



FIT SENIOR ZPRAVODAJ



Posledního ledna máme narozeniny. Letos konkrétně již dvanácté, zní to až neuvěřitelně, když si vzpomenu na první opatrné a nejisté lekce cvičení, kterými to všechno začalo. A pak se přenesu o 12 let dopředu a vidím kolem sebe spoustu skvělých kolegů, klubovnu, která je naplněna spokojenými lidmi, stovky seniorů, kteří říkají, že jim Fit senior zpříjemňuje a někdy i mění životy. Stojí za tím mnoho práce, kapka štěstí, hodně vytrvalosti a tolik potřebné podpory mé rodiny, bez které by to nešlo. Jak to tak bývá, zažili jsme i těžké chvíle, problémy a překážky, i obavy o budoucnost. Tato práce má velkou výhodu - má smysl, o kterém se každý den přesvědčuji, takže podtrženo sečteno, všechno to zlé vede jen k tomu, že bojujete o to víc. Kolikrát si říkám, kam až to poroste a moje hlava je již nyní plná dalších blahových nápadů. Držte palce tomuto příběhu i do dalších let. Děkuji.

Kristina Hovorková

SETKÁNÍ LEKTORŮ

Ani jsme netušili, že nás je tolik, než jsme se všichni namačkali k jednomu stolu, abychom se v úvodu roku setkali, trochu si pojedli a popovídali. A to nám ještě Bára, Radka, Ivča a Roman chyběli. Něco mezi pozdním vánočním večírkem a poradou jednou za rok. Tak vypadalo lednové setkání všech



lidí Fit Senioru. Než jsme se všichni seznámili a představili svou práci v rámci klubu, byl konec, ale i tak jsme odcházeli nabití energií ze setkání s milými kolegy.

LEDNOVÉ NOVINKY



S novým rokem jsme zařadili do programu spoustu novinek, přibyli mezi nás noví lektoři a samozřejmě i mnoho nových členů rozšířilo naše řady. Zahájili jsme spolupráci s FyziobodyprofiK, jejíž lektoři vedou nové FYZIO cvičení a SM systém, obě tyto lekce se velmi rychle zaplnily a ohlasy na profesionalitu nových lektorů jsou velmi kladné. Další nové cvičení jsme otevřeli v Domu jógy na Plzeňské ulici a i zde jsme uvítali cvičence, kteří se vydali na svou jógovou cestu. Jsme rádi, že vám můžeme zprostředkovávat jen ty nejkvalitnější lektoře.

NEDĚLNÍ TOULÁNÍ PŘÍBRAMÍ

Do programu jsme nově přidali Toulání Příbramí. Vycházka nám nejen pomůže strávit nedělní oběd, ale především se dozvíme mnoho zajímavostí z historie města či drby o minulých i současných obyvatelích. Lednová vycházka přilákala neuvěřitelných 50 účastníků. Trasa vedla bývalým korytem potoka Luštova, začínala na Fantově Louce a končila na Rynečku. Zajímavý výklad a trasu pro si nás připravil pan Josef v rámci projektu Senior lektorem. Děkuji!





**PAMĚŤOVÉ
OKÉNKO**

Dáme si tentokrát trochu čísel!
Ale vlastně nakonec o ta čísla
až tak nepůjde. Vytvořte větu,
kde jednotlivá slova budou mít
tolik písmen, jak je uvedeno
v zadání: 6 4 6 5 8 4.

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

**NOVÉ
OBCE**



Do rodiny "našich obcí" jsme
uvítali další. Ke stávajícím
sedmi, se v tuto chvíli připojily
Háje a Drahlín, kde program již
od ledna probíhá a během
února se rozjede klub
v Trhových Dušních a Lhotě
u Příbrami. Mnoho dotazů
vyvolal v programu Pánský
klub! Proběhlo první setkání
a už se moc těšíme až budeme
realizovat plány, které se
na něm urodily.

NA ČO SE MŮŽETE TĚŠIT V ÚNORU?

- 14.2. Přednáška- Cyklus
Dlouhověkost "Funkčním
dýcháním ke zdraví"
- 25.2. Nedělní Toulání
Příbramí - Hotely, hospody
a restaurace ve staré
Příbrami
- !nově lekce tai-či (středy)!

SETKÁVÁNÍ PLETAŘEK

*Vzájemná inspirace, společné tvoření, pravidelné skupinové
setkávání. Tak zní naše motto!*



Říkáme si pletařky, ale vlastně se věnujeme jakýmkoliv rukodělným pracím.
Začaly jsme se scházet v roce 2022. Šikovným ženám už nestačilo plést si
doma do zásoby svetry, ponožky nebo čepičky pro vnoučata, a tak vznikla
naše skupina. Na začátku jsme hledaly prostor pro zdokonalení v technikách
pletení, nové inspirace a nové tipy a triky. Nakonec jsme si společně vytvořily
klub pro pravidelná setkávání ať už u pletení, nebo vzdělávání či jiné tvorby.
Ve skupině stejně naladěných žen tak každá má své místo, kde se může
poradit, pochlubit nebo sdílet své radosti a strasti. Skrze kreativní činnosti
můžeme hledat samy sebe a objevit v sobě část svého tvůrčího "já", o kterém
jsme doposud nevěděly. Výsledky našich setkávání jsou až po uši
napěchované láskou k tvorbě.

Setkáváme se každé 1. a 3. úterý v měsíci v Klubovně a stále máme místo
pro nové členky i členy.

FIT SENIOR V DOLNÍCH HBITECH

Do Dolních Hbit jezdíme každé pondělí
odpoledne a jsou obcí od Příbrami zatím
nejvzdálenější. K setkávání aktuálně využíváme
školní tělocvičnu nebo knihovnu na obecním
úřadě, záleží na programu. Místní ženy velmi
rády cvičí, dokonce si samy organizují v týdně
další pohybovou lekci, kterou vede naše členka
Maruška B. Hbity máme rádi i proto, že se
často věnujeme všelijakému tvoření. V lednu
jsme se pustily do svíčky v hrnečku ze sojového
vosku, dozdobené sušenými květy. Měly jsme
radost nejen z procesu tvorby, ale i doma nám
svíčky dělají radost. V rámci prevence pádů
jsme zařadily balanční cvičení formou
kruhového tréninku a využily tak nové balanční
pomůcky.

