



FIT SENIOR ZPRAVODAJ

II.ročník



Milí přátelé,

květen byl u nás ve Fit senior opět pestrý – a hlavně nabitý energií, přesně tak, jak to máme rádi. Ačkoliv nás počasí občas překvapilo spíš aprílovou náladou než jarním teplem, nenechali jsme se odradit a opět jsme společně prožili spoustu krásných momentů. Vydali jsme se na tematickou vycházku po stopách partyzánů u příležitosti 80. výročí konce 2. světové války – i v chladnějším počasí jsme si odnesli silné historické zážitky. Proběhl také každoroční seminář nordic walkingu, kde jsme si připomněli, jak chodit efektivně, ale především správně. Květen byl hodně bohatý na výlety – uskutečnily se zajímavé výjezdy i výslapy. Velkou radost jsme měli i z úctyhodného výročí: pěvecký sbor oslavil 10 let od prvního setkání.

Děkuji všem, kdo se podílejí na tom, že Fit senior je nejen o pohybu, ale i o přátelství, sdílení a radosti ze života. Pojdte si o tom všem přečíst v dalším vydání našeho Zpravodaje.

S úsměvem,
Kristina

SBOR OSLAVIL 10 LET FUNGOVÁNÍ



2025



2015

Z historických análů vyplývá, že dne 6. května 2015 se poprvé sešel pěvecký sbor Fit senior – a letos tak oslavil své krásné desáté narozeniny. Za tu dobu se v něm vystřídala řada nadšených zpěváků, ale jedna věc zůstává neměnná: sbormistřová Radka Lienertová, která sbor vede s neutuchajícím elánem od samého začátku. V současnosti se může sbor pochlubit opravdu hojným počtem členů a dle slov posluchačů jsou stále lepší. Ačkoliv vystupují převážně na našich akcích, občas zazpívají i pro Charitu či další podobné organizace. Hlavním důvodem jejich zpívání je ale radost, kterou jim hudba přináší a parta, která se schází. Oslava tohoto krásného jubilea byla od zakládajících členů překvapením a proběhla ve skvělé náladě – přesně v duchu sboru samotného.

DARUJTE DESKOVÉ HRY - DÁME JIM NOVÝ ŽIVOT

Máte doma deskové hry, které už dlouho nikdo nehral? Možná mezi nimi leží klasiky jako Člověče, nezlob se, Dáma, Scrabble, Kloboučku, hop!, karetní hry, jednoduché puzzle (do 100 dílků), Z pohádky do pohádky nebo třeba Aktivitu. Budeme moc rádi, pokud se rozhodnete tyto hry darovat – u nás totiž rozhodně nezůstanou ležet ladem! Opravíme je, oprášíme a zařadíme do programu, kde potěší další hráče. Přijímáme jakékoli kompletní hry – ať už jsou starší, novější, známé nebo netradiční. Každý kousek najde své nové využití. Děkujeme, že pomáháte tvořit prostor pro společné zážitky, radost a aktivní čas.



ROZHOVOR S KRISTINOU NA PRIBRAM.CZ

Na serveru pribram.cz nedávno vyšel obsáhlý rozhovor s naší Kristinou, ve kterém se podělila o příběh vzniku projektu Fit Senior a přiblížila širokou škálu aktivit, které naše organizace nabízí. Pokud vám článek unikl, najdete odkaz přímo na našem webu:

www.fitseniorpribram.cz.

Určitě stojí za přečtení!

PO STOPÁCH PARTYZÁNŮ tématická vycházka k výročí konce války

V květnu si každoročně připomínáme konec druhé světové války, a tak jsme letos naplánovali tematickou komentovanou vycházku. U příležitosti 80. výročí nás J. Bican provedl po místech spojených s partyzánskou činností v okolí Nové Hospody. Ačkoliv počasí tentokrát připomínalo spíše zimní měsíce – bylo chladněji než při našich lednových vycházkách – účastníky to neodradilo, i když dorazili v menším počtu. Odměnou jim byly zajímavé historické souvislosti, konkrétní příběhy a autentická místa, kde druhá světová válka zanechala své stopy. Děkuje všem, kdo přišli, a věříme, že i tato drobná připomínka minulosti pomáhá uchovávat paměť místa i lidí, kteří v něm žili.



TÁBOR NÁS DOSTAL

Je již tradicí, že jarního období využíváme k výletům za hranice všedních dní. S členkami klubu Fit senior Láz se vydáváme pravidelně za poznáním malebných měst v dostupné vzdálenosti. Po výpravách do Písku a Strakonice jsme letos zamířili do Tábora, města s kouzelnou atmosférou a historií, která na nás dýchala na každém kroku. A protože máme rádi, když se dozvíme víc než jen to, co říkají cedulky na náměstí, objednali jsme si milou a velmi znalou průvodkyni. Během téměř dvouhodinové procházky nám odhalila tajemství starých uliček, ukázala výhledy, které stojí za každé zastavení, a zodpověděla všechny naše všetečné otázky. Na závěr nám doporučila restauraci, kde jsme spokojeně složili unavené nohy a doplnili energii. Ale to ještě nebyl konec – čekalo nás poutavé Muzeum husitství, které můžeme s klidem doporučit i ostatním. A protože bez sladké tečky by výlet nebyl úplný, zakončili jsme den u dobré kávy a dortíku. Velké díky patří obci Láz a panu starostovi, kteří náš pravidelný výlet podporují. Už se těšíme, kam se podíváme příště!



NORDIC WALKING

Každý rok zařazujeme do našeho programu oblíbený instruktážní seminář nordic walkingu – a jinak tomu nebylo ani letos. Tentokrát jsme se sešli v Žežické, kde jsme se společně ponořili do tajů správné techniky chůze s hůlkami. Začali jsme teoretickou částí, která často překvapí i zkušené chodce. Není hůlka jako hůlka – a správný výběr i používání je základ. Vysvětlili jsme si, proč je důležité vědět, co od chůze vlastně očekáváme – jestli potřebujeme především oporu a stabilitu, nebo zda chceme zapojit celé tělo a získat ze sportovní chůze maximum. Po důkladné teorii jsme se přesunuli do areálu, kde přišel na řadu praktický nácvik. Správný krok, práce paží, rytmus – všechno si účastníci vyzkoušeli pod dohledem instruktorky. Seminář měl skvělou atmosféru a pevně věříme, že si ho příští rok zopakujeme. Tak sledujte náš program a příště chodte s námi – správně a s lehkostí!



NÁVŠTĚVA BOHUTÍNSKÉHO MLÝNA



Velice milou návštěvu absolvoval Fit senior klub v Bohutíně. Při jednom ze svých jarních setkání se vydali na prohlídku nejstaršího domu v Bohutíně, který nejen, že má v čísle popisném opravdu jedničku, ale především je známý tím, že se zde nachází mlýn. Historie bohutínského mlýna sahá prý až do 14. století a od roku 1913 je ve vlastnictví rodiny Dubských, která zde mele mouku dodnes. Povolání mlynáře se tu dědí z generace na generaci a jak jsme sami mohli vidět na vlastní oči - majitelé stále pracují s radostí a se záplem. Pokud byste chtěli zdejší produkty ochutnat, můžete využít e-shop nebo je nakoupit v online supermarketu Rohlík.



**PAMĚŤOVÉ
OKÉNKO**

Květen - lásky čas. A láska prochází žaludkem. Představte si, že byste byli účastníci pořadu Prostřeno a sestavte menu, které byste servírovali. Nezapomeňte na společenskou hru.

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

CO SE V TVOŘILO V KVĚTNU?



TRENÉRSKÝ TÝM MÁ NOVOU POSILU - NEJMLADŠÍHO ČLENA

Naše trenérská dvojice z fitka - Romča a jeho žena Vendy, která se na trénování často a s nadšením podílí - se dočkala krásné životní události: narodil se jim syn Románek! Hrdí rodiče ho samozřejmě přišli s úsměvem představit i svým svěřencům, a ve fitku to rázem vypadalo úplně jinak než obvykle. Všude samé rozněšené pohledy, dojetí a atmosféra téměř babičkovsko-dědečkovská. Důkazem je i fotografie plná úsměvů, kterou nám poslali. Románku, vítej mezi námi - a ať jsi stejně skvělý jako tvoji rodiče!



CYKLOVÝLET ZA KRÁSAMI MORAVY

Naše cykloparta, která se zná z předchozích výprav do rakouských hor, se letos opět sešla ke společnému výletu. Původně jsem plánoval jižní Čechy, ale Morava nakonec zvítězila a tak naše cesta vedla do sportovního areálu v Němčičkách u Břeclavi. Zavolaal jsem do Němčiček ohledně ubytování pro dvacítku zdatných seniorů a během pár dnů bylo plno. Jedinou podmínkou byla vlastní doprava. Sešli jsme se 18. května odpoledne. Ubytování nás mile překvapilo - čisté, útulné, k dispozici byla i plně vybavená kuchyňka. Někteří hned vyrazili na první výjezd. Program jsme nechali volný. Jediné, co nešlo ovlivnit, bylo počasí - chvílemi nepříznivé, ale proti Rakousku to bylo pořád slušné. Najeli jsme desítky kilometrů - od čtyřicetkilometrových tras po sedmdesátky. Navštívili jsme Janův hrad, rozhledny Kraví hora, Slunečná, Kobylí vrch, vinné sklípky v Pavlově a Mutěnicích, mandloňový sad v Hustopečích i větrný mlýn v Kloboukách. Zámek Lednice s minaretem byl nezapomenutelný.

Manželé Horákové dokonce podnikli výpravu na soutok Dyje s Moravou. Za deště jsme autem zajeli do Mikulova a Moravského Krumlova, kde nás uchvátila Slovanská epopej. Vrcholem byl vinný sklípek s ochutnávkou a stoprocentní účastí. Při odjezdu si každý odvázel nějaký ten litřík domů.

Všichni účastníci vzorně reprezentovali náš Fit senior klub a už se těšíme na další společné výlety. (autor článku: Vašek Řapek)

