



# FIT SENIOR ZPRAVODAJ



Milí přátelé,

skončil nám listopad. Je možné, že utekl tak rychle? Myšlenky všech už v těchto dnech míří především k Vánocům, přesto věřím, že si najdete chvíli a zavzpomínáte, co nám předposlední měsíc přinesl. Dívám se zpátky do programu a říkám si, že byl zase plný milých setkání, na které věřím budeme rádi vzpomínat. Vklouzli jsme do prosince, do adventu, tedy času zklidnění a rozjímání. Na našem adventním koncertě v Domu Natura jsem také trochu rozjímala a měla jsem pocit, že je spíše květen. Vidím denně kolem sebe tolik lidí, kteří úplně rozkvetli, našli u nás novou komunitu a nové zájmy. Mám radost, že naše fitseniorská rodina stále roste a vytváří prostor pro nové zážitky. Díky, že jste s námi.

Další vydání zpravodaje se k vám dostane až po novém roce, proto mi dovoluňte, abych vám všem, našim seniorům, kolegům a partnerům, popřála krásné a kouzelné Vánoce.

S láskou, vaše Kristina

## ADVENTNÍ KONCERT



Ještě jsme plni silných emocí z Adventního koncertu, který se uskutečnil v Domu Natura. Ve zcela zaplněném sále jsme uvítali pěvecké sbory doslova tří generací. Jako první vystoupil dětský pěvecký sbor Hokus Pokus pod vedením Viktorie Dukové. Pár prvních tónů, propojení dětských hlásek a krásných písní a v sále bylo slyšet první šustění kapesníčků. V podobně mrazivém dojetí jsme si vyslechli i další vystoupení v podání Komorního sboru Krásky pod vedením Zuzany Horské. Pro cvičence bylo překvapením, že členkou tohoto souboru je naše dlouholetá oblíbená cvičitelka Lenka Kopecká, byli jsme na ni moc pyšní! Na poslední píseň se ke Kráskám přidal host, tenor Radek Prügl, člen sboru Národního divadla. Zdi se otřásly a potlesk nebral konce. Program vyvrcholil vystoupením pěveckého sboru Fit senior pod vedením Radky Lienertové. Nutno říci, že náš sbor sekundoval svým "profesionálním" kolegům se vztyčenou hlavou a oprávněně sklidili velkou pochvalu a obdiv. Zpívají s takovou radostí a úsměvem, že je to až hmatatelné. Ostatně také oni byli inspirací k tomu, uspořádat tuto akci. Děkuje všem účinkujícím i divákům!

Poznámka na konec: pěvecký sbor Fit senior má otevřené dveře novým zájemcům o sborový zpěv.

## PŘEDNÁŠKY O VÝŽIVĚ

Celý letošní rok jsme vám zprostředkovali pravidelné setkávání s odbornicemi na výživu PharmDr. Bc. Ladou Ševcovou a Bc. Lucií Chmelíkovou-Hladkou. Strava je nedílnou součástí zdravého životního stylu, a proto jsme si říkali, že cvičení, kterému se většina z vás aktivně věnuje, doplníme o praktické návody, jak i v oblasti výživy mít jasno. Během roku jsme probrali nejrůznější témata, např. cholesterol, kvalitu potravin (viz kvásek na foto níže), potravní doplňky nebo i přírodní kosmetiku. Poslední z cyklu přednášek nás čeká 6.12. a má název Vánoční jídelníček. Tento zdravotně-edukativní cyklus bude pokračovat i v příštím roce a bude zaměřen na lékařská témata.





### PAMĚŤOVÉ OKÉNKO



Blíží se nám vánoční čas, je tu doba adventu. Pojdme si na tento čas dát s lektorkou Marcelou pár tematických úkolů.

#### 1. "Vánoční abeceda"

Na každé písmeno abecedy (vynechte Q, W, X, Y) vymyslete slovo, které souvisí s adventním a vánočním časem, počítáme jej až do Tří Králů. Takže na A máme rovnou advent, na B třeba betlém a dál pokračujte sami.

#### 2. Na slovo SILVESTR vymyslete větu,

kde každé slovo ve větě bude postupně začínat na písmena ve slově SILVESTR. Př. Senior i laskavá vnučka elegantně spolu tančili rokenrol.

Zájemci mohou své odpovědi zasílat na email [kubova@fitseniorpribram.cz](mailto:kubova@fitseniorpribram.cz) nebo se potrérovat jen sami doma. Vše se počítá!

### NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT V PROSINCI?

- Vánoční posezení s koledami v Klubovně i obcích
- 6.12. od 16h přednáška na téma "Vánoční jídelníček"
- 12.12. Vánoční večírek v Hospůdce Na Marii
- 12.12. Setkání s vizážistkou

### CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA

Klubovna nám trochu praskala ve švech, když nás přišel navštívit Honza Hotový, aby nám povídal o své cestě do Střední Ameriky. Poutavé vyprávění, doprovázené krásnými fotografiemi nás přeneslo do míst, které Honza prošel za měsíc pěšky - sám a jen s batohem na zádech. Prošli jsme se v jeho stopách nejjužším místem napříč americkým kontinentem, podívali se na sopky, k místním lidem, do jejich kuchyní a představili si nízkonákladové cestování. Jsme nesmírně rádi, že tato spolupráce bude nadále pokračovat a my vás můžeme již nyní pozvat na lednovou přednášku - tentokrát se vydáme do tepla, na ostrov Mauricius.



### KERAMIKA V TOČÍRNĚ



Velmi rádi jsme se vrátili ke spolupráci s krásnou příbramskou keramickou dílnou TOČÍRNA a s majitelkou Luckou Baráškovou domluvili keramický workshop. Devět účastníků se již ve dvou kurzech věnovalo tvoření z hlíny a po vypálení si odnesli domů nádherné výtvořky. Akce byla natolik kladně hodnocena, že se těšíme na pokračování někdy příště!

### FIT SENIOR V BOHUTÍNĚ



Bohutín je dalším místem, kde působíme, a rádi! Když projíždíte tuto dlouhou obec, chvíli jste na Vysoké Peci, záhy na Havírně a nakonec v Bohutíně. Ženy, které náš klub na obecním úřadě navštěvují pocházejí ze všech tří částí a tak mají cestu na setkání jako součást rozcvičky. V létě jezdí na kole, v zimě vytáhnou hůlky a chodí pěšky. Velkou podporu má klub ze strany pana starosty Turka, který na každém setkání účastnice pozdraví, sdělí jim novinky ohledně dění v jejich obci a je velmi aktivní v zařizování výletů, kam se ve spolupráci s hasiči často vydávají. Fotografie byla pořízena na Toku v Brdech, který jsme navštívili v rámci výletu na Tři trubky.

Lucia Fremrová, DiS., lektorka