



FIT SENIOR ZPRAVODAJ

III.ročník



Hurá, konečně březen, měsíc, kdy se po zimě znovu vrací energie, teplo a i ten náš přinesl pár slunečních dní, což nám dodalo naději a optimismus po dlouhé zimě. Březnové týdny přinesly řadu aktivit, výletů za poznáním a zábavou. Nejde přitom jen o samotný obsah, ale hlavně o setkávání a kontakt s ostatními, který je pro každého z nás důležitý.

Mám radost, že můžeme rozdávat radost a propojovat lidi již na tolika místech a v mnoha různých podobách.

Přeji vám, aby jarní období přineslo novou energii – a těším se na další společná setkání.

Kristina Hovorková

JARMARK V ROŽMITÁLE

Velikonoční jarmark v Rožmitále pod Třemšínem, který se konal 28. března 2026, se opravdu vydařil. V rámci objevování míst, kde zatím nepůsobíme, jsme se tentokrát vydali právě do Rožmitálu, kde se konal tradiční velikonoční jarmark. Zároveň jsme tímto dnem zahájili letošní „šňůru“ účasti na trzích a jarmarcích, kterou plánujeme v průběhu roku absolvovat. Naším cílem není jen podpořit naši činnost drobným výtěžkem z prodeje, ale především být vidět, představit se širšímu okolí a navázat nové kontakty.



Naše šikovné pletařky a švadlenky zde představily své krásné výrobky – od hřejivých bačkor přes drobné dekorace až po praktické šité tašky a prostírání. O jejich práci byl velký zájem, což nám udělalo velkou radost a potvrdilo, že poctivá ruční tvorba má stále své místo. Rádi bychom proto oslovili i další z vás, kteří doma tvoříte a chtěli byste svou práci podpořit naši činnost – budeme vděční za jakýkoli výrobek, který můžeme nabídnout na dalších akcích. K příjemné atmosféře přispělo i krásné jarní počasí, díky kterému si návštěvníci mohli celý den užít naplno. Bylo to setkání plné milých rozhovorů, nových kontaktů i inspirace do dalších aktivit.

Děkujeme všem, kdo nás přišli podpořit – a těšíme se na další společná setkání!

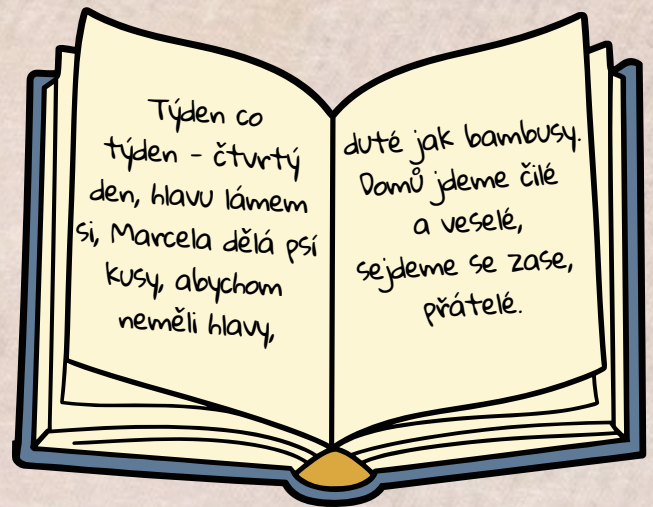
NORDIC WALKING WORKSHOP DOBŘÍŠ

Dobříšští senioři měli možnost v pátek 27. března zúčastnit workshopu k technice Nordic Walking. Dále se zájemci od zkušené lektorky Kristiny Hovorkové dozvěděli vše o chůzi s hůlkami. Nechyběla informace o výběru vybavení, samotná technika a také přínosy tohoto sportu. Diskutovalo se i téma výběru vhodného sportovního oblečení a doplňků, které by nepřekážely v chůzi. Po úvodním povídání a zodpovězení dotazů následovala krátká vycházka do okolí, kde si všichni vyzkoušeli nácvik správné chůze s hůlkami. Akce se setkala se zájmem a pozitivní odezvou.



TRÉNINK PAMĚTI

S prvními lekcemi jsme s naší energickou lektorkou Marcelou Kubovou začali netradičně - on-line v době covidu. Postupně si její trénink paměti našel pevné místo i v našem pravidelném programu naživo. Ve čtvrtek se pravidelně scházíme v klubovně Na Příkopech, a to pro velký zájem hned ve dvou skupinách. Marcela na lekcích nejen „procvičuje“ mozky účastníků, ale zadává i záludné domácí úkoly. A právě z jednoho z nich vznikla tato básnička, která si rozhodně zaslouží sdílení.



KLUB HÁJE VYRAZIL DO PLANETÁRIA

Vzpomínka ještě na únor. Již od začátku podzimu jsme plánovali návštěvu Planetária v Praze. Najít termín bylo náročné, nakonec se ale vše koncem února podařilo. Nakonec se k nám přidali i naši kamarádi. A věřte, byl to zážitek... Vybrali jsme program Dobrodružství ve Sluneční soustavě, ve kterém jsme navštívili každou planetu a dozvěděli se o ní něco zajímavého. Program se promítá na celou obrovskou kopuli a vaše tělo má opravdu pocit, že letí. A že jsme se Vesmírem i planetami pohybovali docela rychle, musela i naše vedoucí Marcela občas zavřít oči, aby se jí neudělalo špatně. Ale celkový zážitek skutečně stojí za to. A nebyli bychom to my z Hájů, abychom i tentokrát na výlet nevyrazili hasičským autem.



VELKÁ FRANCOUZSKÁ REVOLUCE

v podání Karolíny

Obrátila se na nás studentka čtvrtého ročníku Waldorfského gymnázia, která potřebovala v rámci praktické části své maturitní práce odprezentovat téma Velké francouzské revoluce. Rádi jsme její nabídku zařadili do programu, a ona tak dostala příležitost představit svou práci účastníkům i milovníkům historie.



Setkání se neslo ve velmi živé atmosféře - účastníci se aktivně zapojovali do diskuse a oceňovali nejen samotné téma, ale především úsilí a odvalu mladé studentky vystoupit před zkušenějším publikem.

Děkujeme za milou návštěvu a přejeme hodně štěstí u maturity. Zároveň už nyní víme, že spolupráce s příbramskými středními školami bude v různých podobách pokračovat i nadále.

KULINÁŘSKÉ DOPOLEDNE



Menu z pohanky - tak zněl plán našeho březnového kulinářského setkání s Kateřinou Sosnovcovou v klubovně na Žežcké. Hlavním chodem byl pohankový kuba s houbami, doplněný o pečenou majoránkovou mrkev a opečený tempeh. Jako polévku jsme připravily zeleninový vývar s vločkami a semínky, který nás nadchl svou rychlou přípravou i vynikající chutí. Sladkou tečkou byly pohankové palačinky s povidly a skořicí. Celé menu bylo chuťově skvělé, vyvážené a plné zajímavých kombinací.

Na doma jsme si navíc připravily pickles - nakládanou zeleninu určenou ke kvašení, konkrétně mrkev a bílé zelí. Těšíme se na další příjemná komunitní dopoledne.

VÝLET DO HOŘOVIC



Ve středu 25. března jsme se hned dvě skupinky našich seniorů vypravily do Hořovic. Sešlo se neuvěřitelných 40 účastníků nejen z Příbrami, ale i z klubů v Trhových Dušníchách, Dobříše nebo Rosovic. Kromě firmy Delicia, vyrábějící harmoniky všichni navštívili i podzemí Muzea Hořovicka a také loretu na Palackého náměstí. Tento zajímavý výlet nám opět připravil náš dvorní průvodce Pepa Bican za asistence Jiřiny Rábikové Džamkové, která se ujala druhé skupiny turistů. Byl to moc krásný den a díky všem za pozitivní ohlasy.



VÝTVARNÝ ATELIÉR

Vymyslete alespoň 15 slov, která začínají a končí na stejná dvě písmena. Př: LEvanduLE

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

KRÁLÍCI Z PODLESÍ A ROSOVIC



K Velikonocům patří tradičně v našem klubu nějaké tvoření. V Podlesí a Rosovicích jsme tento rok vyráběli roztomilého králíčka s ponožky. Fešáky jsme, než se rozhopkali do svých nových domovů, v celé smečce vyfotili.



Cyklus výtvarných technik pro amatéry, jak jej nazýváme, pokračoval další výzvou – malováním taženým provázkem. Sešli jsme se v příjemné společnosti v klubovně Na Příkopech a ponořili se do hravého objevování barev, jejich kombinací i nečekaných efektů. S napětím i zvědavostí jsme sledovali, jaké tvary a obrazce pod našima rukama vznikají, a nechávali jsme se překvapovat výsledkem, který nikdy není předem daný. Právě spontánnost a radost z tvorby byly tím, co nás bavilo – a co dalo vzniknout originálním a jedinečným obrazům, na které může být každý z nás právem hrdý.

SEZNAMTE SE S NAŠÍM FIT SENIOR TÝMEM

Ve Fit Senioru působí **Karolína Uhlíř** jako fyzioterapeutka vedoucí lekce se zaměřením na posílení a protažení pohybového aparátu a zvyšování kondice nazvané **FYZIO** cvičení. Karolínina praxe v oboru trvá již více než 15 let, nejprve pracovala v rehabilitačním oddělení ON Příbram. Má roční výcvik v kraniosakrální osteopatii, který krásně propojuje klasickou analytickou fyzioterapii a celostní pohled na člověka a jeho diagnózu. S kolegyní Ivkou vlastní studio **FYZIO BODY PROF.IK**, kde pomáhají klientům dostat se do kondice a zbavit se bolestí pohybového aparátu. Pokud zrovna necvičí, tak se Karolína naplno věnuje svým dvěma dětem :).

