



FIT SENIOR ZPRAVODAJ

III. ročník



Seniorství dnes není jedna životní etapa, ale celé dlouhé období s mnoha podobami

Tématem, nad kterým se zamýšlím poměrně často, je otázka, jak vytvořit nabídku pro co nejširší skupinu lidí – a přitom ji příliš „nerozpliznout“ do neurčita. Jak obsáhnout co nejvíce, ale zároveň zachovat jasný směr. Je to vlastně docela zajímavé téma. Oficiálně se dnes seniorem stáváme v 65 letech. Do důchodu ale mnozí odcházejí ještě o něco dříve, a tak se k nám hlásí mladoši, kteří stojí na prahu nové životní etapy. Najednou mají více času a rozhlíží se, čemu ho věnovat, kam chodit, s kým sdílet nové zážitky. Vždycky je pro nás velká čest, když se rozhodnou, že jedním z těch míst bude právě Fit senior. A pak jsou tu jiné, stejně krásné okamžiky – třeba když s našimi klienty slavíme jejich devadesáté narozeniny. Jeden den tak v sále cvičí noví šedesátníci, kteří objevují nové aktivity, a o pár dní později si společně připijeme na životní jubileum někoho, kdo už má za sebou dlouhou a bohatou cestu.

Uvědomujeme si díky tomu, že vlastně pracujeme s dvěma generacemi seniorů. S lidmi, kteří do tohoto období života právě vstupují, i s těmi, kteří v něm žijí už mnoho let. Každá z těchto skupin má přirozeně trochu jiné potřeby, možnosti i tempo. Do toho vstupují osobní preference, zdravotní stav nebo třeba chuť zkoušet nové věci. O to víc se snažíme nepřistupovat ke všem „jedním šmahem“, ale vytvářet program tak, aby si v něm každý mohl najít to své. Naším cílem je přizpůsobovat nabídku různým fázím seniorského věku – od aktivních začátků důchodového období až po programy, které podporují pohodu, setkávání a radost z maličkostí.

Budeme proto moc rádi, když se s námi podělíte o svá přání, nápady nebo inspiraci. Právě díky nim můžeme Fit senior dál rozvíjet tak, aby byl místem, kde se každý může cítit dobře – bez ohledu na to, kolik svíček má letos na dortu.

Možná je to nakonec jednoduché: Fit senior není o věku, ale o chuti být mezi lidmi a dělat něco pro sebe.

Kristina Hovorková

KULINÁŘSKÉ DOPoledNE



Na našem dalším setkání se sešlo osm účastnic. Tentokrát se s nadšením pustily do sladkého tvoření a společně pekly miletínské modlitbičky podle receptu Evy Francové, známé jako Kuchařka ze Svatojánu. Při vykrajování, pečení a plnění perníčků se místnost brzy zaplnila vůní perníkového koření, citronu a rumu.

Kromě sladkého se připravila také jednoduchá vegetariánská asijská polévka s kokosovým mlékem a zeleninou. Zatímco venku poletoval sníh, kuchařky si užívaly příjemnou atmosféru, společné vaření i chvíli u teplé polévky a čerstvě upečených perníčků.

ZPRÁVY Z DOBRÍŠE



Únor se nesl ve znamení příjemných setkání, tvoření a společné zábavy.

Věnovali jsme se například tvoření s valentýnskou tematikou, při kterém jsme procvičili jemnou motoriku rukou, ale také svou kreativitu a fantazii. Společně jsme vyráběli náramky na ruku, které se všem moc povedly a udělaly velkou radost nejen svým tvůrcům.

Nezapomněli jsme ani na procvičování paměti. Vyzkoušeli jsme si různé paměťové hry a memohrátky, u kterých jsme si potrénovali soustředění, postřeh i paměť.



OBJEVTE KOUZLO LINE DANCE

Do našeho programu jsme přidali aktivitu, která spojuje radost z pohybu, příjemnou hudbu a přátelskou atmosféru. Seznamte se s **Line dance** – tancem, který si získal srdce lidí po celém světě a který je jako stvořený pro všechny, kdo mají chuť rozhábat tělo i mysl.

Line dance je skupinový tanec, při kterém stojí tanečníci v řadách vedle sebe a společně tančí stejné kroky. Partnera nepotřebujete – každý tančí sám, ale zároveň spolu s ostatními. Kroky jsou přehledné, opakují se a dají se snadno naučit, takže se do tance mohou bez obav pustit i úplní začátečníci.

Kořeny Line dance sahají do Ameriky 19. století, kde se v komunitách tančilo na lidovou hudbu. Dnes se tento styl rozšířil do celého světa a tančí se na různé žánry – od tradičních rytmů až po moderní melodie.

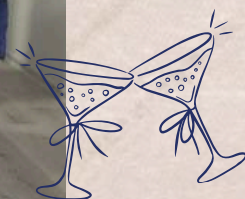
Line dance nabízí šetrný a příjemný způsob, jak rozhábat celé tělo, posílit rovnováhu i koordinaci a zároveň jemně procvičit paměť díky opakujícím se krokům. Tanec přináší radost, energii a dobrý pocit z pohybu.

Přijďte si vyzkoušet

Line dance roztančí Zrcadlo sál na zimní stadionu každé úterý od 13 hod pod vedením Evy Sýkorové z taneční skupiny Zářící ženy.



VŠECHNO NEJLEPŠÍ



V únoru jsme v našem spolku měli krásný důvod k oslavě. Paní Boženka Š., bývalá kantorka a dnes stále aktivní členka FS Podlesí, oslavila úctyhodné 90. narozeniny. Tuto výjimečnou událost jsme si nenechaly ujít a společně jsme ji s radostí oslavily.

S gratulací mezi nás přišla také paní starostka Marcela Dušková. Ostatní členky si pro paní Boženku, která je pro nás všechny inspirací svou životní energií a moudrostí, připravily společný dárek a kytičku.

Paní Božence přejeme ještě mnoho let ve zdraví, radosti a dobré náladě.

TRHOVÉ DUŠNÍKY

Vzácným hostem na setkání v Trhových Dušníkách byl pan Josef Bican, který místní fitseniory poutavě provedl historií olympijských her. Dozvěděli jsme se řadu zajímavostí z jejich minulosti, ale nechyběly ani různé perličky a postřehy z nedávno proběhlých olympijských her. Povídání bylo doplněno o zajímavé souvislosti ze světa sportu i olympijských tradic, které mnohé z nás překvapily.

Setkání proběhlo v příjemné atmosféře a nabídlo nejen nové informace, ale také prostor pro společné sdílení, otázky a neformální povídání.



CO SE DĚLO V LÁZU?

Pravidelná setkávání Fit seniorů v Lázu probíhají každé úterý od 9:30 do 11 hodin a přinášejí nejen pohyb a společnost, ale často i zajímavé tvořivé aktivity. Únorová setkání byla tentokrát ještě o něco kreativnější než obvykle.

Účastníci se totiž pustili do výroby koberečků. Pod vedením Evy Vozkové vzniklo několik velmi pěkných a originálních kousků. Společné tvoření opět ukázalo, že i drobná ruční práce může přinést radost, nové dovednosti a příjemně strávený čas.





Načrtněte (zkuste nepsat, ale kreslit) drobné obrázky, aspoň 20, kde se objevuje kulatý tvar. Zrátka, kde v životě kolem sebe objevíte věci, které jsou kulaté.

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

BARVY ŽIVOTA



Co jsou "Barvy života"? Jde o pravidelný program v naší klubovně v Žežické, kde se věnujeme vždy zajímavým tématům, která se navíc často váží k aktuálnímu kalendářnímu období.

Účastníci si v únoru připomněli období masopustu a jeho zvyky, vyzkoušeli si techniku tkaní a dozvěděli se užitečné tipy, jak posílit imunitu a zvládnout zimní období bez chřipky. Nechybělo ani povídání o tom, co je možné začít dělat na zahradě už v únoru, aby byla připravena na nadcházející sezonu.

Cyklus Barvy života propojuje tradice, praktické dovednosti a sdílení zkušeností v příjemné fitseniorské atmosféře.

VÝTVARNÝ ATELIÉR



V cyklu výtvarného ateliéru jsme se tentokrát sešli nad hromadou barevných odstřížků látek a nechali naplno pracovat nůžky i naši fantazii. Zadání bylo jednoduché, ale zároveň velmi inspirativní – vytvořit obraz nebo výhled z okna, takový, o jakém sníme, a to právě z různých kousků látek.

Postupně pod rukama vznikaly originální kompozice plné barev, tvarů a nápadů. Každý si své „okno do světa“ pojal trochu jinak – někdo vytvořil klidnou krajinu, jiný barevnou fantazijní scénérii. Práce s textilem přinesla nejen radost z tvoření, ale také možnost popustit uzdu představivosti a vyzkoušet si netradiční výtvarnou techniku.

Atmosféra byla velmi příjemná a tvůrčí. Látky, nůžky i naše fantazie nás na chvíli přenesly do světa kreativity, kde vznikaly nápady, které by nás možná jinak ani nenapadly.

SEZNAMTE SE S NAŠÍM FIT SENIOR TÝMEM

Jitka Karasová je lektorkou krátkých hůlek a také nadšenou účastnicí cvičení a pochodů s hůlkami už od samého vzniku spolku. Časem si dobrovolnickky pod svůj patronát převzala skupinu **Krátké hůlky**, jimž organizuje a vymýšlí trasy a každé pondělí vyráží se svou skupinkou do okolí Příbrami. Jitka má ráda pohyb a pravidelně se mu celoživotně věnuje. Dříve pracovala jako úřednice, nejdříve ve strojním podniku a poté v bance. Ráda čte a pracuje na zahradě.

