



FIT SENIOR ZPRAVODAJ

III. ročník



Moji milí,

lednový úvodník tradičně patří narozeninám našeho spolku, které připadají na poslední lednový den. Letos slavíme už čtrnácté. Když se ohlédnu zpět, cítím obrovskou radost z toho, kolik lidí se za tu dobu stalo součástí našeho společného příběhu. Děkuji vám všem, kteří chodíte, zapojujete se, podporujete nás a dáváte naší práci smysl.

Dnes je vás téměř 800, v Příbrami, Dobříši i dalších třinácti obcích. A toto číslo nejsou jen lidé na papíře, ale vy všichni, kteří pravidelně využíváte alespoň jednu aktivitu. Když si vzpomenu na první nesmělou lekci zdravotního cvičení v Domě dětí a mládeže 31. ledna 2012, připadá mi to až neuvěřitelné. A ještě víc mě dojíká, že někteří z těch, kdo tehdy přišli poprvé, jsou s námi dodnes. Na té dlouhé cestě jsme se ale také museli s některými rozloučit. Jsou to chvíle, které bolí. Nikdy jsem si nedovedla představit, jak osobně tyto ztráty budu prožívat. I to je však součást života – a možná právě proto má smysl si každého společného dne o něco víc vážit.

Každý, kdo s námi kdy kráčet, zanechal v našem příběhu svou stopu. A díky tomu jsme dnes tím, čím jsme.

Děkuji, že jdete dál s námi.

Kristina Hovorková

OCENĚNÍ HŮLKAŘI



Fit senior má téměř od samého začátku silnou hůlkařskou základnu – a není divu. Pohyb na čerstvém vzduchu, rozhovory o všem možném od vaření po vnoučata (politika je zakázaná), objevování nových tras a zajímavých míst v blízkém i vzdáleném okolí a navrch pořádná porce smíchu – to všechno patří k hůlkařským pondělkům. Dnes už máme čtyři skupiny hůlkařů, které každé pondělí vyrážejí na pečlivě připravené trasy. Velký dík patří vedoucím skupin: Marušce, Jitce, Láďovi a Honzovi. Ti nejen trasují, ale také každému účastníkovi zaznamenávají počet ušlapaných kilometrů, ze kterých na konci roku můžeme zjistit, kdo byl jak pilný a dosaženou kilometráž oceníme, nyní již sběratelským odznakem na batoh. Letos se podíváme, jak probíhalo předávání odznaků ve skupince “dlouhých hůlek” pod vedením Ládi Zeithamla.

TRIČKA ROSOVICE & ORIGAMI HÁJE



V obcích se neustále něco děje. Vy už víte, že aktuálně jezdíme do 13 obcí v okolí Příbrami. Ovšem obce Háje a Rosovice musíme vyzdvihnout za kreativní tvoření během lednových schůzek. V Rosovicích se realizoval nápad na společná trička na jarní výslapy a na Hájích se trénovala jemná motorika při skládání origami v podobě jemných jeřábů a srdíček. Krásná práce na všech frontách!



CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA - MAROKO



Druhé lednové úterý jsme se vydali prostřednictvím Honzova vyprávění do Maroka - země, kde se potkávají vlny Atlantiku, písky Sahary a vrcholky pohoří Atlas.

Honza cestoval nalehko, jen na týden, bez stanu a spacáku. Přesouval se hlavně hromadnou dopravou, někdy pěšky nebo na půjčeném kole. Z města Marrakéš vyrazil k moři, kde v korytech řek sbíral acháty, a poté zamířil do horských vesnic pod Atlasem, kde našel i hematity. Podíval se také na okraj Sahary a zažil jak pouštní ticho, tak sníh a chlad v horách.

Přiblížil nám i praktickou stránku cesty: ubytování vyšlo zhruba na 150 Kč za noc, letenky stály necelé tři tisíce a jídlo v místních jídelnách 50-80 Kč. Vyprávěl o životě v oázách, rostoucím turismu i o staletých domech z hlíny, vody a travin, které dodnes stojí.

Po přednášce následovala téměř hodinová diskuse. Honza měl radost z množství otázek a živého zájmu - a právě to podle něj dělá podobná setkání nejkrásnějšími.

ZPRÁVY Z DOBŘÍŠE

Také v Dobříši se v lednu rozběhlo pravidelné cvičení na židlích i na podložkách, které probíhá každý čtvrtek pod vedením Kristiny Hovorkové a zaměřuje se na funkční pohyb a udržení fyzické kondice. Úterní dny patří Jiřině Rábíkové Džamkové a Klubu Fit senior s pestrým programem, v jehož rámci si účastníci v lednu vyzkoušeli například tvorbu mozaiky - mandaly z luštěnin. Skládání mandaly podporuje soustředění a práci s detailem a zároveň přirozeně procvičuje jemnou motoriku rukou, která se s věkem často zhoršuje vlivem menšího používání drobných pohybů prstů a horší koordinace; její pravidelné trénování pomáhá udržet obratnost rukou a usnadňuje běžné každodenní činnosti. Současně na Dobříši funguje také Parkinson klub vedený Mirkou Bahenskou, který nabízí cílené aktivity a podporu lidem s Parkinsonovou nemocí.



KULINÁŘSKÉ DOPOLEDNE

Poslední lednovou středu jsme se opět setkali na Žežické v rámci kulinařského dopoledne. Dorazilo deset žen, většina z nich poprvé. Tématem bylo „Výživné a chutné jídlo pro jednoho“ a po krátké diskusi o tom, jak si doma vaříme, jsme se pustily do společné práce.

Ve třech skupinkách vznikla zeleninová polévka s jáhlami, čírokoto s květákem a jáhelník se sušeným ovocem. Kuchyně není profi studio, takže vaření v 10 lidech je trochu adneralinové, nicméně přes drobné zádrhele jsme to improvizovaně zvládly na výbornou.

Na závěr jsme společně ochutnávaly, sdílely dojmy a odcházely s dobrou náladou i krabičkou něčeho dobrého domů.

- Kateřina Sosnovcová, lektorka



JAK SE U NÁS VAŘÍ MOZKY?

Samozřejmě na mozkogymu, neboli mozkovém tělocviku s Lídou. A co to vlastně je? Řekněme, že soubor jednoduchých cvičení a her, které aktivně zapojují mozek – podobně jako fyzický tělocvik procvičuje tělo. Patří sem logické úlohy, paměťová cvičení, slovní hry, práce s pozorností, ale i pohybové aktivity propojené s myšlením. Cílem není výkon, ale pravidelné a hravé „rozhýbání“ mozku. Jeho hlavním přínosem je podpora paměti, soustředění a rychlosti myšlení. Pomáhá udržovat mentální svěžest, posiluje schopnost učit se nové věci a zvyšuje sebejistotu při každodenních činnostech. Významný je také jeho vliv na psychickou pohodu – cvičení s námi bývá je, podporuje dobrou náladu a neméně přínosná je také sounáležitost skupiny a sranda, která ke každé hodině patří.





Co znamená přesmyčka
ROZLAKATYLÁT?

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



NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT V ÚNORU?

- 18.2. VÝTVARNÝ
ATELIÉR - textilní koláž-
okno. (100 Kč
na materiál, klubovna
Žežická)
- 23.2. BARVY ŽIVOTA -
Co můžeme v únoru
udělat pro svou zahradu
(lektor Jitka Falcová,
klubovna Žežická)

VÝTVARNÝ ATELIÉR



Každý měsíc budeme otevírat
naš výtvarný ateliér a zkoušet
různé techniky a postupy.
Všechny zájemce srdečně vítáme
a nabízíme nahlédnutí
do parádního lednového
malování akrylovými barvami
na plátno s využitím vatových
tyčinek. Nechali jsme se trochu
unést a pustili se už i do jarně
rozkvetlého stromu. Všechny
obrazy byly krásné a udělaly
tvůrkyním radost! V únoru se
stále můžete hlásit na další dílnu,
tentokrát věnovanou textilní
koláži.



SEZNAMTE SE S NAŠÍM FIT SENIOR TÝMEM

Jiřinka Rábiková Dzamková
u nás působí od září 2023, kdy zde
začínala s výukou angličtiny.
Při výuce dbá na slovní zásobu
z různých tematických okruhů,
gramatické jevy a procvičení
konverzací a zdvořilostních frází. Ty
mohou senioři využít na svých
cestách do zahraničí. Aktuálně má
u nás u tři skupinky na AJ a jednu
rozjíždí na Dobříši. Dojíždí také
do klubu v Dobříši, jehož rozjezdu
se nyní naplno věnuje. Jako lektorka
jezdí i do Trhových Dušníků, kde ji
práce s klienty velice baví.



Působení ve FIT SENIOR a komunikace se seniory jí dělá zatím samou radost,
sama říká, že tato práce ji obohacuje a doufá, že stejně tak jako pro ni jsou tyto
aktivity obohacem tak i pro seniorky a seniory, kteří je navštěvují. K jejím
koníčkům patří zpěv, hra na kytaru a zobcovou flétnu. Svůj volný čas také ráda
tráví se svým desetiletým synem Sebastiánem.