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

PRAHA
PRAGUE
PRAGA
PRAG

Vítáme Vás z prosluněných prázdnin...

Časopis Aktivních Seniorů ČAS

ZDARMA

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM senior fitnes

ZÁŘÍ 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

OBSAH

2	OBSAH
3	AKTIVITY KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA
4	AKTUALITY A POZVÁNKY
5	PŘEDNÁŠKA O ZDRAVÉM POHYBU
6	ROZHOVOR S JUBILANTEM
7	POZVÁNKA DO STŘELSKÝCH HOŠTIC
8-9	PRAVIDELNÉ VÝLETY S HONZOU ŠIMLEM
10	S VÁCLAVEM MORNSTEJNEM V GLASGOW
11	REPREZENTACE SENIORŮ V OLOMOUCI
12-13	INFORMACE O SENIOR FITNES
14	DOJMY ZE ZÁJEZDU DO ITÁLIE
15	PODĚKOVÁNÍ, KTERÉ VŽDY POTĚŠÍ
16-17	UPLYNULÝ DEN PRO ZDRAVÍ V PRAZE
18	DEN PRO ZDRAVÍ V LIBERCI
19	STOJÍ ZA ZAMYŠLENÍ
20-21	CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU
22-23	MISTROSTVÍ ČR VE FOTBALE V CHŮZI

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

senior fitnes

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

V současné době zde probíhá výuka (angličtiny, němčiny a italštiny), výuka práce s PC, telefony a tablety, výuka bridže, psychologické poradenství jak individuální tak skupinové, právní poradenství, fotografický kroužek, ruční práce a společenské hry (scrabble) včetně posezení u kávy a trénování paměti. Dále probíhají aktivity mimo „KKC“ a to pétanque, snag golf a vycházky Nordic Walking. Další aktivity připravujeme.

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 aktivit zcela zdarma (do naplnění kapacity aktivit), a to konkrétně výuku angličtiny, italštiny, němčiny, pétanque, bridž - začátečníci, scrabble a jiné společenské hry, trénink paměti. V případě zájmu nás neváhejte kontaktovat
na tel.: +420 777 778 760, e-mail: recepce@seniorfitnes.cz

POZVÁNÍ NA PŘEDNÁŠKU

Ve středu 10. října 2018 v 15:00 hod.
Kulturně komunitní centrum Senior fitnes Vás zve na přednášku našeho předního odborníka MUDr. Miloše Matouše na téma:
ZDRAVÝ POHYB - ŠANCE PRO AKTIVNÍ ŽIVOT I VE STÁŘÍ.

POZVÁNÍ NA CYKLOVÝLET

V úterý 9. října 2018 vyjedeme vlakem do Milovic a odtud již po bezpečných cestách. Dále do krásných lesů nad Nymburskem a do okolí Mladé Boleslavi. A nezapomeňte pláštěnky už s sebou, jednou ta voda spadnout už musí. Tak ať nás nepřekvapí. Krásný podzim všem přeje Ivan Liška.

DEN PRO ZDRAVÍ SENIORŮ

Dne 24. listopadu 2018 od 9:00 hod.
v areálu SK Motorlet Praha, Radlická 105, Praha 5

KURZ ZdTV - ŘÍJEN 2018

Otevíráme kurz ZdTV pro všechny zájemce z celé České republiky.
Zahajujeme v říjnu 2018. Zvýhodněné ubytování doporučujeme.
Blíže na www.seniorfitnes.cz

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

Přijďte mezi nás!

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na přednášku

Zdravý pohyb - šance pro aktivní život i ve stáří

Bolí Vás záda? Máte problémy s pohybem?

Náš přední odborník MUDr. Miloš Matouš Vás seznámí se zdravotním cvičením vycházejícím z metodiky, kterou zpracovala PaedDr. Miluška Matoušová a které je náplní pohybových programů organizovaných pro pacienty s chronickými civilizačními nemocemi.

Obsah přednášky:
- **pohybové programy pro seniorský věk,**
- **výsledky studií zabývajících se vlivem pohybu na snížení rizika civilizačních onemocnění.**

MUDr. Miloš Matouš *- lékař a vysokoškolský učitel na lékařské fakultě Univerzity Karlovy, jehož celoživotní náplní je studium zdravého pohybu jedince a odbourávání špatných pohybových návyků. Spoluřešitel vědeckých grantů v oboru celostní pohybové terapie a specializované rehabilitace diabetiků, kardiaků a pacientů s dalšími chronickými obtížemi.*

Ve středu 10. 10. 2018 od 15:00 hod.
v kulturně komunitním centru Senior fitnes

PŘEDNÁŠKY JSOU ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.

V případě Vašeho zájmu se hlaste na níže uvedených kontaktech:

Senior fitnes z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitnes.cz, www.seniorfitnes.cz

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

DALŠÍ OSLAVENKYNĚ V KULTURNĚ KOMUNITNÍM CENTRU SENIOR FITNES

85 let

PANÍ MUDr. ROMANA KÁRNÍKOVÁ

Milí čtenáři, připravili jsme pro Vás kratičký rozhovor s další jubilantkou, která navštěvuje naše Kulturně komunitní centrum, s kterým je náramně spokojena, protože se díky tomu dostane do kolektivu. Dovolte, abychom Vám jí představili: jedná se o MUDr. Romanu Kárníkovou z Prahy, narozenou 28. září 1933, která nejen, že se zúčastňuje společenské hry scrabble, pod milým a vzorným vedením paní lektorky Aleny Novákové, ale ještě v našem KKC, které jí hodně dává, tak navštěvuje i kurzy počítačů a jazykové kurzy. Položili jsme jí proto pro Vás i pár zvídavých otázek:

Paní Kárníková, řekněte nám prosím něco o sobě, o své rodině, kde jste vyrůstala, prostě něco o Vašem mládí...

Tak já jsem se narodila na venkově v Českomoravském kraji a prakticky do svých dvanácti let jsem byla venkovské dítě. Proto mluvím ještě do teď občas venkovským jazykem. Dětství jsem si užila velice dobře, protože jsem sbírala brambory, pásla kozy, chodila lidem pomáhat na pole, jezdila na valaších, plavila se na rybníku, prostě byla jsem spíš kluk, než děvče. Potom jsme se s tatínkem přestěhovali do města Rychnova nad Kněžnou kvůli mému zdravotnímu stavu. Tehdy jsem byla moc hubená. V Rychnově nad Kněžnou jsem vychodila gymnázium a pak jsem prakticky šla ve šlépějích rodiny, protože tatínek byl doktor a jeho sourozenci také, chtěla jsem studovat lékařskou fakultu, kam mě pak později přijali. Vystudovala jsem obor pediatrie.

Co Vás přimělo navštěvovat kurz scrabble?

O kurzu scrabble jsem se dozvěděla, když jsem tady v Komunitním centru navštěvovala kurz PC a prakticky, abych si trénovala paměť a byla zapojena, tak chodím i v současnosti na jazykové kurzy, tělocvik a scrabble.

Jak se cítíte při zapojení do hry a co Vám přináší?

Ráda hraju společenské hry a jsem ráda mezi lidmi, které vysloveně vyhledávám.

Můžete vzkázat něco těm, kteří zatím nenavštěvují kurzy scrabble?

Aby se určitě zapojili, protože je to neustálé hledání nových slov a je to něco jiného, než křížovka a velmi dobře to cvičí paměť.

MUDr. Kárníková Romana

Paní doktorko, ještě jednou Vám všichni přejeme pevné zdraví a hodně sil do dalšího života. (Senior fitnes)

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

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

ZVEME VÁS OPĚT DO HOŠTIC

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na rekondiční pobyt se zdravotním cvičením a bohatým programem

ZÁJEZD DO STŘELSKÝCH HOŠTIC

Areál ve Střelských Hošticích nabízí ubytování v chatách a pavilonech, které mají bezbariérový přístup. Leží na břehu Otavy, mezi městy Horažďovice a Strakonice. Procházky po okolí lze spojit s návštěvou Muzea řeky Otavy a voroplavby v objektu bývalého renesančního zámku ve Střelských Hošticích. Město Horažďovice (5 km od Střelských Hoštic) láká svým malebným historickým centrem, nachází se zde druhá nejstarší dochovaná brána v Čechách ze 13. století, muzeum a další památky a také krytý aquapark.

Ubytování: Vytápěné chaty mají 3 dvoulůžkové pokoje, WC a sprcha jsou oddělené, kuchyň. kout s lednicí, dřezem a varnou konvicí, byt s příslušenstvím a lůžky 2+2+2, další volné WC jsou v hlavní budově.

Stravování: Formou plné penze, snídaně švédské stoly, na výlet balíčky. Začíná se obědem 15.10. a končí obědem 20.10.

Program: Zdravotní tělesná výchova, případně i cvičení na židlích. Rozcvička před snídaní (cca 30 min), dopolední cvičení před obědem (cca 60 min), cvičení před večeří (cca 60 min). Večerní setkání s povídáním o dýchání, relaxaci apod., výlety do okolí, do Střelských Hoštic a Horažďovic (je možná i návštěva aquaparku).

Cena: 2.100,- Kč

(V ceně je zahrnuta doprava autobusem, ubytování a strava 5 x denně.)

Termín zájezdu: 15. - 19. října 2018

V případě Vašeho zájmu se hlaste na těchto kontaktech:

Cvičitel: Honza Šiml, tel.: 732 381 138
Senior fitnes z. s., Uralská 6, Praha 6
Bára Kašparová, tel.: 281 910 522, 777 778 760
recepce@seniorfitnes.cz, www.seniorfitnes.cz

JAN ŠIML

Výlety s Honzou Šimlem...

VRCH ČIHADLA - ROZHLEDNA „DOUBRAVKA“ 22. 8. 2018

Sraz jsme měli ve 13:30 hod. u stanice metra „B“ nad pohyblivými schody před trafikou. Samotná rozhledna stojí na vrchu zvaném Čihadla poblíž sídliště Černý most. Výstup na rozhlednu je úzkým, otevřeným, dřevěným schodištěm. Je to trochu adrenalinová záležitost. Mile mne překvapilo, že všichni účastníci minulé vycházky (18. 6. 2018) našli odvahu a postupně (nahoru může vždy jen omezený počet osob) zdolali 99 schodů a z plošiny, ve čtyřiadvaceti metrové výšce, se podívali na celou Prahu. Kruhový pohled byl opravdu velkolepý. Dohlednost maximální. Na místě jsou též panely seznamující návštěvníky se stavbou této rozhledny a o podobných stavbách. Stavbu rozhledny z akátového, trvanlivého dřeva navrhnul architekt Martin Rajniš a dostala jméno „Doubravka“. V jejím okolí má být v budoucnu vybudován přírodní park, dětské hřiště a stánek s občerstvením. Toto místo by se mohlo v budoucnu stát zajímavou, pražskou, rekreační lokalitou. Doporučuji všem návštěvu. Po prohlídce stavby jsme sešli z hřebenu kopce do Starých Kyjí ke kostelu sv. Vojtěcha, kde je autobusová zastávka a spojení na metro. Sem je to asi 2 km. Předpokládám, že většina bude pokračovat podél Kyjského rybníku až k zahradní restauraci „U rybníka“. Po občerstvení přejdeme zalesněný hřebínek mezi Kyjemi a Hloubětínem zpět k metru „B“. Kromě metra je možné použít tramvaj č. 25 směr Petřiny. Celá trasa byla asi 4 - 5 km.

ROZHEDNA „DOUBRAVKA“

VÝLETNÍCI PŘED „DOUBRAVKOU“

ČERNOLICKÉ SKÁLY 19. 9. 2018

Sraz byl na stanici autobusu směr Mníšek na Smíchovském nádraží - proti vchodu do haly. Odjezd autobusu byl v 8:30 hod. Trasa vedla přes Černolické skály, vyhlídku Hviždinec na Skalku u Mníšku pod Brdy a do Mníšku. Délka trasy byla cca 13 km. Trasa měla střední obtížnost. Celá vedla po přírodních lesních cestách a kolem skalnatých útvarů. Nebyla to jen procházka, ale chtělo to i trochu vytrvalosti. Kdo měl hůlky, tak si pomohl. (Jan Šiml)

NÁLADA BYLA VÝBORNÁ. HEZKY SE NÁM ŠLO!

O SENIOR FITNES VĚDÍ I VE SKOTSKÉM GLASGOW...

Osobního žáka jedné z českých legend Vladimíra "Kazika" Lorence, **pana Václava Mornštejna**, narozeného v roce 1947 v Praze ve Vysočanech a v současné době úřadujícího mistra republiky veteránů, který se mimo judistickou kariéru, také stále věnuje výuce sebeobrany pro dospělé (jiu-jitsu) a rovněž působí a je instruktorem zájemců o cvičení pod hlavičkou Senior fitnes z. s., v TJ Sokol Na Balkáně, Praha 3, Vám nemusíme ani představovat. Obzvlášť, když o panu Mornštejnovi vyšlo již v našem časopise několik článků. O jedné věci se ale musíme zmínit a to, že pan Václav Mornštejn, kdykoliv se zúčastní zahraničních turnajů, ať už Mistroství světa veteránů v judu nebo Mistroství Evropy, potažmo domácích turnajových soutěží s velmi dobrými výsledky, tak tím reprezentuje nejen samozřejmě dobře naší republiku, ale současně i Senior fitnes. Za což mu patří i velké poděkování. Nejinak tomu bylo i v letošním roce naposledy na Evropském šampionátu veteránů v judu ve skotském Glasgow ve dnech 14. - 17. června 2018. Pan Morštejn se poté rozhovořil, že jich bylo celkem osmnáct a měl celkem 4 zápasy, probojoval se dále a podařilo se mu bojovat i o 3. místo, kde prohrál s angličanem Johnsonem a skončil celkově po jednotlivých sečtených zápasech pátý. Celkem se turnaje zúčastnilo 51 států s 970 závodníky. Česká republika skončila sedmnáctá, což je docela slušné. Ze zajímavých států tam byly např. státy z Afriky, Malajsie, Uzbekistánu atd. Pro zajímavost - samotné zápasy probíhaly v hale, která stála hned vedle věhlasného fotbalového stadionu Glasgow Rangers. (Z. Host.)

SENIOŘI REPREZENTOVALI PRAHU V OLOMOUCI...

Již brzy od osmé hodiny ranní bylo na stadionu TJ Lokomotiva v Olomouci živo, ačkoli III. Mezinárodní sportovní hry seniorů startovaly až v 9:30 hodin. Po stadionu pobíhali nejen členové organizačního výboru, ale připravovali se také členové jednotlivých družstev. Seniorské mažoretky v určený čas nakonec přivedly na plochu sportoviště celkem 19 týmů, včetně družstev z Polska, Maďarska a Slovenska. Nás reprezentoval tým osmi sportovců vybraných ze cvičenců a cvičitelů Senior fitnes. Hry se uskutečnily ve dnech **16.-19. 7. 2018** v Olomouci. Naši reprezentanti podali stejně jako v minulých letech velmi dobré výkony. Získali 7 medailí (3x zlato) a jak po stránce sportovní, tak i společenské, velmi dobře propagovali na akci Prahu. Poděkování patří celému týmu ve složení: **Pavel Tisoň, Daniela Petáková, Anna Cábová, Blažena Wiedenfeld, Pavla Bartáková, Jiřina Ženíšková, Vlasta Ptáčková, Lenka Vašková, Vlastimil Kojzar**, který za výborné výsledky odměnili také premiér Andrej Babiš a ministr kultury a primátor Olomouce Antonín Staněk.

Premiér Andrej Babiš a ministr kultury a primátor Olomouce Antonín Staněk s pražskými seniory

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.

FOTBAL V CHŮZI

Fotbal v chůzi je primárně určen seniorům, kteří by už vzhledem k věku či zdravotním a pohybovým problémům nemohli provozovat klasický fotbal. Hrají ho týmy s pěti hráči v poli a gólmanem na čtvrtině klasického hřiště s malými brankami a minimální hrací čas je 2x10 minut.

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

www.seniorfitnes.cz

MALÝ POSTŘEH Z POBYTU V ITÁLII SE SENIOR FITNES...

Letošní léto jsem měla trošku volnější a tak jsem využila (již opakovanou nabídku) společnosti Senior fitnes a zúčastnila se ve dnech 31. 8. - 9. 9.2018 jako cvičitel zářijového pobytu v Itálii, v Porto San Giorgio. Né, že by doma nebylo teplo a dostatek možností ke cvičení, ale „moře je moře“. Cesta autobusem není zrovna nejpohodlnější, ale musím poděkovat skvělým řidičům, kteří ji zvládli na jedničku a dovezli nás bezpečně tam i zpět. První dva dny nás trošku potrápily bouřky, ale moře bylo teplé a stihli jsme se vykoupat. Pak už se počasí umoudřilo a já si mohla do sytosti užívat hřejivých paprsků slunce, čistou a teplou mořskou vodu, či o něco chladnější vodu v bazénu v kempu. Vyzkoušela jsem si i stále populárnější paeddle boarding (jízdu po vodě na prkně s pádlem). Přesvědčila jsem se, že pravidelné posilování středu těla přineslo své ovoce – dokázala jsem se na prkně postavit a opravdu se projet, když bylo moře klidné. Program byl nabitý každý den. Nezdolný Honza Šiml (smekám klobouk před jeho vitalitou a stálým optimismem) mi nakonec prominul, že jsem se neúčastnila jeho ranních seancí u moře (7:30 hod. cvičení s plaváním). Jsem bohužel věčný zmrzlík a zářijová (už chladnější) rána mě vždy přibrzdila v bungalovu. Ale to byl teprve začátek. Následovalo cvičení na podložkách (9-10h), cvičení v bazénu (17-18 hod.) a opět cvičení na podložkách (19-20 hod.). Velmi mě potěšil zájem účastníků o všechna cvičení – o to snazší a radostnější je pak práce nás cvičitelů. Já jsem si své lekce opravdu užila, i když dvakrát jsme v podvečer kvůli drobnému dešti cvičili pod střechou v areálu recepce. Na své si přišli i zájemci o pamětihodnosti, víno a dobré jídlo. V průběhu týdne se uskutečnil pěší výlet do blízkého městečka na skále – Torre di Palme, které nabízí nádherné výhledy právě směrem na Porto SG a jeho malý přístav. Druhý výlet autobusem směřoval na vinice a do městečka Fermo a třetí do nádherného poutního městečka Loreto s úžasnou bazilikou. A nelze opomenout pravidelný čtvrteční trh v centru Porto SG, který láká na levné nákupy. Já této horečce nepodléhám, ale návštěvu trhu jsem si neodpustila, abych si centrum prohlédla a takzvaně „nasála atmosféru“. Léto pomalu končí a tak si můžeme nastávající chladné dny aspoň trochu zpříjemnit vyhlídkou na další pobyty, které pro nás SF chystá pro příští rok.

(Táňa Dutkevičová)

PODĚKOVÁNÍ, KTERÉ POTĚŠÍ...

Děkujeme všem ze Senior Fitnes, kteří se zasloužili o organizaci a zabezpečení zájezdu seniorů do Porta San Giorgia. Bylo to úžasné, nádherné, super. Také cesta autokarem, z níž jsem měl tak trochu strach, se dala vydržet. Pobyt sám pak nám vynahradil potíže s cestou. Cvičení super, moře nádherné, teplé a to, že jsme měli svá lehátka a slunečník, byla třešnička na dortu. Přátelé, pokud nám zdraví a osud dá jeli bychom s Vámi znovu, třeba i na 14 dní. Zájezd jsme s manželkou pojali jako svatební cestu. 12. září jsme oslavili 50 let společného života. Moc se vše vydařilo a tak Vám všem ještě jednou děkujeme za úžasnou dovolenou.

(S pozdravem Manželé Prejzovi)

Od stejných manželů neobvyklé poděkování ve verších...

Itálie 2018...

Ze Zličína po dálnici, tři země jsme projeli. V Itálii za kruhákem do kempu jsme přijeli. Bylo hezky, teplo, pěkné přijetí. Díky potom osudu za včasné dojetí. Chata 29 domovem se na čas stala. Měl jsem tam čtyři dámy, byl jsem stále v gala. Půjčil jsem si kolo, když se mi chodí hůře. Byl to dobrý nápad, za tři minuty být u moře. Písek tam byl jemný pěkně žlutý, vleze ti všude, což je dost krutý. Voda je teplá, jak doma ve vaně, nádhera nabrat jí do dlaně. Pláže se do moře pomalu svažují, lidé se o sebe nikterak nebojí. Během dne přijdou hadráři, ukáží sortiment, ženy se seběhnou je jich tam regiment. Šatičky, sukénky, blůzky a další kusy, okolo žen je sto, jak na sladkém vosy. Levné oděvy ženy velmi přitahují, ony však hromady sobě nakupují. A to ve čtvrtek trhy ve městě budou, rekreantky z kempu zaručeně přijdou. Tam je čeká více zboží, ještě větší láce, bude to nad jejich síly, čeká je moc práce. Supermarket nedaleko kempu, láká je na slevy, když kartu máš, máš další úlevy. Zájezd se všem vydařil, máme zlatou kůži, když se všechno zadaří, pojedeme znovu se seniory k moři.

VYDAŘENÝ „DEN PRO ZDRAVÍ“ NA STADIONU ARITMY PRAHA...

13. září 2018

Podzimní Den pro zdraví, uskutečněný za finanční podpory MČ Prahy 6, se tentokrát konal v areálu sportu Aritmy Praha, Nad Lávkou 5, v Praze 6. Akci zahájil a účastníky přivítal starosta Prahy 6, Mgr. Ondřej Kolář a vedoucí Senior fitnes, z. s. Mgr. Zdeněk Srba. Poté se již zúčastnění vydali do prostoru sportovišť zkoušet různé aktivity, v kterých si mohli i zasoutěžit o ceny. V oblibě byl opět pétangue, snag golf a kroket. Zájemci, včetně pana starosty, si vyzkoušeli střílení z luku. Zábavná byla rovněž jízda na koloběžkách a házení kroužky a srážení plechovek. Kdo se v házení rozcvičil, utkal se se soupeři ve finské hře mölkky. Na programu byly rovněž turnaje ve fotbale v chůzi. Kdo se již nabažil sportování, mohl vyzkoušet kreslení na trička s paní Hradecky nebo procvičit paměť při stolní hře Scrabble. Vyvrcholením akce bylo vyhlášení nejúspěšnějších soutěžících, kteří obdrželi ceny od partnerů akce: Magistrát hl. města Prahy, Všeobecné zdravotní pojišťovny, Rohlik.cz, Bílinská Kyselka, Policie ČR. Jejich stánky bylo také možné v průběhu dopoledne navštívit. Na úplný závěr sportovního dopoledne se mohli zájemci o Nordic walking zúčastnit pochodu s hůlkami pod vedením instruktora Senior fitnes, z. s. Vycházka byla zakončena v Kulturně komunitním centru v Uralské ulici, Praha 6. Zde bylo připraveno občerstvení a účastníci se mohli informovat na činnost centra a eventuálně se přihlásit do zájmových kroužků. V rámci akce proběhl i 2. ročník turnaje Walking fotbalu 50+ za účasti 5-ti týmů Štěchovice, Velká Lečice, Inter Letiště, Teplice a Seniorfitnes.

Všichni zúčastnění se sešli v dobré pohodě a ve skvělé kondici. Týmy si s chutí zahrály užily si spolu dobré sportovní dopoledne. Všichni toužili vyhrát a tak byly vidět tuhé boje, ale v rámci fair play. Turnaj se hrál na dvou hřištích systémem každý s každým na 2 x 10 minut. Vítězem turnaje se stal tým Inter Letiště, který prošel turnajem bez porážky. Účastníky turnaje přišla pozdravit a předat ceny vítězům paní Michaela Veselá z FAČR. Turnaj byl zároveň kvalifikací na MČR seniorského fotbalu 21. 9. 2018 na Strahově. Výsledná tabulka: 1. Inter SF, 2. Štěchovice, 3. Velká Lečice, 4. Teplice, 5. Senior Fitnes.

(P. Holubová a V. Měřička)

SENIORFITNES NA „DNI PRO ZDRAVÍ“ V LIBERCI...

29. září 2018

Dne 29. 9. 2018 Senior fitnes uspořádal „Den pro zdraví“ ve spolupráci, s libereckou organizací Senior Vitae. Spokojeně jsme mohli konstatovat, že počasí se opět vydařilo. Vzhledem k programu se návštěvníci rozdělili do dvou skupin. Dopolední program se odehrával na prostranství před bazénem a spočíval v různých hrách, soutěžích a ukázkách aktivit jako např. tanec a sebeobrana. Mladší ročníky by mohly závidět přítomným převážně seniorům jejich elán a nadšení, s jakým se pouštěli do lukostřelby, snag golfu, hry molkki (známé spíše jako špalíky) a dalších aktivit. Součástí různých her byl i tzv. fotbal v chůzi. Hra, která je oficiálně uznána fotbalovou federací a která respektuje zásady zdravého pohybu pro seniory. Tedy bez nadměrného běhání a zátěže. K překvapení všech se zapojily i přítomné dámy a své zdraví všichni podpořili nejen pohybem, ale i

smíchem. Velmi milým rozptýlením byla návštěva cvičitelů a jejich psů, kteří jsou určeni pro canisterapii. Úkolem těchto psů je rozptylovat opuštěné lidi např. v ústavech a nemocnicích a lidi v tíživých situacích jen svou přítomností a mazlením. Svůj úkol plnili pejsci dokonale. Organizátoři nezapomněli ani na pitný režim a stravování. Ni-

komu z přítomných tedy nic nechybělo a všichni bez výjimky vyjadřovali spokojenost a nadšení. V cca 13:30 hod. se začali scházet další návštěvníci, kteří se více soustředili na odpolední program. Tím byla návštěva bazénu spolu s cvičením. Celý den probíhal v neuvěřitelně přátelské atmosféře a byl velmi příjemný. Tak snad zase za rok. (M. Lančová)

STOJÍ ZA ZAMYŠLENÍ...

I psychické týrání je domácím násilím. Ve společnosti je zakotven zastaralý vzorec, že týrání se týká jen žen. Bohužel, i ženy dokážou své partnery týrat a mnohem rafinovaněji než fackami a kopanci.

O mužských obětech se v minulosti vůbec nemluvilo, protože muž jako oběť se nehodil do konceptu mužské nadvlády. Vycházelo se i z toho, že ženy kvůli své menší síle, váze i výšce nemohou partnera zranit. Jenže stáří a chatrné zdraví mohou poměr fyzických sil změnit. Krom toho mají ženy i jiné zbraně – psychické týrání. „Velkým problémem u mužských obětí domácího násilí je to, že většina týraných mužů se za své problémy stydí," uvádí Karel Pešek ve stati Domácí násilí na mužích – častější, než bychom si mysleli. Týraní muži si připadají neschopní a nechtějí si ani připustit, že se stali obětí. Hlavně však mají pocit, že by jim stejně nikdo neuvěřil. To, že si takové chování nechávají líbit, má řadu příčin. Většinou kvůli dětem, protože zastávají názor, že lepší je nefunkční kompletní rodina než rozchod rodičů. Zlomovým bodem, kdy se muž rozhodne chování partnerky ohlásit, bývá podle psychologů použití fyzického násilí ze strany násilnické ženy. Jenže k tomu často dojde až po psychickém teroru, který oběť léta snáší, než začne svoji situaci řešit. Přiznat sám sobě, že jsem obětí domácího násilí, je pro muže většinou nepřijatelné. Stud jim brání požádat o jakoukoliv pomoc, ať už psychology, odborníky z center pro oběti domácího násilí, nebo rovnou policii. Takový krok vyžaduje notnou dávku odvahy a odhodlání, ale i muži by se měli zapřít a týrání nahlásit. V opačném případě mohou být následky fatální pro obě strany.

(PhDr. Andrea Duchoňová)

MIMOŘÁDNÉ POZVÁNÍ...www.vysehradskeforum.cz

CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU...

KARLŠTEJNSKÉ PODHRADÍ

Milí přátelé, příznivci cykloturistiky se Seniorfitnes. Dne 24. července jsme absolvovali plánovanou cestu z Metra B "Luka". Navržená trasa byla

splněna do puntíku. I když jen ve třech, ale zato s občankami zvícími přes dvěstě let, jsme projeli Řeporyje, Ořech, Chýnici, Trněný Újezd, Kozolupy, nahlédli jsme do aktraktivního lomu "Amerika", pak přes Mořinu až pod Karlštejn. Ten jsme objeli ze všech stran, co to šlo. Protože jsme dosahovali přes veliké vědro nemalou rychlost, dostihli jsme podhradí Karlštejna bez otevřených hospod. To naší žízni moc nesvědčilo. Tak jsme dali zavděk krásné hospodě U Máni v Hlásné Třebáni. Dobrý!
No, a pak už zpátky k Berounce, Řevnice, Lety, Dobřichovice, Mokropsy, Černošice, Radotín, Lahovice, Hlubočepy a každý domů dle svého směru. Celkem 65 km jen na základní trati. Díky Květě a Petrovi za statečnost. Příště až v druhém zářijovém týdnu, budeme-li živi a zdrávi, což si ovšem neskonale přejeme. Jakož i Vám všem! Sportu zdar, v sedle obzvlášť! Krásný zbytek prázdnin přeje Ivan Liška.

KOCHÁNKY - BENÁTKY NAD JIZEROU

Vážení příznivci a účastníci kolo výletů se Seniorfitnes! Podávám zprávu z našeho výletu ve čtvrtek 13. září 2018. Jak jsme naplánovali, vyjeli jsme od nádraží v Horních Počernicích směrem na východ - k Jizeře. Čím dále tím více volíme bezpečné trasy vedoucí povětšinou po cyklostezkách, to ve snaze vyhnout se automobilové dopravě. No a to se nám ve čtvrtek dosti podařilo. Až do Toušeně jsme jeli po kultivovaných cyklostezkách, to nejlepší nás čekalo po přejetí nové lávky v Čelákovicích. Z Gráda jsme pokračovali kolem soch sv. Václava převážně lesem až do Sojovic. Odtud pak rovněž po klidné polní cestě až do Předměřic. Pak sice chvilku po silnici kolem Kačova až do Kochánek, tam nás ale uvítala jedenáctá hodina a s ní i otevřená sportovní hospoda na zdejším hřišti. Výborné občerstvení - však horko sušilo naše útroby! A pak z Kochánek zase klidnou cestou až do Be-

nátek n. Jizerou, kde jsme na zdejším horním náměstí něco pojedli. Na dalších kilometrech jsme se s Jizerou dosti sblížili, romantické bylo projetí kolem Dražického jezu s mlýnem. Pak se nám otevřelo údolí Jizery, které motorista nemůže poznat, pokud jezdí jen po dálnici. Krásná zákoutí staré řeky nás obohatila na celý den. Údolí se táhlo až k Mladé Boleslavi. Ne tak ale pro nás, my jsme se opět na chvilku vrátili na silnici a od Horek jsme vystoupali až do Jezerního Vtelna.

A tam nemůžete minout krásný, romantický zámek Stránov s přilehlým velikým parkovým areálem. Pak jsme sjeli do Krnského údolí, projeli technicky zajímavý železniční most a poté zase proti proudu Jizery. Z výšky na nás hleděl další zámek Vinec, ale to už jsme se blížili k mladoboleslavskému nádraží. Vzhledem k pokročilému času jsme se rozhodli, že další trasu směrem na Nymburk zrušíme a do Prahy se vrátíme motorovým rychlíkem přes Všetaty a Neratovice. Odměnou nám byla sleva na jízdném 75%, jak slíbil pan Babiš. Především ale děkujeme bohu za krásné počasí babího léta. Výletu se zúčastnilo pět jezdců - Květa, Petr, Fanda, Zdeněk a já. A ujeli jsme základní kilometráž a to bezmála 60 km. Ti, co pak ujeli další kilometry z nádraží domů, měli pochopitelně něco navrch. Děkuji všem za krásný výlet, příště se vrátíme do vedle ležící oblasti kolem zámku Loučeň. To bude ovšem až po volbách, které jistě s radostí absolvujeme, neb jak říká klasik, když nejdeš volit, ztrácíš volbu nad sebou! A kdy tedy zase vyrazíme: v úterý 9. října. Přesné dispozice rozpošlu, zcela jistě však vyjedeme vlakem do Milovic a odtud již po bezpečných cestách dále do krásných lesů nad Nymburskem a v okolí Mladé Boleslavi. A nezapomeňte - pláštěnky už sebou, jednou ta voda spadnout už musí. Tak ať nás nepřekvapí. Krásný podzim všem přeje Ivan 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

MISTROSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY VE FOTBALE V CHŮZI

Před rokem proběhlo na stadionu Přátelství v Praze na Strahově představení nového sportovního odvětví pro seniory starších šedesáti let, nazvaného walking fotbal, tedy fotbal v chůzi. Hra, při které je zakázáno běhat. Přesně po roce se projekt, jehož patronem je bývalý reprezentační kapitán Jan Fiala, dočkal prvního republikového šampionátu. Do bojů se pustilo šest českých týmů a také fotbalisté z Bratislavy, kteří právě před rokem sehráli proti českému týmu první oficiální mezistátní utkání. Byl mezi nimi i bývalý hráč Slavie Praha a Lokomotivy Košice sedmdesátiletý Ján Luža. **„Když jsme se dozvěděli, že u vás tento sport žije a rozvíjí se, neváhali jsme a znovu přijeli. U nás se o tom spíše jen povídá,“** svěřoval se ještě před zahájením turnaje Ján Luža Janu Fialovi. **„Jsem opravdu moc rád, že jste vyslyšeli naši výzvu a vzali jste tento druh fotbalu za svůj a přijeli jste dnes soutěžit o titul. Když vás vidím, je to i pro mne taková osobní výzva, abych, až dosáhnu vašeho věku, se do této hry zapojil,“** řekl na úvod předseda VV FAČR Martin Malík a pokračoval: **„Před rokem, při představení hry byl jedním z nejaktivnějších propagátorů Pepa Pešice a sám si s chutí zahrál. Teď už není bohužel mezi námi. Nezapomínáme na něj, a proto jsme na jeho počest tento turnaj nazvali Memoriálem Josefa Pešice a děkujeme jeho manželce paní Aleně, že přijala pozvání na dnešní den.“**

V krásném prostředí strahovského Stadionu přátelství se sešlo 7 týmů změřit své síly na 1. ročníku MČR ve fotbalu v chůzi. Turnaje se zúčastnilo hodně fotbalových osobností a funkcionářů FAČR. Za všechny trenéři Eva Haniaková a Vítězslav Lavička. Turnaj pořadatelsky skvěle připravila Michaela Veselá.

Počasí objednal pořadatel FAČR výborně a za slunečného počasí se mohl odstartovat turnaj. Turnaj se hrál na 2 hřištích systémem každý s každým. Byly vidět bojovné zápasy a všechny týmy daly do utkání všechnu energii. Pro Seniorfitnes byl turnaj úspěšný především tím, že dokázal postavit 2 družstva z 18-ti hráčů. Inter Letiště byl složen z bojovníků toužících po dobrých výsledcích pod vedením Mirka Zelinky, tým Seniorfitnes hrál pod vedením Vlasty Kojzara pro radost. Nejlepším brankářem byl vyhlášen Jaroslav Tichý a nejlepším střelcem Miroslav Wilczek, oba z Interu Letiště. Celý turnaj vyhrál Inter Letiště a tým Senior fitnes skončil smolně na posledním místě po několika těsných prohrách. Hlavní poslání turnaje se splnilo. Všichni si turnaj užili, vyzkoušeli si nový sport a hlavně se nikdo nezranil.

Konečné pořadí:

1. **Inter Letiště**
2. **TJ Štěchovice**
3. **Kantoři Příbram**
4. **Senior special Teplice**
5. **Bratislava**
6. **SK Senior Most**
7. **Senior Fitnes**

„Dnešek ukázal, že fotbal v chůzi žije. Vznikají týmy v různých městech a některé se dnes představily. Souboje ukázaly, že si hráči v ničem nezadají s mladými a urputně bojují o každý výsledek. Chtěla bych poděkovat všem sponzorům i spolupracovníkům, kteří se na uspořádání dnešního šampionátu podíleli,“ zhodnotila ve stručnosti hlavní organizátorka a akce Michaela Veselá, manažerka sociálních projektů FAČR. (Jan Měřička)

21. září 2018

I. MČR SENIORSKÉHO FOTBALU
MEMORIÁL JOSEFA PEŠICEHO
SENIOŘI 60+
fotbal v chůzi – walking football
21. září 2018 od 10 do 16 hod.
Praha Stadion Přátelství
Přijďte zažít fotbal jinak a fandit prvním statečným, kteří walking football v ČR hrají
Platan
gól

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

PRAHA
PRAGUE
PRAGA
PRAG

senior fitnes

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ
DOSTUPNÉ PRO KAŽDÉHO

Chcete se zdravě hýbat?

Naučit se naslouchat svému tělu?

Je vám 50+?

spoluúčast 40-60 Kč za 1hodinu

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

POŘÁDÁME:
- rehabilitační cvičení v bazénu
- zdravotní cvičení na podložkách
- zdravotní cvičení na židlích
- dny pro zdraví

Seznam cvičebních míst naleznete na našich webových stránkách.

Senior fitnes z. s.
Uralská 6
160 00 Praha 6 - Bubeneč

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

9. elektronické vydání dvouměsíčníku **Č**asopisu **A**ktivních **S**eniorů
Datum vydání: konec září 2018 v Praze. **Uzávěrka čísla:** 25. 9. 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.
Šéfredaktor a grafické zpracování: Ing. Zdeněk Hostinský +420 606 864 310. Nevyžádané příspěvky a fotografie se nevracejí
Registrace: MK ČR E 22318