



FIT SENIOR ZPRAVODAJ



Dovolte mi zahájit jubilejní číslo našeho Zpravodaje otázkou. Co vy a nové činnosti - vyhledáváte je nebo se jim raději vyhýbáte a vzbuzují ve vás strach?

Předpokládám, že nikoho z vás nepřekvapí, jakým směrem se budou ubírat má následující slova, už se trochu známe, že? Pro náš mozek je totiž nesmírně důležité se stále a celý život učit. A to není jen z mé hlavy, ale podloženo vědeckými poznatky. Z mé praxe k tomu mohu říci, že se setkávám s oběma přístupy. Bohužel si ale myslím, že celoživotní vzdělávání není v naší společnosti tak zakořeněné a automatické, jak by mělo. Co za tím může být? Špatné zkušenosti ze školy, strach z chyb, za které nás učitelé trestali, byť jen špatnou známkou? S převzetím dokladu o ukončeném vzdělání velká část lidí udělala uff a hurá, už mi s nějakým učením a zkoušením vlezte na hrb. Pak se zuby nehty bránili počítačům, jazykům a dalším novotám, protože učení je pro mladší. Ale učení je pro všechny. Prála bych si, aby ten strach v nás zmizel. Abychom si dovolili pustit se do čehokoliv, na co jsme si ani netroufali pomyslet. S radostí a bez strachu, že nám to nepůjde, protože upřímně? Ze začátku nám to opravdu nepůjde. U nás samozřejmě potkávám spíše růstově zaměřené lidi, ne nadarmo jsme Fit senior. Učíte se, tvoříte, cvičíte. Úplně speciální obdiv pak patří těm, kteří jste se dali na výuku jazyků a těm, kteří se začínají učit hrát na ukulele! Buďte na sebe právem hrdí a váš mozek, vám zajisté poděkuje svou hbitostí. Těm, ve kterých tento úvodník zarezonoval, si dovoluji sdělit, že od listopadu otevíráme další lekci angličtiny a nově také španělštinu, tak neváhejte a chopte se příležitosti k bezva mozkové posilovně 🧠💪.

Kristina Hovorková

SVÁTEK SENIORŮ

20. září patřilo v Příbrami našim seniorům! Oslavy s bohatým hudebním i doprovodným programem trvaly celé odpoledne a ani my jsme zde s naším stánkem nemohli chybět. Počasí nám velice přálo a my jsme vděční, že se u našeho stánku zastavily desítky návštěvníků. Někdo jen tak pro čtivo, jiný mlsnout ovoce nebo alespoň na kus řeči. Ať tak či onak, akce byla velice vydařená a my jsme byli moc rádi její součástí.

Touto slavností si připomínáme Mezinárodní den seniorů, který připadá na 1. října. Město Příbram podporuje seniory a obecně sociální služby velkou měrou ať v oblasti prevence či péče a nikdo tak nemusí zůstat sám či bez pomoci.

Všem seniorům přejeme, aby nacházeli v této životní etapě radost, pochopení a respekt, který si zaslouží.



ZPRAVODAJ SLAVÍ



Věřte, nevěřte, náš fitseniorský zpravodaj právě slaví své 1. narozeniny. Je to právě rok, kdy jsme k vašim rukám či do vašich e-mailových schránek předložili jeho první vydání. Úvodní číslo bylo možná trochu nejisté, ale můžeme vás ubezpečit, že se s každým dalším vydáním snažíme jeho podobu i obsah zlepšovat. Pokud byste k tomu měli jakýkoli podnět či připomínku, rádi si její přečteme na e-mailové adrese henclova@fitseniiorpribram.cz. Pěkné výroční pocteničko přejeme!

TVOŘENÍ

Záříjové tvoření předčilo naše očekávání, neb domů si účastníci odnášeli tyto krásné vázy s cibulákovým vzorem.





PAMĚŤOVÉ OKÉNKO

Máme podzim a s ním přišlo oblíbené sbírání hub. Vy budete sbírat slova: Tvořte slova z názvu MUCHOMŮRKA. Použít ale můžete pouze písmena, která jsou obsažena ve slově muchomůrka. Př.: ruka.

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

VESELÉ HŮLKY



REZERVUJTE SI DŮLEŽITÁ DATA!

- 26. 11. od 17.00 hod
Adventní koncert
(aula ZŠ Jiráskovy sady)
- 10. 12. od 15.00 hod
Vánoční večírek
(hospůdka Na Marii)



ZÁŘIJOVÉ NOVINKY



Trochu se zdráháme označovat začátek září jako nový "školní" rok, když se školou nemáme nic společného, pravdou však je, že i u nás je to jeden ze dvou milníků v průběhu roku, které považujeme za nový začátek. Leden je tím prvním a druhým právě září, kdy vnímáme zvýšený příliv nových zájemců a nasazujeme nové aktivity.

Novinkou letošního září bylo přidání dalšího kurzu italštiny pro začátečníky s lektorkou Táňou Čechovou. Máme radost z rozšíření stávajícího klubu přátel Itálie a jejich nadšení se naučit něco nového.

Druhou novinkou v programu je pak Parkinson klub, kterým usilujeme o to být zde i pro klienty, kteří se potýkají s nějakým závažnějším zdravotním oslabením, zde konkrétně s Parkinsonovou nemocí, a pomoci jim vést kvalitní a aktivní život. V rámci klubu plánujeme především pravidelné cvičení, ale i setkávání s logopedem, trénování paměti či přednášky s odborníky. Hlavním cílem je sdílení v kruhu lidí, kteří mají stejné onemocnění a tím nacházet cenné informace a pochopení. První setkání nás utvrdilo v tom, že podobný klub v našem regionu absolutně chybí.

Třetí novinkou je nově otevřená lekce FYZIO cvičení s fyzioterapeutkou Karolínou Uhlíř. Cvičenci, kteří s Karol začali cvičit od ledna jsou z výsledků cvičení nadšeni a proto jsme se s lektorkou domluvili na přidání ještě jedné lekce. Zde ještě zbývá pár nových míst pro nové cvičence, proto pokud se vám hodí být v úterý od 8.30 na Zimním stadionu, ozvěte se nám. Tímto máme v zrcadlovém sále slušný monopol, zabíráme kompletní úterní, středeční i čtvrteční dopoledne, celkem 9 lekcí pro zhruba dvě stovky cvičenců!

Všechny nováčky u nás srdečně vítáme 😊 .

FIT SENIOR V BRATKOVICÍCH/ DOMINIKÁLNÍCH PASEKÁCH



Tentokrát se při představování spolupracujících obcí zastavíme v Bratkovicích. Nebo spíše Dominikálních Pasekách. Tyto obce spojuje jeden obecní úřad, který sídlí v Pasekách, přestože se jmenuje Bratkovice. My v tom měli také ze začátku zmatek a je pro nás zajímavé objevovat, jak to kde funguje. Jezdíme sem jednou za měsíc, protože zde není tolik účastníků, jako v jiných klubech. Pro setkání máme k dispozici moc hezký obecní sál a přísálí, vždy dobré kafe a dobroty od paní starostky. Schází se zde pravidelná skupina milých lidí, se kterými se vždy příjemně povídá a pokaždé se hodně dozvíme a velmi zasmějeme.