červen&léto 2026

FIT SENIOR ZPRAVODAJ

III.ročník

Letní období, za kterým se v tomto čísle ohlížíme, se většinou nese ve znamení pauzy od většiny našich aktivit a kurzů. Tomu ale v červnu předchází řada rozlouček, posezení a společných setkání – zkrátka nějaká forma loučení před létem. Vnímáme to jako důkaz, že u nás nenacházíte jen informace, zajímavé aktivity a kurzy, ale také milé lidi, se kterými rádi trávíte svůj čas a chcete úsilí prvního „pololetí“ společně završit. Ostatně na některé z letních rozlouček se prostřednictvím fotografií podíváme i na dalších stránkách tohoto zpravodaje. Prázdniny pak tým FIT SENIOR využívá nejen k dovoleným a odpočinku, ale také k přípravám, na které během roku v rozjetém vlaku nezbývá tolik času. A tak jsme v panujících vedrech plánovali mj. adventní koncert a vánoční večírek :-). Ale také jsme se pustili do důkladného úklidu a třídění v obou klubovnách a přemýšleli, co nám chybí a co bychom mohli vylepšit. Klubovna Na Příkopech tak dostala nové závěsy, praktičtější botník a věšáky.



Doplnili jsme také knihovnu, která už nyní čítá opravdu velké množství zajímavých knih a z níž si můžete kdykoliv něco půjčit. Za pomoc s montáží moc děkujeme šikovným dobrovolníkům.

Pojďme si tedy společně zavzpomínat, co všechno se u nás dělo v červnu a během prázdnin.

Kristina Hovorková

ZÁVĚREČNÉ KULINÁŘSKÉ

Od ledna jsme se s lektorkou Kateřinou Sosnovcovou pravidelně setkávali na kulinářských dopoledních. Scházela se prima parta, vždy jsme se něco nového naučili, poznali nové chutě a suroviny a hlavně si pochutnali na společně připravených dobrotách. Na červen jsme naplánovali venkovní piknik, na který každá účastnice přinesla svou vlastní pochoutku – a to tedy bylo něco!

Společně jsme pak přišli na nápad udělat i „táborák“. Jenže žádné buřty se nakonec nekonaly. Kateřina vymyslela trdelníky z kynutého těsta, které jsme si sami namotali na klacky, opekli nad ohněm, potřeli máslíčkem a nakonec obalili ve skořicovém cukru. A byla to tedy dobrota!



CVIČILI JSME I NA NOVÁKU



Cvičenci z úterních lekcí fyzio a SM systému si poslední červnovou lekci užili s Karol a Ivčou hezky venku v areálu Nového rybníka.



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 potrénovat jen sami doma. Vše se počítá!

FIT SENIOR ZPRAVODAJ
červen & léto 2026

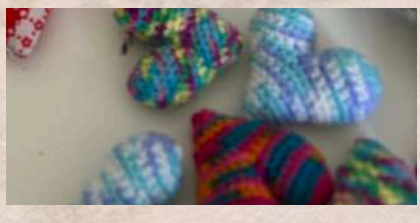
O BARVÁCH ŽIVOTA - PŘEDNÁŠKA PÁDY

V rámci klubu Barvy života proběhla v červnu, vedle dalšího zajímavého programu, přednáška věnovaná pádům. Účastnice si odnesly praktické poznatky o tom, co pády způsobuje a jak lze upravit domácí prostředí tak, aby k nim docházelo co nejméně. Právě prevence je v této problematice velmi důležitá.

Program klubu Barvy života pravidelně zveřejňujeme v Harmonice i na Kahanu, přesto je pro někoho tato část naší organizace stále trochu utajená. Klub Barvy života vznikl před více než šesti lety původně jako pletařské setkávání inspirované televizním pořadem Sama doma. Dnes má 18 členek a věnuje se především pletení a háčkování pro charitativní účely. Jejich výrobky (viz fotografie) putují například k nedonošeným dětem, do nemocnic, domovů seniorů, azylových domů či nízkoprahových center. Klub se schází každý týden v pondělí a vedle tvoření nabízí také nejrůznější přednášky, workshopy a další tvůrčí aktivity. Od začátku letošního roku funguje v rámci FIT SENIOR a my máme z tohoto obohacení našeho programu i z nápadů a energie paní Ireny Muzikářové velikou radost.









VERNISÁŽ KURZU MALBA SUCHÝM PASTELEM

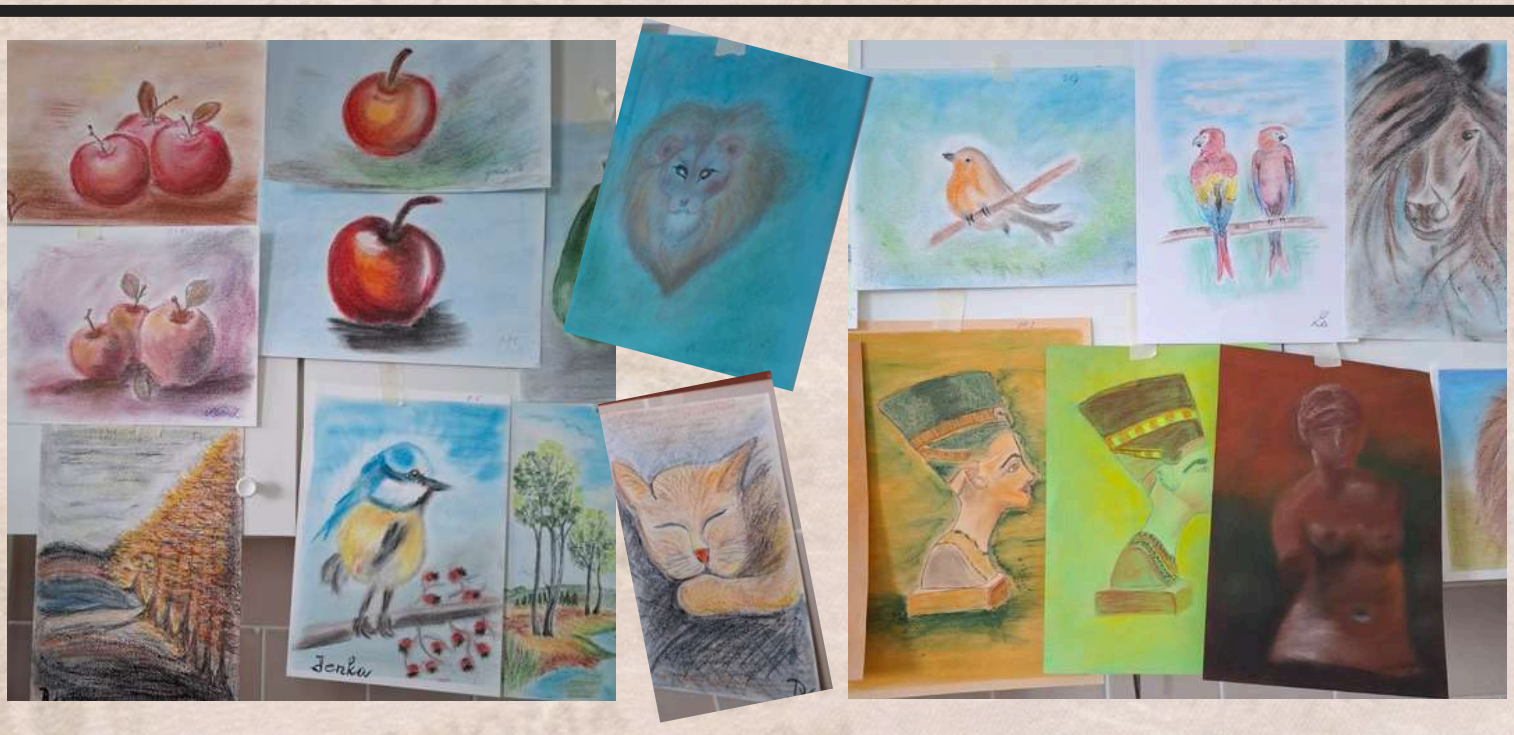


Kurz malby suchým pastelem s lektorkou Janou Döbrich proběhl během pěti setkání a účastnice se postupně ponořily do kouzla této krásné výtvarné techniky. Jana této technice sama propadla během svého pobytu v Německu, kde se ji naučila a postupně v ní našla velkou zálibu.

Po přestěhování do Příbrami chtěla své zkušenosti a radost z pastelové malby sdílet dál, a tak jsme společně dali dohromady tento kurz. Na závěr si účastnice uspořádaly malou improvizovanou vernisáž svých děl – a nutno říct, že výsledné obrazy jsou po pouhých pěti setkáních opravdu dechberoucí. Pro velký úspěch a příjemnou atmosféru společného tvoření kurz pokračuje i v září.

Další nádherné výtvory naleznete na další straně.

FIT SENIOR ZPRAVODAJ
červen & léto 2026



HŮLKY O PRÁZDNINÁCH



Letní období a prázdniny jsou pro většinu aktivit obdobím odpočinku. Kdo ale rozhodně nezahálel, byli naši hůlkaři. Letní počasí k výletům přímo vybízí, i když občas už těch veder bylo opravdu až příliš. Přesto se všechny výpravy vydařily na výbornou. A právě u hůlkařů je krásně vidět, že když se chce, není žádné roční období překážkou – stačí vzít hůlky, dobrou náladu a vyrazit. A za to vám patří velký obdiv!

NAŠI HŮLKAŘI

Prázdninové putování Krátkých hůlek:
Ani během letních prázdnin členové turistické skupiny Krátké hůlky nezaháleli a pravidelně vyráželi na společné výšlapy. Výjimkou byly pouze dny, kdy panovala příliš vysoká vedra. Během léta navštívili například Nový rybník, Lesní divadlo v Podlesí, Žežice či Slivici. Na svých trasách pravidelně zdolávali přibližně 7 kilometrů a užívali si nejen pohyb na čerstvém vzduchu, ale také příjemné chvíle ve společnosti přátel.

FIT SENIOR

KDE NÁS NAJDETE?
Na telefonu
777 176 713

V klubovně I.
Na Příkopech 103,
Příbram I, 261 01

V klubovně II.
Žežická 193,
Příbram

FIT SENIOR ZPRAVODAJ
červen & léto 2026



Toulky s Honzou: Velmi početná a aktivní skupina samozřejmě využila letní měsíce k výpravám za zajímavými a někdy i vzdálenějšími cíli. V jejich plánech se objevily například lázně ve Vráži u Písku, Okoř, okolo Marásku nebo Vrchotovy Janovice. Každý výlet byl samozřejmě spojený s pořádným výšlapem a poznáváním zajímavostí, které cestou potkali.



Hůlky s Jardou II: Ani v čase prázdnin se společné putování nezastavilo. V červenci hůlkaři zamířili po poutní cestě Říp-Blaník. Další týden je čekalo pokračování po Brdské hřebenovce. Zpestřením se stalo putování po NS Na břehu Blanice z Protivína a návštěva filmového místa – tvze z filmu Markéta Lazarová. Srpen zahájily Hůlky s Jardnou putováním do kláštera v Klokotech. Dále pak výletem do Prahy, kde si nenechali ujít pražská údolí. Následovalo napojení na putování po poutní cestě Říp-Blaník. Cesta vedla až do Nižboru. Zpestřením byl návrat na Brdskou hřebenovku okolo Plešivce. Poslední týden prázdnin nás čekalo putování po Vintířově stezce – česká větev.



Hůlky s Láďou: Tato skupina se tradičně i o letošních prázdninách ujala plánování tras svépomocí. Do organizace se zapojily Alena Smíšková, Libuše Šlehoferová a Alena Horáková. Výšlapy se konaly pravidelně každý týden a zavítali i na zajímavá místa trochu dál od Příbrami. Zmiňme například Velkou Skálu nad Drásovem nebo Křížovou cestu ve Stěžově s nedalekou kolomaznou pecí. Pro skupinu Hůlky s Láďou to tentokrát znamenalo i netradiční využití MHD. Díky, děvčata, za skvělou organizaci a inspirativní trasy!



Veselé hůlky: Ani skupinka Veselých hůlek pod vedením Marušky nezůstává nijak pozadu. Tato veselá skupinka v létě objevovala jak okolí Příbrami, tak i vzdálenější místečka, např. Karštejnsko nebo okolí Nymburka či Pikovic. Vyzbrojeni hůlkami a dobrou náladou nevynechali snad žádné pondělí a nezalekli se ani sebeteplejší předpovědi počasí.

PRÁZDNINY V OBCÍCH



Ve většině z 13 obcí, kam pravidelně vyrážíme, jsme o prázdninách také trochu zvolnili tempo. Z původní frekvence týdenních setkání jsme přešli na jedno setkání měsíčně. Program byl jako vždy pestrý – od cvičení přes různé paměťové techniky a společenské hry až po zpívání s kytarou.

Výjimkou byly Rosovice, jejichž účastníci se s lektorkou Mirkou vydali na společný pobyt v kempu, kde je čekal bohatý program a spousta společných zážitků.

FIT SENIOR

KDE NÁS NAJDETE?

Na telefonu
777 176 713

V klubovně
Na Příkopech 103,
Příbram I, 261 01

Na facebooku
FIT Senior Příbram, z.s.

VÍCE INFORMACÍ NA WWW.FITSENIORPRIBRAM.CZ