



# FIT SENIOR ZPRAVODAJ



Vážení přátelé,

předkládáme vám květnový Zpravodaj a věříme, že si s námi rádi zavzpomínáte na společné chvíle, které jsme za uplynulý měsíc prožili.

Máme radost z realizovaných výletů - pro obec Háje do Písku a pro obec Láz do Strakonice. Z jarních výletů se stala hezká tradice a je to vždy moc veselá a milá akce, ze které si odnášíme plno zážitků, kterým se smějeme celý rok. Tradičně např. narazíme na průvodce podivína. V květnu jsme nezaháleli ani ve vzdělávání: přichystali jsme hned tři přednášky. S Martinem Levanti pokračoval cyklus dlouhověkosti tématem pústů, které přilákalo velké množství posluchačů. Zajímavé téma nám přijela přednášet lektorka Českého telekomunikačního úřadu Kateřina Svobodová. Už víme, jak se bránit marketingovým hovorům a jaké sms mohou ohrozit naši bezpečnost. Třetí přednášku jsme připravili čistě pro pány. Fyzioterapeut Ľubo Bičej povídal o specifických pánského pohybového aparátu v rámci setkání Pánského klubu. Nesmíme zapomenout ani na již etablované Toulání Příbramí s panem Josefem Bicanem, které nás tentokrát zavedlo do příbramských parků a sadů.

Jsmo moc rádi za vaši pozitivní zpětnou vazbu a pokud byste měli podněty, připomínky, neváhejte nám je dát vědět. Přes léto nás čeká prázdninový provoz a na podzim máme velké překvapení. Nemohu se dočkat, až se o něj s vámi podělíme.

Kristina Hovorková

## JAK SE BRÁNIT TELEFONNÍM "ŠMEJDŮM"?

Známe to všichni, situace, kdy zazvoní telefon, v první chvíli nás zaplaví radost, že se nám někdo ozývá a chce si popovídat, ale pak spatříme na displeji neznámé číslo a dobrá nálada je tam. Zvednout? Nezvednout? Co když mi někdo něco naléhavě potřebuje? Ale co když je to další telemarketing... Úžasná lektorka Mgr. Kateřina Svobodová z Českého telekomunikačního úřadu nám ve Fit senioru poskytla v květnu velice zajímavou a poučnou přednášku s cílem nenechat se oblbout právě výše zmiňovanými telefonáty a sms zprávami. Nenechte se bombardovat nekonečnými větami a záplavou nevyžádaných slov, naučte se říkat nekompromisní "NE". Především je třeba si dávat zvýšený pozor na schvalování souhlasu ke kontaktování. Lépe vše číst dvakrát a dostatečně promyslet.

Druhým důležitým bodem přednášky byly e-Recepty a jejich používání. Máte-li chuť dozvědět se více, pak na Youtube kanálu ČTÚ můžete shlédnout praktická videa nejen k těmto tématům. Za zajímavá ponaučení mnohokrát děkujeme a budeme se těšit na další společné příležitosti.



### JARNÍ VÝLETOVÁNÍ

S příjemnějšími teplotami narůstá i chuť cestovat, čehož naše kluby využívají na maximum. Seniori na Hájích se v květnu vydali na výlet do Písku, nezalekli se ani překážky v podobě absence obecního automobilu a vyrazili pěkně stylově vozem hasičským. Během dne se jim pohodlně podařilo zvládnout prohlídku města, pískových soch, sladovnu, městskou elektrárnu, kamenný most a mnoho dalšího. Dešťové chvíle se sice také konaly, ale byly prakticky využity pro návštěvy restauračních či kavárenských zařízení a doplnění sil. Ani klienti v Lázu nezůstali pozadu a vydali se do Strakonice, kde absolvovali komentovanou vycházku po městě, navštívili muzeum na zámku a samozřejmě ani zde nechybělo doplnění cukrů a kofeinu, bez čehož by se žádný pořádný výlet neobešel.



# FIT SENIOR ZPRAVODAJ

## květen 2024



### PAMĚŤOVÉ OKÉNKO

Blíží se léto a tak zkusme něco s morseovkou. Nebojte, nemusíte ji umět, stačí vědět, že "." je krátká slabika a "-" je dlouhá slabika. Vaším úkolem vymýšlet slova, která odpovídají zadání, mohou to být libovolné slovní druhy. Zkuste ke každému zadání alespoň 5 slov:

..-  
...-  
...-

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

### HŮLKY S JARDOU

Hůlky nezahálí za žádného počasí, nedávno například zdolaly brdský Peterák!



### NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT V ČERVNU?

- 19.6. Přednáška o historii Sokola (v Klubovně)



### POSLEDNÍ KOPANEC

S blížícím se létem nám pomalu končí pravidelné fitseniorské aktivity, na které se od září s chutí vrháme. Poslední výkony mají za sebou naši senioři z Walking footballu, kteří trénují na týdenní bázi vždy hodinku a půl pod taktovkou Ládi Zeithamla. Do finále zaměřily i nové a velice oblíbené lekce tai-či v režii Martina Levanti a uzavřely se i jazykové kurzy itaštiny a angličtiny pod vedením Tatiány Čechové a Jiřiny Rábikové Dzamkové. Další slovní zásobu můžete přes léto doplňovat sami v rámci dovolených. Všem lektorům i účastníkům děkujeme za přízeň a budeme se na těchto kurzech těšit opět na viděnou v září.



### DOBŘE NALADĚNÁ SKUPINA

Máme radost, že z pokusu "mohlo by z toho něco být" můžeme hrdě představit nový projekt Dobře naladěná skupina. Parta muzikantů se každý pátek odpoledne schází, aby si zahrála na rozličné hudební nástroje, zazpívali si, potěšili se souhrou a radostí ze sdíleného okamžiku. Ostatně název skupiny přesně odráží atmosféru setkávání. Do projektu se zapojily i dvě studentky, hráčky na ukulele, které si můžete pamatovat z adventního koncertu. Společné muzicírování je tak stále otevřené novým zájemcům s hudebními nástroji nebo vyladěnými hlasivkami a to všech věkových kategorií.



### FIT SENIOR NA DUBNĚ

Fit senior spojuje seniory nejen v rámci Příbrami, ale i v okolí. Naší spřátelenou obcí je i Dubno, kam jezdíme moc rádi. Obec naše setkávání velice podporuje, o čemž mimo jiné vypovídá i poskytování prostor na Obecním úřadě, za což mnohokrát děkujeme. Scházíme se zde každou středu a vždy jsme mile přivítáni, dokonce paní sekretářka Romana Hadačová nás vždy na úvod zazásobí jak nápoji, tak aktuálními obecními novinkami. Obsahem setkávání bývá zpravidla cvičení na celé tělo a procvičování paměti hravou formou. Příležitostně i zpěv a kytara. Pokud vás klub na Dubně zaujal a chtěli byste se přidat nebo dozvědět více, tak kontaktujte přímo lektorku Luciu Fremrovou na e-mailu [fremrova@fitseniorpribram.cz](mailto:fremrova@fitseniorpribram.cz) nebo se dostavte ve středu od 14 hodin na dubenský obecní úřad.

