapení nás čekalo hned na začátku cesty u lesa, kde bylo otevřené občerstvení s výbornými domácími klobásami od soukromníka z obce Volduchy a chlazený 12' Gambrinus. Byl horký letní den a všem nám to přišlo vhod. Po občerstvení jsme pokračovali dál lesem, kolem zurčící říčky Klabavy, k cíli naší cesty. Po společném focení u zámečku jsme vyrazili na Třítrubeckou vyhlídku, kde jsme posvětili a pak šli dál na Skládanou skálu. Bylo to náročné, v tom neskutečném vedru, ale naše cesta vedla převážně lesem, tak jsme to dali. Cestou jsme nacházeli houby, což nám všem udělalo velkou radost! Závěr výletu nám ještě zpříjemnilo čekání na autobus u piva v restauraci Na poště. Krásný den, parta bezva lidí, plno nových krásných zážitků. Ať nám to šlape a díky Maruško, za tvou obětavou práci!

Text: Jana Vrtalová, foto: Hanka Hovorková
Info o našich výšlepech: vesela@fitseniorpribram.cz

FIT SENIOR V OBCÍCH

Víte, že nás mohou již více než rok potkávat i senioři v přilehlých obcích okolo Příbrami? Na těchto stránkách vám je budeme postupně představovat. Tímto projektem jsme chtěli zpřístupnit volnočasové, vzdělávací a společenské aktivity také těm, kteří do Příbrami nemohou dojíždět a tak dojíždíme my a je to bezva, ohlasy jsou velmi pozitivní. Povedlo se nám vytvořit sedm klubů, které se pravidelně jednou týdně s námi scházejí a my jim nabízíme jako program průřez toho nejlepšího z Fit senioru. V tomto vydání se vydáme do PODLESÍ. Není daleko, je krásné a místní seniorky nás vřele přijaly, stejně tak jako paní starostka.

Dvanáct členek se schází poctivě každé úterý na obecním úřadu, kde mají opravdu výborné kafe, mnohdy doprovázené bezkonkurenčními domácími zákusky. Možná proto je tato skupina nejupovídanější. Podleské dámy asi ze všeho nejvíce zajímají přednášky, tréninky paměti, různé hry se slovíčky, cvičení a navíc velmi rády tvoří. Zkrátka do Podlesí se vždycky těšíme!

