



# FIT SENIOR ZPRAVODAJ

II.ročník



Milí přátelé,

ani jsme se nenadáli – a první polovina roku je za námi. Mám pocit, že čím víc si přejeme, aby se čas zastavil, tím rychleji běží. Ještě nedávno jsme řešili lednový program a už se loučíme na posledních lekcích před prázdninami.

**Léto přináší jiný rytmus.** Zpomalení, víc světla, příležitost nadechnout se a nasbírat sílu. A právě to bych vám všem přála – najděte si chvíli na sebe. Ať už budete s vnoučaty, na chalupě, u vody nebo jen tak doma na balkoně, zkoušejte se radovat z maličkostí. Věci, které nepřijdou do kalendáře, ale zůstanou v srdci. Jak se zpívá v mé oblíbené písni: „léto zůstaň dlouho s námi, dlouho hřej a spal nám rány.“ Ať je prosím léto nás všech takto hojivé a laskavé.

O červnových událostech a akcích si můžete přečíst na následujících stránkách. Ale to nejdůležitější není ve výčtech – je to v pocitu sounáležitosti a lidského tepla, který se kolem FIT SENIORU daří udržovat a rozvíjet. I díky vám.

Přeji vám krásné léto plné klidu, světla a drobných radostí. A těším se na vás zase po prázdninách – s novou energií, nápady a otevřeným srdcem.

S úctou a vděčností,  
Kristina Hovorková

## LOUČENÍ S PRVNÍ POLOVINOU ROKU

V mnoha našich lekcích a klubech se poslední setkání před prázdninami nesla v duchu přátelského loučení. Nechyběla domácí pohoštění, dobrá nálada, a často i něco „na zdraví“. Tak to má být a tak to máme všichni rádi :-). Naši lektori byli obdarováni květinami, milými dárky a srdečnými slovy, která nás všechny opravdu hřejí u srdce. Děkujeme vám za to – za projevenou důvěru, vřelost a krásnou spolupráci po celý půlrok. Obzvláště hezkou atmosféru si vytvořili účastníci lekcí v Trhových Dušnicích, kde se rozloučení proměnilo v malou slavnost. Děkujeme za sdílenou fotku bohatého občerstvení – je vidět, že i „konec školního roku“ může být radostný, chutný a plný úsměvů.

Krásnou rozlučku si připravily lektorky fyziologie a SM cvičení Karol a Ivča. Svoje cvičence si svolaly na Novák, kde je čekala společná venkovní lekce a poté posezení v místní restauraci.



## LETNÍ REŽIM VE FIT SENIOR: ZPOMALUJEME, ALE NEZASTAVUJEME!

Jako každé léto, i letos si dovolíme zvolnit tempo a nabrat síly do nového "školního" roku. V letním rozvrhu sice najdete méně aktivit než obvykle, ale rozhodně se nemusíte bát, že by se nic nedělo.

Každou středu pro vás chystáme Prázdninové cvičení v Oxygenu, vedené našimi oblíbenými lektory. Neplatíte nic – stačí jen přijít s podložkou, úsměvem a chutí se protáhnout.

O příjemný pohyb, dobrou náladu a milou společnost bude postaráno!



## MÍŘÍME NA DOBŘÍŠ

Není už tajemstvím, že plánujeme rozšíření služby FIT SENIOR také pro Dobříš a okolní obce. V červnu jsme podnikli první obšlap terénu, během kterého jsme se seznámili s členy místního klubu seniorů a uskutečnili úvodní setkání i ukázkovou lekci cvičení na židlích. Přijetí bylo vřelé a přátelské, a my se už nyní těšíme, až budeme moci po letních prázdninách v Dobříši pravidelně působit. Věříme, že i zde budeme moci přispět k aktivnímu a radostnému stárnutí, stejně jako se nám to daří v Příbrami.



## HŮLKY

Máme pro vás malý foto-výlet, ohlédnutí za jarními výšlapy. Děkujeme vedoucím hůlek za krásné snímky – alespoň takhle na dálku jsme se mohli vydat na cestu s nimi.

Aktuálně máme 4 skupinky hůlkařů a hůlkařek, které se liší jen v plánovaných délkách a lokalitách svých tras.

**Dlouhé hůlky s Láďou:** rychlejší sportovní chůze se zaměřením na zvyšování kondice, trasy kolem Příbrami (cca 12 km).

**Veselé hůlky s Maruškou** – výletní trasy s častými výpravami autobusem, 10-12 km.

**Toulky s Honzou** – výletní trasy s častými výpravami autobusem, 10-12 km.

**Krátké hůlky s Jitkou** – kratší trasy v pomalejším tempu kolem Příbrami, 6 km.

Každý lektor plánuje svoje trasy a informuje o nich e-mailem. Zájemci o nordicwalking, pište na [hulky@fitseniorpribram.cz](mailto:hulky@fitseniorpribram.cz) a můžete se přidat.



## BABIČČINA ZAHRÁDKA ZKRÁŠLUJE I LÁZ

V obci Láz, kde se pravidelně scházíme v rámci klubu FIT SENIOR, jsme navázali na projekt Babiččina zahrádka, který jsme před několika lety spustili v Příbrami – a kde dodnes částečně pokračuje – na Václavském náměstí, kde o truhlík pečuje naše Jarka. Hlavní myšlenkou projektu je využít naši lásku k zahradničení a dlouholeté zkušenosti, které jsme za život nasbírali. Nyní se díky společné práci podařilo vytvořit podobný truhlík také v Lázu. S podporou pana starosty, Mgr. Kropáče, byl truhlík umístěn na prostranství před místním obchodem a osázen sazenicemi pocházejícími ze zahrádek členek našeho klubu. Než však došlo na samotné sázení, bylo potřeba truhlík správně připravit – nosili jsme větve, vozili drny a posekanou trávu, a celé to byla radostná a veselá práce. Pro letní měsíce jsme si sestavili harmonogram péče – zalévání a pletí se střídá v týdenních cyklech, takže každý z nás má možnost se zapojit. Samotné tvoření bylo pro všechny zúčastněné velkým potěšením a věříme, že radost přinese i kolemjdoucím. Ukázali jsme, že i nejstarší generace se může aktivně podílet na zvelebování veřejného prostoru.



## S BATOHEM NAPŘÍČ JIŽNÍ AMERIKOU

**cestovatel Honza opět nadchl posluchače**



Cestovatel a baťůžkář Jan Hotový se po delší době opět vrátil z jedné ze svých dobrodružných výprav. Tentokrát jeho kroky vedly napříč Jižní Amerikou. A jak už je u něj zvykem, nenechal si zážitky pro sebe a přišel se o ně podělit. Vzhledem k tomu, že jeho přednášky bývají hojně navštěvované a klubovna Na Příkopech bývala už nejednou zcela zaplněná (a někdy se i stálo), rozhodli jsme se tentokrát přesunout setkání do větších prostor v Žežické. Ani panující extrémní vedro neodradilo publikum – přišla pěkná řádka posluchačů, které Honzovo poutavé vyprávění opět doslova uchvátilo. Nechyběly fotografie dechberoucí přírody, příběhy ze setkání s místními lidmi ani zajímavosti o jihoamerické kultuře, kuchyni a způsobu života. Pokud jste tentokrát nemohli dorazit, nevěste hlavu – Honza právě vyráží na další výpravu, tentokrát do Kanady, a už nám přislíbil, že se opět vrátí s novými zážitky a příběhy, o které se s námi podělí.



**PAMĚŤOVÉ  
OKÉNKO**

Napište, jaké podle vás může být léto. Tvořte přídavná jména, ale počáteční písmena budou začínat na písmena "L", stejně jako toto roční období. Např. líné, luxusní..

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

### VÝSTAVA KARLA HOJDENA

Poslední setkání před létem se neslo ve všech obcích ve speciálnějším duchu. Bohutíňští fitsenioři vyrazili na výstavu Karla Hojdena, českého grafika, malíře a ilustrátora, který byl rodákem z Březových hor příbramských. Na jeho výstavě v Řimbabě je k vidění jak jeho dílo, tak i životní cesta, po které krácel od roku 1893 do roku 1975.



## HŮLKY S JARDOU SE MĚNÍ NA TOULKY S HONZOU



Po třech letech skvělé péče o svou partu nadšených hůlkařů se s rolí vedoucího skupiny loučí Jarda Vosecký. Za jeho úsilí, pečlivé plánování krásných tras a vytvoření přátelské, pohodové atmosféry mu jménem celé organizace FIT SENIOR i všech jeho „spoluchodců“ srdečně děkujeme. Jarda neúnavně připravoval trasy, hledal nová místa k objevování a dokázal kolem sebe seskupit skvělou partu lidí, která si pohyb v přírodě zamilovala.

Dobrou zprávou je, že Jarda zůstává členem klubu a věříme, že se k některým výpravám ještě připojí – tentokrát už bez zodpovědnosti za organizaci. Od června se vedení skupiny ujal Honza Šamšula, který přebírá nejen trasování, ale i celou agendu spojenou s přípravou vycházek. Skupina se tak nově bude vydávat na „Toulky s Honzou“.

Honzo, ať se ti daří navázat na krásnou tradici – ať jsou Toulky stejně inspirativní a radostné, jako byly Hůlky s Jardou!

## SEZNAMTE SE S NAŠÍM FIT SENIOR TÝMEM

**Jarda Vosecký** je součástí skupiny „Hůlky s Jardou“. Ta funguje od roku 2023 a vznikla kvůli kapacitnímu rozdělení Veselých hůlek. Heslo Jardovy skupiny je „chodit na pohodu“ a především poznávat zajímavá místa, o které není na výslapech této party nouze.

K turistice má Jarda velmi blízko a to již od roku 1984. Je metodickým pracovníkem Klubu českých turistů, má kvalifikaci cvičitel pěší turistiky a je i instruktorem značení turistických cest. Do Fit Senioru se Jarda zapojoval postupně, nejdříve jako účastník výslapů, ale i např. fotokurzu. Postupně se jeho role ve spolku rozšířila na lektora, ale i fotografa. Jeho fotografie ostatně můžete často vidět v našem Zpravodaji i na stálé výstavě v ONP Příbram.

Jarda aktuálně předává své hůlkařské žezlo a my bychom mu rádi poděkovali za léta plánování tras a organizování své hůlkařské skupiny.

