



FIT SENIOR ZPRAVODAJ



Naši milí,
podzim se rozběhl a říjnový program, za kterým se ohlížíme, přinesl nové zážitky a několik nových začátků v podobě zcela nových kurzů. Taková výuka hry na ukulele rozveselila nejen účastníky, ale i nás, které těší, když vidíme, jak se vám otevírají nové světy. Kdo by si pomyslel, že hra na tento malý nástroj se může stát tak inspirativní a přístupná pro všechny věkové kategorie? V tomto vydání zpravodaji si zrekapitulujeme, jaké přednášky jsme vyslechli, nahlédneme také do další "naší" obce a k neobyčejnému obdivuhodnému výkonu našich hůlkařů. Když přemýšlím o uplynulém měsíci a o tom, jak nás všechny spojuje nejen společná chuť do nových aktivit, ale i odhodlání žít naplno v každém věku, mám radost, že naplňujeme v poslední době tolik skloňovaný pojem aktivní stárnutí. Není to jen o tělesné kondici, i když ta je samozřejmě důležitá. Aktivní stárnutí je také o otevřenosti vůči novým výzvám, o schopnosti přijímat změny a nacházet v nich radost. Každý den je příležitostí, jak si užívat to, co máme, a těšit se z přítomného okamžiku. Jste super a děkujeme, že nám dáváte tolik krásné zpětné vazby a toto všechno u nás nacházíte.

S přáním krásného listopadu,
Kristina Hovorková

S HŮLKAMI NA EVEREST

Vážení čtenáři, jako důchodci-turisté se procházíme po naší krásné domovině, kraji Středočeském a Jihočeském, zejména po Brdech. Letošním cílem bylo za pomoci brdských vrcholů zdolat výškově Mount Everest bez použití kyslíkových přístrojů. Akci jsme nazvali "Mount Everest Brdy 2024". Celou tuto motivaci vymyslela naše kamarádka Maruška Lantorová. Plnili jsme podmínky Oblastního turistického odznaku „BRDSKÉ 8STOVKY“. Celkem se zapojilo na 30 hůlkařů a hůlkařek. Náš záměr se povedl a nastoupali jsme během letošního roku přes 8849 m.n.m. Zažili jsme plno krásných momentů a všichni si z toho odnášíme mnoho nezapomenutelných zážitků. Nezalekli jsme se ani žádné nepřející předpovědi počasí, protože i to nepříznivé nás obohacuje o nové pohledy i zkušenosti.



Závěrečná cesta na Mount Everest-Brdy 2024 se bude konat 2. prosince 2024, a to opětovným výstupem na vrchol Tok (865 m. n. m.), kde proběhne vyhodnocení našeho putování. Účastníkům výstupu bude slavnostně předán pamětní odznak FIT SENIORU 2024 a drobný upomínkový předmět. V roce 2025 bychom rádi prošli celou Brdskou hřebenovku (cca 120 km), která vede z Jíloviště do Spáleného Poříčí.

Za Hůlky s Jardou: Jan Šamšula

VÝUKA HRY NA UKULELE

Láká vás hraní na nový hudební nástroj? Vyzkoušejte ukulele.



TVOŘENÍ



Podzim je již v plné síle a jelikož máme Fit Senior plný tvořivých a kreativních duší, tak jsme tu barevnou přírodní krásu nemohli nechat venku jen tak ležet. Tvořilo se v Klubovně i v obcích a výsledky jsou nádherné!





PAMĚŤOVÉ OKÉNKO

Pojďme se podívat na dny v týdnu, resp. na jejich číselné označení 1-7. Ke každému číslu od 1 do 7 vymyslete, kde se kolem nás objevuje, využijte cokoliv. Ke každému číslu najdete alespoň 5 nápadů. Příklad č. 10 (ať nepoužíváme čísla týdne): přikázání, pivo 10, prstů na ruku, ran egyptských, desetiboj, X (římská 10), ...

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

NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

- **10.11. od 14.00 hod**
Toulání Příbramí
(okolí Svaté Hory)
- **26. 11. od 17.00 hod**
Adventní koncert
(aula ZŠ Jiráskovy sady)
- **27.11. od 10.30 hod**
Tvoření adventních věnců
(Klubovna)
- **27.11. od 16.00 hod**
Přednáška: Příbramští starostové (Klubovna)
- **10. 12. od 15.00 hod**
Vánoční večírek
(hospůdka Na Marii)

PŘEDNÁŠKY V ŘÍJNU: HISTORIE SOKOLA A AUTENTICKÁ KEŇA

V říjnu jsme měli čest hostit v našem klubu dvě zajímavé přednášky.

První o historii Sokola a tradičních Sokolských sletech nám poutavě přednesl pan Josef Bican. Jeho vyprávění nás nejen seznámilo s kořeny této významné české organizace, ale přeneslo nás také do atmosféry Sletů, které jsou pro mnohé generace symbolickým spojením těla, ducha a národní hrdosti. Pan Bican nám ukázal, jak hluboký vliv měl Sokol na českou společnost a jaké hodnoty a tradice si s sebou tento unikátní fenomén nese i dnes.



Druhá přednáška byla ještě o něco dobrodružnější! Náš téměř dvorní cestovatel Jan Hotový, který objevuje svět s batohem na zádech, nám vyprávěl o své nedávné cestě do Keni. Příběhy z jeho cesty byly plné autentických zážitků z každodenního života místních lidí, kteří s úsměvem a otevřeností ukázali svou kulturu a způsob života. Honza nejenom že nám přiblížil úchvatné scenérie a tradice, ale také ukázal, jak je důležité cestovat s respektem a pokorou k lidem, které navštívíme. Jeho fotky a videa z cesty v nás zanechaly silný dojem. Honza během pár dní odjíždí do Thajska, o kterém nám přijde vyprávět hned po novém roce, a sice 3. ledna 2025 v 17 hodin.

FIT SENIOR V TRHOVÝCH DUŠNÍKÁCH

Na začátku letošního roku začal nově fungovat klub v Trhových Dušníkách. Scházíme se každé pondělí od čtyř hodin ve výhradně dámském složení. Dámy jsou ale na pravidelná setkávání zvyklé, protože kromě klubu v pondělí se schází také ve čtvrtek na společné cvičení. A tak se společně věnujeme převážně jiným aktivitám.



Vyzkoušely jsme třeba malování vajíček před Velikonoci, kreslení mandal nebo hraní společenských her. Nebojíme se ale pustit ani do hlavolamů, a tak jsme skládaly například tantrix nebo řešily hru Kořata a krabice. Vyzkoušely jsme si i hru cvrkanou a pravidelně praktikujeme mozkový jogging. Vyrážíme samozřejmě i ven, někdy jsme hrály petangue jindy zase severskou hru mölkky. A nyní, při našem posledním setkání jsme vyrazily na prohlídku Svaté Hory s průvodcem, odtud i tato fotka, kde jsme měly výjimečně i mužský doprovod. Prohlídka byla velice zajímavá, dozvěděly jsme se mimo jiné i to, že ve svatohorských knihách je zapsáno přes 4 tisíce zázraků.