

Tábor seniorů Prahy 1

ve dnech 12. - 19. 6. 2026

v Dobrušicích

12. 6. pátek

Tento den měli všichni táborníci v kalendáři označený červeně, neboť nastal den "D" - odjezd na tábor.

Všichni jsme se disciplinovaně dostavili na Florenc, kde nás odpravila paní Sylva, usadila nás do pohodlného autobusu a pod vedením Romana jsme zamířili směrem do Dobrušic.

Na tábor jsme dorazili v pořádku, plni očekávání a nadšení. Vítala nás Hlenka se svou družinou a s velmi milým skřítkem Julí.

Šéf kuchyně Karel a hlavní kuchařka Renata nám připravili řízek s hrambovým salátem. Já tradiční tábornický přivítací pokrm.

Po obědi jsme získali informace od Hlenky o chodu a zvycích našeho bytí v táboře.

Po odpolední přestávce následoval první program, a to velmi zajímavá a pro nás přínosná přednáška o tom, jak pracuje náš mozek i paměť.

Po chudné večeři nám naši milí organizátoři
připravili promítání filmu Zdeněk Troška Babovřesky,
který nás pobavil a rozesmál.

Po druhé večeři jsme odešli do našich chatek a šťastně
jme na vrchu dešťových kapek usnuli.

13.6.2026 - sobota

Jaké vydatné přišlo, ale nám to nevadí, neboť nejsme
z mku, a tak musela do nového dne.

Po snídani nás navštívila paní JUDr. Ivana Lilková,
která nás velmi zajímavým povídáním zavedla
do tajů právnických pojmů i kuka.

Vypadá to, že nám paní doktorka přivele i krásné
počasí, neboť sluníčko už se na nás zase usmívá .

Po pět vyborném obědi a odpočinku jsme se odebrali
na hřiště, kde jsme byli naiv' světlou Helénou poučen
o pomoci spolupráci, sprostěný'm vradem. Sami jsme
si pak vyžvoušeli např. jak převaďem' pto certu.

Po lepším zondice jsme si zabili Dr. Zbijecku,
ovšem nezbylo již více parantů, aby měla
hlav' masodra! .

Posle je jako mile' převařem' přijela na návštěvu
paní Terezie Radomíra, starostka MČT.

Jako připomínka její návštěvy nám napsala do Resuizy
krásné poděkování.

Moji milé,
musu ho krát děkuj? za
krásné přijetí a pohodové
nálehu, kterou m' mluví odvěst
s sebou.

At nám všem slouží zdraví,
všechna optimistický duch
a radost ze života!

Lectví

Perone Ladomirová

šestka městské části

Praha 1

13/VI - 2026

a jaro porovnat jime obdiveli shity' dake -
Jelindova slivovici s postre'tem jam' starosty.

Rece nam prijeli zobra't k tomu a poledu
nas'i staji znali - m'adny' Dikiband (miste'
police Praha. Z'abava jime rozpruvdiz Galis'kem
slivovicky jam' starosty.

Z'abava byla prijema' a po p'edst'evn'm ot'v're
se zabave rozjela - služil nam s'ab'elo vice
muziky'ch tancu'ch. Odnesl to nas' kamrad'el
Roman Dekt'ice, jity' neny'el z kole.

a jaro m'radem' m'ira na dobrou noc se
jaro k'ady' k'e m'ob'm n're klas tuc'ky.

zapsal: Jitka Zicba'ckova'
Jenny Kapustova'
Tatka M'ba'ckova'

14. 6. neděle

Třetí den našeho pobytu začal rozervičkou. Počasí je nepodivné. Vítr, podmráčka, sladko. Ale učast na rozervičce je bohatá.

Do rozerviček následuje sušání, která je připravena velmi bohatě. Každý účastník si na kambovém stole nýbrž, co má rád a co je vhodné.

Mostat o zdražení stravení je i druhé dopolední přednáška pro ředitel. „Kučerám v moři?“ Začíná se přátelství smít!“

Namíjeme na první přednášku o ředí moři. Na začátku jsou velmi potvory. Čím nám jsou prospěšné a proč je konzumovat pro naši lepší budoucnost, duševní i fyzickou. Jak nám pomáhají některé potraviny přejít náladu a jiné zase přinášejí dlouhodobý prospěch.

MOZEK JE NEJMOCNĚJŠÍM ORGÁNEM V LIDSKÉM TĚLE.

Do báječného obědi dostal náš mozek provést odpovídání a následně jsme se opět sešli s tímto orgánem pracovat.

Opět Helena polovila kontroly otázky - vlastně Bert,
co jsme si rafamatorali z dopolední přednášky.

Přesto je chladné počasí, pítavíme se více na děti
besedování. Téma je - samota a samička. Jaz je
důležitá neuvěřitelná se před světem. Mnoho hostů a
podívat, pítel a dívat si i nové zkušenosti. Vidíme
si vytvářet různé lidi, se kterými máme sdílet
starosti i radosti.

a opět sice! Tentokrát na vidkách. Zábava je
se a být jsme i pokračování, jaz jsme zdatní.

a je to město. JE' JE - kuchyně s přímou!

Přesto jak rychle kaul je báječný!

Věcem program byl zároveň filmem štěstí. To
období aktivit si dáváme duhou neví a
přijít do hajan!

a ja' bych chtěla moc poděkovat za užasnou práci
pau' ředitelce!!!

Zapsal: Gabriela Machátová
Jarka Mtašková

Pondělí

Nedělní program táborníků - důchodců z Práhy-1 15.6

"Na táboře život veselý
sharo každý den přáním naplněn
aby život byl plný
pro každého z nás"

8h - Přestože ráno bylo zatíženo, rozvíčka s usměvavou Helenkou a pozdrav slunci zvládnuly, že se nám nakonec sluníčko usázelo.

9,15h Snídane: Včedské stoly

Po snídani jsme měli osolení volno.

10h Na terase s naší redakcí Helenkou jsme si zpravovali včerejší poučnou přednášku, včetně o 10ti top potravinách a stravovacích návycích, co je pro nás důchodce zdravé a pro náš organizmus prospěšné.

11-11,30h Ochotný a ušlechtilý personál nám připravil zasmátky přímo na čerstvém vzduchu a pod vedením Helenky jsme absolvovali zdravotní cvičení včetně relaxace.

11,30-12,30h Osolení volno před obědem

12,30h - Oběd: náš kuchař Karel nám uvařil výborný nedělní oběd - moc jsme si pochutnali.

13-15h Osolení volno po dobrém obědě - polední klid

15h Velice zajímavé přednášky nám přednesly dvě dívky, které za tímto účelem z Brna přijela.

Zdravotní sestřička z Matole, Kristýnka nám vysvětlila problém antibiotik, jak pomáhají a jak je účinné, ale ne zbytečně užívat. Emu sportovní trenérka Terisu se soustředila na -

- suplementy, tj. doplňky stravy
- jaké světlo je dobré před spaním
- co je samota - izolace
- co znamená, když jsou střevní
- jak se uvolnit při stresu a odpočinku

18h lečere; opět uhlavná

19h kulturní program - promítání filmu

ZÁVĚR - Stročili jsme krásnou a bezstarostnou neděli,
jako kdysi v dětství na letním táboře.
Ze  děkujeme všem Organizátorům, kdo se
na programu podíleli.

16. 6. úterý

Opět jsme začali porcičkovat, kterou měla
neumovaná Helena. Nahledovala jako vždy bobatka
svidání, abychom nabrali rýž.

Abychom byli moudřejší a měteli, jak pracovat s
tílem, aby nebolelo, to nám předvedla i ukázala
Ema Kerešová.

a nastala Jvičova' bra - mjdněv sledám'
mjžtyčch otáček v celém areálu šáfora a poté
diskuze kolem odpovědi na dané otázky.

Do bohatéu obědi nenastala sista, ale -
njšet do Běchů, njšlap na mřevinu brada
Dobruice nba psabařa do Dobruice.

a co v té době Helena? místo aby njučila
volného času se vapsčivla, zavřela se do ko-
rolu v Rusku a napočla po celý šáfor

KOLAČE!

Den byl zárověem opět mjbornou měřič' s koláčy
jako záručkou 😊

a měřem s volnou zápravou.

Moc jsme si to užili.

Zapal: Ludmila Přilepová
Tara Kubáňová

"Krásný den, máme dnes.

Kačka leze dítou oknem pes!"

Pozdrav slunci uděláme obloha
se rozjasní.

Kačenička na medu pozvedne nářadu

Táborak už strung ladi vrací se nám
mladí.

Ohně hřeje, jiskry letí, zapomeneme na
bolesti!

Žijeme si do noci dokud je to v
naší Hoci.

17.6.2026.

Stanislav Jdra.



středa 17.6.2026
Dobruška u Bečyně

Milé tábornice a táborníci,
tak moc jsem se opět po roce
těšila mezi vás, vaše úsměvy,
smích, dobrá nálada. Jsem vděčný,
že jsem vás mohla poznat, že
jste mě vzali mezi sebe. Jsem
vděčný paní ředitelce a jejímu
týmu za její láskavost a laskavost.
Jsem vděčný, když vám mohu
pomoci a pomoci. A jsem vděčný,
že právě letos je tématem tábora
wellnes - harmonie těla a duše,
To je ten nejvhodnější úkol pro
bábořku a nás. Přemýšlet o sebe
pro svoji spokojenost a radost
že vstáváme s našimi milými
kamarády a kamarádkami.
Děkuji vaše
Věra Antlová

11

Děkuji za možnost
nahlédnout do díny
na táboře v Dobronicích.

Obdivuji mají u mě všichni:
• Helena Čelšová a její tým
• účastníci z řad seniorů.

Když vidím, jak si užíváte
života, těším se na dobu,
kdy budu také senior.

Monika Bisková

úředník Práhy 1
pro všechny potřebné

18.6.2026 čtvrtek

Ráno vítali jsme slunce nas
v tento krásný letní čas.

Nastavíme ušhy, ušda,

Helinka nám rady dává.

Jak udělat správně masáž,

lito uvést do formy,

v Praze projít každou pasáž,

mladí volají: "Výborný!"

Jing a jang je v pořádku,

chodíme i prokřásků

a nyní poslední cíláš,

dostaneme certifikát!

Každému pak dárek malý,

abychom i doma vzpomínali.

19.6.2026

V pátek máváme na hradě,
na rok hurá na pátek!

napsali: Janny Kapuslová
Eva Procházková
Pavla Uebášková
Jitka Kicháčková
Stanislav Jára