září 2026

FIT SENIOR ZPRAVODAJ

IV.ročník

Září = plnou parou vpřed! Už je naší tradicí, že na nic nečekáme a většinu aktivit startujeme hned v prvním týdnu v září. Klubovny, tělocvičny i sály našich obecních setkání se tak opět rychle zaplnily. A jsme rádi, že jsme vám chyběli – bylo to vzájemné. :-)

Možná jste už zaregistrovali, že se náš tým rozrostl o Marcelu Kubovou, tentokrát v trochu jiné roli než dosavadní trenérka paměti. S Marcelou spolupracujeme už řadu let a k naší velké radosti přijala práci na poloviční úvazek přímo v organizaci. Kromě jiného nyní přebírá agendu přihlašování, plateb a evidence. Kontakty na ni najdete v Harmonice, takže se na Marcelu neváhejte obracet se svými dotazy a požadavky.

Tak tedy pojďme společně nahlédnout, jak to u nás v září vypadalo.

Kristina Hovorková

SVÁTEK SENIORŮ V PŘÍBRAMI

Velká tradiční akce, kterou máme rádi, se opět vydařila na jedničku! Náš stánek byl od začátku do konce v obležení a děkujeme všem, kteří se zastavili pro letáček, pozdravit nebo si vyzkoušet některou z připravených aktivit. Pro kolemjdoucí jsme nachystali také malou ukázku našeho programu v podobě mozkové tělocvičny. Celé setkání hodnotíme jako velmi důstojné, s pestrým a kvalitním kulturním programem. Městu Příbram za jeho organizaci patří velký palec nahoru!





NOVÝ KURZ - NOTEBOOKY



Technologický vývoj jde neustále kupředu a FIT SENIOR se snaží pomáhat držet s ním krok. O kurzy zaměřené na digitální dovednosti je dlouhodobě velký zájem, a tak v září vedle již tradičního kurzu práce s chytrými telefony přibyl také kurz zaměřený na notebooky. I ten se velmi rychle naplnil a jeho účastníci nyní pod vedením Marcely Kubové postupně zdokonalují své dovednosti a získávají větší jistotu při práci s počítačem.

NOVÁ OBEC

Rodinka našich obcí se nově rozrostla o Vysokou u Příbramě, kam od září každý týden pravidelně dojíždí lektorka Mirka Bahenská. Máme velkou radost ze zájmu místních seniorů a těšíme se na další společná setkávání a chvíle strávené spolu.



FIT SENIOR ZPRAVODAJ
září 2026

ZAŽIJ MĚSTO JINAK - DOBŘÍŠ

Je to rok, co působíme také v Dobříši, a chceme, aby o nás bylo stále více vidět a slyšet. Proto jsme s chutí přijali pozvání na akci Zažít město jinak, kdy se dobříšské ulice proměnily v pestré místo plné aktivit pro všechny generace. Na našem stánku jsme nejen představovali činnost organizace, ale také si s kolemjdoucími zahráli oblíbené mozkocviky a nabídli společné cvičení na židlích. Akce se opravdu moc povedla a v Dobříši vnímáme skvělou podporu a příjemné přijetí.





ÚČAST NA KONFERENCI

V září jsme dostali příležitost představit naši činnost na dvoudenní konferenci pořádané Středočeským krajem. S příspěvkem „Aktivní stárnutí v praxi: když sociální služba tvoří komunitu“ vystoupila ředitelka organizace Kristina Hovorková. Představila v něm zkušenosti FIT SENIOR s fungováním sociální služby a její rolí při vytváření přirozené komunity seniorů.



PETANQUE A HŮLKY NA DOBŘÍŠI



Pomalu rozhýbáváme i Dobříš a okolí. V září jsme například uspořádali společný turnaj v pétanque s obcí Rosovice a v rámci Evropského týdne mobility zařadili instruktáž nordic walkingu. Místní FIT SENIOŘI se mohou pravidelně setkávat také v úterním klubu s Jiřkou, zacvičit si s Kristinou na židlích i podložkách nebo se zapojit do stále se rozrůstajícího Parkinson klubu s Mirkou. I tady tak postupně vzniká pestrá nabídka aktivit, při kterých se mohou lidé potkávat, hýbat a trávit společně čas.

FIT SENIOR

KDE NÁS NAJDETE?
Na telefonu
777 176 713

V klubovně I.
Na Příkopech 103,
Příbram I

V klubovně II.
Žežická 193,
Příbram

VÍCE INFORMACÍ NA WWW.FITSENIORPRIBRAM.CZ

FIT SENIOR ZPRAVODAJ
září 2026

HOŘOVICE S LÁZEM

Je tradicí, že s lázským klubem každý rok vyrážíme na společný výlet. Tentokrát padla volba na Hořovice, k čemuž nás inspirovala povedená jarní výprava Pepy Bicana a jeho skupiny. Patnáct účastníků si užilo parádní exkurzi ve výrobně harmonik a heligonek Delicia, poté jsme zavítali do Loretánské kaple na náměstí. O její záchranu už řadu let usiluje místní průvodkyně, která se nám ochotně věnovala a přiblížila nám její historii. Poslední zastávkou byl hořovický zámek, kde nás zaujaly krásné interiéry i zajímavé příběhy ze života posledních zámeckých pánů. Za úhradu nákladů na dopravu děkujeme lázskému panu starostovi.







POKRAČOVÁNÍ KURZU PASTELU

Oblíbený kurz malování s pastelem navazuje na svou úspěšnou jarní část. V září kurz přivítal nové tváře a společnými silami se pustili do pastelové tvorby s podzimní tématikou.

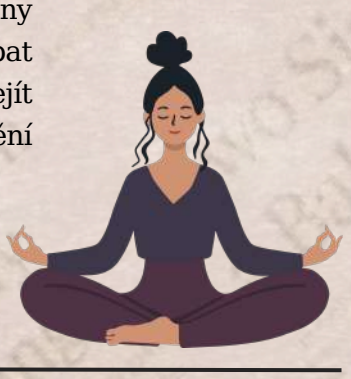
Pokud vás kurz láká, neotálejte s přihlašováním, kapacitu ještě máme.



NOVÝ KURZ - UVOLNĚNÍ DUŠE I TĚLA

V pátek 18. září jsme zahájili nový kurz Uvolnění duše i těla s lektorkou Lucií Fremrovou. Čeká nás deset lekcí, které budou pokračovat až do konce roku. Kurz nabízí prostor na chvíli zpomalit, zastavit se a věnovat pozornost sami sobě. Pomocí jemného pohybu, dechu a zvuku budeme postupně uvolňovat napětí v těle, zklidňovat často roztěkanou mysl a hledat větší pocit harmonie a vnitřní pohody. Nejde o výkon, ale o chvíli, kdy můžeme jednoduše být, vnímat své tělo a dopřát si péči, na kterou v každodenním shonu často nezbývá čas.

Každá lekce trvá 1,5 hodiny a je příležitostí načerpat novou energii a odejít s pocitem většího uvolnění a lehkosti.



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

VÍCE INFORMACÍ NA WWW.FITSENIORPRIBRAM.CZ