



FIT SENIOR ZPRAVODAJ

II. ročník



Leden je za námi a jaký byl? Plný hrnků, skříní, květin, ale také nových tváří a přihlášek do kurzů :-). Takže ano, šrumec, jak jinak. Velice děkujeme všem, kteří jste reagovali na naši výzvu ohledně vybavení klubovny. V tuto chvíli to vypadá, že máme téměř vše, co potřebujeme, a intenzivně pracujeme na tom, abychom (fanfára) mohli 21. března slavnostně otevřít. Podrobnosti se brzy dozvíte v programu.

Během ledna se toho událo opravdu hodně, a jak se zdá, nejinak tomu bude i nadále. Vzhledem k počtu akcí i tento Zpravodaj dosáhl svých limitů, a proto jsme se rozhodli od ledna přejít na dvoustránkovou verzi. Těšit se tak můžete na větší množství článků a fotografií z dění ve spolku. Osobně bych chtěla moc poděkovat kolegyni Báře za výrobu takto krásného magazínu, který nám všem dělá radost. 😊

Děkujeme vám za všechny lednové zážitky a těšíme se na další společné chvíle!

Kristina Hovorková

SETKÁNÍ LEKTORŮ

Jednou ročně se nám poštěstí potkat se se všemi fitseniorskými kolegy lektory, poseznamovat se napříč různými obory, povyměňovat si zkušenosti a zážitky a naplánovat letošní akce. Přitom se samozřejmě nevyhneme bilancování nad rokem již uplynulým. Kristinka vše drží pevně v pažích a její prezentace nám ukázala, že Fit Senior je zas o kousek dál. Větší, programově rozmanitější a se stále narůstající základnou lektorů i klientů. A to nás velice těší a motivuje připravovat své aktivity dál. Aktuálně je nás neuvěřitelných 31 (na fotografii můžete vidět alespoň část) a zdaleka se neuzavíráme před novými kolegy s dobrým nápadem. Celé setkání se neslo v přátelském duchu a i přes celoodpolední trvání jsme si nestihli říct zdaleka vše. O to více se těšíme na další kolo někdy příště.



Být součástí tak milého projektu, jakým je Fit Senior není jen práce, je to radost!

LUŠTĚNINY VE FIT SENIORU



Seniorský věk bývá často spojován s luštěním různých rébusů, křížovek. Ale co luštěniny? I s těmi si umíme poradit v každém věku. Že není nutné je vždy jen vařit nám ukázali klienti v Podlesí, Lázu a Dolních Hbitech. I přes svou nejedlost vypadaly místní výrobky k sežrání.



ROK 2024 V ČÍSLECH

649 Počet klientů

Průměrný věk klientů **73**

558 Počet žen

Počet mužů **91**

OCENĚNÍ PRO HŮLKAŘE

Výšlapy s hůlkami jsou velmi oblíbené - o tom není pochyb. Už podle stále rostoucího počtu zájemců je jasné, že chvíle strávené v přírodě, pohybem a poznáním v dobré společnosti jsou tím, co nás všechny těší. V roce 2024 jsme s vedoucími hůlkařů přišli s nápadem odměnit naše neúnavné chodce. Začali jsme evidovat ušlapané kilometry a docházku. I když to trochu přidalo práci našim vedoucím, jak se zpívá: „Statistika nuda je, má však cenné údaje.“ Díky jejich pečlivé práci jsme na konci roku věděli, kdo a kdy se nám na hůlkách ukázal a kolik kilometrů za rok ušel. Jako odměnu jsme připravili sběratelskou placku, na které jsou vyznačeny milníky 200/300/400 km. V lednu proběhlo slavnostní předávání těchto ocenění. Skupina Veselé hůlky pod vedením Marušky Veselé uspořádala milé posezení, kde každý účastník kromě placky dostal i kroniku, v níž byly zaznamenány všechny trasy, kterých se v uplynulém roce zúčastnil. Upřímně si vážíme práce všech našich vedoucích hůlkařů a také výkonů všech chodců. Děkuje za jejich nadšení a neutuchající energii!



SETKÁNÍ S KOSMETIČKOU



Občas si v naší klubovně uspořádáme holčičí dopoledne, kde se věnujeme tématům zaměřeným na krásu, péči o sebe a všechno, co se týká čancání. Tyto příjemné chvíle nám dávají možnost nejen si popovídat, ale také se dozvědět spoustu nových informací a tipů, jak o sebe pečovat. V lednu jsme mohly vyslechnout skvělou přednášku od kosmetičky Táni Valkovič, která se zaměřila na zimní péči o pleť. Během jejího vystoupení jsme se dozvěděly, jak správně pečovat o pokožku v chladných měsících, jaké produkty používat a na co si dát pozor. Díky jejím cenným radám jsme si uvědomily, jak důležitá je péče o pleť nejen z estetického, ale i z zdravotního hlediska. Táňa nám také dala několik praktických tipů na domácí kosmetické procedury, které si můžeme snadno připravit samy, aniž bychom musely chodit do drahých salonů. Během její přednášky nechyběla ani motivace, jak si najít čas na to, abychom o sebe pečovaly, a to nejen v oblasti vzhledu, ale i celkové pohody. Těšíme se na další setkání, kde se budeme i nadále věnovat těmto tématům a zkusit nové tipy a triky pro naši krásu a pohodu. Za zprostředkování děkujeme Radě seniorů. Další setkání se uskuteční 3. 3. 2025 v 17 h, tentokrát s Renatou Plácákovou, kosmetičkou a masérkou, zaměřenou na celostní přístup k péči.

KRÉM NA RUCE

Zn. vlastnoručně

Každý měsíc si pro vás připravujeme kurz, kde si můžeme vyzkoušet různé kreativní techniky a zaměřit se na všechno možné tvoření. Během uplynulého času jsme si už vyzkoušeli spoustu různých technik, ale stále se snažíme objevovat nové věci a rozšiřovat si obzory. V lednu jsme se rozhodli trochu experimentovat a vytvořit si vlastní domácí krém na ruce, který se skládal ze samých přírodních a voňavých ingrediencí. Tato aktivita nás opravdu bavila, protože jsme si mohli vytvořit něco, co je nejen účinné, ale také přírodní a šetrné k pokožce. Inspirací nám byl návod z TV pořadu Herbář. Při přípravě krému jsme si připadali trochu jako v alchymistické laboratoři 😊. A jak to vypadalo? Můžete se přesvědčit na přiložených fotografiích, které zachycují kouzlo celého tvoření. Bylo to nejen zábavné, ale i poučné, a hlavně jsme si odnesli krém, který nám bude příjemně pečovat o ruce v zimních dnech. Těšíme se na další objevování nových technik a radost z vlastních výrobků. Tvoření bude nyní jednou měsíčně v klubovně Na Příkopech a podruhé v klubovně na Žežické.

PŘIPRAVUJEME NÁŠ PRVNÍ POCHOD



Milovníci zdravého pohybu, malebné přírody a místní historie, nenechte si ujít unikátní příležitost k procházce v **neděli 2. března 2025**. Start (registrace) je mezi 8:00 a 10:00 od vlakového nádraží v Příbrami a čekají vás tři trasy: hlavní trasa o délce 12 km a další 6 km a 4 km při využití MHD. Cestou se můžete těšit z působivé nivy řeky Litavky i historických zastavení. V cíli čeká na turisty přednáška o pobytu **TGM** na zdejším zámku, prohlídka umělecké kovárny či návštěva kostela **Nejsvětější Trojice**, který bude pro tuto příležitost zpřístupněn. Je zajištěno občerstvení. Další přírodní a historické zajímavosti vás budou provázet celou cestu, takže si užijete nejen pohyb na čerstvém vzduchu, ale i zábavné a poučné chvíle s přáteli či rodinou. Pro všechny účastníky je připraven diplom a odznak. Propozice včetně odjezdů MHD budou brzy na webu www.fitseniorpribram.cz.

TECHNOLOGIE BEZ OBAV POKRAČUJÍ

Od nového roku jsme změnilí koncept výuky technologií. Kurzy nyní probíhají formou 10 lekcí, které začátečníky provedou cestou k pochopení chytrých telefonů. Už máme za sebou prvních pár lekcí a ohlasy na nový lektorský tandem Aleše a Matěje Baráškových jsou nadšené. Máme velkou radost, že technologiím chcete přijít na chuť, a my vám můžeme nabídnout ty nejlepší lektory, kteří vás tímto světem provedou.





**PAMĚŤOVÉ
OKÉNKO**

Vaším úkolem je tentokrát napsat alespoň 20 slov, která začínají na písmeno D a končí na písmeno R. Př. dromedár, Dejdar, ...

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

13. NAROZENINY

Naše organizace oslavila 31. ledna své narozeniny. Přesně v tento den, před 13 lety totiž proběhla historicky první lekce zdravotního cvičení.



NA CO SE TĚŠIT V ÚNORU?

- 23.2. TOULÁNÍ PŘÍBRAMÍ po okolí Svaté Hory
- 26.2. TVOŘENÍ koulí pro ptáčky

LEDNOVÉ PŘEDNÁŠKY

Přednášek máme v nabídce opravdu spousty, na různá témata, pod různými lektory. Ale ne všechny formáty se opakují tak často, jako přednášky Josefa Bicana a Honzy Hotového. Oba lektori se mezi klienty těší velké oblibě a je to vidět především na obsazenosti těchto akcí.

Honza Hotový s námi pravidelně cestuje "prstem po mapě". Ukazuje nám, kde v nedávné době byl a vždy to doplní o spoustu nečekaných zajímavostí a krásných fotografií. Na jeho přednášce o Thajsku se sedělo skoro až na chodbě.

Senior lektor Josef Bican se velice zajímá o historii a je hrdým občanem Příbrami, což promítá do témat svých přednášek. V lednu pro nás připravil přednášku o příbramských starostech a zajímavostech z období jejich působení. V oblibě jsou i "terénní" akce: komentované vycházky. Posledně nám dělal průvodce po Rynečku, kde byla zaznamenána rekordní účast - přes 70 účastníků!



SEZNAMTE SE S NAŠÍM FIT SENIOR TÝMEM



Dovolte nám vám v rámci tohoto čísla Zpravodaje představit jeden ze základních pilířů naší organizace - **Lídu Šamsulovou**.

Lída je jedním z hnacích motorů Fit Senioru a to nejen proto, že má na svědomí naši transformaci na sociální službu. Hlídá nám rozpočet, účetnictví a jako fundraiser získává finance, abychom měli náš dobře rozjetý stroj čím mazat. Lída je vystudovaná sociální pracovníce a mimo to se v poslední době se specializuje na oblast kognitivních deficitů. Není ale jen člověkem v pozadí, nejvíce jí baví pracovat přímo s klienty, ať už v rámci klubu Makovička, nebo se skupinkou holek Pletařek, protože ani ruční práce jí nejsou cizí. Lída má jako skautka blízko k přírodě, ráda se vydává na výlety s rodinou a psem Montym. Ten často tráví pracovní dobu pod stolem v naší klubovně a je s klienty velký kamarád. Když Lída neběhá (což běhá často) nosí do práce větrníky.