

Březen 2024



FIT SENIOR ZPRAVODAJ



Březen, na jehož konci jsme prožili Velikonoce, je za námi. V duchu svátků jara se odehrála i velká část našeho programu. Doslova k nám do Fit Senioru vtrhlo jaro. O čemž se ostatně můžete dočíst ve článku níže. V rámci toulání Příbrami jsme se tentokrát vydali po příbramských vilách a bylo nesmírně dojemné poslouchat některé účastníky, jak vzpomínali, že do Kličkovy vily, kterou jsme navštívili, sami chodili do školky. Mezigenerační radost z hudby, tak by se dalo nazvat country odpoledne, kdy nám přišly zahrát a zazpívat, dle vyjádření jedné z účastnic "andělské hlasy" Natálky a Adélky v doprovodu dědečka Miloslava. Díky za všechny ty spolu prožitě emoce.

Kristina Hovorková

VELIKONOCE VE FIT SENIORU

Letošní Velikonoce jsme ve Fit Senioru vzali opravdu zgruntu. Nikdo nezahálel. V klubovně i obcích (na Hájích, v Podlesí a Trhových Dušníkách) jsme barvili kraslice tradiční technikou voskem, v pánském klubu se ohýbaly proutky při pletení pomlázek, ve Hbitech jsme použili trochu netradičně již prasklé vajíčkové skořápky a stylizovali jsme je do podoby okrasných věnců, ve Lhotě u Příbrami a Drahlíně dámy vyráběly překrásné jarní zápichy, pletařky vily březové věnečky a svými donesenými výrobky vyzdobily klubovnu a tak dále. V neposlední řadě nesmíme opomenout zmínit skupinku Hůlky s Jardou, kteří se loučili se zimou a zároveň tancem a hudbou vítali jaro. Pokud jste v předvelikonočním pondělí měli otevřená okna, tak jste je možná slyšeli až k vám, neboť setkání se konalo na Novém Rybníce v Příbrami. Doufáme, že jste si to s námi v tradičním velikonočním duchu všichni užili a těšíme se, co přinesou další krásné jarní dny.



VÍCE INFORMACÍ NA [HTTP://FITSSENIORPRIBRAM.CZ/](http://fitseniorpribram.cz/)



PAMĚŤOVÉ OKÉNKO

Vzpomínka na Velikonoce. Napište větu s velikonoční tematikou, kde všechna slova začínají na stejné písmeno, alespoň šest slov ve větě. Výběr písmene je na vás. Příklad: Když kráčí koledovat, kouká krásná Karolína kvapem kreslit kraslice. Ale doporučuji vybrat písmena P nebo V, ty se k Velikonocům hodí.

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

HŮLKY S JAROU PŘIVÍTALI JARO



NA ČO SE MŮŽETE TĚŠIT V DUBNU?

- 24.4. Přednáška Policie ČR - Bezpečnost v kyberprostoru

WALKING FOOTBALL



Walking football neboli Chodící fotbal je aktivitou, která nás ve Fit Senioru baví už od roku 2017. Tréninky probíhají každou středu ve sportovní hale města Příbram, a to vždy od září do května. Hrajeme 1,5 hodiny a řídíme se pravidly FAČR. Za období 2017-2024 jsme se tedy sešli už více než 160x, prostrídalo se nám tu 36 hráčů, z čehož 15 se drží jako základ. Dvakrát jsme se dokonce zúčastnili Seniorských sportovních her v Praze, ale hromadně jsme se shodli, že nám to stačí a více nás baví hra jako taková, nežli soutěž. Pokud vás tento sport zaujal a rádi byste si s námi zahráli, tak se ozvěte na e-mail zeithaml@fitseniorpribram.cz.

SENIOR LEKTOREM

Od začátku fungování naší organizace se snažíme být vnímaví vůči přáním našich členů. Občas se někdo ptá, kde stále bereme nápady na nové a nové aktivity. Pravda je taková, že není třeba nic vymýšlet, stačí naslouchat. Tato filozofie se zhmotnila v projektu SENIOR LEKTOREM. Ten dal oficiální formu tomu, co u nás již dlouhou dobu funguje. S mottem "každý něco umí, něco zná, někde byl - obohaťte ostatní svými dovednostmi a zkušenostmi," se v tuto chvíli více než 10 seniorů podílí na chodu organizace a vytváření programu. Zapojení lektori jsou významnou pomocí a přínosem a zároveň zažívají dobrý pocit z práce pro ostatní. Nejdéle fungují pod vedením čtyř senior-lektorů hůlky, tedy výslapy s nordic walking holemi (i bez). Moc hezké ohlasy jsou na toulání Příbramí, tedy komentované vycházky za historií našeho města. V rámci projektu se uskutečňují kurzy italštiny, tvoření, šachu a začíná se formovat i hudební větev. Věříme, že toto je teprve začátek a po přečtení se přidají další z vás. Všem kolegům za jejich dobrovolnickou práci velmi děkujeme!

KAVÁRNA POTMĚ



Pozvání na besedu přijala spřátelená organizace SONS, jejíž zástupci nám přišli povídat o životě se zrakovým postižením. Dozvěděli jsme se mnoho zajímavostí a na vlastní kůži si vyzkoušeli třeba dát kafe, sníst dortík, namazat housku, nalít vodu nebo si zahrát společenské hry. To vše poslepu. Milou společnicí byla i vodicí fenka Prada.