



FIT SENIOR ZPRAVODAJ

II. ročník



Milí přátelé,

po programově volnějších prázdninách nás září vrátilo do plného tempa. Práce na zahrádkách i pozdní dovolené sice ještě doznávaly, ale vaše chuť vrátit se do rytmu pravidelných aktivit byla doslova hmatatelná. Evidentně se nikomu nechce zahálet – a to je dobře! Září je pro nás tradičně měsícem, kdy se hlásí noví zájemci, které tímto mezi námi srdečně vítám. Máme obrovskou radost, že se naše fit seniorská komunita dál rozrůstá. Spustili jsme znovu všechny kurzy – pohybové, vzdělávací i ty kreativní – a k nim jsme přidali i pár novinek, o kterých se dočtete v tomto zpravodaji, který právě přistál ve vaší e-mailové schránce (a snad nezapadl mezi letáky se slevami). Září bylo nabitě i díky „pouličním“ akcím, které nám dávají šanci představit naši činnost širší veřejnosti. Nechyběli jsme na tradičním Svátku seniorů a s novým stánkem jsme vyrazili i na Dobříš, který, jak už víte, plánujeme postupně zapojit do naší služby. Přeji vám krásné podzimní dny, dostatek energie i dobré nálady – a věřím, že vám při nich budeme spolehlivým a inspirativním parťákem.

Kristina Hovorková

VAŘENÍ



Když jsme plánovali vybavení klubovny na Žežické, rozhodně jsme chtěli troubu a možnost zde společně vařit. To se nám splnilo – ne sice plně vybavenou kuchyní, ale rozhodně pro nás dostačující k realizaci kulinářského dopoledne! Vařením nás provedla Kateřina Sosnovcová, která má široký záběr profesních dovedností a mimo své přírodovědecké vzdělání pěstuje i vášeň pro vaření, zejména toho zdravého. Je absolventkou mnoha kulinářských kurzů a své zkušenosti předala účastnicím skvělým způsobem. Kateřina nás zaujala nejen užitečnými tipy, ale i netradičním využitím běžných surovin. Pochutnali jsme si na třech druhích pomazánek a vynikající focaccie (italský chléb). Premiéra se neobešla bez napínavých okamžiků – vyhozené jističe a následný výjezd elektrikářů procvičily naši pohotovost a schopnost improvizace. Naštěstí vše dobře dopadlo, jídlo bylo výborné a atmosféra víc než milá. Děkujeme Kateřině a už se těšíme na další setkání – máte se na co těšit!

NOVÝ MOZKOGYM

Paměťové kurzy jsou šlágr, o tom není pochyb. A je skvělé, kolik z vás si uvědomuje význam prevence! Ke dvěma zaplněným čtvrtěčným lekcím tréninku paměti s Marcelou se na jaře přidala Lída s Mozkogymem. Nabízí trochu jiné pojetí – kombinuje zábavné hry, logické úkoly i pohybová cvičení, která zapojují tělo i mysl. Kurz si rychle získal své příznivce, a proto jsme v září otevřeli v klubovně na Žežické Mozkogym II pro další skupinu zájemců. Trénink paměti ale není jen o procvičování mozkových závitů – důležitý je i samotný čas, který tu lidé společně tráví. Skupina, která se potká, zasměje, pozná a navzájem povzbudí, vytváří skvělou atmosféru, která působí doslova léčivě. A když odcházíte s úsměvem a pocitem, že hlava i duše dostaly zabrat tím nejlepším způsobem, víme, že to má smysl.



DEN PRO RODINU

V září jsme si již navykli na společná setkávání v rámci Dne pro seniory, pořádaného městem Příbram. Letošní koncept byl pojat širěji, než jak jsme zvyklí, ale i tak jsme moc rádi, že jsme mohli náš Fit Senior představit dalšímu publiku v rámci akce Den pro rodinu, který proběhl 19.9. 2025 na Novém Rybníce v Příbrami. Počasí jsme si nemohli objednat lepší, meteorologové hlásili poslední letní víkend a přesně takový byl. Ráno bylo sice chladné, ale první hosty v deset hodin už vítalo příjemně teplé sluníčko. Značnou část plochy areálu Nového Rybníka zabraly stany i stánky všech příbramských organizací a každý měl co nabídnout. Někde jste si mohli dát dobré občerstvení, jinde vyzkoušet různé aktivity, pokoupit dárkové předměty nebo si jen tak poklábosit. Stánek Fit Senioru měl své útulné místočko poblíž dětského hřiště a ani u nás se návštěvníci nenudili. Kromě populárního testování paměti zde byla i možnost vyzkoušet si aktivity na motoriku a zručnost. Za celý den jsme se potkali se spoustou známých tváří, které vždy rádi vidíme i mimo zdi našich kluboven. Zároveň doufáme, že díky této akci k nám zabloudí třeba i noví členové, které jsme v rámci Dne pro rodinu dostatečně navnadili.

Vedle stánků nechyběl ani různorodý program na pódiu, který se stal podkresem aktivit celého dne. Děkujeme městu Příbram za pozvání a těšíme se na viděnou opět za rok.





POZNEJ SVŮJ KRAJ - MLADOBOLESLAVSKO

S Pepou Bicanem souzníme v jeho filosofii plánování výletů. Nepodíváte se s ním na krásný, ale trochu ohraný Karlštejn, připravuje výlety netradiční a do míst, kde jsme pravděpodobně ještě nebyli. Inspiruje se cestovatelskými dokumenty i vlastními bohatými turistickými a průvodcovskými zkušenostmi. Letošní cyklus „Poznej svůj kraj“ nás zavádí za poznáním do netradičních míst Středočeského kraje. V září jsme vyjeli na zámek Stránov, který je označován za jeden z nejpohádkovějších zámků a uchvátil všechny účastníky. Zpestřením bylo setkání a focení s hrabětem Kinským, který zde právě natáčel pořad Modrá krev – i to náš průvodce dokáže skvěle naplánovat. Výlet pak pokračoval prohlídkou designového muzea Škoda, kde jsme si prohlédli fešácká auta i historii naší automobilky. Výlet byl bezva a už se těšíme na další poznávání kraje.





PAMĚŤOVÉ OKÉNKO

Začal nový školní rok, tak využijeme slovo **TABULE**. Vymyslete 5 slov, která začínají na **TA-**, 5 slov, která mají uprostřed **-BU-** a 5 slov, která končí na **-LE**.

Příklad: talent, pobuda, pole

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

FOTBALISTI V NOVÉ ZREKONSTRUOVANÉ HALE

Rychlý foto-pozdrav nám poslali také naši walking fotbalisté, kteří se po prázdninách opět začali scházet ve sportovní hale na pravidelná čtvrtěční utkání. Během prázdnin se v hale měnil povrch, tak ať vám to pánové po něm hezky sviští!



O FIT SENIOR JE NA DOBŘÍŠÍ ZÁJEM

Na úvodní informační schůzce v klub kavárně Coolna se 23. září 2025 sešlo na 40 zájemců, což nás velmi potěšilo a potvrdilo, že rozšíření na Dobříš byl správný krok. Představili jsme náš program a lektorky, se kterými se budou dobříšští setkávat. Během této schůzky se již naplnila kapacita cvičení na židlích, o které byl velký zájem. To probíhá každý čtvrtek v komunitním centru Svět dobrých lidí. Každé úterý od 9.30 do 11 hodin pak probíhá v Coolně Klub FIT SENIOR, kde nabízíme pestrý program – v září jsme se seznamovali a hráli bingo. Další aktivitou, kterou na Dobříš přinášíme, je naše vlajková loď – zdravotní cvičení na podložkách. To jsme začali v Sokolovně, ale po dvou lekcích jsme přesunuli do prostor Orlovny, kde je pro naše účely tepleji a útulněji.

Kromě pravidelných setkání jsme se s naším stánkem zúčastnili akce Zažít město jinak, pouličního happeningu, kde jsme mohli představit naše služby a nalákat nové zájemce. Celá Dobříš nás velmi vřele přijala a cítíme zde podporu a přátelské přijetí jak ze strany města, tak seniorů. Program zde zajišťují Jiřina Rábíková Dzamková jako koordinátorka a lektorka klubu a Kristina Hovorková jako cvičitelka.

Pokud máte chuť se k nám připojit nebo znáte někoho z Dobříše, koho by naše aktivity mohly zajímat, dejte nám vědět – rádi poznáme každého nového účastníka!

Přeji vám krásné podzimní dny, dostatek energie i dobré nálady – a věřím, že vám při nich budeme spolehlivým a inspirativním parťákem.

SEZNAMTE SE S NAŠÍM FIT SENIOR TÝMEM

Láda Zeithaml vede od roku 2014 jednu ze skupin nordic walkingu, která vyráží každé pondělí na výšlap do okolí Příbrami. Společně se svými "hůlkaři" urazili tisícovky kilometrů. Úkolem lektora je mimo jiné i vymýšlení tras, které zasílá vždy několik dní předem účastníkům do emailu a každý tak má každý prostor se dle vlastních sil a chutí rozhodnout, zda se přidá nebo ne. Další aktivitou pod taktovkou Ládi je tzv. Walking football, který se ve Fit Senioru hraje od roku 2017 a již dokonce dvakrát se našemu týmu podařilo zúčastnit se i Seniorských sportovních her v Praze. Nicméně hlavním cílem těchto aktivit nejsou trofeje, ale jde spíše o pohyb jako takový a radost z něj!

Láda je bývalý učitel tělesné výchovy, a tak je mu pohybová aktivita blízká po celý dosavadní život. Pokud zrovna nevede lekce ve Fit Senioru, tak jej často můžete spatřit v posilovně nebo na kole.

