



FIT SENIOR ZPRAVODAJ

II.ročník



Milí přátelé,

září je stejně zvláštní měsíc. Ač (skoro) uprostřed roku, pro mě osobně znamená nový začátek, takový malý leden – příležitost začít s čistým stolem. Léto se s námi ještě loučí posledními teplými paprsky, ale v ranním vzduchu už neklamně cítíme vůni podzimu. Je to čas návratů – dětí do škol, dospělých do práce a nás všech zpět do rytmu všedních dnů. Září v sobě nese i cosi symbolického: připomíná, že každý začátek může být novou šancí.

A tak i my ve Fit Senioru otevíráme novou kapitolu. Po dvou měsících plných procházek a letních setkání se znovu vracíme k pravidelným klubům, cvičením a kurzům. Vracíme se na značky a k režimu, který my lidé tak trochu milujeme i nenávidíme zároveň.

Září je pozvánkou – ke společnému času, k aktivitám, k radosti ze života. A my budeme moc rádi, když ji přijmete a budete u toho s námi.

za tým Fit Senior,
Kristina Hovorková

LETNÍ PLÁNOVÁNÍ



Prázdniny pro náš tým Fit Senioru nikdy nejsou jen o válení se v houpací síti (i když i na to samozřejmě dojde, nebojte). V létě totiž doháníme všechno, na co během roku není čas – vymýšlíme programy, ladíme termíny, školíme se, běháme po úřadech, potkáváme se s partnery a občas i zalezeme k papírům. Zkrátka spíš zákulisní práce, kterou běžně není vidět, ale bez ní by celý náš spolek nefungoval a je základem celého úspěchu.

A tak jsme posunuli i jeden restík, který se odkládal už dlouho: pořídili jsme si fotky nejuzšího realizačního týmu, které potřebujeme na web i pro další příležitosti. A to rovnou od profíka! Vyfotila nás skvělá Eva Bahenská Milcová z Rožmitálu, která normálně fotí rodiny, děti nebo páry – a musíme říct, že i s námi si poradila báječně. Bylo to zábavné dopoledne a příjemná „modelkovská“ zkušenost. Evě moc děkujeme za krásné fotky a pokud hledáte šikovnou fotografkou, třeba na vnučátka, koukněte na její stránky www.milcova.cz.

BAREVNÉ PODSEDÁKY

Když jsme otevřeli naši klubovnu v Žežické ulici, brzy se ukázalo, že něco zásadního chybí – větší pohodlí při sezení. Lidé si posteskli, že je na židlích zima nebo že je tvrdé sedadlo tlačí. A protože u nás problémy řešíme tvořivě, chopily se toho naše šikovné pletařky.

Vznikl tak krásný projekt výroby podsedáků. Celkem se do něj zapojilo 11 žen a pod jejich rukama během dvou měsíců vzniklo 144 háčkových čtverečků, ze kterých se sešlo 16 barevných a měkoučkových podsedáků. Vlna byla získána darem a každé klubíčko dostalo nový život.

Každý čtverec je originál. Některé jednoduché, jiné krajkově zdobené, další hravě barevné. Dohromady tvoří pestrou mozaiku, která dělá naši klubovnu útulnější a domáctější. Největší kus práce odvedla paní Lída B., která se stala pomyslnou „královnou čtverečků“.

Podsedáky jsme dokončili ještě před letními prázdninami a od té doby nám dělají radost.



LETNÍ HŮLKY

Fit senior možná v létě trochu zpomalil své tempo, ale to samé se rozhodně nedá říci o našich skupinkách nordic walkingu.

Hůlky s Láďou měly letní provoz v podobě dočasné předávky vedení Aleně H. a Fandovi S., kteří si vzali plánování tras a organizaci pod svá křídla. Jejich letní putování čítalo zpravidla kolem 10-12km. Z absolvovaných túr můžeme zmínit např. procházku ze Stěžova, okruh přes Háje na Novou Hospodu, Bytíz a zpět přes Dubno nebo pochod v okolí Bezděkova.

Veselé hůlky si předsevzaly dobít několik vrcholů a jak řekly, tak také udělaly. Na letní vycházkový účet si připsaly následující kopečky: Koukolovu horu u Popovic, Chlum u Neveklova, Skalku u Mníšku pod Brdy, Babku u Řevnic a Ve Vrškách u Křešína. Odměnou za našlapané kopcovité kilometry je skupině krásné nové razítko, které použijí při zápisu do další vrcholové knihy.

Hůlky s Honzou zažily první léto s Honzou ve vůdčí funkci. Byla to horká zkouška, ale všichni zúčastnění to zvládli na výbornou. Příjemné počasí přímo vybízelo k výletům mimo příbramské okolí, a tak se tato skupinka neváhala vydat například do Písku, Tetína, na rozhlednu Haniperk nebo na Helenburk.

Ani **Hůlky s Jitkou** nenechaly padat prach ze své hůlky a pravidelně vyrážely vstříc letním dobrodružstvím.

Ať je léto nebo zima s hůlkama je vždycky prima!



FIT SENIOR ZPRAVODAJ

červenec - srpen 2025



LÉTO S FIT SENIOREM V OXYGENU

Ani během léta jsme nezaháleli a pravidelně jsme se scházeli na zdravotním cvičení v Oxygenu Příbram. Účastníci si vyzkoušeli různé lekce vedené zkušenými lektory Fit Senior - od jemného zdravotního cvičení, přes fyzio cvičení po tai či a jógu. Cvičení v moderním a příjemném prostředí Oxygenu účastníci velmi ocenili, stejně jako možnost vyzkoušet si různé přístupy k pohybu. Přínosem byla nejen lepší kondice, ale i společná motivace a setkávání. Průměrně se scházelo přes 50 cvičenců! Děkujeme všem zúčastněným i lektorům, byl to jako vždy zážitek!





Léto se s námi sice již loučí, ale to nevadí. Zavzpomínat si na něj můžeme. Napište 10 aktivit, které děláte v létě rádi a 10 aktivit, které děláte v létě neradi.

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

BALANCUJETE?

Rovnováha je klíčem k jistému a bezpečnému pohybu a právě proto má balanční cvičení pro seniory tak velký význam. Posiluje svaly, zlepšuje koordinaci a snižuje riziko pádů, které jsou ve vyšším věku časté. Ve Fit senioru zařazujeme prvky rovnovážného tréninku pravidelně do lekcí a v létě jsme v některých obcích využili různé balanční pomůcky a překážkové dráhy. Díky nim si účastníci mohli trénovat stabilitu v různých situacích.

Pravidelný trénink rovnováhy navíc významně prodlužuje období soběstačnosti a jistoty při každodenních činnostech.



PARKINSON KLUB



Máme velkou radost, že se nám daří sdružovat lidi, kterým do života zasáhlo toto onemocnění. Zájem nás utvrzuje v tom, že právě taková činnost zde chyběla. Parkinson klub je prostorem pro sdílení, vzájemnou podporu i tolik potřebné aktivity, které pomáhají udržet soběstačnost – od pohybové terapie přes rozvoj motoriky až po „mozkový tělocvik“. Na vedení klubu se kromě Kristiny Hovorkové podílí také Mirka Bahenská, která má nejen odborné zkušenosti, ale i osobní vzhled do života s Parkinsonovou nemocí. Její empatie a znalosti jsou pro účastníky velkým přínosem. Klub obohacuje i pravidelná spolupráce s klinickou logopedkou Martinou Koudelovou z ONP. Především je to ale přátelské místo, kde nikdo nemusí být s nemocí sám.

SEZNAMTE SE S NAŠÍM FIT SENIOR TÝMEM

Radka Lienertová u nás vede od roku 2015 skupinový zpěv. Ustálenou skupinku nadšených zpěvaček a zpěváků motivuje k poznávání svých hlasových kvalit a možností. Radka absolvovala Lidovou školu umění na klasickou kytaru. S vystupováním na folkové scéně začala ve 13 letech. Založila dívčí kapelu. Dnes hraje a zpívá ve skupině JeDaRa, která se věnuje převážně směsici folku, blues a world music. Kromě kytary hraje na rytmické nástroje, jejími nejoblíbenějšími jsou irský bodhran, africké djembe a španělský cajon. Hudba ji provází i profesním životem. Několik let pracovala jako lektorka volného času a od roku 2012 působí jako sociální pracovnice v organizaci SONS. Radčiným životním krédem je plnit si sny. A tak dnes píše a vydává knihy pro děti, tvoří slam poetry, pečuje o kouzelnou zahradu, uštěbetané papoušky a přitom neustále vymýšlí nové projekty.

