



FIT SENIOR ZPRAVODAJ



Ve Zpravodaji se, jak je našim zvykem, ohlížíme za uplynulým měsícem. Co jsme společně prožili, si můžete přečíst na následujících stránkách. V tuto chvíli se zdá prosinec neskutečně vzdálený, ale byl plný fajn akcí a zaslouží si naše zavzpomínání. Zároveň už stojíme na prahu nového roku, plní očekávání, co nám přinese. A už teď víme, že i letos se můžeme těšit na novinky, které nám všem zpříjemní naše společná setkávání.

Jednou z prvních velkých novinek, kterou s radostí odtajňujeme, je otevření nové klubovny – tedy druhé pobočky Fit senior v lokalitě sídliště. Naším dlouhodobým cílem je být vám co nejbližší, a proto jsme rádi, že jsme mohli využít příležitosti a vytvořit nový prostor na druhé straně města, kde to bude pro některé z vás dosažitelnější.

Na tento rok plánujeme i další akce, které vás jistě potěší, ale ještě je brzy je odhalit. Posloucháme vás a jsou z toho vždy ty nejlepší nápady: napište nám, co byste s námi rádi prožili, poznali nebo se naučili. Vždy také vítáme i vaši iniciativu a vy, kteří máte zájem podělit se o své dovednosti a zkušenosti – pokud máte nápad, jaké aktivity byste u nás mohli realizovat, rádi vás podpoříme. I když to opakuji často, stále to považuji za důležité: Zůstaňte v pohybu, plňte si své sny, setkávejte se s přáteli a buďte fit. My se budeme snažit vám v tom co nejvíce pomáhat i letos.

Kristina Hovorková

VÁNOČNÍ VEČÍREK

Za třináct let existence našeho spolku jsme snad ještě nikdy nezažili tolik nadšených ohlasů, jaké přišly po prosincovém vánočním večírku! Ta lavina chvály nás opravdu úplně ohromila. Po každé akci si obvykle říkáme, co bychom mohli vylepšit, co se nám nepovedlo a jak to příště udělat ještě o něco lepší. Ale tentokrát to vypadá, že večírky už nám opravdu jdou od ruky! 😊

Vyzdobený sál hospůdky Na Marii nás všechny přenesl do odpoledne plného dobrého jídla, cukroví, dáreků, zpěvu, tance, ale především přátelských setkání. Jako již tradičně vystoupil náš, čím dál lepší, pěvecký sbor, s nímž jsme si zazpívali koledy – a to všechno za kouzelného (a trochu smradlavého) prskání prskavek. Na večírku se objevil i Ježíšek z Lerosu a Radoxu, s dárkem pro každého účastníka – za které mu ještě jednou velmi děkujeme. A potěšil nás roztančený závěr. Pan klávesák si dokonce od nás vysloužil objednávku na příští rok, protože jeho hudba přivedla na parket i ty, kteří tvrdili, že zásadně netančí. Tak zase za rok a díky všem!

VÁNOČNÍ VEČÍREK NA MARIÍ ROZHODNĚ NEBYL JEDINÝM!

V průběhu měsíce se odehrálo i množství "mini večírků" v jednotlivých skupinách, kurzech a samozřejmě ve všech obcích.



PŘEDNÁŠKA M.LEVANTI

Zajímavou přednášku s velmi pozitivními ohlasy si tradičně připravil Martin Levanti. Jeho cyklus poznatků k tématu DLOUHOVĚKOSTI obohacoval náš program během celého roku. Tentokrát na téma prevence neurodegenerativních onemocnění.





**PAMĚŤOVÉ
OKÉNKO**

PŘEKVAPENÍ Z TAJENKY

Ti, kteří vyluštili naši křížovku z minulého čísla, už vědí, že novinkou pro rok 2025 je **druhá klubovna**. Ano, skutečně! Město Příbram nám poskytlo místnost v budově Komunitního centra na Žežické ulici 193 - děkujeme. Najdete nás tam v druhém patře (vchod je z přednáškové místnosti). Pokud vše půjde podle plánu, otevřeme ji v průběhu února.

Těšíme se z této novinky, protože díky ní budeme moci nabídnout naše aktivity i v druhé části Příbrami. Kromě toho budeme mít možnost rozšířit program o nové kurzy, které se nám do stávající klubovny již nevešly. Vzhledem k tomu, že se bude jednat o nový prostor, budeme se na vás brzy obracet s prosbou o pomoc. Pokud budete mít doma věci, které by se hodily do klubovny, a vy je rádi darujete, budeme je s láskou využívat. O slavnostním otevření vás samozřejmě včas informujeme.

A nyní gratulujeme **Anně Macákové a Olze Nohové**, které nám správně odpověděly na naši křížovku. Obě obdrží voucher na 500 Kč, který mohou využít na kurzy Fit Senior dle vlastního výběru.



SEZNAMTE SE S NAŠÍM FIT SENIOR TÝMEM

Nová pravidelná rubrika našeho zpravodaje vás postupně seznámí se všemi členy našeho fitseniorského týmu. A není lepšího začátku než od základu. Jako první se blíže představí zakladatelka celého projektu **Kristina Hovorková**. Cesta k tomuto poslání nebyla u Kristiny zrovna přímočará. Po mateřské dovolené si chtěla udělat kurz cvičitele jógy, ale ten byl NAŠTĚSTÍ na celý rok obsazený. Nechtěla zahálet, tak si vybrala kurz, který byl ještě volný – cvičitele seniorů. Na jógu už nikdy nedošlo, objevila svoje životní poslání. Od roku 2012 pomáhá seniorům s aktivním životním stylem a se stále větším západem buduje organizaci FIT SENIOR.



V průběhu let vystudovala sociální práci na vysoké škole, což jen zvýšilo její nadšení pro tento obor. I když ředitelská pozice vyžaduje mnoho různorodých činností, Kristina stále nejraději pracuje v přímém kontaktu se svými seniory, ideálně v tělocvičně a obcích. Volný čas ráda tráví na chalupě u Orlické přehrady, s rodinou a přáteli. Miluje Itálii, cestování, zakrslé králíky, vaří, peče a sportuje.

Nedávno jsme tu měli SILVESTR, napište, jaký pro vás bude rok 2025, ale použijte postupně všechna písmena ze slova Silvestr.

Např. S - smysluplný,
I - inovativní, L - legrační, ..

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

PĚVECKÝ SBOR PRO CHARITU

V kavárně Na pomezí, kterou provozuje příbramská Charita vystoupil s předvánočním koncertem i náš fitseniorský pěvecký sbor. Jsme na ně moc pyšní a děkujeme za krásnou reprezentaci!

