



# FIT SENIOR ZPRAVODAJ



III.ročník

*Duben, za kterým se ohlížíme, má pověst proměnlivého měsíce. Ráno vyrazíte v kabátu, v poledne vás zastihne déšť a odpoledne už se procházíte v tričku. Podobně pestrý byl i náš program – plný nečekaných momentů, nových zážitků a milých překvapení. A rozhodně nešlo o žádný apríl.*

*Možná je to hezká připomínka toho, že jistota je někdy jen zdánlivá. Čím jsme starší, tím více si zvykáme na své jistoty, zaběhnuté pořádky a věci, které máme „pod kontrolou“. O to cennější pak mohou být chvíle, kdy z těchto kolejí na chvíli vystoupíme. Právě nové zážitky, setkání a drobná překvapení nám totiž pomáhají zůstat otevření, zvědaví a vnitřně živi.*

*Není proto od věci občas zkusit něco nového, dovolit si malé vykročení z komfortní zóny nebo jen přijmout to, co nám život přinese, bez zbytečného odporu. A možná si u toho i s lehkostí připomenout, že ne všechno musíme brát tak vážně – někdy stačí se usmát, nechat se překvapit a jít dál o kousek bohatší.*

*Kristina Hovorková*

## LINE DANCE



To se opravdu povedlo. Kurz country tanců s lektorkou Evou Sýkorkou na Zimáku sklízí nadšené ohlasy, a tak jsme se byli na účastnice podívat i osobně a pořídili jsme několik záběrů z výuky. Lekce se nesla ve velmi rozverném atmosféře, nechyběl smích ani ladné pohyby. Trénuje se tu totiž úplně všechno – kardio kondice, rozsah pohybu, svaly a v neposlední řadě i mozek, když si musíte pamatovat všechny ty kroky. Zkrátka ideální aktivita, která spojuje pohyb i dobrou náladu.

Děvčata, už teď se těšíme, až vás budeme moci vidět vystupovat na některé z našich akcí!

## HÁJŠTÍ VYROBILI PRO OBEC ČARODĚJNICI

Do klubu Fit senior Háje přistála od vedení obce objednávka na výrobu čarodějnice. Naše lektorka Marcela Kubová se tohoto úkolu se svým týmem s chutí ujala a výsledkem je tato krásná postava, kterou s radostí odevzdali ke spálení. Díky za toto milé propojení, které nás vždy potěší a dává našim aktivitám další smysluplný rozměr. Máme z něj velkou radost a těšíme se na další společné projekty, které nás podobně propojí s děním v obci.



### VÍCE UMĚNÍ V PROGRAMU



Od začátku roku se setkáváme v rámci Výtvarného ateliéru, kde se seznamujeme s výtvarnými technikami a bavíme se nad barvami a vlastní fantazií. V rámci tohoto setkání jsme v vytvářeli duhové bubliny technikou zapouštění barev. Práce to byla velmi relaxační a výsledky nás moc potěšily.

Další výtvarnou aktivitou je nově kurz kresby suchým pastelem pod vedením lektorky Jany Döbrich. V dubnu proběhla první setkání a už teď můžeme říct, že vznikající kresby jsou opravdu obdivuhodné. Klobouk dolů před tím, s jakou lehkostí a citem se účastnice do nové techniky pouštějí. Paní Jana se této technice učila v Německu a nyní své zkušenosti s velkou trpělivostí a nadšením předává našim seniorkám. V klubovně na Žežické si navíc můžete hotové i rozpracované obrázky přijít prohlédnout a třeba se od září do pokračování kurzu přidat.



### UKLIĎME ČESKO

22. dubna se 5 odhodlaných fitseniorů připojilo k celorepublikové iniciativě "Uklidme Česko". Na trase Podskalí - Masokombinát nasbírali během 3 hodin tolik odpadků, že zaplnily prostor ve 3 osobních vozech. Odpadky následně zavezli do sběrného dvora TS Příbram a o odvoz nadrozměrného odpadu se postaraly technické služby po akci. V průběhu sběru našim dobrovolníkům poděkoval dokonce i ředitel Masokombinátu. A to zahřeje u srdce.



### VÝLET ZA RAKY DO RAKOVNÍKA



Dále proběhla akce náš kraj, která nás tentokrát zavedla do Rakovníka. Malebné město, které leží na okraji křivoklátských lesů v sobě spojuje bohatou historii s poklidnou atmosférou středočeského regionu. Naše výprava měla veliké štěstí na počasí, díky kterému jsme si mohli dopřát nejen návštěvu Galerie J. Anderleho a rozhledny v Pavlíkově, ale stihli jsme i sedmikilometrovou procházku a velice zajímavou prohlídku města Rakovník.



### DUBEN U NÁS ROZVETL

Na jaře nás inspiruje probouzející se příroda k tvoření květinových dekorací. V obci Rosovice vznikaly tentokrát květiny z krepového papíru, které byly na první pohled téměř k nerozeznání od živých. V Podlesí a Dolních Hbitech jsme se poté pustili do origami techniky a vyrobili květiny zvané fleurogami, které jsme si následně připevnili na větvičky. Ve váze nám tak budou dělat radost a „kvést“ po celý rok.



### PESTROBAREVNÝ PROGRAM BARVY ŽIVOTA

Pod vedením paní Ireny Muzikářové, neúnavné studnice nápadů, se klub Barvy života pravidelně schází každý týden a nabízí svým členům pestrý a inspirativní program. Kromě charitativního tvoření pro různé instituce, jako jsou nemocnice či organizace pečující o nemocné děti, jsou součástí setkání také pravidelné besedy a přednášky na zajímavá témata. V dubnu měli účastníci možnost vyslechnout si například přednášku o zdravé výživě ve vyšším věku s výživovou poradkyní Lucií Chmelíkovou, nebo besedu na téma Jak přelstít Alzheimerera s Lídou Šamšulovou. Velký ohlas měly také další tematické bloky, například o sebeovládání či povídání s názvem „Jedeme do lázní“, které přineslo praktické i inspirativní informace.

Klub Barvy života je otevřen všem zájemcům, které nabídka aktivit zaujme a chtějí trávit čas smysluplně, v příjemné společnosti a s novými informacemi.



## PAMĚŤOVÉ OKÉNKO

Vymyslete alespoň 20 slov, která začínají na D a končí na A. Příklad: duha, Dukla, Dita

Zájemci mohou své odpovědi zasílat na email [kubova@fitseniorpribram.cz](mailto:kubova@fitseniorpribram.cz) nebo se potrérovat jen sami doma. Vše se počítá!

## S HONZOU HOTOVÝM V MEXIKU



Mexiko je země plná kontrastů, kde se starobylé mayské památky prolínají s pulzujícím současným životem. Na každém kroku tu čeká směs barev, chutí a vůní, která dokáže okouzlit každého cestovatele. A my měli to štěstí, že náš dvorní cestovatel a vypravěč - Honza Hotový - nám prostřednictvím fotek pomohl atmosféru této krásné země aspoň trochu přiblížit.

## NOVÉ KURZY TECHNOLOGIÍ BEZ OBAV



V dubnu se nám podařilo zajistit dva kurzy s názvem Technologie bez obav vedené Alešem Baráškem. Vzhledem k tomu, že zpětná vazba na jeho výuku je dlouhodobě velmi pozitivní a účastníci si kurzy pochvalují, nebylo překvapením, že se jak začátečnický, tak i pokročilý kurz zaplnil prakticky okamžitě.

Věnujeme se práci s chytrým telefonem nejen z hlediska samotného ovládání a využívání různých funkcí a aplikací - například si zkusíme plánování tras v aplikaci Mapy.cz - ale také důležitým tématům bezpečnosti v online prostředí. Nevyhýbáme se ani aktuálním trendům, jako je využívání umělé inteligence v každodenním životě, a ukazujeme si, jak může být užitečným pomocníkem.

## SEZNAMTE SE S NAŠÍM FIT SENIOR TÝMEM

**Bára Henclová**, která se do týmu přidala v roce 2023, má na starost marketing a komunikaci. Nepotkáte se s ní osobně, ale její práci vidíte leckde. Připravuje pro vás Zpravodaj, newslettery i další grafické materiály. Pod palcem má také webové stránky a sociální sítě.

Díky obrovské zálibě v cestování se Bára od střední školy po magisterské studium na VŠO soustředila na obor cestovní ruch a místo plánované zahraniční práce ji nakonec osud zavál mnohem blíže - do Příbrami. Bára se věnuje marketingu v pojišťovně NN a doma ji pak naplno zaměstnávají dvě malé blondaté cácorčky a jejich zdanlivě nemožná výchova.

