



FIT SENIOR ZPRAVODAJ

III.ročník



Moji milí,

držíte v rukou nejnovější číslo našeho Zpravodaje, které výjimečně shrnuje hned dva závěrečné měsíce uplynulého roku – listopad a prosinec. Věříme, že vám jeho čtení zpříjemní první dny nového roku.

Jak už to bývá, závěr roku byl u nás nabitý akcemi, a my se nyní prostřednictvím fotografií i slov ohlédneme za tím, co všechno jsme společně zažili. Dvě velké události – adventní koncert a vánoční večírek, stálice našeho předvánočního programu – zde proto mají zaslouženě velký prostor. Vánoční atmosféra se ale promítla i do řady menších akcí napříč jednotlivými skupinami, ať už šlo o vánoční tvoření, zpívání koled či večírky jednotlivých kurzů. Zkrátka a dobře – v klubovně nám celý prosinec voněl vaječným a cukroví. 😊

Nyní už stojíme na prahu nového roku 2026. Nechala jsem umělou inteligenci shrnout, co o něm říká numerologie, čínský horoskop i klasická západní astrologie, a výsledek zní:

„Rok 2026 je o novém začátku, odvaze ke změně a převzetí odpovědnosti za vlastní život.“

Tak tedy s odvahou vpřed!

Přeji všem především pevné zdraví, sílu překonávat překážky a malou radost pro každý den.

Kristina Hovorková

PŘEDVÁNOČNÍ KURZ KERAMIKY

V prosinci 2025 proběhl ve Fit Senioru opět oblíbený Vánoční kurz keramiky, který už mnoho let patří k nejočekávanějším předvánočním aktivitám. Pod vedením zkušené lektorky Lucky Baráškové se senioři setkali hned dvakrát v útulné dílně Točírna, kde společně tvořili a užívali si sváteční atmosféru.



První setkání bylo věnováno modelování. Účastníci si mohli podle vlastní fantazie vytvořit dekoraci či drobný dárek, většinou s vánoční tematikou – od andělů a svícňů až po ozdoby či originální keramické dárky. Pod rukama všech zúčastněných tak vznikaly krásné, osobité a často i dojemné výrobky.

Druhé setkání patřilo dodělávání detailů a barevnému dokončování. Hotová díla pak zamířila do pece na výpal, aby mohla v plné kráse zdobit domácnosti během svátků.

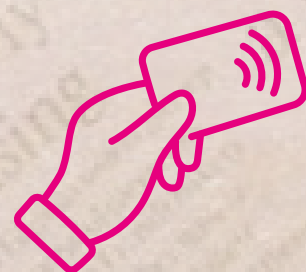
Vánoční keramická dílna je u seniorů velmi populární – nejen že dává prostor kreativitě, ale také přináší možnost setkávat se, sdílet radost z tvoření a užít si společně klidný předvánoční čas. Jsme rádi, že tato krásná tradice u nás pokračuje i nadále.

INFORMACE K NOVÉMU ROKU

S příchodem nového roku vám přinášíme důležité informace ke spuštění cvičebních kurzů FIT SENIOR.

- Každý účastník je automaticky přihlášen do kurzu, který navštěvoval na konci roku 2025.
- Lehce jsme pozměnili ceník kvůli zvyšujícím se nákladům.
- Nově není možné platit jednotlivé lekce.
- Kurzovné se hradí 2× ročně (leden, září)
- Preferujeme platbu na účet 2500400149/2010 (hotově v klubovně Na Příkopech)
- Náhrady lekcí (2-3) jsou možné po domluvě s Kristinou Hovorkovou
- Kurzovné se nově nevrací, pokud si účast rozmyslíte (výjimkou jsou zdravotní důvody)

Více informací, aktuální ceník i pokyny k platbě naleznete v aktualitě na našem webu.



ADVENTNÍ KONCERT A VÁNOČNÍ VEČÍREK

V posledním měsíci roku 2025 proběhly dvě vždy dlouho očekávané a již tradiční akce našeho klubu. A sice nemůže být řeč o ničem jiném než adventním koncertu a vánočním večírku.

Adventní koncert se svými 100 návštěvníky rozzářil celou aulu ZŠ Jiráskovy sady. Se svými hravě pojatými písněmi zde vystoupil dětský sbor Canzonetta, náš pěvecký sbor Fit Senior, (který letos slaví krásných 10 let), nechyběla ani Dobře naladěná skupina, kde se účastníci učí na ukulele teprve rok a už sklízeli bujarý potlesk. O jemné zklidnění se postaralo komorní duo Natálie Krůpová & Adéla Vohradská a následně Komorní pěvecký sbor Mistra Jakoubka ze Stříbra pod vedením farářky Hany Tonzarové. Společná koleda pak rozezněla úplně celý sál.



Vánoční večírek proběhl tradičně v Hornické hospůdce Na Marii, jejíž prostor je přímo stvořen pro radovánky večírkového typu. Jedlo se, pilo, tančilo, rozdávaly se dárky a všichni si užívali společný předvánoční čas "jako za mlada"! Byla to jízda, ze které se nám ani nechtělo vystupovat, ale o to více se těšíme na opakování opět za rok.



MEZIGENERAČNÍ SETKÁVÁNÍ aneb když se potká zkušenost s dětskou energií

Podzim v Příbrami byl letos opravdu veselý. Organizace Fit Senior totiž uspořádala hned tři mezigenerační setkání, během kterých se potkávaly děti z MŠ Rybičky s našimi místními babičkami a dědečky. A že to byla setkání plná smíchu, tvoření a dobré nálady! Díky Galerii Františka Drtikola, která projekt podpořila, vznikly krásné chvíle, na které budou všichni rádi vzpomínat.



Tvoření vánočních ozdob - malé ruce, velká radost

Na prvním setkání se tvořilo o sto šest. Děti přinesly nadšení, senioři zase trpělivost a šikovnost – a dohromady z toho vznikaly krásné vánoční ozdoby. Někdo lepil, někdo zdobil, někdo radil... a všude bylo slyšet spokojené „Jé, to se povedlo!“.

Perníčková dílna plná vůní a smíchu

Druhé setkání provoněly perníčky. Seniorky je předem napekly (s velkým úspěchem!), a pak už se jen zdobilo, ochutnávalo a povídalo. Děti se s chutí pustily do práce a společně vytvořily celou perníčkovou armádu, která vypadala tak dobře, až bylo těžké ji vůbec nesíst hned na místě. Naštěstí se podařilo výrobky uchránit a přinést na třetí společné setkání



Koledy v altánku

Poslední setkání bylo předvánoční a opravdu slavnostní. V altánku u školky zazpívaly děti koledy nejen pro své rodiny, ale také pro seniory z Fit Senioru. U toho se mlsaly perníčky – ty „z dílny“ i ty čerstvé. Atmosféra byla příjemná, dojemná a krásně připomněla, že ty nejhezčí chvíle si děláme společně.

NEJPILNĚJŠÍ FOTBALISTÉ ODMĚNĚNI

Walking football, tedy fotbal, při kterém se neběhá, ale chodí, je dlouholetou stálicí našeho programu. Právě proto jsme se rozhodli ocenit ty hráče, kteří se této aktivity účastnili nejpravidelněji po celou dobu jejího trvání. Vznikly krásné pamětní odznaky za 100, 150 a 200 účastí, které nyní zdobí hrudě hrdých a zasloužilých sportovců.

Při této slavnostní příležitosti jsme zároveň představili i nové logo walking footballu. Všem oceněným srdečně gratulujeme a děkujeme za jejich vytrvalost a nadšení! ⚽



VÁNOCE V TRUHLÍKU PRO OBEC LÁZ



Po vzoru našeho dlouhodobého projektu Babiččina zahrádka jsme již na jaře „obsadili“ truhlík také v obci Láz, kam pravidelně zajíždíme. Právě v adventním období dostal po odkvetení slavnostní vánoční kabátek. Společně jsme vytvořili girlandu z živých větvíček, vyrobili a ozdobili vánoční stromek a vše doplnili zelení ze zahrádek.

Výsledkem byla krásná společná práce, která přinesla radost nejen nám, ale i kolemjdoucím. A jako milý bonus jsme za naši snahu sklidili i pochvalu od pana starosty.

KULINÁŘSKÁ SETKÁNÍ

Kuchyně v klubovně na Žežické zažila v listopadu a prosinci hned dvě příjemná setkání nad dobrotami. Společně jsme pekli perníčky, které následně našly smysluplné uplatnění v mezigeneračním projektu, o němž píšeme na jiném místě tohoto Zpravodaje. Především jsme si ale užili velmi milé kulinařské dopoledne s Kateřinou Sosnovcovou, během něhož jsme společně připravili kompletní oběd s podzimní tematikou. Na menu nechyběla dýňová polévka s kokosovým mlékem, jáhlovo-batátový krém, karbanátky z červené řepy a uzeného tofu, tofu-hořčičný dip, salát z ředkve ani vařené kapustičky. Setkání se neslo v komunitním duchu, plné chutí, sdílení a zajímavostí o netradičních surovinách. Právě takové akce ukazují, že vaření může být radostí, inspirací i příležitostí k setkávání. Ve spolupráci s lektorkou chceme pokračovat i v průběhu celého roku – hned v lednu se zaměříme na téma vaření pro jednoho, které bývá často náročné a snadno sklouzne k odbývání se, přestože kvalitní výživa hraje v našem životě zásadní roli. Nenechte si tuto akci ujít.





A, E, I (Y), O, U - A co s tím?
Na každou samohlásku vymyslete slova, která v sobě mají postupně 1, 2, 3, 4 tu konkrétní samohlásku a žádnou jinou. U I/Y je můžete kombinovat. Příklad velmi napoví: mák (1 A), máma (2 A), Panama (3 A), karavana (4 A). Můžete používat jakýkoliv slovní druh, i v různých pádech, osobách, časech....

FIT SENIOR V KAHANU



Příbramský Kahan nás oslovil s nabídkou rozhovoru, který vyšel skoro na dvě strany v prosincovém čísle! Moc děkujeme za takový prostor i za inspirativně pokládané otázky, na které odpovídala zakladatelka a srdce Fit Senioru, Kristina Hovorková. Pokud jste rozhovor ještě nečetli, doporučujeme dohledat na internetu nebo ve fyzické podobě na stránkách 12-13.

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH aneb jemný pohyb, který posiluje i spojuje



Každý **čtvrtek od 13:00** probíhá v nové **klubovně v Žežické** oblíbené cvičení na židlích pod vedením zkušené lektorky Jiřiny Sýkorové. Jde o nenáročnou, ale velmi účinnou formu pohybu, která je vhodná pro všechny bez ohledu na fyzické možnosti. Hlavním zaměřením lekcí je posilování pánevního dna, které hraje klíčovou roli v našem každodenním komfortu, stabilitě i celkovém zdraví.

Cvičení je vedené citlivě a s respektem k individuálním potřebám účastníků. Nezůstává se ale jen u jedné oblasti – během lekce se protahuje celé tělo, uvolní se klouby i svaly, zlepší se dýchání a podpoří celková pohyblivost. Díky židli je cvičení bezpečné, stabilní a přístupné i těm, kteří si na klasickou lekci netroufají.

VÝLETY ZA POZNÁNÍM MAJÍ ÚSPĚCH



Priznivci netradiční turistiky si společně s Pepou Bicanem v listopadu a prosinci užili výlety do Březnice, Berouna a také do vánočně laděných Hrusic. Mezi svátky pak vyšlápali na Kardavec, kde letošní turistickou sezónu symbolicky uzavřeli. Závěr patřil setkání v klubovně, zpestřenému promítáním fotografií ze společných akcí.

A kam se pojedete příště? Sledujte náš [program](#), ať vám žádný výlet neunikne.