

### **Senioři cvičili, nachodili kilometry i tancovali ....**

V Humpolci v týdnu od 11. 3. do 15. 3. se zapojilo celkem 137 občanů do celostátní akce v rámci týdne Trénování paměti a Pochodu pro mozek, kde celkem ušli 479 km.

V pondělí si v sokolovně TJ Jiskra zacvičilo na kondičním cvičení Evy Eremkové 33 seniorek. Cvičení s různým náčiním bylo připraveno tak, aby se mohla zapojit i veřejnost. Ženy si cvičení velmi užily, dobře protáhly své tělo.

V úterý za velmi deštivého počasí, které bylo nad celou Českou republikou, se přesto v 9,00 hodin na Horním náměstí sešlo 21 seniorů a 19 studentů třídy 2.O se svojí paní učitelkou Veronikou Kamešovou ze Střední školy informatiky a cestovního ruchu. Studenti k této akci pro občany města připravili komentovanou hodinovou procházku po historických objektech Horního a Dolního náměstí. Z Dolního náměstí se přesunuli k pivovaru Bernard, kde se dozvěděli jeho historii i současnost. Odtud se vydali na Zichpil, vyslechli si i zde historii Nápravníkova stavení, Tolerančního kostela i kostela sv. Jana Nepomuckého na hřbitově. Poslední zastávka byla u školy Informatiky, kde studenti připomněli její založení i význam v současnosti. Pro přítomné byl připraven kvíz o 13 otázkách z toho, co se během procházky dozvěděli. Nejlepším třem odpovídajícím byla předána odměna v podobě pexesa, které studenti vyrobili. Bylo to milé propojení mladé a starší generace, studenti si v praxi ověřili, jak jim půjde průvodcovské řemeslo, každé povídání bylo odměněno potleskem i slůvkem děkujeme, všichni přítomní celkem nachodili 53 km, senioři potrénovali i svou paměť. Celou procházku si prošla i redaktorka ČRo radia Vysočina Tereza Pešoutová, která zde natočila reportáž jak se studenty, tak se seniory, která se odvysílala ve čtvrtek 14.3. dopoledne.

Středeční den patřil KČT odbor Humpolec, kde 9 turistů vyrazilo na plánovaný 10 km pochod a to do Lhotic, odkud přes Vitice a Bolechov došli do cíle, a to Želiva. Na cestu jim tento den svítilo i sluníčko. Celkem nachodili 90 km. Tento odbor chodí pravidelně každou středu na své plánované túry. Trasu naplánovala Anna Rodová, vedla Libuše Zbirovská.

Ve čtvrtek se sešlo 29 turistů spolku Turisté Humpolec, aby se společně vydali na naplánovaný 9 km pochod směrem přes Hadinu do Budíkova, kde se zastavili u Kamenné mapy České republiky. Po společné fotografii se vydali do Kežlice, kde si pochutnali na dobrém obědě. Pochod připravil a vedl Josef Sýkora, celkem ušli 261 km. Spolek se pravidelně vydává na různé trasy po okolí i vzdálených míst každý čtvrtek.

Poslední den akce v pátek bylo tancování country tanců v Mikádu, kde se dopoledne pravidelně schází 17 žen pod vedením Hany Havelkové. Na tuto výjimečnou hodinu se přišlo podívat i dalších 8 seniorek, některé se připojily a zatancovaly si. Ženy předvedly osm tanců, které se od ledna naučily, sklidily za ně potlesk. Hodinu při líbivé rytmické country hudbě si všechny společně užily. Celkem každá protančila za hodinu 6 000 kroků, dohromady je to 76 km.

Týden se v Humpolci vydařil a 137 občanů udělalo pro své zdraví dobrý skutek v podobě pohybu, který je potřeba v každém věku.

Jana Reichertová

