



FIT SENIOR ZPRAVODAJ



Nedávno přišla řeč na to, jací jsou fit senioři? Jaký typ lidí nás vyhledává? Dá se to nějak zobecnit? Otázku jsme neřešili my lektori, ale zamýšleli jsme se nad ní na skupinovém setkání. A mně při té debatě naskočila okamžitě jediná myšlenka: jsou laskaví. Nevím, jaká je oficiální definice tohoto slova, ale vnímám ho poměrně široce. Laskavost jako tolerance k druhým, otevřenost, pochopení, pokora, empatie, naslouchání nebo vděk. Takoví jsou v mých očích návštěvníci našich aktivit.

Jedna účastnice mi potvrdila to, co si myslím. Říkala, že si velmi váží společenství takto naladěných lidí, každé obyčejně krásné chvíle a to posiluje její vlastní laskavost k ostatním. Možná je toto ta bájná moudrost, která přichází s věkem? Takto já od samého začátku vnímám lidi, kteří si Fit senior našli a dovolili mi vstoupit do svého života, stále přibývají další a další a zase jsou stejní! Vnímám tuto vzájemnou laskavost jako klíč k tomu, že nám to společně tak hezky funguje. Děkuji vám za to! A teď se pojďme podívat, jaký byl společný říjen.

Kristina Hovorková

KLUB MAKOVIČKA



Makovičku znáte z programu a často se ptáte, co je to vlastně zač. Makovička je klub pro lidi s mírnou poruchou paměti, jinak také zvaný kognitivní trénink, což je cílené a strukturované procvičování kognitivních funkcí (učení, paměť, pozornost, řeč, zrakově-prostorové funkce, schopnost řešit problémy, plánovat či zvládat různé úkoly a správně poznávat své okolí). Pravidelným cvičením těchto schopností si lze vytvořit kognitivní rezervu, která dokáže oddálit případné zhoršování obtíží například v paměti nebo pozornosti a zlepšit kvalitu života. Od tréninku paměti se liší svou komplexností ale i záběrem. S Makovičkou podnikáme výlety, procházky, hrajeme hry a především tvoříme bezva partu. Vzájemná spolupráce je postavena na rodinném přístupu a samozřejmě také úzkém kontaktu s rodinou

Klub Makovička oslavil v říjnu ve Fit senioru své první narozeniny, rozrostl se ze 4 na 13 věrných klientů, kteří se schází 2x měsíčně a my doufáme, že se naše řady budou i nadále jen rozrůstat.

Ludmila Šamšulová, sociální pracovnice

JAZYKOVÉ KURZY ZAHÁJENY



Good morning Jiřinka,
Buongiorno Táňa!

Tak přesně takhle se ozývá od začátku října z naší klubovny, žádný dobrý den tady během výuky neuslyšíte. Lekce angličtiny a italštiny se rozjely velmi pěkně a studenti odcházejí sice zavařeni, ale nadšení. V obou jazycích se hodně mluví, dbá na výslovnost a zároveň jsou vyučovány velmi prakticky. Už tedy například víme, jak se v Itálii vyznává láska a co znamenají různé anglické názvy na výrobcích, které si běžně kupujeme v obchodech nebo se s nimi setkáváme v televizi a na internetu.

Well done, ragazzi!

PŘÍSPĚVKY PRO SENIORY A PEČUJÍCÍ

Na toto důležité téma proběhla 20.10.2023 v prostorách Oblastní nemocnice Příbram velice zajímavá přednáška. Vystupující z Úřadu práce seznámili všechny s tím, kdy je možné žádat o příspěvek na péči, jak vzniká nárok pro příspěvek na mobilitu či kompenzační pomůcky a mimo jiné nám také poradili, jak se vyznat v průkazech typu ZTP, TP, ZTP/P. Velký dík patří nejen všem zúčastněným, ale také nemocnici za poskytnutí prostor!



PAMĚŤOVÉ OKÉNKO

Mozek je rovněž sval, o který je třeba se starat a pravidelně jej udržovat. Pro zájemce zde budeme mít pravidelné okénko s malou rozvíčkou podle lektorky Marcely.

ÚKOL TOHOTO MĚSÍCE: Vymyslete 25 slov, která všechna začínají a končí písmenem "K".

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

NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT V LISTOPADU?

- Startujeme již 3. fotokurz s Martinem Janotou

Závěr měsíce se ponese již v adventním duchu:

- Výroba adventních věnců
- Vánoční keramika v Točárně
- 28. 11. Adventní koncert v Domu Natura

& mnoho dalšího

HŮLKY S JARDOU

„Hůlky s Jardou se protáhnou, k danému cíli to dotáhnou“.

Dnes představujeme nejmladší ze skupiny hůlek, jejíž vedoucím je Jarda Vosecký. Každé pondělí s ním vyrážíme zažít pohodové chvíle při krásných vycházkách. Tato báječná parta vznikla rozdělením Veselých hůlek a o týden později vždy kopírujeme jejich trasu. Naše společná toulání začala v březnu 2023 a od té doby se scházíme pravidelně ve složení až 36 osob. Někdy nám nepřeje počasí, někdy nám opakovaně nepřejí filmaři nebo strážci lesa, a tak se s tou naší cestou musí improvizovat. Ale to nám nevadí, domů si stejně vždy odnášíme nejen krásné zážitky, ale i nově nabyté místní zajímavosti, se kterými nás poutavě seznamují náš Stanislav a Jaroslav.



Někdy podnikáme dokonce i tematické zájezdy. Máme za sebou například krásný výjezd za Hrabalem do Kerska, kde odměnou byl oběd v hájovně v podobě kančího masa se zelím i se šípkovou omáčkou. Druhým počinem byl výšlap Svatojánskou stezkou se zastavením v tramské osadě Ztracenka a obědem na Slapech. Poslední akcí mimo hůlky byla zahradní slavnost - Loučení s létem. Ale z úbytku sluníčka nesmutníme, naši veselou partu neodradí ani mrazíky, které nás na zimních toulkách čekají. Před koncem roku se ještě těšíme na Vánoční setkání, kde zavzpomínáme na letošní nachozené kilometry. Pokud vás naše činnost láká, tak neváhejte a přijďte mezi nás! Stačí nám napsat na email: vosecky@fitseniorpribram.cz.

Autorka: Růženka Fischerová

FIT SENIOR V LÁZU



Do Lázu jezdíme v úterý dopoledne a jezdíme tam moc rádi. Zdejší skupina čítá samé ženy, které velmi trpělivě přijímají vše, co si na ně vymyslíme. Jako například říjnový trénink rovnováhy, kdy jsme v lázském společenském sále, kde se setkáváme, rozmístili různé pomůcky, nestabilní plochy, kladiny, překážkové dráhy nebo míče a udělali si pěkně náročný balanční trénink, jehož přínosem je prevence pádů a podpora stabilní chůze. Také jsme do programu zařadili taneční terapii, což je vždy zaručený způsob jak probudit dobrou náladu (a kyčle).

O tom, že jsou místní ženy velmi akční svědčí i na jaře uskutečněný výlet do Písku, který podpořila obec Láz. Vyjet si za hranice všedních dní se hodně zalíbilo a proto na listopad připravujeme výlet na prohlídku Svaté Hory.