



FIT SENIOR ZPRAVODAJ

III.ročník



Ohlížíme se za říjnem, který je specifický jednou důležitou událostí - Mezinárodním dnem seniorů, který připadá na 1. října. K tomuto dni jsme na sociálních sítích zveřejnili toto přání. Myslím, že by bylo hezké, aby mělo své místo i v tomto vydání:

1. října je Mezinárodní den seniorů. A i když víme, jak důležité je jeho poselství, dnes chceme popřát hlavně těm NAŠIM seniorům. Pro nás je Den seniorů vlastně každý den. Každý den nás inspirujete svou odhodlaností, pokorou a chutí do života – i když vám někdy staví do cesty nelehké překážky.

Děkujeme, že nám vracíte tolik energie, že občas přemýšlíme, kdo koho vlastně učí. Je radost být součástí vašich dnů. Užívejte života naplno – zasloužíte si to! Říjen byl opět nabitý, tak vám přeji hezké chvílky nad novým zpravodajem.

Kristina Hovorková

KLUB NA HÁJÍCH ŽIJE!!!

V průběhu října jsme na klubu Háje zažili spoustu zajímavých aktivit. Na začátku měsíce jsme si procvičili paměť a připravili mozek na další výzvy, ale největším zážitkem byla návštěva Příbramského divadla, kde nás čekalo dvouapůlhodinové představení Limonádový Joe.

Skvěle jsme se bavili nad výkony všech herců, nejen Aleše Hámy, a potěšilo nás, že zazněly i písničky, které se do filmu nedostaly, ale byly součástí původní hry Jiřího Brdečky. Ve druhé polovině měsíce nám Marcela předvedla poklepovou masáž, kterou si můžeme aplikovat sami doma, a na závěr jsme si s chutí vytvořili tematickou papírovou dekoraci – krásnou skládanou dýni, která nám zpříjemnila podzimní dny.



DOBŘÍŠ - DNY ZDRAVÍ



Jak jsme již psali, rozšiřujeme svou činnost i do Dobříše. V rámci prezentace našich aktivit jsme se zúčastnili akce Dny zdraví, pořádané Městským úřadem, kde jsme představili Mozkovou tělocvičnu s řadou zábavných a aktivizačních úkolů, poznávali místní komunitu a rozdávali informační letáčky. Děkujeme za milé pozvání a skvělou spolupráci!



PLETAŘKY

V říjnu jsme se s pletačkami sešly v klubovně a vyráběly látkové brože. Pomáhaly jsme si navzájem, radily si a obdivovaly, jak krásné výtvary pod našima rukama vznikají. Každá brož byla jiná – růže, mašle i malé kvítky – a všechny vznikaly s trpělivostí a radostí. Při odchodu každý kabát zdobila originální brož.

TVOŘENÍ NA ŽEZICKÉ

Podzim a jeho barvy přímo vybízejí k tvoření. Kdo chodí do naší klubovny Na Příkopech, ví, že okolí Záměcku je v těchto dnech pokryté pestrobarevným javorovým listím, které nás každoročně inspiruje – jednoduše ho tam nemůžeme jen tak nechat ležet. Zatímco loni jsme z listí vytvářeli růžičky, letos jsme se pustili do výroby svícnu technikou decoupage. A musíme říct, že nám krásně prosvítily šedivé podzimní dny.



KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA PO PŘÍBRAMI

Již podruhé jsme zprostředkovali komentovanou vycházku centrem Příbrami pro seniory z obcí, kam pravidelně dojíždíme - tentokrát k nám zavítali účastníci z Lázu a Trhových Dušníků. Trasa vedla tradičně Jiráskovými sady a Pražskou ulicí až na náměstí, odkud jsme pokračovali k Zámečku. Zvláště zajímavé bylo zastavení u domu s domovním znamením Kafky (schválně, jestli ho najdete), kde nám průvodce Pepa Bican povyprávěl o někdejší světoznámé likérce. Jeho slova zaslechla paní z místního obchodu, která nám spontánně přinesla ukázat sbírku nádherných historických lahví od likérů nalezených na půdě - krásná náhoda a velké zpestření celé vycházky. Setkání jsme zakončili v klubovně Na Příkopech, kde kromě kávy a koláčku čekal na účastníky i krátký vědomostní test; vítězka si odnesla puzzle věnované Městským infocentrem.



DUŠNÍKY S PČR A TVOŘENÍM

Prevence není nikdy dost, a proto jsme navázali na dřívější spolupráci s Policií ČR, zastoupenou paní Monikou Schnindlovou, preventistkou. Členové našeho klubu v Trhových Dušnicích si vyslechli zajímavou přednášku o kyberbezpečnosti a o všech nástrahách, před kterými nás každý den informují v médiích. Diskutovali jsme konkrétní příklady, jak rozpoznat rizikové situace a chránit své osobní údaje. Témata jsou vážná a někdy až děsivá, ale je vždy lepší být připraven než být zaskočen!



POZNEJ SVŮJ KRAJ - Kladensko

Pepa Bican a jeho cestovatelský klub se v říjnu vydali na další zajímavou výpravu v rámci cyklu „Poznej svůj kraj“, který účastníky pravidelně zavádí do různých koutů Středočeského kraje. Tentokrát padla volba na Kladensko a hlavním cílem bylo Muzeum věžáků, které účastníky nadchlo svými dochovanými retro interiéry z 50. let i nejrůznějšími technickými vychytávkami té doby. Druhým zastavením byl Kladenský zámek a musíme říct – kdo by to byl řekl, Kladno? A přitom nás tak příjemně překvapilo!



NOVÝ KLUB - ŠVADLENKY

Ruční práce u nás zkrátka táhnou! Po úspěšném a naplněném klubu Pletařek se naše nabídka rozrůstá o další tvořivou aktivitu – klub šití. Vede ho nová posila lektorského týmu, Mirka Bahenská, která k svému působení v Rosovicích a rozvoji Parkinson klubu na Dobříši přidala i tuto novinku. Díky hodným dárcům máme v klubovně k dispozici tři šicí stroje. Prvním společným výtvozem bylo šité pouzdro na kapesníčky a látková taška, ale tím rozhodně nekončíme – Mirka má spoustu dalších nápadů a inspirace. A protože pár volných míst ještě zbývá, neváhejte a přidejte se – šití spojuje, uklidňuje a baví!





Napište co nejvíce slov, která obsahují všechna tato tři písmena (a samozřejmě i další :-)): L, M, N. Pořadí písmen ve slově a jejich umístění je libovolné.

Příklad: MaLiNká, MaLiNa, ...

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

ZAPIŠTE SI DO KALENDÁŘŮ

2. prosince nás čeká již třetí ročník **Adventního koncertu** pod hlavičkou Fit Senioru. Aula ZŠ Jiráskovy sady se zaplní posluchači a řadou umělců a od 17 do 18,30 vykouzlí společně tu pravou předvánoční atmosféru. Předprodej vstupenek již běží, můžete si je zakoupit osobně v naší klubovně (Na Příkopech 103) vždy v pátek mezi 8. až 13. hodinou. Za 150 Kč se můžete společně s námi těšit na vystoupení Pěveckého sboru Fit Senior, Dobře naladěné skupiny, Sboru Mistra Jakoubka ze Stríbra NEBO sboru Canzonetta - ZUŠ Příbram.



HONZA V KANADĚ

Honza Hotový, který své dobrodružné cesty podniká nízkonákladově „s batůžkem na zádech“ během učitelského volna, se k nám opět vrátil – tentokrát s čerstvými dojmy ze své dlouhé pouti po Kanadě. Jak je jeho zvykem, přišel se s námi podělit o autentické zážitky, krásné příběhy i nečekané situace, které na cestách zažil, a my jsme si užili další inspirativní cestovatelskou přednášku. Návštěvnost těchto přednášek po přesunu na Žežickou není taková, jako jsme očekávali, proto se příště sejdem s Honzou opět na Příkopech.



SEZNAMTE SE S NAŠÍM FIT SENIOR TÝMEM



Maruška Veselá zavítala poprvé do Fit senioru v roce 2017 jako klientka a již v následujícím roce založila s partou stejně laděných lidí „Veselé hůlky“. Jedná se o skupinu nadšenců do společných výslapů, kteří se každé pondělí vydávají vstříc novým cílům v okrese Příbram i mimo něj. Maruška jako vedoucí skupiny při své práci zúročuje především své dřívější zkušenosti s vedením většího počtu osob a v kombinaci se zálibou v cestování pak vznikají nezapomenutelné zážitky ve skvělé atmosféře. Marušky zajímavé a promyšlené trasy přilákaly v průběhu let tolik účastníků, že bylo potřeba skupinu rozdělit na dvě.

Maruška nám na sebe také prozradila, že velmi ráda cestuje – hlavně po krásných místech naší republiky. Kromě toho má spoustu práce na zahradě a okolo domu, od doby, kdy ovdověla si se vším si musí poradit sama. Po večerech sedává u počítače a vymýšlí s online mapami další zajímavé trasy pro výslapy s hůlkami.