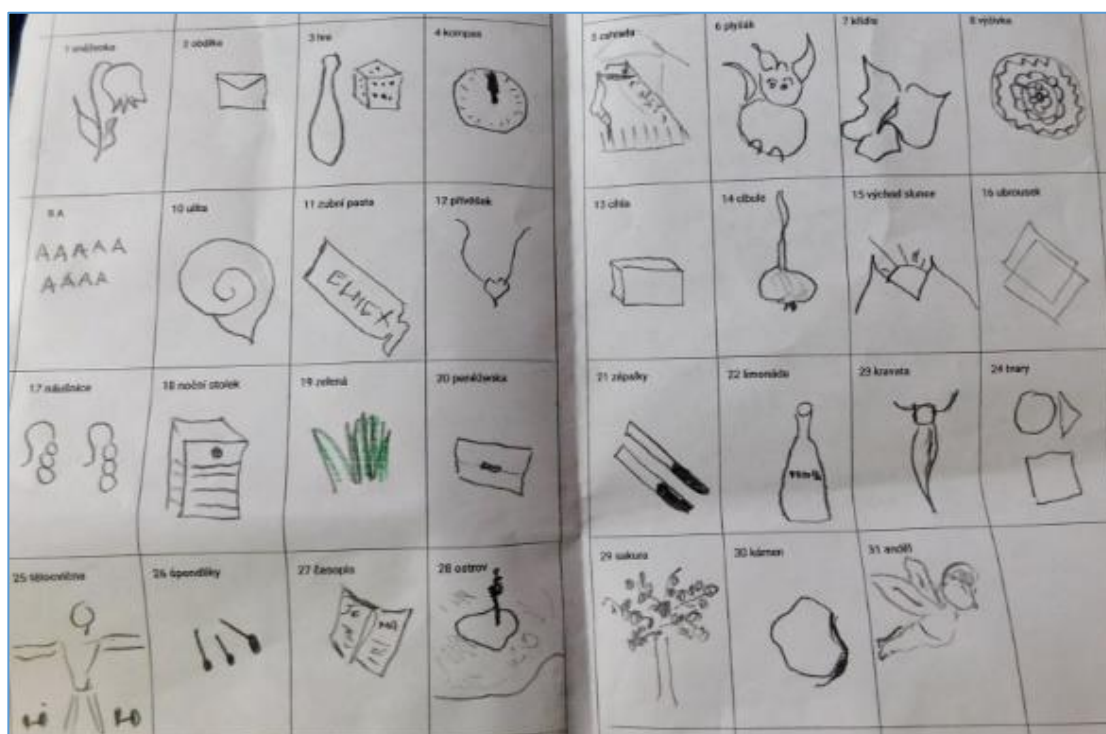


Fit senior – květen 2026

V květnu 2026 jsme měly 4 kluby s průměrnou účastí 8 členek. Trénovaly jsme paměť hledáním co nejvíce slov na zadané koncovky, vyslechly jsme zajímavé povídání Růži o výletu do Itálie po botanických zahradách, v mozkocvičně jsme poznávaly hlavní města různých států, jídla, dopravní prostředky nebo zvířata na dvorku z různých přesmyček, kreslily jsme dle návodu jednoduché obrázky a po otočení papíru jsme měly napsat, co jsme kreslily. Bylo to 31 obrázků, jak je vidět níže, ale nikomu se nepodařilo za daný časový limit všechny obrázky vyjmenovat. Ale blížily jsme se, zapsaly jsme jich 26. Povídal jsme si o zajímavé přednášce o lécích a doplňcích stravy, kterou pro nás připravila paní knihovnice, a tvořily slova se stejnými samohláskami v počtech 1,2,3,4 stejných samohlásek v jednom slově, např.: 1a = až, dar, hlas ... 2a = rada, Manka,.... 3a = zahrada, palanda, paravan 4a = karavana, a tak šly všechny samohlásky, které čeština zná.



Cvičily jsme tělo, např. protahovací cviky s gumou, uvolňovaly jsme tělo s mírným protažením, cvičily jsme na balančních podložkách nebo na židličkách. 20. května jsme se účastnily zájezdu na kulturní památku Huť Barboru v Jincích.



Dana Chmelíková