EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

Podzim nás zve na výlety...

Časopis Aktivních Seniorů ČAS

ZDARMA

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM senior fitnes

LISTOPAD 2018

ČASOPIS PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MPSV

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 5

Městská část Praha 6

PRAHA 7

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

2	OBSAH
3	AKTIVITY KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA
4	AKTUALITY A POZVÁNKY
5	ZAJÍMAVÉ PŘEDNÁŠKY V KKC
6-8	PRAVIDELNÉ VÝLETY S HONZOU ŠIMLEM
9	VÁCLAV MORNŠTEJN MISTREM REPUBLIKY
10-11	VĚČNĚ KRÁSNÉ STŘELSKÉ HOŠTICE
12-13	CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU
14-15	INFORMACE O SENIOR FITNES
16-17	KURZY TĚLESNÉ VÝCHOVY
18	PŘÍŠTÍ ROK OPĚT DO ITÁLIE
19	PODĚKOVÁNÍ, KTERÉ VŽDY POTĚŠÍ
20-21	UPLYNULÝ DEN PRO ZDRAVÍ V RADLICÍCH
22-23	SLOVO RNDr. MARCELY BORGESOVÉ

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
senior fitnes

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

Projekt Kulturně Komunitního centra Senior fitnes byl podpořen z Operačního programu Praha - pól růstu ČR a díky tomu jsme mohli bezplatně zajistit pro naše klienty rozšíření některých aktivit a vybudovat nově prostory centra v Uralské 6.

Registrační číslo projektu: **CZ.07.3.63/0.0/0.0/16_031/0000193**
Číslo programu: **07**
Název programu: **Operační program Praha - pól růstu ČR**

AKTIVITY KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES
Provoz: Po - Čt: 10:00 - 16:00 hodin

Rozvrh jednotlivých aktivit je platný od 1. října 2018

	UČEBNA č. 1					UČEBNA č. 2					AKTIVITY MIMO KKC SF:			
ČAS:	PONDĚLÍ:	ÚTERÝ:	STŘEDA:	ČTVRTEK:	PÁTEK:	PONDĚLÍ:	ÚTERÝ:	STŘEDA:	ČTVRTEK:	PÁTEK:	PONDĚLÍ:	ÚTERÝ:	STŘEDA:	ČTVRTEK:
08:00 - 08:30		angličtina					kroužek PC	kroužek PC	kroužek					
08:30 - 09:00	anglická	mírně pokr.		angličtina	angličtina				PC -	Trénink				
09:00 - 09:30	konverzace	08:00 - 09:30	němčina -	mírně pokr.	konverzace				garmotnost	paměti/	nordic		nordic	
09:30 - 10:00	08:30 - 10:00		mírně pokr.	08:30 - 10:00	08:30 - 10:00		08:00 - 10:00	08:00 - 10:00	08:00 - 10:00	SCRABBLE	walking		walking	
10:00 - 10:30	angličtina	výuka	09:00 - 10:30				kroužek	kroužek	kroužek			pétanque		
10:30 - 11:00	mírně pokr.	bridže	němčina -	angličtina	angličtina		chyt. telefon	sociální sítě	PC -		09:00 - 11:00		09:00 - 11:00	
11:00 - 11:30	10:15 - 11:45	pokročilý	začátečníci	pokročilý	konverzace				garmotnost					
11:30 - 12:00	angličtina	10:00 - 12:00		10:30 - 12:00	10:30 - 12:00				10:00 - 12:00	08:30 - 12:30		10:00 - 12:00		
12:00 - 12:30	začátečníci	výuka	10:45 - 12:15				10:15 - 12:15	10:15 - 12:15						
12:30 - 13:00	11:45 - 13:15	bridže	italština - pok.		zdravotní cvičení s indiv. přístupem		kroužek							
13:00 - 13:30	ruční práce	začátečníci		angličtina			sociální sítě							
13:30 - 14:00		12:00 - 14:00	12:30 - 14:00	začátečníci	12:30 - 14:00	angličtina						nordic		nordic
14:00 - 14:30		italština - zač.	italština	13:00 - 14:30	ruční práce	mírně pokr.			Trénink		snag golf	walking	snag golf	walking
14:30 - 15:00	13:15 - 15:15		konverzace	zdravotní cvičení s indiv. přístupem		13:30 - 15:00	12:45 - 14:45		paměti/		14:00 - 15:00	13:30 - 15:30	14:00 - 15:00	13:30 - 15:30
15:00 - 15:30	angličtina	14:00 - 15:30	14:00 - 15:30				kroužek	fotografický	SCRABBLE		pétanque		pétanque	
15:30 - 16:00	začátečníci	italština	ruční práce	14:30 - 16:00	14:00 - 16:00		chyt. telefon	kroužek						
16:00 - 16:30	15:15 - 16:45	konverzace		výuka							15:15 - 16:15		14:00 - 16:00	
16:30 - 17:00	angličtina	15:30 - 17:00		bridže			15:00 - 17:00	15:00 - 17:00						
17:00 - 17:30	mírně pokr.	výuka	15:30 - 17:30	začátečníci		fotografický		fotografický	14:00 - 18:00					
17:30 - 18:00	17:00 - 18:30	bridže	výuka	16:00 - 18:00		kroužek		kroužek						
18:00 - 18:30		začátečníci	bridže			17:00 - 19:00	fotografický	17:00 - 19:00						
18:30 - 19:00	angličtina	17:00 - 19:00	pokročilý				kroužek							
19:00 - 19:30	mírně pokr.		17:30 - 19:30				18:00 - 20:00							
19:30 - 20:00	18:30 - 20:00													

V případě dalšího zájmu až do naplnění kapacit
prosím kontaktujte: Barbora Kašparová, tel.: +420 777 778 760
e-mail: b.kasparova@seniorfitnes.cz
Senior fitnes z. s., ulice Uralská 770/6, Praha 6 - Bubeneč, PSČ 160 00
Pevná linka: +420 281 910 522
PŘIJĎTE SE ZAPOJIT, RÁDI VÁS UVÍTÁME!

CO NOVÉHO V KULTURNĚ KOMUNITNÍM CENTRU

AKTUALITY, POZVÁNKY...

Kulturně komunitní centrum Senior fitnes Vám nabízí volné kapacity již od minulého roku probíhajících aktivit zcela zdarma (do naplnění kapacity aktivit), a to konkrétně výuku angličtiny, italštiny, němčiny, dále celkovou práce na PC, práci s tabletem a chytrým telefonem, práce sociálními sítěmi, právní poradenství, pétanque, bridž, trénink paměti, scrabble a jiné společenské hry.
V případě zájmu nás neváhejte kontaktovat na tel.: +420 777 778 760,

Již teď nyní se zájemci mohou přihlašovat (do naplnění kapacit) do nově vzniklých volnočasových aktivit, které spadají pod „KKC“. Jedná se o výuku dalších jazyků: španělština, řečtina a francouzština. Dále další volnočasové aktivity: sebeobrana seniorů, relaxační jóga a řecké tance, zpěv, fotbal v chůzi, nordic walking, volejbal bez skákání, bowling a unicurling. To vše od 1. ledna 2019.

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

POŘÁDANÉ PŘEDNÁŠKY..

ZDRAVÝ POHYB—ŠANCE PRO AKTIVNÍ ŽIVOT I VE STÁŘÍ
10. října 2018

Náš přední odborník MUDr. Miloš Matouš - lékař a vysokoškolský učitel na lékařské fakultě Univerzity Karlovy, jehož celoživotní náplní je studium zdravého pohybu jedince, nás seznámil se zdravotním cvičením vycházejícím z metodiky, kterou zpracovala PaedDr. Miluška Matoušová, a které je náplní pohybových programů organizovaných pro pacienty s chronickými civilizačními nemocemi.

„IRSKO OD VÝCHODU K ZÁPADU“
7. listopadu 2018

Byla to velmi zajímavá přednáška o Irsku, kde jsme se společně seznámili a zastavili v anglickém Wiltshiru u bílých koní. Poté jsme zamířili do Wicklow Mountains, pohoří, které patří k největším v zemi. V Glendalough jsme se pak zastavili ve staroirském kláštěře. Nevynechali jsme ani Moherové útesy, ani Buren. Navštívili jsme též jednu z Aranských ostrovů Inishmore a pak přes Megalitická místa Newgrande jsme se podívali do Dublinu.

„POUTAVÉ VYPRÁVĚNÍ O NEW YORKU“
21. listopadu 2018

Zájemci si vyslechli poutavé vyprávění Mgr. Zdeňka Srby o tom, jak lze navštívit za poměrně nízkou cenu zemi tak vzdálenou, jako je Amerika, konkrétně město New York. Při promítání nám toto město na fotografiích přiblížil a současně doporučil i jednotlivé typy levného cestování.

JAN ŠIML

Výlety s Honzou Šimlem...

VYCHÁZKA KLÁNOVICKÝMI LESY - 26. a 31. 10. 2018

V pátek 26. října jsme se krásně uvolněně prošli v Klánovickém lese. Trasa byla dlouhá 9 km. Brouzdali jsme se v barevném listí a čerpali energii podzimního lesa. Podobnou vycházku zvlněnou krajinou 12 km (trochu delší) jsme absolvovali ve středu Hornopožárskými lesy, tj. 31. října 2018. Společný sraz jsme měli na autobusové stanici Budějovická (naproti Raiffeisenbank), linka č. 332.

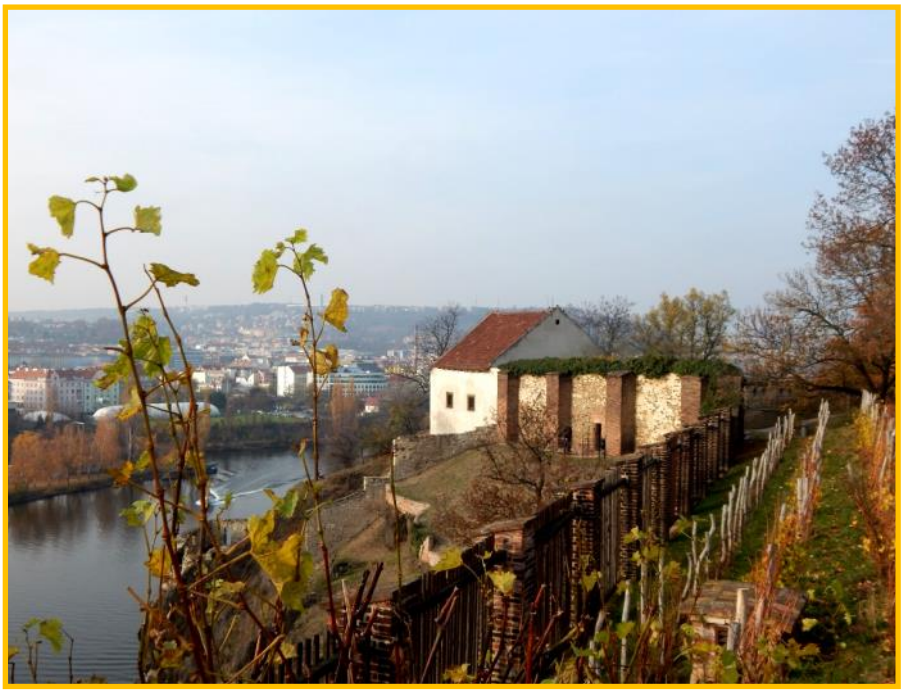
(H. Šiml).

VYCHÁZKA NA PAMÁTNÉ MÍSTO VYŠEHRAD

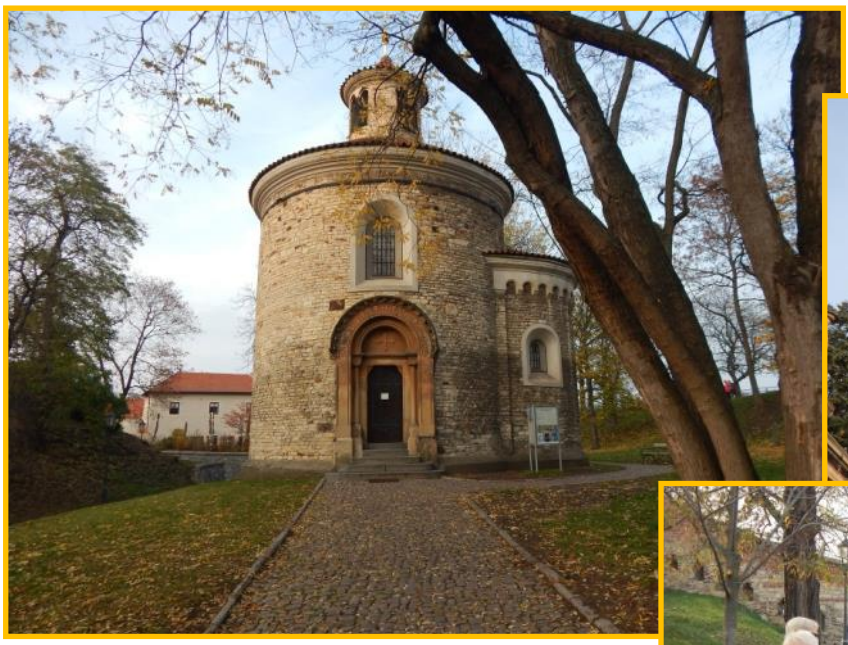
Tentokráte jsme si udělali výlet, který byl dlouhý sice jenom 4 km, ale zato byl hodně významný co do historie, tak i jeho krásy. Byl to Vyšehrad. Sraz jsme měli ve 13:00 hodin u výstupu z metra – stanice Vyšehradská. Protože nám přálo počasí a každý očekával a byl zvědav na jednotlivé památky Vyšehradu, tak se nás sešlo úctyhodných 24 zájemců. Postupně jsme se vydali směrem k Táborské a Leopoldově bráně, kde jsme si pořídili na památku společný snímek. Dále pak na hradby Vyšehradu, které nám poskytly nádherný výhled na Prahu a její okolí.

Dozvěděli jsme se od našeho průvodce, že Vyšehrad se rozkládá něco málo přes 3 km jihovýchodně od Pražského hradu na pravém břehu Vltavy. Pankrácká pláň o nadmořské výšce kolem 230 m v těchto místech vybíhá k severozápadu přibližně 600 m dlouhou ostrožnou, vklíněnou mezi řeku Vltavu a údolí potoka Botiče. Severní, západní i jižní svahy návrší jsou velmi strmé, jihozápadní okraj dokonce tvoří 42 metrů vysoká skála z ordovických břidlic, spadající přímo do Vltavy, která má v tomto místě také největší hloubku na celém území Prahy. K Vyšehradu se též vztahuje pověst o rytíři Horymírovi, jenž byl na Vyšehradě vězněn za knížete Křesomysla.

Horymír měl přání se naposledy projet na svém věrném koni Šemíkovi. Že Křesomysl nechal zavřít všechny brány, nebylo nic platné. Šemík přeskočil i s Horymírem hradby a skočil rovnou do Vltavy. Horymír se zachránil, ale statečný Šemík na následky skoku uhynul. Dodnes je pochován v Neumětelích. Též jsme měli čas se podívat na Vyšehradský hřbitov, neboli také Slavínský hřbitov při kostele sv. Petra a Pavla na Vyšehradě, kde je od 19. století pohřebiště nejvýznamnějších českých osobností. Kromě hrobů různých významných lidí a jejich rodin se zde na východní straně hřbitova nalézá společná hrobka nejvýznamnějších národních osobností – Slavín, kde jsou pochováni např. dramatik a básník Julius Zeyer, Marie Pujmanová. Ze známých herců - Otýlie Beníšková, Zdeněk Štěpánek, Vítězslav Vejražka, Eduard Kohout, Ladislav Boháč, Jaroslav Marvan. Návštěva kostela sv. Petra a Pavla nám nevyšla, protože nebyl v té době přístupný. Byl to krásný výlet, ze kterého jsme si odnesli i hodně hezkých zážitků.



(Z. Hostinský)

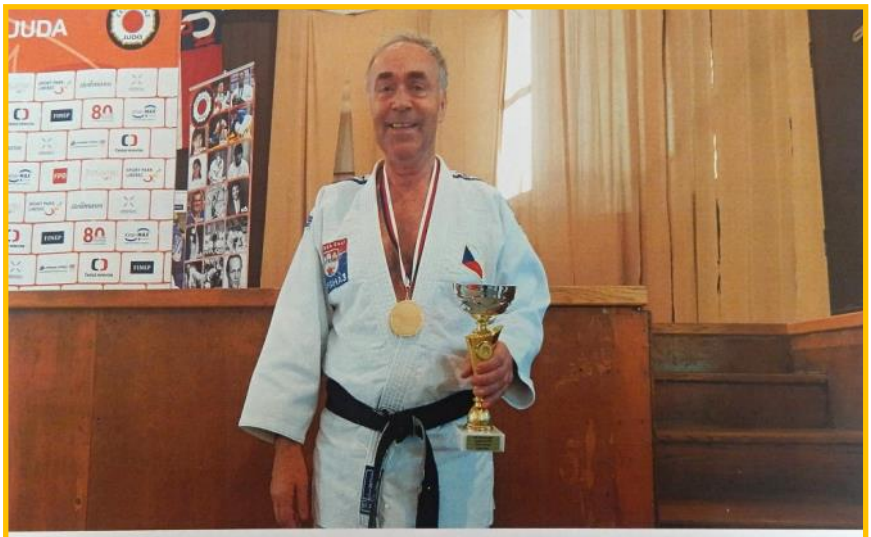


VYDAŘENÝ VÝLET DO NYMBURKA A PODĚBRAD

Přátelé vycházek na zdravém vzduchu,
tak nám to zase krásně vyšlo! Předpověď počasí byla docela nevlídná a tak jsem neočekával velkou účast. Proto mne překvapilo, když se u pokladny na Hlavním nádraží sešlo devatenáct usměvavých zájemců. Předpokládaný plán výletu jsme dodrželi v plném rozsahu. V Nymburce, kam jsme dojeli za 40 minut rychlíkem, jsme nejprve prošli starou část města. Prošli jsme Malé i Velké valy, kde jsme mohli obdivovat, jak se dá řešit bydlení ve středověké části města, aniž by se zcela zlikvidovaly základní prvky středověkého opevnění. Vodní příkopy, které byly kdysi součástí opevnění, byly zachovány dodnes a na valech, kde bývalo opevnění, vznikly uličky, které jsou „živé“. Jsou zcela obydleny. Jsou zde řemeslné dílny a malé obchody. Na konci prohlídky středověké části města jsme došli ke zbytku zachovalých, úchvatných, mohutných středověkých hradeb. Všechny tři přívlastky jsou zde na místě! Poté si prohlédli stavbu impozantního kostela sv. Jiljí ze 12. století a spojovací uličkou prošli na náměstí, kde jsme se zahřáli a občerstvili v restauraci. Po této krátké přestávce jsme se vydali podél Labe do 8,5 km vzdálených Poděbrad. I na této cestě bylo mnohé k vidění. Na začátku trasy je stará a dosud funkční hydroelektrárna, podél břehu jsou k vidění mohutné stromy – kaštany, lípy, duby a především řady staletých topolů. Regulovaný tok Labe je zde široký a nízké břehy jsou porostlé vegetací. Především jej zdobí vysoký rákos, který je na vrcholcích rozčepýřený a doplňuje svým vzhledem romantický pohled na mírně rozvlněnou hladinu širokého koryta Labe. Všichni přítomní došli za 2:20 hod. do Poděbrad. Zde jsme se rozešli s tím, že byla volná prohlídka města i možnost pozdního oběda ve známe restauraci U Bílé Labutě. Všichni využili podle své chuti. Návrat z Poděbrad byl individuální. Spojení vlakem i autobusem je bezproblémové. Úsměv, který měly příchozí na tváři u pokladny na Hlavním nádraží jsem viděl na všech i v cíli v Poděbradech a z toho soudím, že se nám výlet vydařil. Všechny co se zúčastnili tentokrát i ty co se přijdou projít někdy příště moc zdravím. (Honza Šiml)

MEZINÁRODNÍ MISTROSTVÍ ČR V JUDU - VÁCLAV MORNŠTEJN 1. MÍSTO!

Pan Václav Mornštejn se umístil na mezinárodním mistrovství České republiky v judu na 1.místě. Gratulujeme!



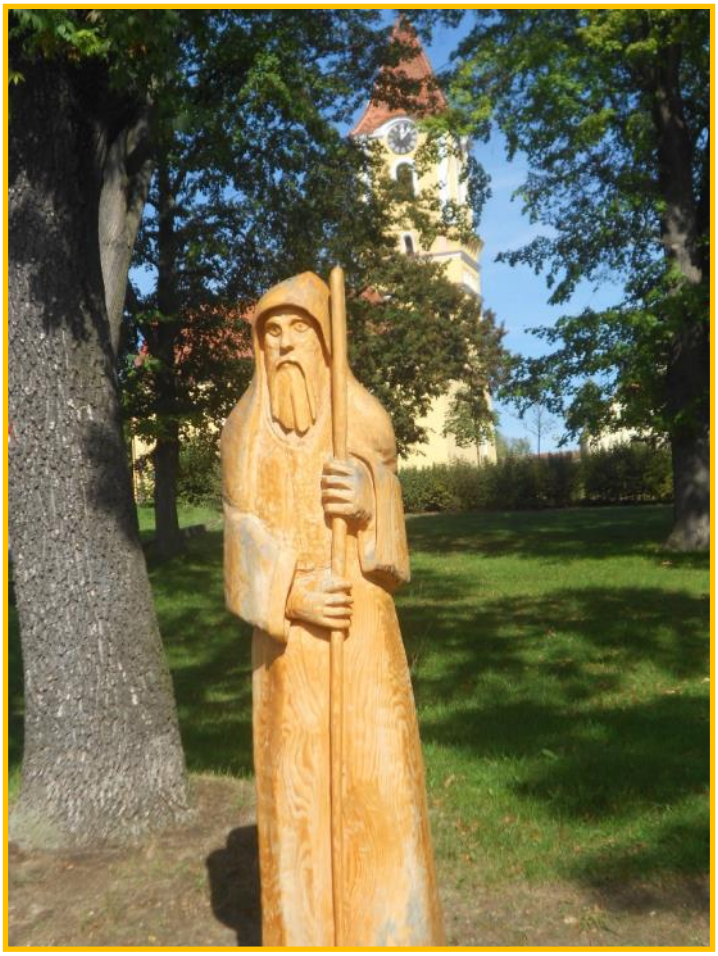
Václav Mornštejn 1. místo
Mistrovství ČR Open judo masters 2018

Mezinárodní mistrství ČR se uskutečnilo koncem měsíce září v Sokole ve Vršovicích. Mistrství se zúčastnilo 7 států, kolem 180 závodníků. „V mojí kategorii M9, protože nedorazili všichni závodníci (váha 73 kg) jsme byli celkem čtyři. Měl jsem celkem tři zápasy. První dva se vydařily, tak jsem vyzkoušel i ten třetí. Měl jsem tam dva závodníky, kteří byli mladší, tak o čtyři roky, což bylo i znát. Přiznám se, že jsem byl dost rozlámaný, ale přesto mi to vyšlo. Celková atmosféra byla též výborná.“ Zhodnotil své vystoupení na turnaji Václav Mornštejn.

„Touto cestou chci poděkovat Centru alternativní medicíny QiiQClinic, které se stará a poctivě sleduje a udržuje moje zdraví v kondici.“ řekl Václav Mornštejn.

15 - 19. ŘÍJNA ZÁJEZD DO STŘELSKÝCH HOŠTIC

Cesta a ubytování: K odjezdu z autobusového nádraží Na Knížecí se dostavilo 27 přihlášených včas. Dalších pět účastníků cestovalo do Hoštic vlastními auty. Celkový počet, včetně cvičitelů, byl tedy 32 osob. Cesta do Hoštic, perfektním autobusem, trvala necelé dvě hodiny. Ubytování v chatkách jsem s každým jednotlivcem předem telefonicky projednal. Vzhledem k tomu, že jsem si v předstihu opatřil plánek areálu a č. chatiček, mohl jsem sestavit dvojice (pro každou chatu dvě) a připravit jejich rozpis do jednotlivých chatiček. Cestou jsem všem sdělil č. chaty ve které budou ubytováni a jména spolubydlící dvojice – předal lístek. Po příjezdu na místo jsem převzal klíče od osmi chat a rozdal podle rozpisu. Ubytování proběhlo rychle, v klidu a ke spokojenosti účastníků. Zavazadla jsme si rychle uložili do chatiček a ve 12 hod. jsme měli v příjemné, čisté, prostorné jídelně připravený oběd a odpolední svačinu. Po obědě, zatím co se účastníci ubytovávali, jsem byl podrobně informován o provozních pravidlech areálu. Jedná se o středisko pro děti a mládež a je nutné, aby i dospělí dodržovali stanovená pravidla. Především přezouvání v celé budově, včetně jídelny. Naprosto přesné dodržování času na jídlo – pro nás (1. směna) byl stanoven čas – snídaně 8:00 hod., oběd 12:00 hod. a večeře 18:00 hod. – stoly č. 1 až 5 jsme měli k dispozici vždy 30 minut. Okamžitě po nás nastupovala k jídlu další skupina. Celkem rychle jsme se tomuto režimu přizpůsobili. Ve 14 hod. jsme se všichni shromáždili v prostorné aule. Společně s druhou cvičitelkou (Danou Drmelovou), jsme přítomné informovali o programu a časovém rozvrhu cvičení a vycházek. Mou povinností bylo informovat o výše zmíněných pravidlech provozu a chování v areálu, bezpečnostních pravidlech a požárních směrnicích. (Jako „pedagogický dozor“ jsem o tom podepsal protokol o proškolení všech účastníků). Při převzetí klíčů od chat jsem převzal i klíče od šatny, učeben, herny a náhradního vchodu. Se souhlasem všech přítomných jsme zahájili cvičení v pondělí v 16 hod. Vzhledem k velkému počtu cvičících jsme se rozdělili na dvě skupiny. Týž den jsme cvičili i večer od 19:30 do 20:30 hod. Program - další dny probíhal program následovně: snídaně 8:00 hod. -- cvičení 9:00 - 10:15 hod.-- oběd



12:00 hod. odpolední vycházky 13:15 hod. – večeře 18.00 hod. – cvičení 19.30 - 20.45 hod. Kombinace cvičení a vycházek se mimořádně osvědčila. Denně jsme v přírodě nachodili dost km a přesto byla i večerní cvičení plně obsazena.

BYL PO VŠECH STRÁNKÁCH PERFEKTNÍ...

Ve středu 17. 10., za stejně krásného počasí, jsme vyrazili na vycházku opačným směrem - do Horažďovic. Proti toku Otavy. Opět jsme se rozdělili na dvě skupiny. Asi polovina se svezla do Horažďovic autobusem, druhá skupina šla pěšky. Na náměstí v Horažďovicích se obě skupiny u cukrárny sešly. Po prohlídce starého města a malém občerstvení jsme se všichni vydali zpět podél toku Otavy do Střelských Hoštic. Skupina, co šla obě cesty pěšky, si částečně trasu cesty zpět změnila. Prošli jsme se k poutnímu místu, kapli sv. Jáchyma a sv. Anny, potom zpět na původní trasu, kde se obě skupiny setkaly. Délka vycházky byla pro obě skupiny obdobná jako v úterý – 13 km a 6,5 km.

Ve čtvrtek 18. 10. jsme za stejně krásného počasí, vyrazili v menší sestavě (12 osob) dál od řeky na okružní procházku lesem (8 km). Začátek trasy vede bohužel po silnici (nebo podél). Hoštice-Horažďovice, která je velice frekventovaná. Procházka v tomto úseku (asi 1 km) je stresující. Po odbočení na polní cestu jsme se dostali do klidného prostředí, převážně dubového lesa, kterým jsme se prošli tam a zpět. Kromě několika hub jsme si v jabloňové aleji nasbírali velice dobrá jablíčka (leží jich tam v trávě metráky!!). Ostatní, co organizovanou vycházku vynechali, také nelenili a zvolili si trasu vycházky podle chuti a svých schopností. I ti si užili krásné odpoledne. Hodně účastníků bylo vybaveno holemi a tak jsem vycházky částečně pojal v duchu Nordick Walking.

Návštěva muzea – po předchozí dohodě s pracovnicí místního úřadu jsme měli možnost prohlídky muzea řeky OTAVY.

Celkové zhodnocení zájezdu:
Stravování ve vynikající v kvalitě i množství. Personál ochotný (vedoucí střediska, vedoucí správy budov, údržbáři). Zázemí, pro cvičení i obecně pro pobyt, velmi dobré. Pomůcek bylo dostatek. Doprava tam i zpět neměla chybu. Hodnocení: Na závěrečné schůzce 18. 10., kde byli všichni účastníci, jsem zhodnotil celkový dojem zájezdu, náplň programu, účast a zájem účastníků o cvičení a o vycházky a přátelskou atmosféru, která tu byla po celý týden, vše jako vynikající.

CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU...

MILOVICE - LOUČEŇ

Vážení příznivci cykloturistiky a Seniorfitnes! Poněkud opožděně, ale přece, posílám zprávu z našeho posledního, sedmého letošního kolo výletu. Akce se zdařila, nastavený plán jsme splnili do puntíku. Vyrazili jsme z počernického nádraží vlakem do Milovic. Květa nám statečně držela místo hned za mašinou, nic platné, pět kol se na stojany ani tak nevešlo. Na konečné v Milovicích jsme se srovnali proti větru a vyrazili. Bylo nás pět: "já, Zilvar z chudobince, Éda Kemling" - (pardon to jsou vzpomínky na povinnou četbu z mládí) - opravuji: Květa, Petr, Fanda, Zdeněk a já - i účast hodnotím kladně. První, ale velmi zajímavá zastávka - díky Fandově návodu byla v Milovicích na letišti. Ještě že nás příšerný vítr vyhnal z ranveje brzy do lesa. A už jsme uháněli směrem k Loučeni, pěkný kus cesty až před Vlkavu klapity klap po předválečných kostkách. Pak už následovala krásná cyklostezka až do Loučeně. Hospoda už nás vítala skvělou gulášovkou, sluníčko k tomu a bez přirážky! Z Loučeně (možná i Loučně) nás stezka díky Fandovým místním znalostem hnala do lesa. Odměnou nám byla krásná lesní cesta, až do Jabkenic. Dále jsme pokračovali zase lesem do Seletic a pak jen pár kilometrů po silnici do Mcel. Nejhorší úsek nás čekal na cestě do Nymburka. To už jsme sjeli ze Mcel na otevřenou polní cestu k Nymburku. A vítr od východu dokázal své. Vyčerpáni jsme dorazili až k místnímu nádraží a odtud se vrátili Elefantem do místa výjezdu Horních Počernic. Celkem jsme ujeli přes padesát kilometrů skoro všechno proti větru. Ale jinak trasa byla splněna do puntíku. Díky všem za heroický výkon! (Ivan Liška).

CYKLOVÝLET DO KOUNIC

25. října opět zase vyrážíme. Podařilo se mi totiž odvrátit několikeré termínové kolize na ten den a tak mohu čtvrteční termín potvrdit. Jelikož, jak jsme se domluvili, letošní poslední kolo výlet nebude urputnou bitvou o ujeté kilometry, nýbrž povolnou jízdou a loučením s úspěšnou sezónou, dovolím si i liberálnější přístup k nástupu na trasu. Neboli, kdo na místo srazu, nádraží v Horních Počernicích, pojede vlakem, může si vybrat odjezd jak z nádraží hlavního (8.44), tak nádr. Masarykova (8.51). Z Horních Počernic pak krátce po deváté pojedeme cyklostezkou, kterou jsem slavnostně otevíral v roce 2000 jako projev přátelství mezi námi sousedy - Klánovickými a Počernickými. Pak směrem na Úvaly, Hradištko, dotkneme se údolí Šembery a přes Český Brod skončíme letošní sezónu v Kounicích v místním pivovaru. Čas odjezdu a trasu zpět neplánuji, snad se podaří ji zdárně uskutečnit. Očekávaná kilometráž 40 km. Těším se na Vás. Dejte prosím vědět, kdo na poslední letošní cyklovýlet se Seniorfitnes nastoupí. Srdečně zdravím. (Ivan Liška).

KOLIK JSME TOHO NAŠLAPALI...

Vážené kolegyně a kolegové, příznivci cykloturistiky se Senior fitnes! Slíbil jsem jakousi rekapitulaci všeho, co jsme letos na kolech absolvovali. Tak tedy, tady ten účet je: celkem 8 výletů, v termínech 12. 4. (Vltava, Berounka - dva účastníci), 10. 5. (Vltava - Kralupy - čtyři), 6. 6. (Labe, Jizera - sedm), 20. 6. (Berounka - Brdy, tři), 24. 7. (Karlštejn - tři), 13. 9. (Jizera - Ml. Boleslav - pět), 9. 10. (Milovice, Loučeň - pět), 25. 10. (Šembera, Kounice - čtyři). Celkem jsme ujeli na svých ořích 487 km, políbili jsme naše

krásné řeky - ty velké Vltavu, Labe, Berounku, Jizeru i tu menší Šemberu. Projeli jsme celkem 90 obcí, měst i městských částí hl.m. Prahy, navštívili řadu pozoruhodných míst - za vše jmenujme Valdek, Mrtník a Záskalskou v Brdech, Stránov, Jabkenice i vrch Klepec u Českého Brodu. Vše proběhlo bez jakékoliv nehody, všichni jsme dojeli až do posledního kilometru zdrávi, zaplať pánbůh! Nejpilnější účastnicí byla Květa, já a Petr. Jsem rád za nové tváře v našem vláčku - Fandu, Zdeňka i Karla z domácího chovu. Všem děkuji za krásné chvíle, bylo to skvělé, těšme se na jaro až zase vyrazíme. Srdečně zdravím spolujezdce i organizátory Senior fitnes! (I. Liška)

VĚZTE, ŽE JÍZDA NA KOLE VÁS HEZKY PROVĚTRÁ…
UVIDÍTE VELKÝ KUS KRAJINY…
HLAVNĚ, UDĚLÁTE NĚCO PRO ZDRAVÍ...

KDYKOLIV PŘIJĎTE MEZI NÁS!
RÁDI VÁS UVIDÍME A ZAJEZDÍME SI S VÁMI!
IVAN LIŠKA
tel.: +420 602 236 259

SENIOR FITNES z. s.

Zajišťujeme pravidelná cvičení pro různé skupiny seniorů, včetně zdravotně oslabených chronickými nemocemi pohybového aparátu a interními nemocemi. Konečným cílem je pak udržení a prodloužení mobility seniorů a udržení stabilizace nemocných s chronickým onemocněním. Poskytujeme zde celou řadu pohybových aktivit pro seniory. Na cvičebních místech všude po Praze poskytujeme skupinové cvičení pro aktivní seniory. Mimo to, také umožňujeme další aktivity jakými je například fotbal v chůzi, cyklovýlety, cvičení na židlích, atd.

KDO S NÁMI MŮŽE CVIČIT?

Cvičit s námi mohou všichni, nejlépe ti, kteří dosáhli věku 50+ a výše. Různé seniorské skupiny včetně zdravotně oslabených chronickými nemocemi pohybového aparátu a interními nemocemi.

KDE POŘÁDÁME TĚLOVÝCHOVNÉ HODINY?

V ZŠ, SŠ, Fit centrech a tělocvičnách na území hl. m. Prahy 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18 a 20.

Dále v těchto krajích: Praha-západ, Benešov, Olomouc, Karviná, Česká Lípa; České Budějovice, Jeneč, Kladno, Plzeň, Teplice, Ostrava, Liberec, Senohraby a Brno. Ucelený přehled cvičebních míst v tělocvičnách a bazénech viz. **www.seniorfitnes.cz**

CERTIFIKACE

Zájemcům umožníme získat certifikát cvičitele Senior fitnes z. s., kteří mohou následně pokračovat, jako cvičitelé společně s námi.

SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V ITÁLII

Senior fitnes z. s. již tradičně zajišťuje sportovně relaxační pobyt na palmové riviéře v kempu La Capannina v lázeňském letovisku Porto San Giorgo, které je malé, klidné městečko a je řazeno mezi 83 nejčistších italských přímořských středisek vhodných také pro dětskou rekreaci. Cvičení zde vedou naši zkušení cvičitelé.

CVIČENÍ INDIVIDUÁLNÍ – CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

V roce 2016 se rozběhl náš pilotní projekt pod názvem "Individuální cvičení na židlích". Projekt je zaměřen na individuálním přístupu cvičitelek k našim cvičencům, kteří nedokáží ze zdravotních důvodu docházet na naše cvičební místa. Naši cvičitelé proto dochází do domácností a věnují se klientům osobně. Většinou se jedná o klienty se sníženou pohyblivostí.

Ucelený přehled o veškerém dění v Senior fitnes
a Kulturně komunitním centru v Uralské ulici č. 6, Praha 6 - najdete na:
www.seniorfitnes.cz

Cvičící víkend na Strnadovském Mlýně u Sedlčan…

Cvičíme v Harmonybody "za barvy" Senior fitnes. Za dva roky se zde vytvořila bezvadná skupina žen. Prezentujeme se jako skupina 50+. Cvičí s námi ale i ženy přes 60 a 70 let, které obdivuji. Máme tedy široké věkové rozmezí, které nikomu nevadí. Vzájemně na sebe působíme, mladší obdivují starší a jsou pro ně pohybovou motivací a mladší zase vnáší do skupiny trendy ve sportovním odívání. Skupina veselých cvičících žen je tak kompaktní, že si přála společný výjezd, který je náš už třetí. Cvičící víkend na Strnadovský Mlýn u Sedlčan se tak vydařil, že se ráda podělím o dojmy. Objekt jsem objevila náhodou, opravený starý mlýn s mlýnicí, kde se dalo cvičit. Možnost výletů a krásné okolí přidalo na bezchybném průběhu našeho pobytu. Zázemí i s majiteli a kuchyní bylo výborné, počasí i přesto, že byl listopad bylo slunečné a 14 žen tak veselých, že jsme si „potrápily" břišní svaly i bez cvičení. Cvičily jsme 4x, byly jsme na výletě na Červeném Hrádku a rozhledně jménem Drahoušek. Večer jsme poseděly u vínečka a hrdě hlásím, že jsme Senior fitnes ostudu neudělaly. (D. Černá)

Spolufinancováno
z programu Evropské unie
Erasmus+

CVIČTE BEZPEČNĚ!

K tomu, abyste cvičili bezpečně Vám pomůže **www.fitseniors.eu.**

Zde najdete nejen odborné výklady lékaře, ale i názorné ukázky cviků...

ZMĚŇTE PROFESI, VYDĚLÁVEJTE ZÁBAVOU!

Senior fitnes z. s.

pořádá kurzy tělesné výchovy, zakončené zkouškou s akreditací MŠMT.

Doba kurzu: 10 pátků + 5 víkendů

Příští kurz jaro 2019.

Cena: 7 900,- Kč.

V případě následné spolupráce Vám může být vráceno až 90% ceny.

Přihlášky a informace Ing. Gabriela Nováková:

tel.: +420 721 130 615

kurzy@seniorfitnes.cz.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

POZVÁNÍ DO ITÁLIE SE SENIOR FITNES NA ROK 2019

cena 5300,- Kč

Itálie se Senior fitnes z. s.

SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V PORTO SAN GIORGIO

Senior fitnes pro vás již tradičně zajišťuje pobyt na palmové riviéře v kempu La Capannina, v lázeňském letovisku PORTO SAN GIORGIO v blízkosti města Fermo.

Porto San Giorgio je malé klidné lázeňské městečko. Je držitelem modré a zelené vlajky, což znamená, že je zařazeno mezi 83 nejčistších italských přímořských letovisek vhodných i pro dětskou rekreaci.

Termíny: 24. května - 2. června a 30. srpna - 8. září 2019

Ubytování: bungalovy a mobilheimy, různé typy, dvou až šestilůžkové, všechny vybaveny WC se sprchovým koutem, kuchyní, ledničkou s malým mrazákem, kompletním nádobím a příbory, plynovým sporákem, zahradním nábytkem, zastřešenou verandou. Připojení k WIFI za příplatek. V ceně zájezdu je doprava, ubytování, bazén, cvičení s našimi lektory a plážový servis.

Zdravotní cvičení pod vedením našich instruktorů

Dle zájmu a počtu účastníků je možno zařídit též výlety do Říma, Benátek, Loreta, Ancony, skalního města Moresca, Altidony, Torre di Palme. Navštívíme vinohrady, lisovny olivového oleje, výrobny místních uzenin, trhy. Zdarma k dispozici tenis, basket, disco. Zapůjčení kola na týden za 12 EUR.

V případě zájmu prosím kontaktujte:
Dita Horochovská, tel.: +420 777 131 114
e-mail: d.horochovska@seniorfitnes.cz

tel.:+420737278727, seniorfitnes@seznam.cz, www.seniorfitnes.cz, www.villaggiolacapannina.it

PODĚKOVÁNÍ, KTERÉ POTĚŠÍ...

Chtěla bych moc poděkovat za hezký pobyt v San Giorgio. Byli jsme tam s manželem a moc se nám tam líbilo. Pěkné ubytování, příjemní lidé, hezké výlety. Byla bych ráda, pokud byste mi dali vědět příští rok, kdy se pojede, rádi bychom si to zopakovali. Ještě jednou děkuji. S pozdravem (Jarka Jungvirtová).

Děkuji všem za milou společnost a krásně prožitých 10 dnů. Moc ráda pokud budu v Praze půjdu na cvičení, procházku a další aktivity. (Isabela Santusová).

UPLYNULÝ „DEN PRO ZDRAVÍ“ V AREÁLU SK MOTORLET RADLICE

I přes nepříznivé počasí (chladno a déšť), které panovalo v sobotu dne 24. listopadu 2018 se **„Den pro zdraví“,** který se konal pod hlavičkou Senior fitnes v teple uvnitř areálu pod střechou SK Motorlet v bazénu, tělocvičně a na chodbách vydařil. Jednotliví návštěvníci z řad seniorů, (bylo jich asi celkem 200) odcházeli spokojení. A co

mohlo být k vidění? Byla zde možnost hned při příchodu si vyzkoušet u stolku s lektorkou Senior fitnes s Alenou Novákovou svojí bystrou paměť.
Ve velké tělocvičně pak turnaj ve fotbale v chůzi, který probíhal od 9 hodin. Účastníci turnaje: Velká Lečice, Golden Gato, Most, Teplice 1, Teplice 2, Senior fitnes, Senior fitnes tým. Dále se mohli se-

nioři seznámit s hrou na postřeh, pod názvem **Vrhni přesně!.** (Házení kroužků).

Z výživového poradenství představila naše lektorka Senior fitnes Kristýna Špinková produkty pro výživu a očistu těla ve formě zelené potravy.

V bazénu si mohli senioři zacvičit a protáhnout své tělo s lektorkou. Senior fitnes Petrou Holubovou a Kájou Fomenkovou.

Zajímavou hru, kterou si mohli senioři vyzkoušet pro své postupné rozhýbání těla, byl **Unicurling**, který byl předváděn členkami Tatranu Střešovice Pro seznámení: **Unicurling** je týmový halový sport, který vznikl již před dvaceti lety ve Švédsku.

Hra je jednoduchá, mohou ji hrát úplně všichni, bez rozdílu věku a pohlaví (i handicapovaní, včetně vozíčkářů). Je to obdoba zimního curlingu. Principem hry je klouzáním dopravit kameny do vyznačeného kruhu. Čím jsou kameny blíže středu, tím více získává družstvo bodů. Soupeři si v tom takticky brání. K této pohybově nenáročné aktivitě není potřeba žádné speciální oblečení ani obutí. Lze jej hrát v prostorách restaurací, sportovních halách i hotelích, případně na upravených venkovních plochách. Na závěr bylo klasické vyhlášení vítězů a jako milá drobnost i tombola.

Od začátku roku 2019 bude možnost pro jednotlivé zájemce po přihlášení na recepci v Uralské ulici č. 6, Praha 6, nebo na tel.: +420 777 778 760 - p. Kašparová, navštěvovat kroužek unicurlingu na Tatranu Střešovice.

„Dejte mi pevný bod ve Vesmíru a já pohnu celou Zeměkoulí“.

Jedinou větou vyjádřil svůj geniální postřeh Archimédés ze Syrakus, řecký vědec, matematik, fyzik a filozof (287–212 př. n. l.). Ano, přesně takhle fungují přírodní zákony a ty platí i pro pohybový aparát obratlovců. Je to v podstatě systém pák, pracuje silou smrštitelných svalů, které pohybují pevnými kostmi. Kosti se dotýkající svými koncovými částmi a tvoří klouby. Sval má na určitém místě kosti svůj začátek a na jiném místě úpon. Vede přes kloub a kostí tak pohybuje. Napni! Povol! Tělo se při pohybu opírá v určitých bodech o podklad a pracuje proti zemské gravitaci. Naše svaly sice nepohnou zeměkoulí, ale v optimálním případě naším tělem a o to jde!

Pár informací o svalech: Sval se latinsky nazývá *musculus*. Myš se řekne *mus* a zdrobnělina, tedy malá myška, je *musculus*. Že by někdejším anatomům připomínal tvar staženého svalu malého hbitého hlodavce? Prací svalu je stah, kontrakce. Ale funkční sval musí umět také opak – uvolnit se, relaxovat. Obojí je nutné – zabrat, tj. stáhnout se, a na povel zase povolit! Tak si to prosím vyzkoušejte. Je to jednoduché, pokud je vzrušivá tkáň, a tou svalová tkáň je, v dobré kondici. No, a pokud není, sval nemůže správně pracovat. Ochablý není schopen pohotově se stáhnout, vyvinout sílu a vydržet zátěž. A je-li sval naopak trvale v napětí, stažený, ztratí schopnost uvolnit se. Časem se zkrátí a jeho výkonnost klesá. Zkrátka oba extrémy jsou špatné. Napnout svaly je do jisté míry snazší, než je uvolnit. V jaké kondici je naše kosterní svalstvo? Svou stavbou to jsou příčně pruhované svaly a jejich skupiny zajišťují vzpřímený stoj a provádění základních pohybů. Správný stoj vychází zejména z polohy pánve. Pokud jsou v dobré kondici přímé břišní svaly (napjaté mezi dolním okrajem hrudníku a sponou stydkou), táhnou sponu stydkou směrem vzhůru a udržují pánev v normální poloze. Jsou-li ochablé, pánev změní polohu a my se prohneme v bedrech. Vypadáme pak jako mírné zhrouceniny: provalené bříško a povolené hýždě. K tomu se většinou přidá ještě tzv. předsazené držení hlavy a kulatá záda. A pokus o křepký pohyb nám vydrží akorát tak k dosažení toho zaparkovaného auta. (Až se posadíme za volant, budeme opět frajeři!). Takže co je nutné dělat pro to, abychom své tělo udržely ve vertikále, kterou jsme dostali do vínku od matky přírody?

Nestačí posilovat pouze přímé břišní svaly! Důležitá je kondice všech svalů uvnitř trupu, protože udržují správnou polohu vnitřních orgánů. Jejich celý komplet se nazývá tzv. hluboký stabilizační systém. Zkráceně se tomu říká „střed těla“. Tvoří jej nejen zmíněné přímé břišní svaly, ale i krátké svaly v nejhlubší vrstvě podél páteře, svaly pánevního dna a hlavní dýchací sval, bránice.

Takže ano, posilovat, jenomže... Už **vzpřímený stoj** je ve skutečnosti dost obtížná disciplína. Tělo ho udržuje tím, že proti sobě pracují dva svalové systémy, které náš stoj jaksi „vybalancovávají“. Ve skutečnosti se vlastně přetahují o bederní lordózu, prohnutí v kříži. Táhne-li nás vpřed ochablé bříško, vzadu zpravidla „vítězí“ silné bederní vzpřimovače trupu, to jsou svaly v dolní oblasti zad (beder). Jsou to jedni z těch, co odpovídají za vzpřímené držení trupu čili za posturu. Patří proto do skupiny posturálních svalů. Přetížené zvětšují prohnutí v bedrech (bederní lordózu). Bývají napjaté jako tětiva luku, samým úsilím udržet trup vzpřímený.

Pracují zodpovědně, většinou bez oddychu. Známe je moc dobře, často se ozývají, vlezle a nepříjemně. Časem se zkrátí, nejsou schopny povolit a nás citelně – „bolí v zádech“.

Opačným směrem pracují svaly zadní strany stehna (upínají se k sedacímu hrbolu pánve a končí až na kostech lýtka); jejich úkolem je táhnout pánev dolů. Pokud ale vznikne nerovnováha (dysbalance) mezi ochablými břišními svaly a zkrácenými bederními svaly, potom jsou svaly zadní strany stehna také napjaté, samou snahou zabránit přílišnému a nevhodnému sklopení pánve. A jsou-li stažené trvale, zkrátí se a pak jsou snadno zranitelné. Stačí uklouznout na náledí či na pověstné slupce od banánu... Vzápětí předvedeme krátký, ale koordinačně poměrně náročný taneček ve snaze udržet rovnováhu. Jeho výsledkem bývá natažený nebo dokonce natržený stehenní sval! Tak pozor na náledí a na slupky od banánu!

Z toho plyne: posilovat svaly je dobré a nutné, ale nikoli pouze některé, samostatně. Posilujeme vybrané skupiny svalů. A co je neméně důležité, než začnete posilovat, naučte se **správně dýchat!** Dýchání je zásadní pro správě provádění posilovacích cviků. Znamená to zapojovat správné dýchací svaly. Stejně důležité je naučit se také uvolnit, dát svalu šanci relaxovat. Protože jen uvolněný sval může vykonávat svou práci, tedy provádět stahy. O dýchání a dalších zajímavostí si povíme zase někdy jindy.

(Zdraví RNDr. Marcela Borgesová, cvičitelka).

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR

PRAHA
PRAGUE
PRAGA
PRAG

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ
DOSTUPNÉ PRO KAŽDÉHO

Spoluúčastnický poplatek
50 - 60 Kč
za hodinu cvičení

POŘÁDÁME:

- **Rehabilitační cvičení v bazénu**
- **Zdravotní cvičení na podložkách**
- **Zdravotní cvičení na židlích**
- **Dny pro zdraví**

◊ **Chcete se zdravě hýbat?**
◊ **Naučit se naslouchat svému tělu?**
◊ **Je Vám 50+?**

Senior fitnes nabízí pro své klienty zdravotní cvičení pod vedením akreditovaných cvičitelů zdravotní tělesné výchovy.

Seznam jednotlivých cvičebních míst naleznete na našich webových stránkách

Senior fitnes z. s.
Uralská 6
1600 00 Praha 6 - Bubeneč

tel.: 777 131 114, 777 778 760
seniorfitnes@seznam.cz
www.seniorfitnes.cz

10. elektronické vydání dvouměsíčníku **Č**asopisu **A**ktivních **S**eniorů
Datum vydání: konec listopadu 2018 v Praze. **Uzávěrka čísla:** 25. 11. 2018.
Vydavatel dvouměsíčníku: Senior fitnes z. s.;
se sídlem: Uralská 770/6, Praha 6 - Bubeneč, PSČ 160 00;
IČO 22724770; DIČ CZ22724770
tel.: +420 737 278 727 - Ing. Luboš Kondrys;
www.seniorfitnes.cz, **e-mail:** seniorfitnes@seznam.cz
Redakční rada: Mgr. Zdeněk Srba, Ing. Luboš Kondrys, Vladislav Hejný, Barbora Fousková
Šéfredaktor a grafické zpracování: Ing. Zdeněk Hostinský +420 606 864 310. Nevyžádané příspěvky a fotografie se nevracejí
Registrace: MK ČR E 22318