SENIOR FITNES
www.seniorfitnes.cz seniorfitnes@seznam.cz
ČTVRTLETNÍK PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ...
1
ZDARMA

ČAS Časopis Aktivních Seniorů

KontoBariéry SenSen Senzační Senioři
PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG
MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 5
MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY
Praha sportovní
PRAHA 7
Městská část Praha 6

SENIOR FITNES SE VÁM PŘEDSTAVUJE…

Kdo jsme?

Projekt Senior fitnes vznikal pod označením Cvičení pro každý den v polovině 80 let minulého století na FTVS UK, kde na něm společně pracovaly vedoucí oddělení Zdravotní a rekreační tělesné výchovy paní PaedDr. Miluše Matoušová a známá fyzioterapeutka Ludmila Mojžíšová. Projekt do dnešní podoby dopracoval syn Dr. Matoušové, absolvent FTVS UK a následně také studia sportovního lékařství MUDr. Miloš Matouš.

Cílem projektu je vytvoření podmínek pro pohybové aktivity seniorů a jedinců preseniorském věku, včetně vedení rekondičně rehabilitačních programů. 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.

Senior fitnes o. s. je nezisková organizace, která navazuje na aktivity Kardio klubu Motol a organizuje pohybové aktivity pro cvičence středního a staršího věku.

Kdo s námi může cvičit?

Cvičit s námi mohou všichni, nejlépe ti, kteří jsou narozeni před rokem 1965.

Kde pořádáme tělovýchovné hodiny?

V ZŠ, SŠ, Fit centrech a tělocvičnách na území Prahy 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17 a 20. Také v Olomouci, Karviné, Českých Budějovicích, Kladně, Plzni, Teplicích, Ostravě, Liberci a Brně. Zájemcům umožníme získat certifikát cvičitele Senior fitnes a následně pokračovat jako cvičitel společně s námi.

Tělocvičny

Pro zachování možnosti cvičitele věnovat se každému cvičenci podle jeho zdravotních možností a potřeb je nutno dodržet určitou velikost každé skupiny cvičenců. Proto je možné chodit cvičit po přihlášení na konkrétní čas do konkrétní tělocvičny. V současné době se lze přihlašovat ke cvičení v následujících místech a termínech - přihlašujte se na kontaktech uvedených v rubrice "Kontakty" na stránkách www.seniorfitnes.cz nebo ***tel: +420 737 278 727; +420 603 464 265***

Přesné rozpisy cvičebních hodin v Městských částech Prahy naleznete na stránkách www.seniorfitnes.cz

Pořádáme i jiné aktivity

OBSAH:

1. Úvodní foto **„DEN SENIORŮ"**

2.-3. O Senior fitnes o. s.

4.-6. Naše aktivity

7. Aqua-aerobic Cvičení ve vodě

8. Dopisy od cvičenců Cvičitelské kurzy

9. Volný čas

10.–11. Okénko cvičitelů Cvičitelské kurzy

12.-13. Zásobník cviků cvičitelky Hany Borčevské

14.-15 Zájezd do Itálie

16.-17. Zdravotní pomůcky Ovládání počítače hlasem

18. Zadní strana-kontakty

Mimo samotného základního pohybového cvičení pořádáme též pro seniory v našem centru na poliklinice Petřiny ve Stamicově ulici v Praze 6, pravidelnou ***výuku jazyků - angličtiny, němčiny, dále bridže, základů práce na PC, též výuku základů a teorie hry v šachy a pro zájemce i výuku zpěvu v pěveckém kroužku, který chceme dále rozšiřovat i na jiná místa v Praze.*** *Kromě toho nabízíme seniorům různé druhy a typy masáží. Naše organizace se tímto snaží pro seniory provádět takové aktivity, které je přitahují a zajímají, což je smyslem naší činnosti. Kromě výše uvedených aktivit organizujeme též pravidelná cvičení v bazénech v Radlicích, Podolí, Šutce, Olšance a Na Jarově. Připravujeme činnost též na dalších místech. V rámci našeho sdružení Senior fitnes pořádáme pro zájemce i zdravotní cvičení v Itálii, o které je poměrně velký zájem. Je jinak samozřejmé, že každý senior, který se zúčastní jakéhokoliv cvičení nebo kurzu, musí uhradit stanovený symbolický poplatek. Není též od věci se i zmínit, že v rámci našeho sdružení Senior fitnes* ***můžeme seniorům, pokud potřebují, nabídnout nebo i po dohodě zapůjčit různé typy zdravotních pomůcek.***

Se Senior fitnes k moři

I letos senioři navštívili italskou ***Palmovou riviéru a zavítali*** *do příjemných turistických středisek La Capannina a Verde Mare v oblasti Porto San Giorgio v provincii* ***Fermo*** *u Středozemního moře.*

Pro seniory je každoročně připraven bohatý a pestrý program plný pohybových aktivit, ale také kulturních a poznávacích zážitků. Příznivci zdravotního tělocviku si mohou vyzkoušet cvičení na suchu a ve vodě pod odborným dozorem skvělých cvičitelů. Aktivní senioři se řídí heslem: ***Září je měsíc cestujících seniorů****.*

„Dny pro zdraví"

Tyto „Dny" jsou pravidelně pořádány v Praze a pro seniory jsou připraveny pohybové, zdravotní, ale i kulturní aktivity. Poslední „Den pro zdraví" proběhl v říjnu, těšil se vysokému zájmu účastníků a senioři si kromě sportovních disciplín mohli nechat bezplatně vyšetřit zrak, podstoupit zátěžový test srdce nebo vyzkoušet balance step. Organizátoři připravují další den plný sportu a dalších aktivit na jaro 2016.

Centrum Senior fitnes - poliklinika Petřiny
Stamicova 1968/21
162 00 Praha 6 - Petřiny

Další připravovaný „Den pro zdraví" je v plánu uskutečnit ve středu 20. dubna 2016.

DALŠÍ NAŠE AKTIVITY

VÝUKA ANGLICKÉHO JAZYKA

Odpolední kurzy *výuky angličtiny, které vede Ing. Gabriela Nováková Centrum polikliniky Petřiny, všechny jazykové úrovně, každý den od 15:15 – 16:45 a 16:45 – 18:15 hod.*

"Je tu důkaz, že angličtinu zvládnete i po padesátce!"

Kurz angličtiny pro studenty od 50 let pořádá nezisková organizace Seniorfitnes pod vedením zkušené lektorky Gabriely Novákové. A zapomeňte na nudu a dril!

Každá lekce je vyváženým mixem gramatiky, konverzace, poslechu, her a zábavy. Ve skupince bude max. 12 studentů. Lektorka nestojí u tabule s ukazovátkem, ale věnuje se studentům tak, jak potřebují. Místo konání Seniorfitnes, Poliklinika DAM (suterén), Stamicova 21, Praha 6 – Petřiny. Kurzy jsou vhodné pro ***začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé****.*

Cena 90minutové lekce je pouhých 50 korun. Kurz si předplatíte na měsíc dopředu.

Dopolední kurzy *výuky angličtiny vede lektorka Jitka Hlaváčková*

Mírně pokročilí : *8:30 - 10:00*

Pokročilí : *10:30 - 12:00*

Začátečníci : *12:30 - 14:00*

VÝUKA NĚMECKÉHO JAZYKA

V centru polikliniky Petřiny, jak pro začátečníky, tak pro pokročilé - vždy ve středu probíhá též výuka německého jazyka.

Středa: začátečníci a mírně pokročilí

9:00 - 10:30 / cena 50 Kč

Vyučuje Miluše Machová

DALŠÍ NAŠE AKTIVITY

VÝUKOVÉ LEKCE HRY V ŠACHY

ŠACHY TŘÍBÍ PAMĚT A MYSL

1. historie a základy šachové hry
2. šachovnice a její značení
3. pohyb jednotlivých figur a něco o nich
4. vlastní zahájení hry
5. šachová notace tahu figur
6. zkušební vzájemné partie s dotazy
7. zkušební vzájemné partie mezi hráči
8. slovníček šachových pojmů
9. slovníček šachových pojmů s ukázkami
10. malý společný turnaj o ceny

Přihlášky na mail:
z.hostinsky@seniorfitnes.cz nebo mobil: +420 606 864 310
Začátky jednotlivých hodinových lekcí každou středu od 14.00 hod.
Lekce probíhají na Senior fitnes o. s., Stamicova 1968/21; Praha 6-Petřiny
Spoluúčastnický poplatek 40,- Kč za lekci

KOMPLETNÍ VÝUKU NA PC

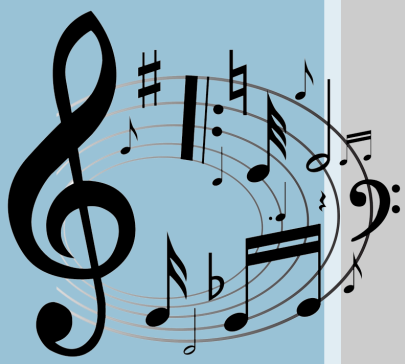
*V Senior fitnes ve Stamicově ulici probíhá každé pondělí **od 13 do 15 odpoledne** výuka na počítači. Výuka stojí **50 Kč/2 hodiny.** Mezi lekce se počítá i výuka psaní.*

Je možnost jet buď podle lekcí lektora a nebo individuálně si říct, co vám nejde a můžeme to probrat. Kurz je bez omezení věku a probíráme jak hardware (vnitřek počítače, Wi-Fi, externí disky, přendávání fotek do počítače a jejich třídění, flash paměti, tiskárny, procesory, RAM, popis klávesnice a myši) tak i software (Windows [vč. Instalace systému, jak si Windows nastavit atd.], Office [Word, Excel, Powerpoint], Skype, Facebook, Twitter, Icq, emaily.

*V případě zájmu mi napište buď na http://facebook.com/rederix nebo na f.vesely@seniorfitnes.cz Nebo na čísle **+420 728 030 184***
A nebojte, mám trpělivost a času v pondělí dost.

DALŠÍ NAŠE AKTIVITY

MŮŽETE SI S NÁMI PRAVIDELNĚ ZAZPÍVAT



Výuka zpěvu probíhá každý druhý čtvrtek v 15:00. Nezpíváme profesionálně, naopak zpíváme pro radost, potěšení a pro poznávání nových i starých známých.

Proto si s námi může zazpívat úplně každý. Na příštím setkání již budeme procvičovat vánoční koledy. Nenechte si to ujít a přijďte si zazpívat i Vy.

Scházíme se na ZŠ Petřiny – jih, Šantrochova 1800/2 162 00 Praha 6

Bližší informace na www.seniorfitnes.cz

CHCETE SI ZAHRÁT BRIDŽ ?

Výuka Bridže pro začátečníky

*Připravili jsme pro Vás výuku této karetní hry pod vedením zkušené lektorky **PhDr. Mileny Lančové**, která je reprezentantkou ČR v bridži, v našem centru poliklinika Petřiny.*

Jedná se o společenskou karetní hru, která je srovnávána s šachy. Tříbí pozornost, paměť, logické uvažování a další duševní schopnosti. Většinou se stává koníčkem, který vede k dalším společným aktivitám. Neváhejte přijít a pozvěte i ty co s námi necvičí. Termíny a frekvence výuky se přizpůsobí vašemu zájmu.

Aqua – aerobic působí blahodárně...

Cvičitelka Markéta Jakoubková

„Pokud si chcete pravidelně chodit zacvičit a poskakování v tělocvičně Vás nebaví, máme něco přesně pro Vás. Aqua - aerobic je, jak již název naznačuje, cvičení ve vodě. Jedná se o zábavnou a jednoduchou formu kardio - cvičení bez zátěže na klouby, přesto je však díky odporu vody cvičení až o 20% účinnější než na suchu. „Navíc se cvičí bez složitých choreografií a každý si může určit své tempo. Cvičíme každý týden v Podolí a Radlicích." Říká naše cvičitelka Markéta Jakoubková.

Jaké jsou výhody a přednosti Aqua - aerobicu?

- *plnohodnotný trénink kardiovaskulární, vytrvalostní i silový*
- *skoro úplné odlehčení kloubů a páteře*
- *nehrozí přetížení kardiovaskulárního systému*
- *nepatrné nebezpečí zranění*
- *pohybem ve vodě dochází k fyzickému i psychickému uvolnění*
- *odpor vody umožňuje trénink svalové síly i vytrvalosti*
- *vztlak vody umožňuje trénink pohybového systému v odlehčení*
- *cvičení ve vodě vede ke zlepšení rovnovážných reakcí a koncentrace*

(M.Jak.)

Aqua aerobic v Radlicích

Aqua fitness cvičení ve vodě

Karolina Fomenková instruktorka

Aqua fitness neboli cvičení ve vodě je velmi prospěšnou a oblíbenou formou pohybu. Zvláště pro starší cvičence, kteří mívají často problémy s klouby, můžeme tuto aktivitu doporučit. Voda zde působí jako přirozený tlumič nárazů a zároveň jako žádoucí zátěž při posilování. Cvičíme při příjemné hudbě, která cvičence pozitivně motivuje. Cvičení je vhodné i jako forma rehabilitace po úrazech či operacích. Cvičení v bazénu Šutka pod hlavičkou Seniorfitnes probíhá letos od října. Pro značný zájem přibude ke čtvrteční hodině od prosince také úterní, vždy od 13:00.do 14:00 hodin. Cvičíme v bazénu o hloubce 130 cm, což je pro tento druh sportu ideální. Příznivá je též teplota vody, která tam je 29 stupňů. (K. Fom.)

Aqua centrum Šutka

Praha 8

DOPISY NAŠICH CVIČENCŮ A SENIORŮ

Dobrý den!

Moc ráda bych vám poděkovala za příjemné a skvěle vedené hodiny velmi šikovnou paní cvičitelkou zdravotního cvičení v bazénu Šutka.

Už první hodina které jsem se zúčastnila a byla vedena v horní části areálu byla fajn, ale poslední mnou navštívená hodina vedená ve spodní části areálu neměla téměř chybu. Rozhodně k tomu přispěla teplejší voda a klidnější prostředí v kterém bylo možno slyšet i jednotlivé pokyny paní cvičitelky a příjemná doprovodná hudba. Jedině snad to, že cvičenek a i cvičenců bylo pro velký zájem mnoho a tak trošku si navzájem při cvičení překáželi, bylo malinko na závadu. (Kdyby tak byla možnost takovéto cvičení v tomto místě a prostředí pořádat ve stejnou hodinu 2x týdně, bylo by to asi naprosto ideální.)

Ještě jednou tedy děkuji - určitě i za všechny seniory kteří se vašeho cvičení zúčastňují a posílám vám mnou ulovených pár fotografií z průběhu hodiny.

Dobešová Daniela

Plavecký areál Šutka

DŮLEŽITÉ

*Veškeré podrobné a přesné informace o jednotlivých cvičících místech v tělocvičnách a **bazénech**, najdete na našich webových stránkách*

www.seniorfitnes.cz

PRO VOLNÝ ČAS

MÁTE DALŠÍ TIPY, CO BY VÁS ZAJÍMALO ?

NAPIŠTE NÁM A PŘIDEJTE SE K NÁM

seniorfitnes@seznam.cz

PŘÍRODNÍ KOUTEK

KALENDÁŘ PRACÍ NA ZAHRADĚ

V listopadu *na zahradě končí sklizeň a naplno se rozbíhají přípravy na zimní období. Listopad je zároveň měsícem, v němž je zahrada nejbohatším zdrojem nepotřebné zeleně, a je tak nejvhodnějším obdobím k přípravě kompostu. Před zimou můžeme ještě vysít mrkev, cibuli nebo petržel.*

V prosinci *už nic nekvete a listí je opadané, ale naše zahrada je stále krásná, protože ji zdobí barevné plody stálezelených dřevin a suché květy ozdobných travin. V období, kdy už bývá zahrada pokryta sněhovou pokrývkou, se musíme postarat o okrasné dřeviny, aby je nepoškodil těžký sníh a stříháme rouby ovocných stromů, které uskladňujeme pro novou sezónu.* (Z.H.)

ZAJÍMAVÉ VÁNOČNÍ RECEPTY

ZAJÍMAVÉ RECEPTY

LINECKÉ CUKROVÍ

7 dkg cukru moučky
14 dkg másla
21 dkg hladké mouky
1 celé vejce

Vypracujeme těsto, necháme hodinu uležet v chladnu a pečeme v rozpálené elektrické troubě na 200 stupňů. Při této teplotě pečeme 5 minut. Hotové, upečené linecké cukroví, mažeme lineckou marmeládou, malinovou, nebo rybízovou, při vypichování druhů cukroví, tvoříme uprostřed dírku.

PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ

OKÉNKO CVIČITELE

Božena Nováková

Jmenuji se Božena Nováková, předcvičuji zdr. rehab. cvičení spojené se zdr. čínským cvičením a lehkou jógou ve studiu BUGIFIT Praha 2. Dále spolupracuji s CK CAPRO a 2x do roka pravidelně organizuji víkendové pobyty. *Poslední zájezd se konal 6. 11. - 8. 11. 2015 ve Špindlerově Mlýně, kterého se zúčastnilo 20 seniorů.*

Na tomto zájezdu jsme navštívili tato místa:

1) Svatý Petr, cesta "Mlynáře"

2) Z centra Špindlu na přehradu.

3) Podél Labe směrem k myslivně.

4) Lanovkou na Medvědín a zpět pěšky až k přehradě (odtud je část fotek).

5) Autobusem na Mísečky a odtud pěšky do hotelu.

VŠE

Fotografie ze zájezdu ve Špindlerově Mlýně.

CVIČITELSKÉ KURZY

Fota z ukázkových hodin

V současné době probíhá 2. běh kurzu cvičitelů.
Název kurzu: Cvičitel zdravotní tělesné výchovy pro seniory

Akreditace: MŠMT ČR

Pod vedením mnoha kvalifikovaných lektorů např.: MUDr. Miloše Matouše, fyzioterapeutky Jany Hlaďové, Hany Borčevské, Ing. Ireny Jurčové, RNDr. Marcely Borgesové, PhDr. Mileny Lančové, Honzy Šimla, Mgr. Arnošta Bohma, Jitky Hlaváčkové a jiných kvalitních lektorů a cvičitelů je možno získat novou kvalifikaci a ve spolupráci se Senior fitnes se pak podílet na organizaci a cvičení seniorů.

*V současné době se připravuje realizace **3. běhu** tohoto kurzu.*

PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ

OKÉNKO CVIČITELE

Hana Borčevská

Jmenuji se Hana Borčevská. Pro Seniorfitnes o. s. cvičím od r.2013, zdravotní cvičení zaměřuji na zpevňování problémových partií (záda, břicho, pánevní dno), uvolnění zkrácených nebo oslabených partií (svaly krku, oblast bederní páteře, kyčelního kloubu, svaly nohou) a také na dobrou pohodu během každé lekce.

Kvalifikace: leden 2013 - jednodenní seminář Seniorfitnes, únor-duben 2013, dvouměsíční kurz Fit Praha s diplomem Instruktor fitness, leden 2016 - dvoudenní seminář Fit Praha Cvičení se seniory. Dlouholetá praxe v posilovně. *(H. Borč.)*

Cvičitelka Hana Borčevská při ukázkovém předvádění cviků na jednom z kurzů Cvičitel zdravotní tělesné výchovy pro seniory

JEDNOTLIVÝ PŘEHLED
O
CVIČEBNÍCH MÍSTECH
A BAZÉNECH
NAJDETE V NAŠEM PŘEHLEDU
NA NA NAŠEM WEBU:

www.seniorfitnes.cz

Zásobník cviků — BEDRA

Cvičitelka: Hana Borčevská

V lehu na břiše vzpažit, čelo opřít o po dložku, protáhnout úhlopříčně pravou ruku/levou nohu a opačnou ruku/nohu. Pánev kopíruje úhlopříčný směr.

V lehu na břiše složit ruce pod čelo, vytočit jednu nohu pokrčenou v koleni do strany a přiblížit loket k vytočenému kolenu. Výdrž, nádech do hrudníku (protažení beder), při výdechu zapojit břišní lis (šikmé břišní svaly). Zopakovat na druhou stranu.

V lehu na břiše ruce složit pod čelo, zvednout nataženou nohu, překřížit přes druhou nohu a zpět položit, nebo kroužky nataženou nohou. Totéž na druhou stranu.

V lehu na zádech přetáčet do stran pokrčené nohy v kolenou, kolena jsou stisknutá, chodidla spojená, hlava jde na opačnou stranu než kolena. Břicho zatažené.

V lehu na zádech, nohy pokrčené v kolenou a chodidla roznožená, pokládat obě kolena k podložce vpravo a poté vlevo, hlava jde vždy na opačnou stranu. Břicho zatažené.

V lehu na zádech přitáhnout kolena k břichu, uchopit se rukama pod koleny a s nádechem protlačovat bedra, při výdechu uvolnit.

V lehu na zádech rozevřít paže, pozvednout pánev s oporou o ramena a paže, postupně od lopatek směrem ke kostrči pokládat trup, obratel po obratli. Když je pokládání v oblasti pod lopatkami, podsadit pánev (vytočit směrem nahoru) a pokračovat pomalu v pokládání směrem ke kostrči. Podsazení pánve uvolnit, až když celá páteř dolehne na podložku.

V lehu na boku, spodní noha pokrčená, trup v rovině, břicho zatažené. Vrchní paže vzpažená a noha natažená, pokrčit mírně v lokti a v koleni, poté protáhnout co nejvíce za dlaní a chodidlem. Totéž na druhém boku.

Sed na zemi, nohy roznožené, uchopit se dlaněmi za lokty, svěsit hlavu a volně spouštět trup dopředu a dolů, pokyvovat směrem dolů spojenými předloktími, trup nechat poklesat vlastní vahou.

Zpět do sedu, uchopit se prsty za palec jedné nohy a sklápět trup šikmo k noze, hýždě se neodlepují od země. Trup nechat poklesat jen vlastní vahou. Totéž na druhou stranu. Opakovat třikrát kupředu, dvakrát do strany.

Sed na zemi, nohy mírně roznožené, jedna noha lehce pokrčená, se vzpaženýma rukama předklon trupu k natažené noze, hlava směřuje k zemi podél vnější strany kolene. Dlaně položit, kam tělo dovolí (na špičky, na kotníky či lýtka). Zopakovat na druhou stranu.

Sed na zemi, nohy natažené, břicho zatažené, rovná záda, poté obě ruce vzpažit a co nejvíce vytáhnout za dlaněmi, s výdechem se předklonit co nejvíce. Dlaně položit kam tělo dovolí (na špičky, na kotníky či lýtka).

Zásobník cviků — PÁNEVNÍ DNO A SPODNÍ BŘICHO

Cvičitelka: Hana Borčevská

Leh na zádech, nohy pokrčené, ruce podél těla, dlaně nahoru hlava v prodloužení páteře. S výdechem podsadit pánev, pánevní dno se automaticky zapojí, kostrč "otočit" směrem nahoru. Prodýchat a výdrž. Poté uvolnit podsazení pánve a kostrč položit na podložku.

Leh na zádech, ruce podél těla dlaněmi dolů, hlava v prodloužení páteře. S výdechem zatlačit co nejvíce chodidla do země, podsadit pánev, pánevní dno se automaticky zapojí a rolovat páteř po obratlích směrem nahoru, až po lopatky. Nahoře prodýchat a s výdechem rolovat páteř dolů obratel po obratli, nakonec položit kostrč ("otočit" ji směrem k zemi) a uvolnit podsazení pánve.

Leh na zádech, jedna noha je zvednutá směrem ke stropu, pokrčená v koleni. Ruce podél těla dlaněmi dolů, s výdechem podsadit pánev a vysunout chodidlo špičkou proti stropu. Poté uvolnit pánev a nohu lehce pokrčit v koleni.

Leh na zádech, obě nohy jsou zvednuté směrem ke stropu, pokrčené v kolenou. Ruce podél těla dlaněmi dolů, s výdechem podsadit pánev a vysunout pozvednuté nohy špičkou ke stropu. Poté uvolnit pánev a nohy lehce pokrčit v kolenou.

Leh na zádech, obě nohy jsou zvednuté směrem ke stropu, pokrčené v kolenou. Ruce podél těla dlaněmi dolů, s výdechem podsadit pánev, chodidla jsou zavěšená v ose trupu. Děláme "výkruty" spojenými koleny do stran. Uprostřed nádech, vždy do strany (při zátěži) výdech.

Leh na zádech, nohy pokrčené, hlava v prodloužení páteře. Jedna dlaň položená v oblasti pupku, druhá na horní části břicha. Nadechovat se tak, aby se hýbala převážně spodní ruka. S nádechem vyklenout spodní břicho proti stropu, s výdechem nechat poklesnout.

Leh na zádech, dlaně do podložky, podložit jimi hýždě. Podsadit pánev, nohy přizvednout, pokrčit je v kolenou a s výdechem kolena sbalit směrem k bradě. Zapojena je spodní část břicha. S nádechem rozbalit - sklopit nohy protažené v kyčlích a kolenou do polohy téměř rovnoběžné s podložkou. Krajní pozice přizvednutých nohou je jen do té výšky, kdy bedra zůstanou ležet na podložce.

Leh na boku, svrchní paže položená za záda. Nohy pokrčené tak, že si vidím na špičky chodidel. S nádechem a oporou o koleno pozvednout spojená chodidla a sevřít svěrač močové trubice a pochvy, dechová výdrž 3-5-7 vteřin. Uvolnit svěrače a poté je prudce je sevřít do hloubky s výdechem. Opakovat prudké sevření s výdechem 3-5x. Položit spojená chodidla na podložku.

Leh na boku, svrchní paže položená za záda. Nohy pokrčené tak, že si vidím na špičky chodidel. S nádechem přitáhnout nárty směrem k hlavě, protlačit paty, chodidlo leží na podložce. Sevřít svěrač močové trubice a pochvy, dechová výdrž 3-5-7 vteřin. Opakovat 3-5krát.

V kleku, paže se opírají pod rameny. S výdechem sunout pravé koleno k levému loktu, s nádechem zpět kolenem do kleku. Cvik provádět na obě strany. Dechová výdrž 3-5-7 vteřin.

Leh na zádech s oporou o lokty, jedna noha natažená, druhá pokrčená a v koleni překřížená, poklepáváme s výdechem špičkou do podložky a zapínáme svěrač močové trubice a pochvy, s nádechem odlehčíme nohu a uvolníme svěrače. Poté poklepáváme patou a stahujeme konečník. Nakonec poklepáváme celou ploskou chodidla a svíráme a uvolňujeme všechny svěrače současně.

Leh na břiše, ruce složené pod čelo. Vložit míček mezi stehna nebo lýtka (větší náročnost), s výdechem stlačovat stehna (lýtka) k sobě, s nádechem uvolnit.

MALÁ VZPOMÍNKA NA NAŠE ZÁJEZDY V ITÁLII

PORTO SAN GIORGIO 11. - 20. 9. 2015

Ahoj vespolek,

*píši krátkou zprávu o pobytu v Itálii. Letošní druhý pobyt v **Portu San Georgio** se nám opět vydařil. Krásné počasí, skvělí účastníci kurzu a zejména výborní cvičitelé. Program byl opět nabitý od rána do večera, ranní cvičení při vítání slunce spojené s koupelí v moři je už tradiční (opět vedl Honza), následovalo společné cvičení s Jitkou a následné hry a koupání na pláži. Po návratu z pláže se šlo do bazénu na cvičení ve vodě (vedly Zuzka a Markétka) a po usušení další společné cvičení na hřišti (tentokrát s Honzou). Do tohoto pravidelného programu jsme ještě stačili zařadit několik výletů (Torre di Palme, Fermo, Loreto) a Markétka úspěšně zrealizovala cvičení se žížalami v moři. Nevynechali jsme ani tradiční čtvrteční trh a návštěvu výrobny olivového oleje. **Fotografie umožní alespoň střípky z atmosféry, která v Portu panovala zprostředkovat i vám.***

Všechny zdraví Zd. Srba

Pro velkou oblibu připravujeme opět zájezd do Itálie 2016

ITÁLIE 2016 SE SENIOR FITNES

Občanské sdružení Senior fitnes organizuje pro seniory sportovně relaxační pobyty v Itálii na Palmové Riviéře v kempech La Capannina a Verde Mare.

Objevte přírodní krásy a historii střední Itálie a užijte si sportovně relaxační pobyty

Pod vedením našich instruktorů u Jaderského moře za nízké ceny

10 dnů: 4 650 Kč /doprava, apartmány, bazény, lektoři / Plážový servis v ceně

TERMÍN

27. 5.-5. 6. 2016

Zajištěna přítomnost lektorů aquagym, zdravotní TV, zdarma tenis, basket, disco, kola-12 euro/týden.

LÁZEŇSKÉ LETOVISKO PORTO SAN GIORGIO - 1050 km z ČR

Východní pobřeží střední Itálie v blízkosti města Fermo.

Výlety: Řím, Benátky, Loreto, Ancona, skalní města Monesco, Altidona, Torre di palme, vinohrady, lisovny olivového oleje, výrobny místních uzenin, trhy.

e-mail: seniorfitnes@seznam.cz *www.seniorfitnes.cz*

www.villaggiolacapannina.it

Dita Horochovská : +420 777 131 114

NAŠE INFORMACE

ZDRAVOTNÍ POMŮCKY PRO SENIORY

Pro zájemce z řad seniorů můžeme též zprostředkovat prodej nebo zapůjčení zdravotních pomůcek

Co Vám můžeme poskytnout a nabídnout?

Prodej a pronájem kompenzačních i zdravotnických pomůcek.
Servis po celé České republice a to i u pomůcek a potřeb, které nebyly zakoupeny u nás. Pomoc při vyplnění poukazů pro pojišťovny.
Zapůjčení a vyzkoušení veškerého sortimentu pomůcek a potřeb komplexní bezplatné poradenství.
Pro informaci volejte: Dita Horochovská: +420 777 131 114
Blíže na www.pomuckyaservis.cz

POČÍTAČ MŮŽETE OVLÁDAT I HLASEM...

Ovládání počítače hlasem je určeno především lidem, kteří mají potíže s jemnou motorikou horních končetin a ovládat počítač běžným způsobem tedy nemohou. Ovládat počítač hlasem lze pomocí speciálních softwarů, které vyvinul tým prof. Jana Nouzy z Technické univerzity v Liberci. Nejprve tyto programy sloužily pro ovládání strojů, ale později se ukázalo, že by mohly pomoci také (především) hendikepovaným lidem. Jedná se o program MyVoice, kterým lze ovládat kompletně celý počítač (myš, klávesnice, internet atd.), a program MyDictate, který slouží ke psaní textů po jednotlivých slovech.

Uživatel těchto programů se musí naučit mnoho předdefinovaných povelů, které v sobě programy obsahují. K jejich používání je zapotřebí mít kvalitní mikrofon s velkou citlivostí a výkonný počítač. Dalším programem, kterým lze psát delší texty, je program NEWTON Dictate, který vyvinula firma Newton Technologies. Uživatel tohoto programu musí text diktovat po celých větách. Pro ovládání zmiňovaných programů je zapotřebí od uživatele notná dávka trpělivosti a nezbytný je trénink. (D. Hor.)

Předvánoční a mikulášská sešlost

Předvánoční a mikulášská sešlost cvičitelů a organizátorů Senior fitnes

Zveme Vás na tuto schůzku, která se bude konat ve čtvrtek 3.12.2015 v 16:00 hodin v prostorách naší učebny - suterén polikliniky Petřiny.

Těšíme se, že všichni dorazíte.

za o.s. Senior fitnes:
Kristina Černá
administrativní pracovnice

SKUPINA ČEZ
BIOSYNCHRON®
praha 11
LÉKÁRNA NA PETŘINÁCH
Gemini OČNÍ KLINIKA
Mlejn
MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 3

SENIOR FITNES O. S., *Stamicova 1968/21; 162 00 PRAHA 6-Petřiny*

*Telefon:**+**420 737 278 727*
+420 603 464 265

E-mail: seniorfitnes@seznam.cz

Web: www.seniorfitnes.cz

Facebook: *http://www.facebook.com/seniorfitnes*

Sídlo sdružení :
Senior fitnes o. s.
Ostrovského 94/22
150 00 Praha 5

První elektronické vydání čtvrtletníku ***ČAS*** *— Časopisu* ***A****ktivních* ***S****eniorů*
Datum vydání *-1. prosince 2015 v Praze. Uzávěrka příštího čísla 20. února 2016.*
Vydavatel čtvrtletníku*-Senior fitnes o. s.; Stamicova 1968/21, Praha 6-Petřiny, 162 00; IČO 22724770*
*tel.: +**420 737 278 727, +420 606 864 310**, www.seniorfitnes.cz, seniorfitnes@seznam.cz*
Redakční rada: *Mgr. Zdeněk Srba, Ing. Luboš Kondrys, Mgr.Vladislava Suchanová, Ing. Gabriela Nováková; Dita Horochovská, Filip Veselý;* ***Šéfredaktor****: Ing.Zdeněk Hostinský; nevyžádané příspěvky a fotografie se nevracejí.*
Registrace: *MK ČR …….*

praha 12
K&V ELEKTRO ELEKTROINSTALAČNÍ MATERIÁL VÍCE INFORMACÍ NA WWW.KVELEKTRO.CZ
CK capro aktivní dovolená
Nadační fond VEOLIA
Fr.Odkolek
VoZP VOJENSKÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČESKÉ REPUBLIKY