

Duben 2024



# FIT SENIOR ZPRAVODAJ



Držíte v rukou další Zpravodaj, ve kterém vzpomínáme na uplynulý duben. Kromě dalšího mám osobně velkou radost z hudebních aktivit, které se nám začínají rozbíhat. Pod patronátem pana Zábranského se již několikrát sešla "Dobře naladěná skupina" a svými tóny zaplnili nejen naši klubovnu, ale i celou budovu polikliniky, ve které sídlíme. Kytara, několik ukulele, saxofony, klarinet, zpěv .. to vše nejen v podání našich seniorů, ale díky zapojení dvou studentek, nám vzniklo perfektní mezigenerační muzicírování. Ještě jednou vysílám výzvu, pokud hrajete na hudební nástroj a chcete si zahrát společně, neváhejte se přidat. Období, které máme před sebou, patří k těm nejhezčím z celého roku, užijte si teplé dny, přírodu a pobyt venku. Pokud nevíte, kam vyrazit na procházku, přidejte se k našim hůlkařům, kteří mají plány, až přechází zrak.

Přeji všem krásné jaro, nejen s Fit seniorem.

Kristina Hovorková



## JÓGA VE FIT SENIORU



Od ledna mají naši klienti možnost okusit cestu jógy. Kráčí po ní s lektorkou Kateřinou Bílikovou. Všichni dělají velké pokroky, učí se poslouchat svoje tělo a pracovat s ním, tak aby mu bylo lépe. Lekce jsou zaměřené zejména na dech a správné nastavení těla v pozicích. Zdejší parta už se ale nebojí ani balančních cviků jako je třeba pozice stromu a zvládají si máknout i v těžších pozicích jakými jsou například bojovník nebo variace kočky. Všichni klienti už moc dobře ví, že na závěr je po dobře provedených cvicích čeká za odměnu závěrečná relaxace s olejíčkem, hudbou a někdy i vizualizací. Oblíbená je i masáž plosek a rukou míčkem. Ještě aby ne, naše tělo si zaslouží nechat se i hýčkat. Jóga totiž není jen balzámem na tělo, ale i na duši, jak ohodnotila lekci jedna z našich cvičenek. Těšíme se na další milá jógová setkávání v prostorách Domu jógy. A pokud by vás lákalo jógu vyzkoušet na vlastní kůži nebo se třeba jen dozvědět více informací, tak se od září můžete přidat přes e-mail [info@fitseniorpribram.cz](mailto:info@fitseniorpribram.cz).



## JARO V OBCÍCH

S dubnem dorazilo i jaro v plné síle a i přestože nás už stihlo aprílové pobavit všelijakými teplotami, tak ve Fit senioru jsme se nenechali zaskočit. A ani kluby v okolních obcích nezůstaly pozadu.

Senioři v **Drahlíně** zkrášlovali ve spolupráci s obcí místní okrasné květinové truhlíky (viz horní obrázek).

A ve **Lhotě u Příbramě** za naši klienti popustili uzdu své fantazii a vyrobili tak pěknou čarodějnici, že nakonec ani neskončila v plamenech, ale byla vystavena na odív (viz spodní obrázek).



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



## PAMĚŤOVÉ OKÉNKO

Když už máme ten máj, lásky čas, tak prosím napište alespoň patnáct odpovědí (jednoslovných i dvouslovných) na otázku: Jaké může takové srdce být? Př. horoucí srdce, srdce ze zlata,...

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

## CO SE V DUBNU TVORILO?

Tkané podložky pod hrnečky. A co nás čeká v květnu? Nechte se překvapit 15.5. od 10h v Klubovně.



## NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT V KVĚTNU?

- 15.5. Přednáška z cyklu dlouhověkost: Půsty
- 19.5. Toulání Příbramí (Parky a sady Staré Příbramí)
- 29.5. Přednáška Českého telekomunikačního úřadu: Marketingové telefonáty, e-recepty

## BEZPEČNOST V KYBERPROSTORU



Na letošní rok jsme do programu připravili několik přednášek s tématy nepříliš pozitivními, ale přesto velice užitečnými: bezpečnost a spotřebitelská práva. Na první z těchto besed přijala pozvání preventistka Policie České republiky por. Bc. Monika Schindlová DiS. Tématem setkání byla kybernetická bezpečnost seniorů. Všichni to známe. V médiích se dozvíme o množství podvedených a okradených lidí na internetu, nebo po telefonu. Reakcí pak bohužel často bývá, že se bojíme a raději ničemu nevěříme. To pak vede k nedůvěře v technologie, které nám mohou ulehčit život. Abychom nežili

ve strachu, co vše na nás kde číhá, je dobré mít informace a kriticky uvažovat. Od paní Schindlové jsme si vyslechli zajímavou přednášku, příklady z praxe a aktuální triky těchto novodobých "šmejdů". Pro ty, kdo se besedy nemohli zúčastnit, předáváme informaci o webu [www.kybertest.cz](http://www.kybertest.cz), kde najdete základní informace o bezpečnosti na webu, v e-mailu, mobilu či on-line nakupování. Jsme rádi, že hned v květnu pokračujeme, tentokrát s Českým telekomunikačním úřadem na téma marketingových hovorů a e-receptů.

## FIT SENIOR V OBECNICI

Obecničtí fitsenioři se scházejí každé pondělí od 9:30 do 11:30 na místní faře, kde pravidelně probíhá náš klub. Lektorka Lucia Fremrová, která na lekce dojíždí, dbá na to, aby zdejší setkávání byla různorodá a zacílená nejen na tělo, ale i na ducha. Kromě klasického cvičení se zaměřením na různé části těla si sem klienti chodí také zahrát společenské hry, zazpívat u kytary, potrérovat mozkové hemisféry, tvořit, procvičovat dech, společně se procházet a mnoho dalšího. Skupinka místních cvičenek je pružná a s úsměvem na rtech přijímají vše, co si na ně lektorka vymyslí. Dokonce jejich zápal pro společný čas už přerostl v další společnou lekci cvičení, kterou si organizují vždy ve středu, ale už po vlastní ose. Taková odezva nás velice těší! Pokud byste se chtěli přidat k nadšencům v Obecnici, tak neváhejte kontaktovat lektorku na e-mailu [fremrova@fitseniorpribram.cz](mailto:fremrova@fitseniorpribram.cz).

