

Únor 2024



FIT SENIOR ZPRAVODAJ



Při psaní úvodníku vždycky kouknu do fotek, abych si uplynulý měsíc zrekapitulovala, což se ukázalo jako moc hezká chvílka bilancování a pocitu dobře odvedené práce. Doporučuji vám totéž, občas si sednout a rekapitulovat, vrátit se k tomu hezkému, co jsme zažili nebo se nám povedlo. A nezapomeňte se pochválit. V únoru je totiž opět na co vzpomínat. Otevřeli jsme lekci cvičení SM systém s Ivčou a taiči s Martinem, novými lektorskými posilami našeho týmu. Máme dva nové kluby v obcích Lhota u Příbramě a Trhové Dušníky, v obou je přes 15 zájemců. Pomalu se také začíná rozbíhat Pánský klub a Šachový klub, který také přilákal nové zájemce. A tradičně úspěšné bylo Toulání Příbramí, tentokrát po hospodách. Doufám, že je hektický začátek roku za námi a spousta nových aktivit vám dělá radost. Přeji vám všem krásný vstup do jara.

Kristina Hovorková

DLOUHOVĚKOST & TAIČI

Celoroční cyklus přednášek DLOUHOVĚKOST a nové lekce cvičení TAIČI. Věk dožití se v poslední době prodlužuje, kolem sebe vidíme stále častěji 90leté a proto je navyše aktuální téma, jak se k tomuto krásnému věku probojovat v co nejlepší fyzické i psychické kondici. A právě to je obsahem cyklu, který jsme si na letošní rok naplánovali. Začali jsme funkčním DECHEM, seminář byl natolik obsáhlý, že jsme jej rozdělili na dvě části, do února i března. Lektorování se ujal velmi erudovaný Mgr. Martin Levanti, certifikovaný instruktor dechových technik Oxygen Advantage®. Dozvěděli jsme se jaké tělesné pochody způsob dýchání ovlivňuje a především si odnesli mnoho praktických technik, které nastartují naše správné dechové vzorce, nebo nám pomohou s úzkostí či nespavostí. Účastníci obou přednášek, kteří se téměř nevešli do klubovny, odcházeli mimořádně nadšeni. Máme radost, že jsme s Martinem navázali i další spolupráci a to vedení lekcí taiči, které nám v portfoliu aktivit dlouhodobě chybělo. Taiči s dlouhověkostí bezesporu souvisí a zájem o toto cvičení rozhodně předčil naše očekávání. Rozšířili jsme tímto spolupráci s novými prostory, volnočasovým sálem KOUT, kde lekce taiči každý čtvrtek dopoledne probíhají. V dubnu se těšíme na zajímavý pohled na stravu a její vliv na dlouhověkost.



ÚNOROVÉ TVOŘENÍ

Seznamte se s našimi Macramé panenkami z bavlněné pletací příze.



PÁNSKÝ KLUB V PIVOVARU

Jednou z našich nových aktivit ve Fit Senioru je Pánský klub, který započal své fungování letos v lednu. Pánové se schází jednou měsíčně a to nejen k prodiskutování chlapeckých témat, ale příležitostně i třeba k nějakému výletu. V únoru klub například zavítal do pivovaru v Podlesí, kde tekly proudem nejen zajímavé informace o vaření piva, ale rovněž nechyběla ochutnávka zlatavého moku jako samotného. Pokud vás tento klub láká, sledujte náš program a stavte se. Příští setkání se bude konat v klubovně 20.3.2024 od 10 hodin.



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



PAMĚŤOVÉ OKÉNKO

Slovo UNOR (krátce). Napište pro každé písmeno ze slova UNOR větu, kde všechna slova ve větě budou začínat na stejné písmeno. Na U ve větě alespoň 4 slova, na N alespoň 6 slov, na O alespoň 4 slova a na R alespoň 6 slov. Příklad: Ušatá Uršula ukousla uherák.

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



KRÁSNÉ VELIKONOCE

NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT V BŘEZNU?

- 19.3. Cestovatelská přednáška - Omán
- 22.3. Country odpoledne s živou hudbou
- 24.3. Nedělní putování Příbramí - komentovaná vycházka po příbramských vilách
- 27.3. Tvoření kraslic (tradiční malování voskem)

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH



Zdánlivě prostá pomůcka - židle, ale i na té se dá při cvičení pěkně protáhnout a místy i zapotit. Každé pondělí probíhá v klubovně na I. poliklinice cvičení na židlích s naší sympatickou lektorkou Luckou. Pohyb vsedě je natolik důležitá složka zdravotního cvičení, že ho vedle správného držení těla a chůze považujeme za součást základu zdravého pohybu. Posiluje se důležité svalstvo a zároveň není vytvářen nepříjemný tlak na záda. První skupina cvičí od 13h do 14h a druhá o hodinu později. Tyto lekce jsou určeny pro cvičence, kteří kvůli přibývajícím zdravotním problémům přešli do této skupinky. Mají tak možnost absolvovat plnohodnotný pohyb, kde si nemusí klekat nebo lehat na podložku nebo se bát zamotání hlavy ve stoji. Schází se zde skvělá partie lidí, kteří vítají nejen protažení těla, ale i různé hry na procvičení paměti. Jsme rádi, že naše řady neopustili a doufáme, že nám zachovají přízeň i nadále.

FIT SENIOR NA HÁJÍCH

V druhé polovině ledna jsme zahájili pravidelná klubová setkání na Hájích, a to každou středu odpoledne. Potkáváme se v prostorách sálu nad obecním úřadem, kde máme dostatek místa klidně i pro tanec. I když je to klub úplně nový, je opravdu akční. Nejen, že pokaždé je na stole něco k mlsání od některé členky nebo člena, ale máme v klubu i čtyři muže. Zatím jsme si povídali třeba o možnostech práce s pamětí, různými úkoly jsme svoji paměť procvičili, ukázali jsme si něco nového na mobilním telefonu nebo si uspořádali povídání o pravidlech v autě (kdo z nás ví, jak třeba správně vozit psa) a bodovém systému. A už si toho plánujeme, jej. Například před Velikonoci chystáme „škaredou“ vycházku (to jen kvůli té středě) ke kameni sv. Ivana u nás na Hájích. A nebyl by to „mlsný“ klub na Hájích, aby si s sebou jeho členové nenesli buřty na opečení. Nebude to bezva začátek Velikonoc?

