



# FIT SENIOR ZPRAVODAJ



II.ročník

Milí přátelé,

*březen? Ten nám teda dal zabrat! Rozhodně to nebyl žádný ospalý přechod ze zimy do jara – spíš hurikán událostí, zážitků a novinek. Jestli jste nestihali sledovat, co se děje, nebojte, nebyli jste v tom sami. I nám z toho místy šla hlava kolem.*

*Největší pecka? Otevření druhé klubovny! Teď už máme dvojnásobek prostoru na setkávání, tvoření, debaty, kafička, zpívání a samozřejmě program, co se nevejde do jednoho diáře. Jsme nadšení – a vy, až ji uvidíte, pokud stále nebyla příležitost, budete taky.*

*A pak ten pochod! První, ale věřme, že ne poslední. Vyrazili jsme po stopách TGM, nikoho jsme neztratili, všechno klaplo a hlavně - vyšlo nám parádní počasí.*

*A to pořád není všechno – březen byl nabitý akcemi, až nám nestačily stránky zvětšeného zpravodaje. Tak si dejte kávu, nohy nahoru a přečtěte si, co všechno se dělo. Ať víte, že u nás se rozhodně nenudíme.*

*Jaro je tady – a my jsme připraveni si ho užít na plný plyn!*

*Na viděnou,  
Kristina Hovorková*

## MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN alias MDŽ

Když se řekne březen, mnohým z nás se vybaví Mezinárodní den žen – svátek, který v sobě nese špetku nostalgie, ale občas i stopy zašlého klišé z minulého režimu. My se toho ale nebojíme! Naopak – s radostí jsme ho pojali jako příležitost oslavit ženy, které tvoří většinu našich řad. A tak se v klubovně i obcích tvořily krásné papírové karafiáty, vzpomínalo se, sdílelo a slavilo. V některých klubech proběhla tematická setkání právě ve znamení ženské síly, příběhů i humoru.

Ženské ladění pokračovalo i zajímavou přednáškou Renaty Placákové, která přinesla pohled na celostní přístup k péči o pleť – a nejen tu. Mluvílo se také o vnitřní kráse, pohodě a péči o sebe sama.



### VELIKONOCE KLEPOU NA DVEŘE

Všem příznivcům Fit Senioru přejeme krásné a klidné prožití velikonočních svátků. Pokud máte kreativní duši či šikovné ruce, pak určitě nevynechte dubnová tvoření s velikonoční tematikou, která nás čekají v obou klubovnách i obcích. Zároveň připomínáme, že během velikonočních svátků se nekonají pravidelné aktivity.

Budeme se moc těšit opět na viděnou po Velikonocích.

### ÚTERNÍ FYZIO & SM SYSTÉM NA NOVÉM MÍSTĚ

Naše – i vaše – oblíbené lektorky Karol a Ivča z Fyziobody Prof.IK si splnily sen: otevřely vlastní provozovnu fyzioterapie ve Školní ulici č. 144. Do nových, krásně zařízených prostor si s sebou „odstěhovaly“ také své cvičenky a cvičence z úterních lekcí zdravotního cvičení, které dosud probíhaly na Zimním stadionu. Holčkám přejeme hodně radosti a úspěchů v novém působišti – a našim cvičencům vzkazujeme, že prostředí nové tělocvičny určitě alespoň trochu zmírní tu „muka“, která s děvčaty na lekcích pravidelně zažívají. (My ale víme, že to milujete!) 😊



## MASARYKOVA HLUBOŠ

V neděli 2.3. se pod naší taktovkou a ve spolupráci s obcí Hluboš a TJ Sokol Jince uskutečnil již 4. ročník pochodu Masarykova Hluboš. Tato akce spojila vycházku probouzející se jarní přírodou s uctěním odkazu prvního československého prezidenta T. G. Masaryka. Na trasu se vydalo úctyhodných 190 účastníků, kteří se rozhodli strávit den aktivně - v pohybu, přírodě a s poznáním. Celkem čtyři trasy různých délek dovedly pochodníky do cíle u obecního úřadu v Hluboši, kde čekaly diplomy a odznaky i stánek s výborným občerstvením. Pochod byl zpestřen dvěma komentovanými zastaveními. První z nich se konalo u Hlubošského kostela, kde Alena Beck poutavě přiblížila historii této výjimečné stavby. Druhé zastavení proběhlo u busty T. G. Masaryka v Bratkovicích, kde se slova ujal pan Lysý, propagátor místní historie. V samotném cíli u zámku Hluboš čekalo na všechny nejen ocenění, ale i mimořádná příležitost absolvovat komentovanou prohlídku zámeckého parku s Josefem Bicanem, který účastníky zaujal svým zasvěceným výkladem o zajímavé historii zámku.

Velké poděkování patří všem organizátorům, průvodcům a samozřejmě i účastníkům. Už teď se těšíme na další ročník v budoucích letech - protože tradice, které mají smysl, si zaslouží pokračovat.



### KLUBOVNA V ŽEŽICKÉ JE OFICIÁLNĚ OTEVŘENÁ



Hned po slavnostním otevření druhá klubovna rozhodně nezahálela – ve zbytku března se tu rozběhl program. Jedno z pravidelných zpívání s kytarou jsme přesunuli právě sem (druhé zůstává Na Příkopech), takže hudba a zpěv zní teď i na novém místě.

Novinkou je také Mozková gymnastika s Lídou – komplexní trénink kognitivních funkcí, který zapojuje nejen naši mysl, ale i tělo. Pravidelným procvičováním paměti, pozornosti a pohybu podporujeme celkovou vitalitu a schopnost orientace v každodenním životě. Zkrátka takové fitko pro mozek – a velmi důležité zejména s přibývajícím věkem.

Velmi příjemné dopoledne jsme zažili také při tvoření mandal. Šlo o spojení tvořivé práce, řízené meditace a hlubšího ponoření se do vlastního nitra – výsledek byl nejen krásný na pohled, ale i povzbuzující pro duši.

V dubnu se do druhé klubovny přesouvá Šachový klub. Pokud to máte na Žežickou blíž, ale chybí vám parták ke hře, mrkněte do programu a najdete si nejbližší termín. A své místo tu nově najdou i studenti ukulele a Dobře naladěná skupina. Hezky se nám to zabydluje.

A jak probíhalo otevření nových prostor? Samozřejmě slavnostně! Nechybělo dobré občerstvení, milé uvítací slovo naší Kristinky, oficiální přestřižení pásky příbramským starostou Janem Konvalinkou, kvízy pro chytré hlavičky, šmejděníčko po nových prostorách a zajímavý program v podobě vystoupení pěveckého sboru Fit Senior a studentů hry na ukulele. Bylo to celé milé, veselé a velice přátelské. Děkujeme všem, kdo nás v tento den přišli osobně podpořit.





**PAMĚŤOVÉ  
OKÉNKO**

## KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA S JOSEFEM BICANEM

### po stopách staré Plzeňské a zašlé krásy Příbrami

V březnu jsme se vydali na další z oblíbeného cyklu komentovaných vycházek. Kroky nás zavedly Plzeňskou ulicí, která je doslova kronikou proměn města – od doby, kdy „to tady vypadalo úplně jinak“, až po smutnější kapitoly o tom, co vše historická část Příbrami ztratila. Cesta pokračovala kolem Dolní i Horní Obory směrem k Podskalí, následně jsme prošli průmyslovou částí na okraji Balonky a putování jsme zakončili u kruhového objezdu poblíž někdejší Pragovky. Na tuto březnovou procházku vyrazily opět desítky nadšenců, kterým není historie Příbrami lhostejná. V doprovodu poutavého výkladu se tak i tentokrát podařilo oživit vzpomínky, přiblížit osudy ulic i domů a přinést nový pohled na místa, která denně míváme.



## SEZNAMTE SE S NAŠÍM FIT SENIOR TÝMEM

Marcela u nás začala působit nejdříve jako trenérka paměti. A to dokonce on-line, v období covidu. Velmi brzy jsme zjistili jak moc šikovná a všestranná je a proto, když už se lekce paměti přesunuly do klubovny, jsme ji oslovili k lektorování dalších kurzů. Od ledna 2024 je Marcela kvalifikovaným pracovníkem v sociálních službách a vede kluby Fit senior na Hájích a v Trhových Dušníkách.

Marcela vystudovala informatiku na Zápodočeské univerzitě v Plzni a před řadou let působila v Nadačním fondu Elpida. Jako trenér paměti je registrovaná pod Českou společností pro trénování paměti a mozkový jogging. Ve vzácných chvílích volna zajímají Marcelu třeba matematické a logické hádanky a hlavolamy, ruční práce nebo kempování. Vládne poměrně silným hlasovým fondem a kde ji není vidět, tak ji rozhodně můžete slyšet. Ráda pracuje s lidmi, váží si jich, protože každý si s sebou nese nějaký zajímavý životní příběh.



A něco jarního, tedy květinového. Napište alespoň 10 písniček, kde se objevuje nějaká květina (nebo slovo květina, kytka v různých obměnách) - nejen v názvu, ale kdekoliv v textu. Př.: Krásná růže v sadu kvetla..., Řekni, kde ty kytky jsou...

Zájemci mohou své odpovědi zasílat na email [kubova@fitseniorpribram.cz](mailto:kubova@fitseniorpribram.cz) nebo se potrérovat jen sami doma. Vše se počítá!

### NA CO SE TĚŠIT V DUBNU?

- 8. + 22.4. JARNÍ KERAMIKA v Točárně
- 9.4. TVOŘENÍ skořápkové věnce (Klubovna Na Příkopech)
- 14.4. PŘEDNÁŠKA Pády a jak jim předcházet (Klubovna Žežická)
- 16.4. TVOŘENÍ malování vajec voskem (Klubovna Žežická)
- 16.4. PŘEDNÁŠKA ČTÚ Jak nenaletět podvodníkům (Klubovna Žežická)
- 23.4. VÝLET DO RADIMI