



FIT SENIOR

ZPRAVODAJ



Léto je za námi. Bylo horké, plné intenzivního pohybu a společných setkání, o kterých vás informujeme ve zpravodaji, který jste právě otevřeli.

V tuto chvíli, když si zde bilancuji prázdniny, se s Vámi nemohu nepodělit o básničku, která vznikla v srpnu v klubovně. Napsala ji moje dcera Verunka (8), když pro nás její brácha Marek (18) montoval stůl a já třídila hromady papírů. Ona se tady v klubovně tak trochu nudila a začala psát báseň. Některé verše rozhodně v budoucnu použijeme jako reklamní slogany! Napsala ji pro vás, proto považují za svou povinnost, Vám ji předat :-)

Mějte se všichni super a jak se píše v básni, jdu vyrábět další Fit senior.

Kristina Hovorková

Důchodci jsou boží Fit senior tvoří. Fit senior super je každého hned nabye. Kristy cvičí přes online Taňa učí italsky. Lucka s Lídou si dělá hlavu ať de všechno podle plánu. Jiřinka nás naučí jaké mají v Americe háčeky. Halka Ky jsou poží zdravé nohy tvoří. Marcela nás učí pamnět. Romanděla v posilce Bona dělá internet. Pletar Ky jsou super! hra Lída umí zpletat. Kačka naše योगstka Láda fotbal kopat umí. Kristy páda vina by Fit senior je pro zdraví!
ob Verunka H. Pro Fit senior.



LÉTO V OBCÍCH

Také v obcích jsme přes prázdniny trochu změnil způsob fungování. Setkání klubu probíhala jen jednou za měsíc, zato jsme se snažili nabídnout účastníkům trochu jiný program. Do většiny obcí, pokud nám to dovolily časové možnosti, jsme jezdily ve dvou lektorkách. Každá má svou specializaci a program byl o to pestřejší. Ve většině obcí pak proběhla letní Olympiáda (viz foto). Při plnění netradičních úkolů jsme se hodně nasmáli. Další novinkou je, že náš tým opustila Klára a obce Drahlín a Lhota u Příbramě převzala Lucka Fremrová. Klienti z Bratkovic se vypravili na Svatou Horu a zde absolvovali velice zajímavou komentovanou prohlídku. Zkrátka i léto v obcích se velice vydařilo.

ZAPLNILI JSME SPORTOVNÍ HALU

Účastníci lekcí zdravotního cvičení se o prázdninách mohli, již tradičně, potkávat na společné lekci, která se letos konala každou středu ve Sportovní hale. Během prázdnin se v osmi lekcích vystřídal sedm našich lektorů, takže cvičení bylo opravdu pestré. Příjemná byla v horkém počasí, které panovalo po celé léto, klimatizovaná hala. Lekce navštěvovalo průměrně 60 cvičenců a uvítali jsme i několik nových zájemců, kteří si přišli cvičení vyzkoušet. Pro lektory Lenku, Lucku, Karol, Kačku, Ivču, Ľuba i Kristinu bylo cvičení před tak velkou skupinou nadšených cvičenců velkým zážitkem.





**PAMĚŤOVÉ
OKÉNKO**

Napište jaká byla (je, může být) DOVOLENÁ. Tedy tvořte přídatná jména, ale počáteční písmena budou začínat na písmena ve slově dovolená. Příklad: dokonalá, oslňující...

Zájemci mohou své odpovědi zasílat na email kubova@fitseniorpribram.cz nebo se potrérovat jen sami doma. Vše se počítá!

BABIČČINA ZAHRÁDKA ve správě Jarky V. na Václavském náměstí krásně kvete.



NA CO SE TĚŠIT V ZÁŘÍ?

- 18.9. od 10:00 **TVOŘENÍ** (cibuláková váza ubrouskovou metodou)
- 19.9. od 18:00 **PŘEDNÁŠKA** DLOUHOVĚKOST: VÝZNAM POHYBU
- 20.9. 13:30-17:00 **SVÁTEK SENIORŮ** na Náměstí 17.listopadu
- 23.9. od 10:00 **PARKINSON KLUB** (novinka!)

MÁME NOVÉ WEBOVKY

S velkou radostí vás vítáme na nových webových stránkách www.fitseniorpribram.cz.

Po několika letech už byla aktualizace opravdu potřeba. Za laskavé pomoci našeho dlouholetého podporovatele Aleše Baráška a za technické podpory Martiny Fúškové jsme vytvořili stránky, které věříme budou dobře sloužit k informování o naší činnosti.

Kromě vzhledu jsme zapracovali také na přehlednosti a podrobnějším obsahu.

Nyní si můžete prohlédnout všechny naše aktivity i místa, kde se odehrávají, seznámit se s lektory, vybrat akci z interaktivního kalendáře (a uložit ji do svého) nebo si prohlédnout aktuální program Harmonika či Zpravodaj).



PRÁZDNINOVÉ HŮLKY

Jestli nějaká aktivita nikdy přes prázdniny neměla pauzu, byly to právě výšlapy s hůlkami. Léto výletům zkrátka nahrává a toho i letos využily všechny naše turistické skupiny. Dlouhé hůlky s Ládou přebrali noví leaderi Alena a Fanda S., Alena H. a Líba Š.. Všichni se zapojili do vymýšlení a plánování tras, které zpestřily tradiční repertoár této skupiny, což početný tým účastníků jistě uvítal. Hůlky s Jardou za poznáním vyrážejí tradičně. O prázdninách k sobě někteří na pochody přibalili i vnučata a třeba při výletu na Karlštejn pro ně udělali bojovku s hledáním pokladu. Krásná mezigenerační práce. Skupina Veselých hůlek s Maruškou si dala prázdninové téma: projít celý tok řeky Berounky, který protéká Středočeským krajem. Celkově urazili na této cestě postupně přes 80 km a navštívili mnoho zajímavých míst. Jedním z nich byla Pamětní síň Oty Pavla u obce Branov na Rakovnicku. Pozadu nezůstala ani skupina Krátkých hůlek s Jitkou, která se i o prázdninách vydávala do bezprostředního okolí Příbrami. Potěšila je společnost nově zapojených hůlkařů, kteří během prázdnin rozšířili jejich řady. Od podzimu by Krátké hůlky rády zavedly ještě novinku, a sice obohacení svých výletů o trasy za využití MHD, čímž se jim otevrou nové příležitosti.

Hůlkaři jsou boží, zdravé nohy tvoří!

