



FIT SENIOR ZPRAVODAJ



Naši milí,

listopad byl skutečně bohatý na různé aktivity, proto i tento Zpravodaj má dvojnásobný rozsah. Dovolím si upozornit na speciální křížovku, při které si nejen zavaříte hlavu, ale také se dozvíte velkou novinku, kterou pro vás v novém roce chystáme. Pojdme si ale připomenout krásný listopad. S dojetím stále vzpomínáme na kouzlo adventního koncertu – druhý ročník, dle vašich ohlasů, byl opravdu povedený. Vzhledem k blížícímu se adventu jsme nezapomněli ani na tematické tvoření. Oblíbený kurz keramiky v Točárně a výroba adventních věnců byly skvělými příležitostmi, jak si užít krásné chvíle při tvoření jedinečných výtvorů, které si všichni rádi odnesli domů. Ani pohyb na čerstvém vzduchu jsme v listopadu nezanedbali a na hůlkách opět ušli spousty kilometrů. Fotografie našich hůlkařů také najdete na těchto stránkách.

Milí přátelé, protože tento Zpravodaj vychází těsně před Vánoci, dovolte mi popřát vám všem krásné svátky a především vše dobré do roku 2025. Těšíme se na společné zážitky, které nás čekají v novém roce. Děkuje za vaši přízeň, moc nás to s vámi baví!

S láskou,
Kristina Hovorková

ADVENTNÍ KONCERT

S radostí se ohlížíme za krásným adventním koncertem, již druhým v pořadí. Plný sál, nezapomenutelná atmosféra, a mnohé dojetí – to všechno jsme zažili díky skvělým umělcům i návštěvníkům. Děkuje za vaši účast a podporu, díky které se tento ročník stal velkým úspěchem!

Dovolte nám podělit se o několik krásných fotografií z koncertu. Velké díky za dechberoucí vystoupení patří Příbramské filharmonii, ZUŠ Příbram a Canzonettě, Ženskému komornímu sboru Krásky a samozřejmě našemu Fit Senior pěveckému sboru a všem, které jsme slyšeli přidávat se z řad diváků. Nesmíme zapomenout ani na Město Příbram, které nám pomohlo tak hezkou akci uskutečnit. Závěrečný potlesk vestoje byl nejlepším možným zakončením a my se už teď těšíme, co přinese rok příští.



ADVENTNÍ KONCERT SKRZE ČOČKU FOTOAPARÁTU



TVOŘENÍ S VÁNOČNÍ TÉMATIKOU

Jak jste se již dočetli v úvodníku - listopad byl bohatý na tvoření v duchu vánočním. Zde si můžete prohlédnout výtvořky našich seniorů, ať už z Klubovny, obcí nebo Točírny.



MILUJEME PŘÍBRAM



Rádi zařazujeme do našeho programu exkurze do historie našeho města. O jejich organizaci se stará pan Josef Bican, lektor, který nás vždy dokáže zaujmout a jeho komentované prohlídky mají skvělé ohlasy. V listopadu jsme se společně s Pepou vydali na nevšední prohlídku okolí Svaté Hory, jíž se zúčastnilo více než 40 posluchačů. Jindy, již v teple klubovny, jsme si vyslechli jeho přednášku o příbramských starostech. Velmi si vážíme toho, že pan Bican přináší témata, která jsou zajímavá, a která jinde neuslyšíme. A za to mu patří velký dík!

PÁNY TO VE FIT SENIORU ROZHODNĚ BAVÍ

V seniorských klubech, a to nejen v našem spolku, bývá běžně zastoupení žen výrazně vyšší než mužů. Tento trend nás před několika lety přiměl zamyslet se nad tím, jak tento poměr vyrovnat a přilákat více mužů k pravidelnému pohybu a společenským akcím. Naším cílem bylo vytvořit kurzy, které by oslovily právě pány. Jedním z nich je „walking football“ - fotbal v chůzi, specifická varianta tradičního fotbalu, určená především pro seniory. Jak název napovídá, místo běhu se hráči pohybují chůzí, což umožňuje i těm, kteří čelí zdravotním omezením, aktivně se zapojit do oblíbeného sportu. Tato varianta fotbalu se stává skvělou příležitostí pro všechny, kteří se chtějí udržet v kondici a zároveň si užít týmovou hru. Dalším takovým kurzem je *posilovna určená výhradně pánům*, který vede náš trenér Roman Žalud. Pánové si tak mohou užívat tréninku přizpůsobený jejich potřebám a preferencím. Z obou aktivit nám do Zpravodaje přišly krásné fotografie a z nich je jasně patrné, jak moc to pány spolu i s námi baví.



STRANA PRO DLOUHÉ ZIMNÍ VEČERY

Užijte si speciální číslo našeho měsíčníku, kde vám kromě aktuálního dění z Fit Senioru nabízíme i lehká paměťová cvičení pro zábavu. S křížovkou navíc můžete vyhrát i zajímavé ceny. První tři luštitelé, kteří zašlou správnou tajenku na e-mail info@fitseniorpribram.cz mají odměnu jistou 😊. Tajenkou je překvapení na příští rok. Hodně štěstí!



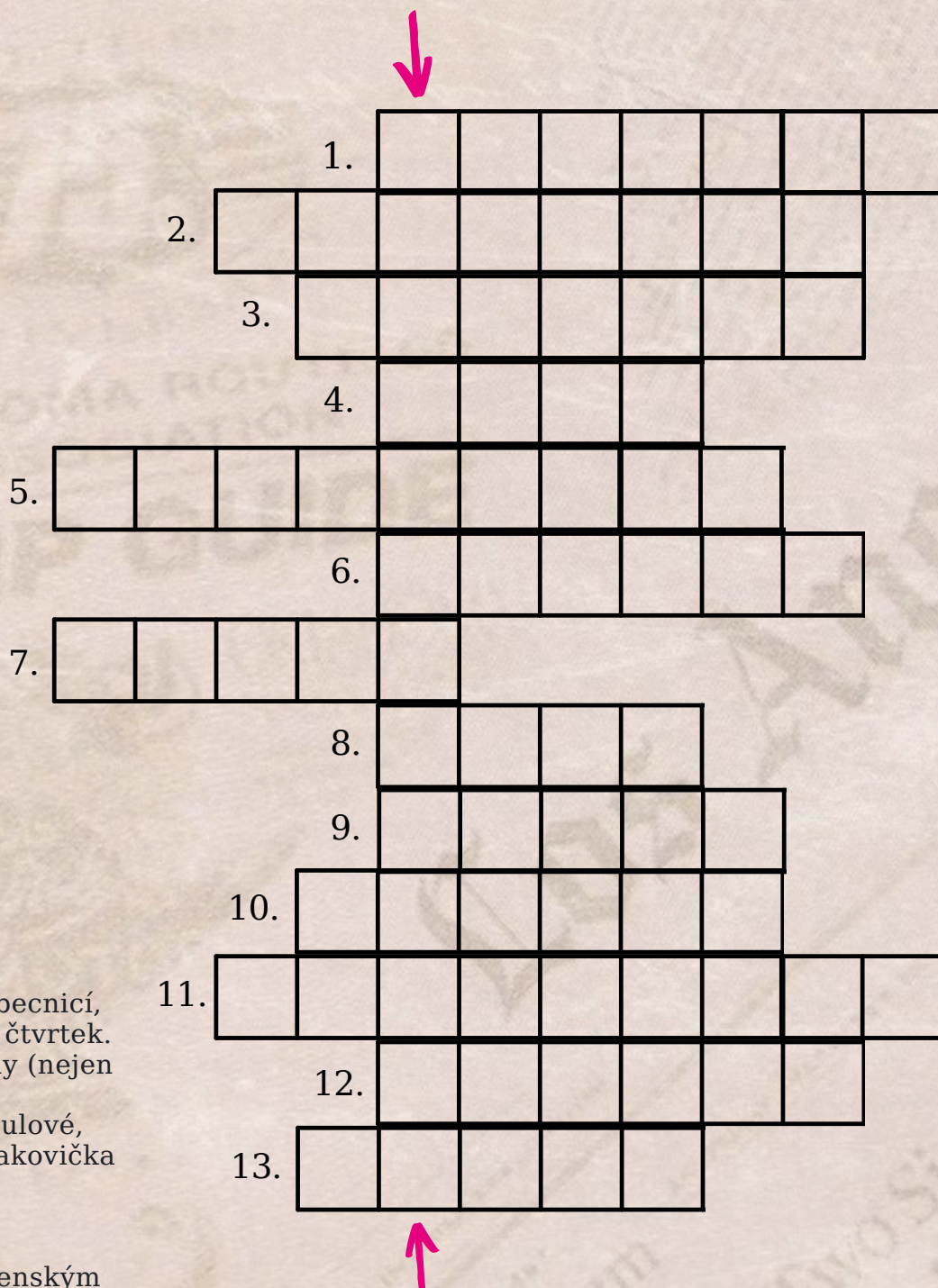
**PAMĚŤOVÉ
OKÉNKO**

Pojďme si trochu pohrát se svými smysly, alespoň některými. Během adventu zapalujeme postupně 4 svíce, které mají svá symboly, a to: NADĚJE, LÁSKA, RADOST, MÍR. Zkuste si představit, jakou vůni, jakou chuť a jakou barvu by tato slova mohla mít.

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

KŘÍŽOVKA

1. Obec mezi Bratkovicemi a Obecníci, kam dojíždí Fit Senior každý čtvrtek.
2. Podzemní skrýtek střežící doly (nejen na Příbramsku).
3. Křestní jméno lektorky Šamšulové, která vede například klub Makovička nebo pletářky.
4. Nezbytná pomůcka k nordic walkingu.
5. Dominanta Příbrami s náboženským významem.
6. Hudební nástroj, na který hraje lektorka Fit Senioru - Lucka, při svých pátečních lekcích.
7. Křestní jméno herce, který se stal patronem Fit Senioru.
8. Předmět někdejší těžby v Příbrami.
9. Příbramská věznice.
10. Jak se jmenuje svatý, jemuž je zasvěcen kostel na náměstí J.A. Alise na Březových Horách?
11. Příjmení zakladatelky Fit Senioru.
12. Co představuje první adventní svíčka? Jaký symbol?
13. Jak se nazývá cvičení, které propojuje pohyb s dechem? U nás jej vede lektor M. Levanti.



VESELÉ HŮLKY

Ať je léto nebo zima s hůlkami se šlape prima! Všechny naše hůlkařské skupiny jsou aktivní přes celý rok. Co se týče listopadu, tak ani zde se hůlkaři nenudili. Uskutečněny byly čtyři zajímavé trasy o průměrné délce kolem 10 km. Mezi navštívené destinace patřily například Mirovice, Nepomuk, Radětice nebo Spálené Poříčí.

V prosinci jsou plánována toulání kolem Příbrami a rozhodně je na co se těšit!



NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT V PROSINCI?

- Pravidelné lekce se povedou v předvánočním duchu. Mnohdy nebudou chybět ani koledy nebo malé občerstvení.

CESTOVÁNÍ V KLUBOVNĚ

Opět k nám zavítal náš "dvorní" cestovatel, Honza Hotový. V roce volna, který si dopřál od svých učitelských povinností, se vydává na cesty do světa, jen sám s batohem. Když se vrátí na pár dní domů, vždy se zastaví u nás v klubovně, aby nám vyprávěl o svých nezapomenutelných zážitcích. Tentokrát nás zavedl do své cesty do Nepálu. Téměř rovnou odlétal na další výpravu, tentokrát do Thajska. O tu se s námi podělí již 3. ledna v 17 hodin v klubovně. Nezapomeňte si tento termín zapsat do diáře a přijďte se ohřát - aspoň v jeho vyprávění! *



HŮLKY S JARDOU



Účastníci výzvy "Mount Everest-Brdy 2024", o které jsme vás informovali v minulém čísle, se dočkali odměny. Přímo na vrcholu Tok proběhlo rozdávání diplomů všem zúčastněným. Nechyběla ani motivace na příští rok, a tak se těšíme, co nám zas naši hůlkaři vymyslí. Jejich cíle totiž neznají hranic 😊.

FIT SENIOR VE LHOTĚ U PŘÍBRAMĚ

Fit senioři se ve Lhotě schází ke společným aktivitám od začátku letošního roku. V prostorách obecního úřadu nebo mateřské školky se setkávají každé pondělí od 10.30 do 12.00 hodin. Místní skupinka milých dam se nezálečně nic z repertoáru lektorky Lucky Fremrové. Do září vedla lhotský klub Klárka Prokšová, ale na konci léta ji vystřídala Lucka, která vede několik dalších klubů v obcích a aktivit v naší příbramské klubovně. Kromě společenských her, výletů či pravidelných tvoření obohatila program o pravidelná zdravotní cvičení, která jako vystudovaná fyzioterapeutka citlivě přizpůsobuje potřebám všech cvičenců.

Do konce roku nám zbývá už jen jedno společné pondělí, kdy se můžete těšit na závěrečné vánoční posezení s kytarou. Pokud byste se k nám ve Lhotě u Příbramě chtěli přidat, budeme rádi, stačí jen kontaktovat Lucku na e-mailu fremrova@fitseniorpribram.cz nebo dorazit v pondělí přímo na místo činu.

