



FIT SENIOR ZPRAVODAJ

III. ročník



VÍKEND AKTIVNÍCH SENIORŮ

Po dlouhých 11 letech jsme se rozhodli navázat na tradici akce Víkend aktivních seniorů (dříve Fit senior víkend – 2014 na Waldorfské škole a 2015 v Sokolovně). Letošní ročník se uskutečnil v prostorách komunitního centra Žežická 193 a na jeho organizaci jsme spolupracovali také s příbramským Senior Pointem. Poslední květnový víkend, v pátek a sobotu, tak po delší pauze opět „ožil“ program pro aktivní seniory.

Dle vašich ohlasů bude na tuto akci ještě dlouho vzpomínáno – obohatila vás novými myšlenkami, inspirací i povzbuzením. Velmi nás těší, že program měl pro účastníky skutečný přínos, a zároveň děkujeme všem, kteří se na jeho přípravě podíleli, protože organizace byla náročná a věnovali jsme jí mnoho času i energie.

Upřímně nás mrzelo, že zájem nebyl tak velký, jak jsme očekávali, protože jsme věřili, že program si najde cestu k více z vás. O to více si vážíme každého, kdo dorazil, a odnesl si inspiraci i energii do dalších dnů.

Zároveň bychom rádi poděkovali všem 65 účastníkům, kteří si s námi tento víkend užili. Vaše účast a zpětná vazba nám dává chuť v této tradici pokračovat třeba i v dalších letech.



FIT SENIOR ZPRAVODAJ

květen 2026



VÍKEND AKTIVNÍCH SENIORŮ V OBRAZECH

Pojďme si fotografiemi připomenout jak hezky nám společně bylo.

1. Martin Levanti a přednáška o funkčním dýchání.
2. Lektorka Petra Hirtlová nám svou velice zajímavou přednáškou dokázala, že paměť lze trénovat opravdu v každém věku.
3. Babička v kondici. Jarmila Hokrová nám představila cvičení pro zdravé klouby a zakázala omluvenky od doktorů, cvičit lze vždy. I před operací nebo po ní.
4. Posilování pánevního dna s Ivčou Cízovou si získalo velice kladné ohlasy od všech cvičenců.
5. Kromě praktických cvičení jsme nasávali pozorně i teoretické přednášky.
6. + 9. Večerní posezení na zahrádce s táborákem a živou hudbou nemělo chybu!
7. Zvuková lázeň. Málokdo si uměl předem představit, jakým balzámem na duši tato praxe bude. Zážitek je bohužel nepřenositelný, ale určitě si žádá v budoucnu opakování.
8. Kateřina Cajthamlová za námi přijela s přednáškami o duševním zdraví a dlouhověkosti. A neodjela s prázdnou, kromě nadšení z naší akce si odvážela i ručně vyráběné bačkůrky od naší Libušky.



KULINÁŘSKÉ DOPOLEDNE



Existuje jen málo jídel, která dokážou rozdělit společnost tak spolehlivě jako koprová omáčka. Jedni na ni nedají dopustit a vrací je do dětství, druzí se jí raději vyhýbají obloukem. My jsme se rozhodli dát koprovce šanci a pod vedením lektorky Katky Sosnovcové jsme si ji společně připravili v trochu netradičním a velmi elegantním pojetí – s bílým vínem, které jí dodalo jemnost a zajímavou chuť.

Výsledek nás příjemně překvapil. Koprová omáčka si získala i některé původní odpůrce a všichni si na připraveném menu s chutí pochutnali. Součástí setkání byla samozřejmě také polévka, která je, jak se říká, základ každého dobrého oběda a navíc příjemně pohladí žaludek i duši.

Kromě samotného vaření jsme si užili i příjemnou atmosféru, sdílení zkušeností a společně strávený čas. Máme velkou radost, že se tato kulinářská setkávání stala pevnou součástí našeho pravidelného programu a těší se stále větší oblibě. Už nyní se těšíme na další společné vaření a nové gastronomické zážitky.

NÁRAMKY PŘÁTELSTVÍ

Všelijaké „motání“, navlékání a další drobné rukodělné činnosti prospívají jemné motorice rukou, která s přibývajícím věkem přirozeně slábne. Právě proto jsme v Podlesí spojili příjemné s užitečným a pustili se do výroby náramků přátelství pomocí papírové šablony. Tato technika procvičila nejen naši zručnost a koordinaci prstů, ale také trpělivost a soustředění. Odměnou nám byly originální náramky, které nám budou připomínat příjemně strávené společné chvíle.



V KVĚTNU TO KVETE



„Babiččina zahrádka“, tedy truhlík na Václavském náměstí, o který se pod hlavičkou naší organizace pečlivě stará Jarka, jen vzkvétá.

Za její pečlivou a dlouhodobou práci moc děkujeme a tímto se o jeho krásu chceme podělit i s našimi čtenáři.

Až půjdete kolem, nezapomeňte se u něj na chvíli zastavit a potěšit se jeho jarní výzdobou.



PAMĚŤOVÉ OKÉNKO

U následujících slov zkuste změnit libovolné jedno písmeno tak, aby vzniklo nové slovo: volit, lupa, kůže, parník, palec, obvaz, farma, nákyp, postel, jedlička

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

CO JE ZENDOODLE?

To jsme také nejdříve museli zjistit! Abychom si to mohli ve výtvarném ateliéru sami vyzkoušet. Zen doodle je výtvarná technika založená na jednoduchém, opakovaném kreslení vzorů, čar a ornamentů, které se skládají do celistvého obrázku. Nejde o přesný výsledek, ale o samotný proces tvoření, který vede ke zklidnění, soustředění a uvolnění mysli.



NEUROTĚLOCVIK V OBCÍCH

Tento název, uvedený v programu, účastnících zpočátku vyvolával řadu otázek - co nás vlastně čeká a co si pod tímto pojmem představit. Hned na začátku jsme si proto vysvětlili, co nás čeká, a poté se rozdělili do dvou týmů, které proti sobě přátelsky soutěžily v pěti různých disciplínách zaměřených na tzv. neurotělocvik.

Neurotělocvik je soubor jednoduchých cvičení, která propojují pohyb s aktivací mozku - podporují koordinaci, soustředění, paměť i spolupráci obou mozkových hemisfér. Cviky jsou hravé a nenáročné, ale dokážou mozek i tělo příjemně „rozhýbat“ jiným způsobem, než na jaký jsme běžně zvyklí.



Celé dopoledne se neslo v lehkém soutěžním duchu, ale hlavně ve spoustě smíchu a překvapení, jak dokáže mozek občas potrápiti i při zdánlivě jednoduchých úkolech.

VÝLET DO KOSTELCE NAD ČERNÝMI LESY

Na další společný výlet vyrazilo 17 seniorů, tentokrát do Kostelce nad Černými lesy a Jevan. Pod vedením zkušeného a oblíbeného lektora Josefa Bicana skupina pohodově zvládla 10 kilometrů krásnou krajinou. Nechyběl výborný oběd, kulturní zastávky ani smích, který se ozýval po celou cestu. Výlet byl plný energie a dobré nálady.

