



FIT SENIOR ZPRAVODAJ



Brzdíme, ale nezastavujeme! Červen je časem dovolených a spousta našich klientů cestuje. Je to znát na nižší účasti, ale shodli jsme se s kolegy lektory, že je tento předprázdninový měsíc rok od roku silnější a nás to samozřejmě moc těší. Z čeho mám osobně největší radost, jsou drobné párty či rozlučkové večírky, které se odehrávají po skončení kurzů. Letos se loučili hůlkaři, fotbalisté, angličtináři, cvičenci z různých kurzů i kluby v obcích. My lektori si pak vážíme květin a dárečků, které pro nás s láskou pořizujete. Za tyto radosti vám všem patří velký dík. V červnu jsme kromě zmíněných večírků prožili i spoustu společných akcí, na které si pojďme vzpomenout v následujících řádcích.

Pres prázdniny jede program v omezeném režimu, přesto věřím, že je pro vás zajímavý a stále se něco děje.

Protože osobně září považuji za malý leden, tedy čas nových začátků, připravujeme pro vás na podzim pár novinek a překvapení. Určitě nám dejte vědět, co byste si přáli.

Krásné léto a v září na značkách.

Kristina Hovorková

NÁVŠTĚVA SOKOLOVNY

V červnu jsme měli příležitost prohlédnout si příbramskou Sokolovnu. Bylo to pro nás trochu nostalgické, protože v zrcadlových sálech zde jsme začínali s naším cvičením a tehdejší náčelník pan Chrastina naši myšlenku vždy velmi podporoval.

Nyní jsme pro naše klienty, společně s panem Bicanem, připravili tuto zajímavou komentovanou prohlídku. Prošli jsme to doslova od sklepa po půdu a vyslechli jsme si zajímavé povídání od historie po současnost. Akce proběhla v rámci cyklu Nedělních toulání Příbramí. Pod tímto názvem se skrývají nepravidelné vycházky po zajímavostech našeho města, která jsou doplněna o odborný výklad a většinou i obohacena o spousty dodatků a vzpomínek ze stran účastníků.



VESELÉ HŮLKY V AKCI

Ani narůstající teploty nezbrzdily žádné naše hůlkaře. Veselé hůlky pod vedením Marušky Veselé vyrazily hned do několika zajímavých lokalit, které můžete vidět na přiložených fotografiích. Horní snímek je pořízený u Svatojánských proudů, dále pak naše skupinka zavítala do Mníšku pod Brdy a fotka nejnižší umístěná vzpomíná na návštěvu Dobřichovic. To ale není rozhodně vše, co výletníky čeká, i prázdninové měsíce jsou nabitě výšlapy do krásných destinací, mezi nimiž nebude chybět výlet například do Zbečna, Kamýku nad Vltavou nebo Nižboru.

V případě zájmu o účast se ozvěte na e-mail vesela@fitseniorpribram.cz.





PAMĚŤOVÉ OKÉNKO

Použijeme slovo **LÉTO**, ale slabiky otočíme:

- Vymyslete alespoň 10 slov, která končí na **LĚ** (zachovat dlouhé e)

- Vymyslete alespoň 10 slov, která začínají na **TO**

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

CO SE BUDE DÍT V KLUBOVNĚ V ČERVENCI?

- pondělí 8. 7. 2024 - 10.00 hod - Zpívání s kytarou
- úterý 9. 7. 2024 - 9.30 hod - Klub Makovička
- středa 10. 7. 2024 - 15.00 hod - Šachový klub
- pondělí 15. 7. 2024 - 14.00 hod - Cvičení na židlích
- úterý 16. 7. 2024 - 10.00 hod - Terapie tancem
- středa 24. 7. 2024 - 15.00 hod - Šachový klub

Sledujte náš kalendář na webu, ať vám neuniknou aktualizace a program na srpen.



ŠÁTKOVÁNÍ S EVOU

Pod vedením naší Senior lektorky Evy Vozkové jsme uspořádali kurz vázání šátků. Takové parádivé dopoledne, které ocenily všechny zúčastněné dámy. Učili jsme se různé druhy uzlů na šátkách všech možných tvarů a velikostí. Obyčejný šátek jsme tak povýšili během chvilky na vkusný módní doplněk vhodný ke každé příležitosti. Kurz měl velký úspěch a už plánujeme další dámská témata.



NA CO SI DÁT V LÉTĚ POZOR

Jedním z největších strašáků aktuálního letního období je dehydratace, která může být obzvláště pro seniory velice nebezpečná. Naštěstí pro vás máme několik tipů, jak tomuto neuhu předejít:

- vyhněte se slazeným nápojům a dopřejte si v horkých dnech raději čistou vodu
- pijte, i když nemáte žízeň
- do jídelníčku zařaďte lehkou stravu

Mezi nejčastější symptomy dehydratace se řadí bolesti hlavy, závratě, zvýšená únava, suchá kůže a tmavá moč. Zpozorujete-li na sobě jeden nebo více z těchto varovných signálů, pak doporučujeme raději návštěvu lékaře. Léto je nádherným obdobím, kdy rádi trávíme čas venku na čerstvém vzduchu. To je rozhodně chvályhodné, ale poslouchajte i své tělo, nezanedbávejte se a dostatečně odpočívajte.

FIT SENIOR V DRAHLÍNĚ

V Drahlíně vždy začínáme naše setkání s dobrou kávou, při které probereme všechny více i méně důležité aktuality posledního týdne. Místní seniorky jsou velmi milé a aktivní, se zájmem vítají vše, co si na ně během našich setkání vymyslíme. Velice oblíbené je cvičení všeho druhu nebo výlety do okolí. Nedávno jsme společně vyrazili na Tři trubky a velice jsme si to užili. Pokud zrovna tvoříme, tak se nestačíme často divit, jaká kreativita dřímá v každé z účastnic, což nám dokázaly například při výrobě zápichů do květináčů nebo malování úžasných mandal.

Zmíněné aktivity prokládáme i nezbytným tréninkem paměti, kdy k procvičování hemisfér používáme všelijaké doplňovačky, přesmyčky nebo i písně. V Drahlíně se s námi můžete potkat vždy ve čtvrtek od 14h v místní víceúčelové hale. Přes léto máme rozvrh volnější, potkáme se pouze jednou v každém prázdninovém měsíci (11.7. a 15.8.), ale o to více se pak budeme těšit na viděnou zase pravidelně od září.

