



FIT SENIOR ZPRAVODAJ



Milí přátelé,

máme za sebou další společný rok. Mnoho z vás se přidalo v jeho průběhu a mnoho z vás je s námi už TOLIK let! Kdybych měla vyjmenovat všechny aktivity uplynulého roku, tak už se do zpravodaje nic nevejde, proto namátkově zavzpomínám na ty nové: beseda s patronem Pavlem Novým, pobyt v Jindřichově Hradci, tvořivé kurzy, program seniorského léta, výuka jazyků, výživové a cestovatelské přednášky, stovky odčvičených hodin a tisíce kilometrů na parádních výslapech s našimi hůlkaři. Adventní koncert se povedl a na vánoční večírek budeme také vzpomínat. Začali jsme spolupracovat s novými lektory, kteří mezi vás skvěle zapadli. Všem lektorům patří velký dík za jejich nadšení, profesionalitu a čas, který věnují rozvíjení Fit senioru a každému jednomu z vás děkuji za vaši přízeň a slova podpory, jste pro nás inspirací být stále lepší. Moc nás to s vámi baví.

Dobry rok 2024, pevné zdraví a ať nám je spolu dobře, přeje Kristina Hovorková

VÁNOČNÍ VEČÍREK

Na Březových Horách příbramských bylo v prosinci opět veselo, setkali jsme se zde s našimi fitseniory, abychom společně oslavili Vánoce a zavzpomínali na uplynulý rok. Večer se nesl ve velmi přátelském a milém duchu. Restaurace praskala ve švech, neboť zájem o místa byl veliký. A aby ne! V září prskavek vystoupil náš sbor hned s několika koledami, do jejichž tónů se postupně přidávali všichni zúčastnění. Nechyběl ani pohyb v podobě tance, dobré jídlo a Ježíškova tombola. Lépe se naladit na blížící se svátky snad ani nešlo.



VÝROBA VĚNCŮ

Výroba adventních věnců patří mezi krásné vánoční tradice a ani ve Fit senioru nezůstává opomíjena. Letošní zájem byl dokonce tak velký, že se otevřely hned 4 tvořivé skupiny. V každé z nich jsme mohli vidět zadumané tváře, přemýšlející nad kompozicí a šikovné prsty, které představu hbitě realizovaly. Jak se akce povedla posudte dle fotek výrobků sami. My zastáváme názor, že za takové výtvořby nemuselo stydět žádné květinářství!





**PAMĚŤOVÉ
OKÉNKO**

V těchto chladných měsících pro Vás máme jednu speciální LEDovou paměťovou rozsvičku.

Vaším úkolem je vymyslet 20 slov, v nichž bude obsaženo slovo LED, například: poLEDne.

Zájemci mohou své odpovědi zasílat na email kubova@fitseniorpribram.cz nebo se potrérovat jen sami doma. Vše se počítá!

FOTO MĚSÍCE

"Ani sníh nás nezastavil!"



NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT V LEDNU?

- 28.1. Toulání Příbramí: vycházka podél potoka Luštova s výkladem
- 30.1. Cestovatelská přednáška - Mauritius

FOTOKLUB ODMĚNIL NEJLEPŠÍ FOTOGRAFY



Druhým rokem spolupracujeme s fotografem Martinem Janotou, který školí oblíbený kurz Focení mobilním telefonem. V prosinci jsme zakončili již 4. cyklus. Zároveň je zde pro absolventy, kteří na svém focení chtějí pracovat i dále, celoroční fotoKLUB. Celý uplynulý rok mezi sebou jeho členové soutěžili na zadaná témata a vzájemně si fotky bodovali. Odměnu, tedy nádherný dort od Shiny cakes vyhráli shodně Hanka a Jarda. Vítězům gratulujeme a všem fotografům dobré světlo i v novém roce. Zájemci o základní kurz, ozvěte se nám.

VÁNOCE S FIT SENIOREM V OBCÍCH

V předchozích vydáních jsme si začali představovat obce, kde Fit senior působí. Tentokrát se podíváme, jak v obcích probíhal předvánoční program. Ten jsme samozřejmě přizpůsobili očekávání svátků a již na začátku adventu se dali do tvorby adventních věnců. Bývá to trochu čoromoro, protože se v jednu chvíli v místnosti sejde hromada zelených větví, jehličí lítá vzduchem, všude je spousta třpytek, ozdob a také skupina kreativních žen vyzbrojených tavnými pistolemi. Nezřídka se objeví i vaječňák. Výsledkem jsou pak vlastnoručně uvázané a ozdobené věnce, které si hrdé tvůrkyňe odnáší ke zkrášlení stolu nebo domovních dveří. Kromě tvoření jsme ve většině obcí v období před Vánoci zařadili tematické trénování paměti, kde na účastníky čekaly kvízy, vzpomínání a zábavné úkoly. Zkuste například vymyslet pět nevhodných dáreků. V posledním týdnu pak bylo ve všech obcích ve spolupráci se starosty a starostkami připraveno občerstvení, takže jsme přejedení již před Vánoci zakončili rok milým posezením, zpěvem koled a rozjímáním nad tím, jak nám spolu bylo celý rok dobře.