



FIT SENIOR ZPRAVODAJ

II. ročník



Milí přátelé,

duben, především jeho druhá polovina, nám po dlouhé sérii událostmi nacených měsíců – vlastně už od září – přinesl trochu zklidnění. Všechno se zpomaluje, usedá, začíná letní režim a my se po tom víru událostí ve Fit senioru můžeme na chvilku zpomalit. Spousta z vás se vydává do lázní, balíte kufry a míříte na chalupy, nebo vyrážíte na výlety za dobrodružstvím. A my? My toho klidu využíváme na věci, na které během roku moc času nezbyvá – plánujeme, chystáme a vymýšlíme, jak vás i příště mile překvapit. Ale že bychom v dubnu zaháleli? Ani náhodou! Naopak – přivítali jsme do rodiny našich Fit senior klubů už dvanáctou obec. Také jsme oslavili Velikonoce, svátky jara, které v mnoha z nás probudily tvořivého ducha. Tvořilo se na více frontách a dokonce i v keramické dílně se jelo naplno – výtvary byly nádherné! Pojdme si teď společně zavzpomínat na to, co všechno se v uplynulých dubnových týdnech povedlo.

*Se srdečným pozdravem,
Kristina Hovorková*

KOMENTOVANÉ VYCHÁZKY pro kluby obcí

To, že jsou komentované vycházky v programu oblíbené a vyhledávané, víme už dávno – stačí se podívat na počet těch, kteří na ně chodí pravidelně a s nadšením. A tak jsme si řekli, proč by si takovou naučnou procházku nemohli užít i senioři z okolních obcí? Spojili jsme příjemné s ještě příjemnějším, tedy výlet s vycházkou, a pozvali první skupinky k nám. Jako první dorazili milí hosté z Podlesí a Dolních Hbit. S Pepou Bicanem jsme si prošli centrum Příbrami – od Jiráskových sadů, přes Pražskou ulici, náměstí a Zámeček. Zhruba hodinu a půl dlouhá procházka byla nabitá zajímavostmi z historie, a pan průvodce přidal i pár veselých perliček, které nás cestou rozesmály. Na závěr jsme se usídlili v klubovně, kde už na nás čekal koláč a káva. Prostě prima den! Už teď se těšíme, až dorazí další skupiny a my jim budeme moct připravit stejně milé přivítání.



CYKLISTI JIŽ ZAHÁJILI SEZÓNU

Jarní počasí láká k různorodým venkovním aktivitám a tak i my opět rozcvičujeme záběr o další sezónní sport - cyklistiku. V dubnu vyšlápli cyklo nadšenci a zároveň členové Fit senior, opět na své již leta provozované výjezdy do Brd. Zahájili tak pravidelné cyklo výlety na elektro i neelektro kolech.



PLETAŘKY SHÁNÍ VLNU

Jistě jste zaznamenali, že se nám ve Fit Senioru pravidelně schází klub velice šikovných pletařek. Tvoří vše možné, co jim ruce stačí, ale aktuálně jim schází vlna.

Nenajdeme zde některé čtenáře, kterým se doma váli třeba nevyužitá vlna, a kterou by rád daroval našemu spolku?

Můžeme Vám dát slovo na to, že ji využijeme do poslední nitky!



KURZ TECHNOLOGIÍ

V dubnu jsme se rozloučili s kurzem Technologie bez obav, který od konce ledna pravidelně navštěvovala prima parta zvědavých a podle slov lektora i velmi učenlivých účastníků. Věnovali jsme se chytrým telefonům, které už dnes tak trochu "chytře" zasahují do našeho každodenního života. A když už s nimi máme žít, tak ať jsou dobrým pomocníkem, ne zlým pánem. Kurz vedl zkušený ajťák Aleš Barásek, občas posílený asistencí svého syna Matěje, a díky velkému zájmu jsme původních deset lekcí pěkně natáhli. Aleš si lekce s našimi seniory chválil a říkal, že mu naše setkání vždycky dobíjí baterky – a to už je u technologií co říct! O zpětnou vazbu jsme poprosili i jednu z absolventek, paní Alenu, která se nám svěřila, že ač už s mobilem není žádný nováček, vždycky se dozvěděla něco nového a hlavně praktického. Probrali jsme zprávy, focení, WhatsApp, aplikaci Záchranka i práci s umělou inteligencí jejímž prostřednictvím lze řešit další otázky (nejen) ohledně ovládání chytrých telefonů. Lektor vše vysvětloval lidsky a s velkou dávkou empatie, takže atmosféra celého kurzu byla perfektní. Na zkratka – tohle se opravdu povedlo!

UKLIÐME ČESKO

Na jaře se probouzí příroda a byla by škoda, aby vstávala do takového nepořádku, který někteří spoluobčané tvoří. Z tohoto důvodu vznikla celorepubliková iniciativa "Ukličme Česko". Pod její záštitou se kluby, obce a organizace každoročně schází na společný úklid svého okolí. Pořadatelé dodávají sice úklidové pomůcky, ale sil není nikdy dost. A tak jsme se letos rozhodli přiložit ruce k dílu i s Fit Seniozem. Nesešlo se nás sice příliš mnoho, ale i přesto jsme udělali pořádný kus práce. Děkujeme všem zúčastněným a věříme, že příští rok nás bude zase víc.



ROSOVICE



Do rodiny našich fitseniorských klubů přibyla v dubnu nová obec! Ano, zahájili jsme pravidelnou činnost v Rosovicích, které se tak staly první „vlastovkou“ z oblasti ORP (obec s rozšířenou působností) Dobříš. Dosud jsme totiž působili výhradně v obcích spadajících pod ORP Příbram. Dobříšsko jsme měli v hledáčku už delší dobu a zájem je oboustranný. Spuštěním aktivit v Rosovicích však rozhodně nekončíme – právě naopak! Vedení města Dobříše nás přivítalo s nadšením a podpořilo náš záměr dále se rozšiřovat.

Klub se schází pravidelně každé **pondělí od 9:30 v knihovně na Obecním úřadu v Rosovicích**. Díky podpoře obce Rosovice a Středočeského kraje jsou tato setkání zcela zdarma a pro účastníky je připraven pestrý a aktivní program.

Setkávání v Rosovicích vede naše nová lektorka a zároveň sociální pracovnice Mirka Bahenská.

TVOŘÍM, TVOŘÍŠ, TVOŘÍME

Jaro u nás vyvolalo maraton kreativního tvoření. Tvořili jsme, kde se dalo - v obcích i klubovnách. A co všechno jsme vyrobili? V milém zázemí příbramské Točírny jsme se věnovali keramice, v obcích Hbity a Podlesí vznikly nádherné velikonoční květináče, v Rosovicích se vylíhly barevné slepičky, pletařky se pro změnu věnovaly v dubnu patchworku (patchwork je specifická textilní technika, kdy se sešívají malé, různě barevné kousky látek tak, aby vytvářely geometrické vzory). Klienti Na Příkopech vyzdobili klubovnu skořápkovým věncem a v Žežické, pod taktovkou Evy Vozkové, se malovala vejce voskem. Výsledky můžete posoudit sami na přiložených snímcích. My duben hodnotíme jako kreativně velice vydařený!





PAMĚŤOVÉ OKÉNKO

Když se vrátíme do dubna, tak posledního jsme prožili čarodějnice. Použijte slovo ČARODĚJNICE a tvořte slova, která jsou sestavena pouze z písmen ve slově čarodějnice. Můžete je různě přehazovat, ale používat je možné jen ta ze zadaného slova. Př.: cejn, den..

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

ČARODĚJNÉ HUŤŮLKY



NA CO SE TĚŠIT V KVĚTNU?

- 21.5. **TVOŘENÍ** textilního šperku
Klubovna Na Příkopech
- 28.5. **HRAJEME** venkovní hry mōlky a petanque
vedle Klubovny Žežická

VÝLET NA ZÁMEK RADIM



Náš, takřka již dvorní průvodce, Josef Bican připravil pro příznivce kultury a historie další překvapení. Tentokrát ale za hranice našeho příbramského kraje. Turistická skupinka se vydala na Kolínsko, konkrétně na zámek Radim, kde prohlídku vedl samotný majitel zámku - Bohuslav Opatrný. Nejen díky tomu byl výklad nad míru zajímavý a měl prý úžasnou atmosféru. Kromě zámku došlo i na návštěvu rozhledny a drážního polygonu. Počasí na výlet do turisticky zajímavého a neokoukaného místa vyšlo parádně.

SEZNAMTE SE S NAŠÍM FIT SENIOR TÝMEM

Pod Lenčiným vedením rozhybávají naši klienti těla už od roku 2016. Její lekce se těší vysoké návštěvnosti především proto, že je sestavuje na principu vnímání vlastního těla, uvolnění blokády a práce s dechem. Velký důraz je kladen na to, aby si cvičenci odnesli z lekcí správné návyky i do běžného života. Lenka se ráda neustále vzdělává, díky čemuž je její praxe stále obohacovaná o nové techniky a teorie. Vzděláním je Lenka fyzioterapeut s atestací z léčebné tělesné výchovy. Pokud Lenka zrovna nevede lekce tak pracuje na rehabilitaci v příbramské nemocnici nebo ráda sedá k šicímu stroji a vyrábí něco nového do svého šatníku. Ráda mlsá sladké, a neváhá si každý víkend upéct nějakou dobrotu. Čas od času se sejde s partou kamarádů na celý den nad deskovými hrami nebo vyrazí společně na výlet. A když potřebuje relaxovat, vyndá pastelky nebo fixy a vybarvuje mandaly, propojuje spojovačky nebo skládá origami.

PŘEDNÁŠKA ČTÚ

16.4. hostila naše klubovna v Žežické velice užitečnou přednášku Českého telekomunikačního úřadu na téma "Jak nenaletět podvodníkům". Neustále se dozvídáme o podvodných sms, e-mailech, telefonátech, ale nenápat se není jednoduché, neboť vychytralost podvodníků nezná meze. Děkujeme Mgr. Kateřině Svobodové, která si na nás udělala čas a s tímto tématem nás velice přehledně seznámila.

