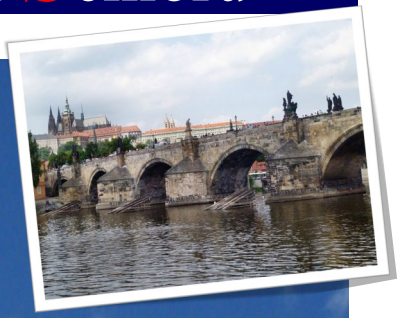
SENIOR FITNES
www.seniorfitnes.cz
seniorfitnes@seznam.cz
ČTVRTLETNÍK PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ...
2
březen-květen
2016
ZDARMA

ČAS

Časopis Aktivních Seniorů



Zveme vás na "DEN PRO ZDRAVÍ" se Senior fitnes z. s.

Dne 20. dubna 2016
od 9.00 hodin

v areálu softbalového
a
baseballového hřiště
Praha 7-Trója

Navazujeme na úspěšné akce
"Nordic Walking za krásami Prahy"

Včetně komentované prohlídky Karlova mostu a jeho sousoší, kterou jsme pro vás zajistili.

Ukončený prohlídkou Karlova mostu...

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

SENIOR FITNES SE VÁM PŘEDSTAVUJE...

OBSAH:

1. Úvodní foto

2.-3. Senior fitnes se představuje

4.-6. Senior fitnes a jeho aktivity

7. Představujeme PhDr. Milenu Lančovou

8. Cvičitelské kurzy

9. Exkluzivní rozhovor s prof. Lídou Nopovou

10.–13. Okénko našich cvičitelů

14.-17. Kde všude cvičíme

18. Fejeton Lucky Jarošové

19. Pozvání do Itálie

20. Z dopisů našich cvičenců

21.-22. Rozhovor s našimi devadesátníky

23. Pro náš volný čas

24. Vaše recepty

25. Tvorba našich seniorů

26. Kam za kulturou

27.-28. Naše informace

29.-30. Pozvánky na akce

31.-32. Spolupráce a kontakty

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 z. 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 na t**el: +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

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 navštíví italskou ***Palmovou riviéru a zavítají*** *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.

„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 loňského roku a těšil se vysokému zájmu účastníků a senioři si kromě sportovních disciplín mohli nechat bezplatně vyšetřit zrak, podstoupit zátěžový test srdce nebo vyzkoušet balancestep. Organizátoři připravují další den plný sportu a dalších aktivit na jaro 2016.*

Centrum Senior fitnes z. s. - 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

Dopolední kurzy

výuky angličtiny vede lektorka

Mgr. Jitka Hlaváčková

zakladatelka výuky cizích jazyků na Senior fitnes.

Každý čtvrtek

Mírně pokročilí : *8:30 - 10:00*

Pokročilí : *10:30 - 12:00*

Začátečníci : *12:30 - 14:00*

Odpolední kurzy

výuky angličtiny vede lektorka

Ing. Gabriela Nováková

Všechny jazykové úrovně, každý den

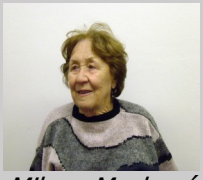
od 15:15 – 16:45 a 16:45 – 18:15 hod.

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 Senior fitnes, Poliklinika DAM (suterén), Stamicova 21, Praha 6 – Petřiny. Kurzy jsou vhodné pro ***začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé****. Cena 90 minutové lekce je pouhých 50 korun. Kurz si předplatíte na měsíc dopředu.*

VÝUKA NĚMECKÉHO JAZYKA

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



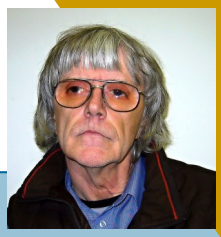
Milena Machová

Středa: ***začátečníci a mírně pokročilí***

9:00 - 10:30 / cena 50 Kč

Vyučuje paní Milena Machová

DALŠÍ NAŠE AKTIVITY



Ing. Zdeněk Hostinský

ŠACHY TŘÍBÍ PAMĚT A MYSL

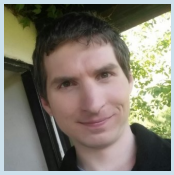
VÝUKOVÉ LEKCE HRY V ŠACHY

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
Lekce probíhají na Senior fitnes z. s., Stamicova 1968/21; Praha 6-Petřiny, dle domluvy a počtu účastníků.
Spoluúčastnický poplatek 40 Kč za lekci.

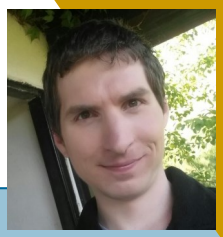
KOMPLETNÍ VÝUKU NA PC

*V Senior fitnes ve Stamicově ulici probíhá každé pondělí **od 13 do 15 odpoledne** výuka na počítači. Výuka stoji **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, přenáváni 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.*



Filip Veselý

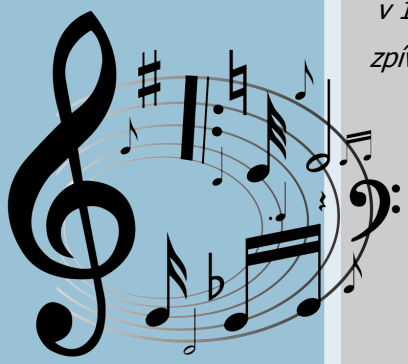
*V případě zájmu mi napište buď na http://facebook.com/rederix nebo na f.vesely@seniorfitnes.cz nebo na čísle **+420 728 030 184** nebojte se, mám trpělivost a času v pondělí dost.*



Filip Veselý

DALŠÍ NAŠE AKTIVITY

MŮŽETE SI S NÁMI PRAVIDELNĚ ZAZPÍVAT



Výuka zpěvu probíhá každý druhý čtvrtek v 14:45-16:15 Nezpíváme profesionálně, naopak zpíváme pro radost, potěšení a pro poznávání nových i starých známých.

Proto si s námi může zazpívat úplně každý.

Bližší informace na www.seniorfitnes.cz

CHCETE SI ZAHRÁT BRIDŽ ?

PhDr. Milena Lančová

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. Třídí 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.

Úterky: 10:00 - 12:00

Představujeme PhDr. Milenu Lančovou

reprezentantku České republiky v bridži...

Bridž je sice královská hra, ale přece jen má trošku pejorativní nádech. Byť je srovnatelný s šachy, hraje se s kartami a "karban" nepatří mezi "bohulibé" koníčky. To všechno platí pouze pro laiky, do okamžiku, než se s bridžem seznámí více.

***V Seniorfitnes** začala výuka bridže a mnoho zájemců přišlo jen ze zvědavosti. Ti, kteří setrvali pochopili, že se nesmí nechat odradit tím, že se bridž nenaučí během několika hodin. Tito vytrvalci ale také objevili něco, co jim jiné koníčky většinou ne-poskytnou. Bridž je hra společenská a dá se hrát doma. Chodíte-li s někým společně na výuku jazyků či na cvičení, není moc pravděpodobné, že byste se sešli i mimo kurzy a svoje aktivity nějak soukromě probírali. U bridže je tomu jinak. Po krátké době se bridžisti začali scházet i soukromě. Pořádají domácí bridžové dýchánky a jsou nadšení, že nejde jen o bridž, ale i o příjemná setkání. Je samozřejmé, že pokud má člověk nějakého koníčka, má nejen náplň volného času, ale i "svou" společnost. Jen málokterý koníček se ale tak snadno přenáší i do soukromé sféry, protože je k tomu zapotřebí jen pár (minimálně 4) nadšenců a balíček karet.* *(PhDr. M. Lančová)*

Chcete si nechat poradit?

Individuální psychologické poradenství

***PhDr. Milena Lančová** je Vám schopna nabídnout individuální poradenství psychologa. Zájemci mohou kontaktovat přímo PhDr. Milenu Lančovou*

tel : +420 732 608 268 **nebo mail : lamil@tiscali.cz**

CVIČITELSKÉ KURZY

INFORMACE O KURZECH

*V současné době probíhá **3. 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, Mgr.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.

CVIČITELSKÉ KURZY

Fyzioterapeutka, cvičitelka Jana Hlaďová

PhDr. Věra Svobodová CSc., teorie TV, cvičitelka

Foto z ukázkových hodin

Zahájení kurzu: březen 2016

V úterý 8. 3. 2016 od 16:30 hodin zahajujeme informativní schůzkou a pokračuje první čtyřhodinový blok

v prostorách Gymnázia Jana Keplera, Parléřova 118/2 na Praze 6.

Těchto úterních čtyřhodinových bloků budete absolvovat deset.

Dále následují celé víkendy na Institutu sportovního lékařství, Ovenecká 380/9, Praha 7.

Rozpis víkendů je následující:

19.-20. března

2.-3. dubna

16.-17. dubna

30. dubna -1. května

14.-15. května

Celý kurz bude ukončen v červnu 2016 závěrečnými zkouškami.

Kurzovné: 5.900 Kč

Platbu je možno rozdělit na dvě splátky. Až 5.000 korun zpět při další spolupráci se Senior fitnes, z. s. a 1.000 korun za každý rok spolupráce po dobu 5 let.

EXKLUZIVNÍ ROZHOVOR PRO NÁŠ ČASOPIS

ROZHOVOR SE ZNÁMOU OSOBNOSTÍ

Tentokráte se zpěvačkou, klávesistkou, skladatelkou a profesorkou výuky populárního zpěvu na Pražské konzervatoři paní Lídou Nopovou

prof. Lída Nopová při výuce

Pro informaci našim čtenářům *- zpěvačka, skladatelka a klávesistka Lída Nopová vládne populární hudbě. Svojí výuku vede na Pražské konzervatoři od roku 1987. Tamní vedoucí se stala o šest let později. Své zkušenosti předávala například Monice Absolonové, Magdě Malé, Petrovi Mukovi nebo Davidu Kollerovi. Její v pořadí druhý manžel, skladatel Miloš Nop, zemřel v roce 2006.*

S Orchestrem Gustava Broma účinkovala spolu se zpěvačkou Helenou Vondráčkovou a hercem Jiřím Kornem v pořadu Já na bráchu blues. Mezi nejdelší spolupráci patřilo 9 let v orchestru Ladislava Štaidla po boku Karla Gotta nebo 19 let s Pavlem Bobkem, tento svazek přerušilo až dlouhodobé onemocnění Pavla. Jako skladatelka tvořila Lída Nopová písně pro Stanislava Hložka, Petra Kotvalda nebo Hanu Zagorovou. Krom toho se hudebně podílela na filmovém muzikálu Rebelové nebo na komedii Anděl s ďáblem v těle.

Z prvního manželství s hudebníkem Petrem Finkou má dceru Lindu, která teď žije s hercem a bavičem Richardem Genzerem. Od roku 2000 hraje na klávesy a zpívá v orchestru, který doprovází Petra Rezka a Hanu Zagorovou.

Položili jsme proto paní profesorce Nopové pro naše čtenáře pár otázek

1) Co Vás nejvíce v dětství (mládí) ovlivnilo, že jste se dal/a na dráhu, ve které jste se proslavil/a ?

Asi tatínek. Zpíval, hrál na housle a na kytaru, skládal písně a krásně maloval. Doma panovalo umělecké prostředí, všude visely jeho obrazy, my s maminkou večer sedávaly a tatínek nám hrál a zpíval. Maminka zase ráda četla a vyprávěla.

2) Jakým způsobem se udržujete ve svém věku fit ?

Bohužel žádným. Sedím doma, sedím v autě, sedím ve škole, na koncertech i ve studiích jsem vždy stála. Všechno špatně. Zachraňuje mne jedině chalupa. Sázím, sklízím, řežu, maluji, spravuji, čistím, zavařuji, houbařím.

3) Nejzajímavější den mého pracovního života ?

Nikdy jsem o tom nepřemýšlela. Zajímavý mi připadá každý den. I ten nepracovní.

4) Nejlegračnější příhoda spojená s prací ?

Teď už je to legrační, ale tenkrát... Domluvila jsem Pavlu Bobkovi koncert a zapomněla jsem to říct jak jemu, tak kapele!

5) Seznámil/a jste se s organizací, která se věnuje cvičení se seniory a s kterou?

Cvičím sama se sebou – viz povídání o chalupě.

Chci Vám tímto poděkovat za poskytnutí Vašeho rozhovoru a přeji Vám mnoho úspěchů v osobním i profesním životě.

Děkuji a přeji vám to samé. *(z.host.)*

PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ

OKÉNKO CVIČITELE

Ing. Irena Jurčová

Poradce pro zdravý životní styl a cvičitelka zdravotní tělesné výchovy.

Ing. Irena Jurčová

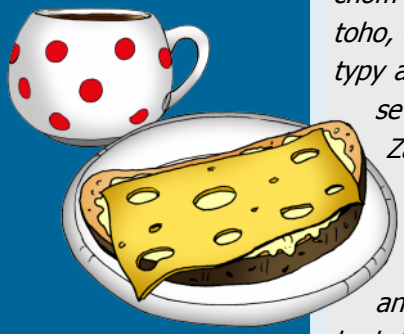
Cvičení na židlích *je vhodné pro všechny věkové kategorie a je vždy přizpůsobeno možnostem cvičenců. Ano, cvičí s námi i muži. I když ne v takové míře jako ženy.*

Zaměřujeme se na posílení svalů pánevního dna a celého středu těla, které nám umožňují vzpřímenou chůzi. Posilujeme svaly nohou a velký důraz klademe na procvičení chodidel. Proto cvičíme bez bot, aby měli prsty dostatek prostoru a my mohli vnímat kontakt s podložkou. Během velmi krátké doby se zlepšuje stabilita i u starších málo pohyblivých cvičenců.

- *Nacvičujeme vstávání ze židle a sedání, tak abychom se spoléhali na nohy a nezapojovali ruce.*
- *Učíme se sedět, stát a chodit vzpřímeně.*
- *Uvolňujeme pánev, oblast kyčlí i krk.*

Zvláštní péči věnujeme ramenům. Hodně cvičenců má problém s rameny, která jsou málo pohyblivá a hlavně bolavá. Některé hodiny kombinujeme cvičením na židlích a ve stoje, kde trénujeme hlavně rovnováhu, koordinaci, správnou chůzi a také zvedání předmětů ze země. Některé hodiny kombinujeme s klasickým cvičením v leže. Vše záleží na kondici a možnostech skupiny. *(Ing. Irena Jurčová)*

Jíme opravdu dobře ?



Vše co sníme nás ovlivňuje, ať už pozitivně nebo negativně. S tímto vědomím bychom měli přistupovat ke každému jídlu. Neznamená to, že bychom se měli bát toho, co jíme nebo třeba se jídlu vyhýbat. Spíš jde o to trošku změnit zažité stereotypy a sledovat jak se cítíme po tom, kterém jídle. To, co nám pomáhá a po čem se cítíme dobře ponechat a to, co nám nevyhovuje bez milosti vyřadit.

Základem života je voda. Lidské tělo obsahuje vody asi 70 %. Na to bychom neměli zapomínat a dostatečně se zalévat. Každý z nás by měl vypít asi 2-2,5 l neslazených nealkoholických tekutin, a to v průběhu celého dne. Když vypijeme každou hodinu 2-3 dcl vody, hravě požadovaný limit splníme. Káva ani černý čaj se nepočítá. Neznamená to, že byste si nemohli dopřát šálek lahodného moku, ale dělejte to s mírou. Pokud dodržíme toto jednoduché pravidlo vyhneme se komplikacím, jako jsou potíže s vyprazdňováním, nadměrná únava, vysoký tlak nebo tvorba močových kamenů.

S rostoucím věkem se snižuje intenzita metabolismu a my potřebujeme stále méně energie. Kromě jiného to souvisí i s nižší fyzickou aktivitou. O co menší porce jíme, o to větší pozornost bychom měli věnovat kvalitě potravin.

V seniorském věku často míváme zubní protézu nebo problémy se zuby, měli bychom proto připravovat jídla, která se dají dobře „kousat" - polévky, kašovitá jídla nebo mleté maso. Vzhledem k tomu, že nás často trápí horší trávení, měli bychom vynechat smažená, velmi tučná, příliš kořeněná, nadýmavá jídla a potraviny s obsahem pšeničného lepku. Velmi vhodné je podpořit trávení zažívacími enzymy a posílit střevní mikroflóru. K tomu nám dobře poslouží třeba jogurt s BIFI kulturou, kysaná zelenina nebo kvašený čajový nápoj kombucha.

Abychom zajistili dostatek vlákniny, vitaminů a minerálních látek je třeba dbát na každodenní příjem zeleniny, například v podobě polévek či pyré. Tepelně upravená zelenina je totiž stravitelnější než syrová a někomu zeleninové saláty nemusí dělat dobře. Navíc rychlená zelenina ze skleníků (rajčata, okurky, papriky) mají velmi malý obsah vitaminů a minerálních látek a naopak vyšší obsah zbytků hnojiv či postřiků. Ovoce je báječným zdrojem vitaminů a antioxidantů, ale pozor na obsah cukru. Takže jak se říká, všeho s mírou. U ovoce je správná míra max. 2 kusy denně. Jako porci bereme velikost středního jablka a tomu odpovídá například miska borůvek nebo rybízu, 3-4 meruňky, ¼ ananasu, 1/3 pomely.

V českých zemích nejsou ryby příliš populární, ale vězte, že zejména ty tučné (losos, makrela nebo i pstruh) nám pomohou srovnat hladinu krevních tuků, podpoří mozkové funkce a zlikvidují chronický zánět.

Pečivo a jiné pekárenské výrobky omezte na minimum nebo ještě lépe nahraďte je celo žitným kváskovým chlebem. Zakysané mléčné výrobky, červená čočka a čerstvá vejce jsou výborným zdrojem bílkovin. Ovšem jogurt, kefír nebo acidofilní mléko konzumujte pouze neslazené. Místo knedlíků a těstovin zkuste jáhly, ječné kroupy nebo pohanku. Ovesné vločky jsou výborné jako rychlá snídaně nebo zavářka do polévky.
Ve spíži by neměl chybět panenský olivový olej a v lednici čerstvé máslo.
Ve zdravém jídelníčku nemá místo cukr, bílá mouka a zpracované oleje, tzn. margaríny. Dávejte přednost místním sezónním potravinám.

Pokud se rozhodnete změnit své stravování postupujte krok za krokem a nebojte se chyb a omylů. Soustřeďte se vždy na jeden dílčí cíl a postupně přidávejte další. V Klubu zdravé výživy La Vie (www.klublavie.cz) se Vám rády budeme individuálně věnovat v rámci programu Senior 21.

V každém dalším čísle časopisu jsme připraveny zodpovědět Vaše dotazy.

(Ing. Irena Jurčová)

Jan Šiml

OKÉNKO CVIČITELE

Několik otázek na cvičitele zdravotního cvičení seniorů.

Již osmý rok vedu zdravotní cvičení seniorů v rámci organizace SENIOR FITNES **a** setkávám se s různými dotazy cvičících. K několika, které se dost často opakují, chci vyjádřit svůj postoj...

Proč by měl člověk a především senior, pravidelně cvičit?

Cvičení a pohyb obecně je velmi důležitou součástí celostního přístupu k dosažení tělesného i duševního zdraví. Správné držení těla (páteř), vyvážené svalové kontrakce, pohybová koordinace včetně správného dýchání = harmonizace fyzického těla. Vlastní pohyb k dosažení zdraví a spokojenosti však nestačí. Pro dosažení tohoto cíle je potřeba dodržovat rytmus daný biorytmy organizmu – přijímáním a vylučováním potravy, spánek, střídmost, jíst pravidelně a pestře (vyváženě). Jídlo konzumovat v klidu, soustředěně – řádně žvýkat. Veledůležitou součástí zdravého životního stylu je dobrý vztah k sobě a ke svému okolí – vstřícnost, láska, tolerance. Mysl je potřeba ladit pozitivně a veškerou činnost provádět soustředěně.

Kolikrát týdně mám cvičit? Jak cvičit doma?

Aspoň třikrát. Dvakrát týdně v kolektivu s odborným vedením je dostačující. Cvičení pod odborným vedením je do jisté míry návodem ke cvičení doma. Doma bychom měli cvičit denně, nejlépe ráno nebo večer. Ranní cvičení je vhodnější – z jeho účinku čerpáme po zbytek dne potřebnou energii. Cvičení pro zdraví by se mělo stát součástí denní tělesné hygieny. Cvičíme na klidném, dobře vyvětraném místě s dostatkem prostoru. Většina cviků se provádí na podložce, která má být pevná, neklouzavá a nepříliš měkká a pružná. Volné, lehké oblečení z přírodních materiálů. Před cvičením dvě až tři hodiny nejíst. Vhodná je prostá a přirozená strava.

*Během cvičení se **plně koncentrujeme na provádění jednotlivých cviků** – snažíme se odpoutat od každodenních starostí, ale i radostí a rozličných zážitků - minulých i těch očekávaných. Při cvičení v kolektivu se odpoutáme od dění okolo nás a věnujeme se pouze sobě. Na začátku každého cvičení se v lehu na zádech uvolníme, soustředíme se na svoje tělo, dech, uvolníme mysl - zbavíme se nepříjemných myšlenek. Myšlenek, které se nám neodbytně vrací, se nejlépe zbavíme sledováním vlastního dechu. Důležité je, aby byly cviky prováděny ve **stavu tělesné a duševní pohody se zaměřením na plný dech**.. Veškeré cviky provádíme pomalu a pečlivě. Pokud nám snížená mobilita (ztuhlost vazů, kloubů, svalů) nedovolí hned napoprvé provést cvik dokonale, **tak se nevzdáváme a provádíme jej opakovaně s maximální výdrží, kterou nám tělo dovolí**. Takové cvičení je náročné, nesmí být však bolestivé.V případě nemoci, úrazu, nebo snížené mobility do té míry, že cvik nemůžeme provádět fyzicky, můžeme přistoupit k mentálnímu cvičení. V takových případech provádíme cvik v plném soustředění myšlenek přesně tak, jako bychom jej prováděli prakticky**. Při mentálním provádění cviku se dodržuje dýchání i délka prožitku cviku.** Zdravotní cvičení je náročná **„práce"**, která vyžaduje pevnou vůli. Přináší však (překvapivě brzo) výsledky, které motivují k pokračování započaté cesty.*

PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ

Jan Šiml

Proč navštěvuje zdravotní cvičení tak málo mužů?

Po pravdě řečeno nevím. Je to škoda. Asi si myslí, že zdravotní cvičení je jen povalování na podložce, které je pod jejich důstojnost. Nebo naopak mají obavy, že cvičení je nad jejich možnosti a že by se před ostatními zesměšnili. Oboje je nesmysl. Mám zkušenost, že pokud muži přijdou a cvičení vyzkouší , tak zůstávají a bývají leckdy vytrvalejší než ženy. Zkrátka zdravotní cvičení je pro všechny.Není jen pro líné !

Zdravotní cvičení a dýchání. Proč se při zdravotním cvičení tolik dbá na správné dýchání? Co je špatně a co dobře?

O důležitosti správného dýchání by se nechal napsat článek. Dech je něco tak přirozeného, že se málokdo nad jeho nesmírnou důležitostí pro zdraví zamýšlí. Náš život začíná nádechem a jednou skončí posledním výdechem. Bez stravy, kterou denně pro sebe i bližní připravujeme a na kterou se často naše myšlenky obracejí, vydržíme při životě několik týdnů. Bez vody vydržíme několik dnů. Bez kyslíku, který nám zprostředkovává dýchání, několik minut. Proto je správné dýchání jednou ze základních součástí zdravotního cvičení.

*Dýchání se skládá ze **tří fází**, které na sebe plynule navazují - **nádech, kratička zádrž, výdech.** Málo lidí dýchá v dospělosti správně tj. plným dechem. **Plný dec**h se skládá z břišního (bráničního), hrudního a podklíčkového dýchání.*

***Břišní dech je základní** – nejdůležitější. Bránice při nádechu klesá, stlačuje břišní orgány, břicho se vyklene (aktivní fáze). Při výdechu se bránice vrací do původní polohy – břicho se stáhne (pasivní fáze – uvolnění).*

***Hrudní dýchání** – při nádechu se zvedají žebra a roztahuje se hrudní koš. Při výdechu se vše vrací do původní polohy. Vzduchem se plní převážně střední část plic. Takto dýcháme automaticky jsme-li v napětí nebo ve stresu. Časem se toto chybné dýchání stane běžným návykem,*

*K překonání tohoto stavu či potlačení stresu musíme začít dýchat vědomě, pomaleji - **hlubokým břišním dechem**. V případě stresu se říká - „vydýchat problém".*

***Podklíčkové dýchání** – vzduch proudí jen do plicních hrotů. Jedná se o povrchní, rychlý dech – stres, strach a též při nedostatku kyslíku. Takováto situace silně ovlivňuje fyzický i psychický stav organizmu.*

Při cvičení pro zdraví mají dechová cvičení, uvědomění si svého těla a koordinace cviků s dechem, nenahraditelný význam. Dýcháme zásadně nosem - potichu. Postupně se snažíme cvičením dech prodlužovat a zpomalovat. Plný účinek cvičení se dostaví pouze při správném dýchání. *(j.šiml)*

CVIČENÍ V PRAZE

CVIČÍCÍ MÍSTA SE SENIOR FITNES

Praha 2

Bugi Fit – Balbínova 6
Út: 10:00 – 11:00 (50 Kč)
Čt: 10:15 – 11:15 (50 Kč)

Základní škola Resslova /MŠ Na Zbořenci
St: 10:00 – 11:00 (40 Kč)

Hormony Body, U Zvonařky 7
St: 10:00 — 11:00 (50 Kč)

Praha 3

TJ Sokol Žižkov II – Na Balkáně 812
Čt: 10:00 – 11:00 (40 Kč)
Po a St: 19:00 – 20:30 sebeobrana jiu-jitsu (40 Kč)

Hotel Olšanka – Táboritská 23
St: 9:00 – 10:00 (40 Kč)

Bazén Olšanka
St: 10:30 – 11:30 (60 Kč)
Po: 14:00 – 15:00 (60 Kč)

SŠ Jarov, Učňovská 1

tělocvična – St: 15:30 – 16:30 (40 Kč)

bazén – St: 17:00 – 18:00 (40 Kč)

Praha 4

Bazén Podolí
St: 11:50 – 13:40 (50 Kč)

KC Novodvorská – Novodvorská 1013/151
Po: 9:30 – 10:30 (40 Kč)

Sokol Spořilov – Severozápadní VI č. p. 1668
Po: 12:00 – 13:00 (40 Kč)

Sokol Michle – Pod Stárkou 36/4

St: 12:00 – 13:00 (40 Kč)

Praha 5

Fakultní ZŠ – V Remízku 7/919, Barrandov
Čt: 9:00—10:00; 10:00 – 11:00 (40 Kč)

Bazén Radlice

Čt: 13:00– 14:00 (60 Kč)

CVIČENÍ V PRAZE

CVIČÍCÍ MÍSTA SE SENIOR FITNES

Praha 6

FTVS UK Jose Martiho 31
Út: 11:00 – 12:00 (40 Kč)

Sokol Dejvice I, Bubenečská 181/4
Čt: 9:00—10:00 a 10:00—11-00

Kulturáček – Bílá Hora – Ke kulturnímu domu 14
Út: 10:00 – 11:00 (10 Kč)

Tatran Střešovice – Sibeliova 368/51
Po: 10:00 – 11:00 (40 Kč)
Čt: 14:00 – 15:00 (40 Kč)

Místní úřad Suchdol – Suchdolské nám. 3
Út: 13:30 – 14:30 (40 Kč)

ZŠ Hanspaulka – Sušická 29
Po: 10:00 – 11:00 (40,–Kč)

Gymnázium Jana Keplera – Parléřova 118/2
Út: 15:00 – 16:00 (40 Kč)

Stadion mládeže, Na Kotlářce 1
Po: 10:00 – 11:00 (40 Kč)

DDM U Boroviček 650/5
Po: 10:00 – 11:00 (40 Kč)

TJ Sokol Liboc, Ruzyňská 156/55
Čt: 10:00 – 11:00 (40 Kč)

Praha 7

Institut sportovního lékařství – Ovenecká 380/9
Po: 10:00 – 11:00 (40 Kč)

Fit klub – Bubenská 19
Po: 11:00 – 12:00 (40 Kč)

Praha 8

Sokol Kobylisy – U školské zahrady 430/9
Po: 18:00 – 19:00 (40 Kč)
Út: 11:00 – 12:00 (40 Kč)

Bazén ŠUTKA, Čimická 848/41, Trója (50,–Kč)
Út a Čt: 13:00–14:00 (50 Kč)

RoSa Kobylisy, Střelničná 1688 (cvičení na židlích)
Po: 13:00 – 14:00 (40 Kč)
Čt: 13:00 - 14:00 (40 Kč)

CVIČENÍ V PRAZE

CVIČÍCÍ MÍSTA SE SENIOR FITNES

Praha 10

Místní úřad Praha 10 – Petrovice
Čt: 10:00 – 11:00 (40 Kč)

Zahradní město, Ostružinová 7
Út: 9:30 – 10:30 (30 Kč)

Praha 11

Chodov kulturní centrum Zahrada – Malenická 1784/2
St: 10:00 – 11:00 (40 Kč)

Praha 12

Sokol Modřany – K Vltavě 410
Út: 10:00 – 11:00 (40 Kč)

Praha 13

KD Mlejn – Kovářova 4, Stodůlky
Po: 9:30 – 10:30 a 10:45 – 11:45 (40 Kč)

Praha 17

KC Průhon Řepy, Socháňova 27
Pá: 9:00 – 10:00 (40 Kč)

Praha 18

Pečovatelský dům pro seniory-Letňany
Pá: 9:00 – 10:00 (40 Kč)

Praha 20

Bazén Hloubětín, Hloubětínská 80
Út: 8:00 – 8:45 (50 Kč)

DOMEČEK, KC Praha-Horní Počernice, Votuzská 379/11
Čt: 9:00 – 10:00 a 10:00 – 11:00 (10 Kč)

Bližší informace, včetně spojení na jednotlivé cvičitele obdržíte na www.seniorfitnes.cz

CVIČENÍ MIMO PRAHU

CVIČÍCÍ MÍSTA SE SENIOR FITNES

Čelákovice

Tělocvična-městský bazén Čelákovice
Pá: 16:00 – 17:00 (40 Kč)

Brandýs nad Labem

MKC Brandýs nad Labem
Po: 10:00 – 11:00 (40 Kč)

Liberec

Bazén Liberec – Tržní nám. 1338
Po: 14:30 – 16:00 (40 Kč)
Čt: 14:00 – 15:30 (40 Kč)

Fit studio Hadrák, Soukenné náměstí 115/6

Út: 14:30 - 15:30 (50 Kč)

Brno

Lázně Rašínova 643/1200
Út: 9:00 – 10:00 a 10:00 – 11:00 (40 Kč)

Ostrava

Trojhalí Karolina – K Trojhalí 3361/5
Čt: 9:00 – 10:00 (40 Kč)

Centrum volného času – Vietnamská 1541
Út: 10:00 – 11:00 (40 Kč)

Karviná

TOP Fitness, OC Permon, Mendelova 2873, Karviná-Hranice
Čt: 10:00 – 11:00 (30 Kč)

Plavecká učebna, Slovenská (DeJa)
Út: 17:30 – 18:30 (40 Kč)

Kladno

Fit klub Jany Bočkové – Cyrila Boudy 2953
Čt: 10:00 – 11:00 (40 Kč)

Aquapark, Sportovců 818
Po: 13:00 - 14:00 (40 Kč)

ČERSTVÉ INSTRUKTORKY ZDRAVOTNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY SE ZAMĚŘENÍM NA SENIORY
O ZÁJEZDU DO ITÁLIE

MALÝ FEJETONEK LUCKY JAROŠOVÉ

Lucie Jarošová

Zájezdu do Itálie jsem se zúčastnila v září 2015, coby budoucí cvičitelka (účastnice kurzu „Instruktor zdravotní tělesné výchovy pro seniory").

Účastníci zájezdu se sjeli z různých míst republiky. Různého věku (60-80 let).

Jezdí sem manželské páry, jednotlivci, kteří se znají ze skupinek cvičenců i jejich přátelé. Ostatní senioři, kteří se o zájezdu dozvědí z různých zdrojů (z internetových stránek SF, ze „Dne pro zdraví," který se pořádá 2x ročně, od přátel, kteří již cvičí a nově i z časopisu ČAS, který se vydává od prosince 2015). Cesta je poměrně dlouhá (přibližně 1050 km), ale celkem dobře snesitelná. Autobus je pohodlný a klimatizovaný a co je nejdůležitější zastavuje v rozmezí 2-3 hodin, zhruba na 25 minut (dá se stihnout WC, malá relaxace s protažením (občerstvení). V Itálii je standartní ubytování v bungalovech s vybavenou kuchyňkou a vlastním sociálním zařízením. K moři to je cca 800 m a do moderního nákupního centra je to asi 1,5 km, pomalou chůzí 20 minut.

Zdatnější si půjčili kolo za 12 euro na celý týden. Pláž je hezká, písčitá s vymezenou částí jen pro účastníky Senior fitnes. S dostatkem pohodlných lehátek i se slunečníky zdarma, WC i sprchy jsou samozřejmostí. Moře je krásné, mělké s mírnými vlnami. Účast vedení organizace spolu s velmi zkušenými cvičiteli (báječnými lidmi se smyslem pro humor). Honzou Šimlem a Jitkou Hlaváčkovou byla velmi příjemná., inspirativní a báječná zkušenost.

-pro ranní ptáčata a otužilce: s Honzou – cvičení na pláži s koupelí v moři

-pro spáče s Jitkou-hodina zdravotního cvičení

-odpoledne: aquaerobic v bazénu s energickou a sympatickou Markétou, která připravila i cvičení v moři.

-večer: opět s Honzou „ jogínské protažení".

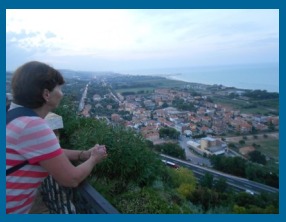
Večer byl volný program nebo se pořádaly společenské večery s tancem nebo zpěvem. V programu nechyběly výlety, ochutnávky místních specialit, návštěva vinice a tržiště.

Záleží opravdu na každém jednotlivci na co má momentálně chuť a náladu i třeba si jen užívat moře a lenošit.

Já jsem využila všech nabízených možností a rozhodně nelituji... *(Lucie Jarošová)*

Pro velkou oblibu připravujeme opět zájezd do Itálie 2016

S CVIČENÍM DO ITÁLIE



ITÁLIE 2016 SE SENIOR FITNES

Senior fitnes z. s. 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.

Dle zájmu účastníků-možnost navštívit 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

Z DOPISŮ NAŠICH CVIČENCŮ A SENIORŮ

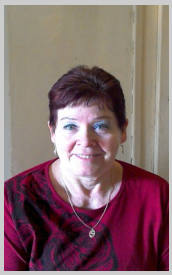
DOPIS, KTERÝ POTĚŠIL...

Zúčastnili jsme se zářijového zájezdu do Itálie.

Cesta proběhla v pohodě a rychle, díky vstřícným řidičům. Ubytování se nám líbilo, bungalovy jsou prakticky zařízené. Výhodou je blízkost obchodů. Přivítali jsme možnost zapůjčení kol, které jsme denně využívali. Každé ráno jsme se těšili na cvičení na pláži, kterým jsme vždy vítali nový den. Počasí nám přálo, parta lidiček byla příjemná, cvičitelé milí a zkušení, vstřícní, nabízeli zábavu a výlety. Moc se nám líbil výlet vlakem do Loreta. Po celou zimu nás bude hřát vzpomínka na vydařený pobyt se skvělým koupáním v moři a vyhříváním se na sluníčku. Všem organizátorům děkujeme! *(Libuška Kopsová)*

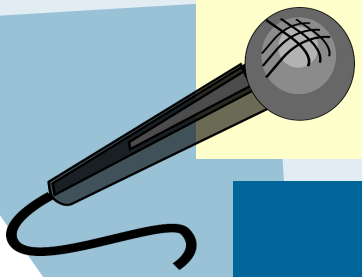
Libuška Kopsová
s manželem

V září 2015 jsme jeli opět do Itálie na Palmovou riviéru. Opravdu je tam hodně palem. Kemp v Portu San Giorgiu jsme už znali. Počasí jsme měli krásné, jak na objednávku a moře bylo teplé a čisté. Všichni vedoucí se nám plně věnovali ve dne i večer. Pobyt si zcela určitě každý užil, neměl chybu. *(Magda Fryčová)*



Magda
Fryčová

PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS ZAJÍMAVÉ ROZHOVORY S NAŠIMI CVIČÍCÍMI DEVADESÁTNÍKY



Paní Biankou Vindušskovou

Paní Bianka Vindušková

Je všeobecně známo, že hlavním úkolem našeho spolku Senior fitnes z. s. je zajišťování pravidelných cvičení pro **různé skupiny seniorů tj. od 50+ a výše**, včetně zdravotně oslabených chronickými nemocemi pohybového aparátu a interními nemocemi. Konečným cílem je pak udržování a prodloužení mobility těchto seniorů a stabilizace stavu u chronicky nemocných.

Jednou takovou naší dlouholetou cvičící seniorkou je paní **Bianka Vindušková**, která ve svých úctyhodných **devadesáti letech**, vidí výsledky svého zdravotního stavu a celkové duševní rovnováhy právě navštěvováním jednotlivých cvičebních hodin **Senior fitnes** na Tatranu Střešovice pod vedením našeho zkušeného dlouholetého cvičitele Jana Šimla.

Položili jsme proto paní Vindušskové pár otázek:

Paní Vindušková - co Vás přimělo navštěvovat pravidelná cvičení zde na Tatranu Střešovice, a kde jste se o něm dozvěděla?

Já jsem začala brzo cvičit s celou mojí rodinou a to prakticky už od roku 1932 na tehdejším „župním sletu", jako malá holka. V Sokole jsem cvičila až do roku 1948. Pak jsem chodila cvičit do Národního domu na Vinohradech – to bylo takové rytmicko - gymnastické cvičení, dále jsem navštěvovala U3V, hodně let, ale pro velké množství lidí, což mi moc nevyhovovalo, tak mě pak přemluvila a nalákala kamarádka z Prahy 6, protože sama bydlím v Praze 5, chodit sem do cvičení Senior fitnes a to poslední cca 4 roky, kde jsem velice spokojena a zcela mi to vyhovuje.

Jak se cítíte po cvičení a co Vám přináší ?

Cvičení mě hlavně udržuje v kondici a přináší hlavně i to, že se zase dostanu mezi své známé.

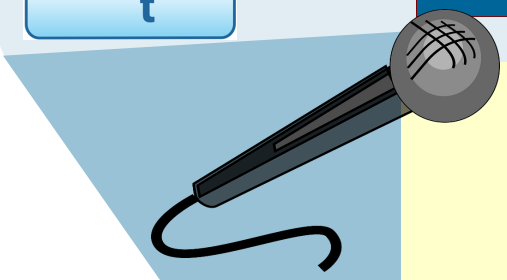
Můžete něco vzkázat těm, co zatím nenavštěvují hodiny cvičení nebo Vašim kamarádkám:

Přiznám se, že moje kamarádky, které vědí, že chodím pravidelně cvičit, tak je moc nemotivuji a nepřesvědčuji, protože mám strach z jejich možných eventuelních úrazů a nechávám to tedy na nich.

Děkuji za rozhovor a přeji Vám do dalších let pevné zdraví a odhodlání. (z.host.)

Tatran Střešovice

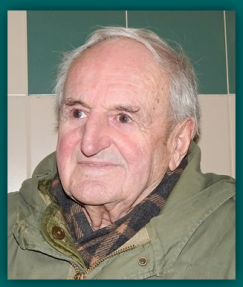
Panem
Ing. Vladimírem Horákem



Další zajímavý rozhovor nám poskytl účastník pravidelného středečního cvičení v bazénu v Podolí pan Ing. Vladimír Horák, ročník 1925, třicet let důchodce, předtím povoláním filmový a televizní režisér.

Chtěl jsem se Vás zeptat pane Horák, Vy sem chodíte delší dobu nebo co Vás vlastně přimělo chodit sem na pravidelné plavání do Podolí se Senior fitnes?

Musím se přiznat, že jsem měl před 20 lety dost těžkou artrózu v kolenou, že jsem nemohl vůbec chodit. Navštěvoval jsem proto různé lékaře, kteří mě nabízeli pořád různé tabletky, ale to mi stejně nepomáhalo, tak jsem se rozhodl, že s tím musím něco udělat, tak jsem se rozhodl před 10ti lety, že budu chodit plavat. Musím se přiznat, že se mi to za celou tu dobu plavání natolik zlepšilo, že nemám prakticky žádné bolesti vyjít do schodů. Chodím plavat pravidelně tj. jednou týdně. Přes léto, když jsem na Slapech, tam jednou denně. Sem do Senior fitnes asi 4 roky, kde si svým tempem plavu asi hodinu naznak a své tempo si určuji sám.



Pan
Ing. Vladimír Horák

Poslední otázka. Doporučil byste toto plavání svým kamarádům? Protože jak je známo, tak plavání oproti běhu nezatěžuje klouby.

Tak to určitě bych to doporučil, protože, když plavu svým tempem ve vodě, tak se cítím jako v beztížném stavu a to mě moc pomáhá. Takže doporučil.

Prosím ještě jste chtěl něco dodat ?

Ještě jako takovou perličku pro zajímavost bych Vám řekl, že chodím pod širák na vandry i v zimě. Naposledy jsem byl třeba v loňském roce na trampských Vánocích v Brdech.

Pane Horák, děkuji Vám za velice zajímavý rozhovor a též přeji do dalších let pevné zdraví a odhodlání. *(z.host.)*

Plavecký areál
Podolí

.

MÁTE DALŠÍ TIPY, CO BY VÁS ZAJÍMALO ?

NAPIŠTE NÁM A PŘIDEJTE SE K NÁM!

seniorfitnes@seznam.cz

PŘÍRODNÍ KOUTEK

KALENDÁŘ PRACÍ NA ZAHRADĚ

V březnu *začíná na zahradě dýchat jaro, které s sebou přináší především pestrobarevné květy jarních druhů cibulnatých a hlíznatých květin. V průběhu března můžeme začít již s vysazováním okrasných stromů a zakládáním živého plotu. V březnu také začínáme na záhonech vysévat zeleninu.*

V dubnu*, kdy již kvetou narcisy a tulipány, se zahradní stromy zahalují novým zeleným listím. Stříháme okrasné dřeviny a poprvé v nové zahradní sezóně posečeme trávník, který zároveň provzdušníme. Chemicky ošetřujeme ovocné stromy a keře proti přezimujícím škůdcům a nastupujícím chorobám.*

V květnu nám kvete doslova celá zahrada. Prim v tomto směru hrají ovocné stromy, které jsou v tomto období obaleny květy. V květnu se naplno rozbíhá pravidelná péče o zahradní trávník a práce na venkovních zeleninových záhonech. (red.)

NĚCO O BYLINKÁCH

BAZALKA

Bazalka *je bylina dorůstající výšky 30 až 50 centimetrů. Je to aromatická rostlina pocházejíc z jižní Asie. Její lodyha je čtyřhranná a vzpřímená. Listy mají vstřícné uspořádání, ty spodní jsou větší s pilovitým okrajem. V horní části přecházejí listy v listeny. Lodyha této byliny je zakončena drobnými kvítky, nejčastěji bílé barvy. Plody jsou tvrdky černohnědé barvy. Bazalka patří mezi hojně pěstované byliny.* (red.)

VAŠE RECEPTY

ZÁZRAČNÁ SNÍDANĚ "REDUX"

1. Jogurt s olejem dáme do misky a oboje dobře promícháme. Do základu vmícháme nejprve citronovou šťávu a potom med. (Pro získání soudržně propojené směsi je důležité přidávat přísady po jedné a vše vždy důkladně smíchat.)

2. Přidáme vločky a vlašské ořechy a směs znovu dobře promícháme. Ihned podáváme.

Přísady:
1/2 až 1/3 šálku přírodního jogurtu
1 lžička lněného oleje (stejně dobře splní účel i olivový nebo jiný rostlinný olej,
šťáva z 1 citronu,
1 lžička medu
2 lžíce ovesných vloček
2 lžičky nadrobno nasekaných vlašských ořechů

Chtěla bych zdůraznit, jak úžasná tato snídaně je, neboť přináší vyvážený komplex sacharidů, bílkovin a tuků. Věřím, že vám to bude chutnat, tak jako mně.

(Božena Nováková - cvičitelka Bugifitu)

OKURKOVÝ SALÁT „TZAZIKI"

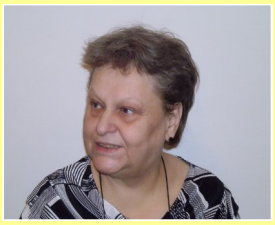
Přísady:
2 salátové okurky
1 kelímek zakysané smetany
koření TZAZIKI, česnek

Do mísy nastrouháme salátové okurky, zalijeme rozšlehanou zakysanou smetanou, přidáme dle chuti cca lžičku koření TZAZIKI. Kdo chce mít salát ostřejší může přidat ještě prolisovaný stroužek česneku. Podáváme vychlazené.

(z.host.)

Z TVORBY NAŠICH SENIORŮ...

Představujeme vám paní Kristinu Černou



Kristina Černá

PROCHÁZKA LESEM

Málo díků jsem ti vzdala
Za procházku lesem
Ba i foťák jsem si vzala
Ocenit tak, kde jsem
Silně prožívala jsem les
Velké krásy světa
Kde probíhal přírody ples
Nestačí na to má věta
Vem mě opět na procházku
S tebou nezabloudím
Najdeme i v lese lásku
U jedle se k tobě schoulím

(k. černá)

KLUB AKTIVNÍHO STÁŘÍ

Pořady připravuje,uvádí a srdečně zve Ing. Dana Steinová, akce se konají pravidelně v pondělí od 14:30 hod.

KC Zahrada Praha 4

KULTURNÍ CENTRUM ZAHRADA –pořadatel KC ZAHRADA
Malenická 1784, Praha 4, metro C-stanice Chodov /Předprodej v KC Zahrada/

Cyklus : Setkání se zpěváky

21. března 2016	*Od swingu po Beatles* *Petra Vlková-zpěv,Vladimír Strnad-piano, Jan Kořínek-kontrabas*
18. dubna 2016	*Richard Tesařík – spoluzakladatel Jojo Bandu a známý muzikálový zpěvák*
9. května 2016	*Marta Kubišová- náhradní pořad za 2.11.2015, bez záruky, dle zdravotního stavu*

KULTURNÍ ZAŘÍZENÍ DOMOVINA-pořadatel Krajská rada seniorů hlavního města Prahy-/předprodej v kanceláři KRS v KD Ládví/
Na Maninách 32, Praha 7, metro C Vltavská, metro B Palmovka, tram 1 a 25 st.Maniny

7. března 2016 ***Karel IV. - císař římský a král český*** –
přednáška Mgr. Gabriely Šarochové - Novákové

KZ Domovina Praha 7

MĚSTSKÁ KNIHOVNA-pořadatel MĚSTSKÁ KNIHOVNA; Mariánské náměstí 1, Praha 1, metro A- st.Staroměstská
Cyklus k 700.výročí narození Karla IV.
„České královny", z pera Čestmíra Vidmana, v podání Stáni Hoškové

11. dubna 2016	***Já, Alžběta Rejčka**, někdy královna česká*
2. května 2016	***Já, Eliška Pomořanská**, císařovna římská a královna česká*

SÁL PŘÍTOMNOST-pořadatel Krajská rada seniorů hl.m.Prahy
Dům odborových svazů, Churchilovo nám.2, Praha 3, tram č.9,5, 26 do st.Husinecká, vždy ve 14.30 h /vchod z ul.Siwiecovy/předprodej v kanceláři KRS v KD Ládví

14. března 2016	*Ing. Dana Steinová: **Jak na paměť, aby fungovala**- Národní týden trénování paměti*
16. května 2016	*MUDr. Radkin Honzák- charismatický psychiatr bude hovořit o vztahu lékaře a pacienta*

Vstupné na akce Klubu aktivního stáří je Kč 50,-.Akce 14.3.16 a 25.4.16 jsou zdarma!
Doporučuji zakoupit si vstupenky v předprodeji , který se koná v KC Zahrada od 7.12.2015 na akce pořádané v KC Zahrada, předprodej na akce Krajské rady seniorů se koná v KD Ládví ,v 1.patře, v kanceláři CCV a KRS, metro C-Ládví -vždy v úterý a ve středu od 5.1.2016, předprodej na akce pořádané v Městské knihovně je pravidelně zahájen 14 dnů před akcí v Městské knihovně.

HEZKÉ VELIKONOCE

Všem našim aktivním seniorům,
cvičitelům,
spolupracovníkům a partnerům přeje

SENIOR FITNES z. s.

Velikonoce v příštích letech

Velikonoce jsou svátky pohyblivé a nemají určený pevný datum. Boží hod velikonoční se drží vždy v neděli a slaví se po prvním jarním úplňku, tj. po prvním jarním dnu 21.března. Jestliže je úplněk v neděli, tak se velikonoce posouvají na další následující neděli. Pokud velikonoční neděle vychází po 25.dubnu, přesouvají se velikonoce o týden dopředu.

Letos tedy Velikonoce vycházejí na 27. března 2016

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.)*

POZVÁNKY NA RÚZNÉ AKCE

PROGRAM:

Prezence od 9.00 hodin u budovy klubu SABAT. Od 10.00 hod. postupný odchod účastníků pochodu NW a případný odjezd cyklistů. Ostatní aktivity budou probíhat průběžně až do ukončení akce v cca 15.00 hodin

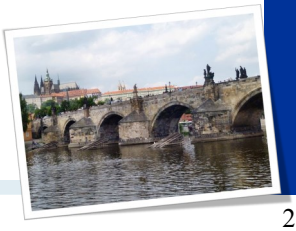
POHYBOVÉ AKTIVITY: *ukázková hodina zdravotního cvičení, seznámení se softballem a baseballem, pochod NW, koloběžky, elektrokola, sportovní disciplíny pro hry seniorů, šachy a další aktivity.*

ZDRAVOTNÍ AKTIVITY: *Bezplatné vyšetření zraku, srdeční zátěžový test, ukázka první pomoci a další.*

DOPRAVA: *Hřiště je v sousedství tramvajového mostu v Tróji přímo u Vltavy. MHD-metrem C na Nádraží Holešovice a pak autobusem 112 do stanice Povltavská nebo tramvají č. 17 do stanice Trojská a pak 50 metrů přímo přes koleje a jste u areálu. Autem od mostu Barikádníků ulicí Povltavská rovně přes koleje a doleva do areálu. Parkování není problém.*

Kromě sportovního vyžití se můžete také těšit na koblížky od vedoucí pekárenské skupiny United Bakeries v ČR (spojení dvou největších pekáren Delta Pekárny a Odkolek). Věříme, že vám sladké pohoštění doplní enegii na celý den a vy si tak nenecháte ujít žádnou ze sportovních aktivit, které pro vás chystáme.

Ke konci „Dne pro zdraví", pak společný odjezd tramvají č. 17 od Výstaviště na stanici Staroměstská a po směru jízdy asi 200 metrů sraz na Křižovnickém náměstí. Od 13:00 hodin prohlídka Karlova mostu s výkladem.



POZVÁNKA NA „CYKLOOKRUH"

Pořádáme první cyklookruh: 10. března 2016, Divokou Šárkou

Trasa: od stanice Metra „A" Veleslavín po chodníku na konečnou stanice tramvaje Dolní Liboc. Pak dolů do údolí, kolem hráze Džbánu, doleva soutěskou mezi Šestákovou a Kozákovou skálou, kolem koupaliště Divoká Šárka, pod Dívčím skokem, kolem bývalé restaurace Čertův mlýn, dále až k zámečku Jenerálka. Tam přejedeme přes Horoměřickou ulici do Šáreckého údolí, pojedeme kolem Dubového mlýna, později kolem squatu Šatovka, poté Žežulka, Purkrábka až do Podbaby. Tam kousek vlevo na přívoz. Přes Vltavu na pravý břeh do Podhoří. Potom proti proudu do Troje, Stromovkou až ke stanici metra Nádr. Holešovice. Konečná stanice – rozchod.

Ivan Liška mobil 602 236 259 mail: iliska.fox@email.cz

NAŠE SPOLUPRÁCE

SPOLUPRACUJÍCÍ ORGANIZACE

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

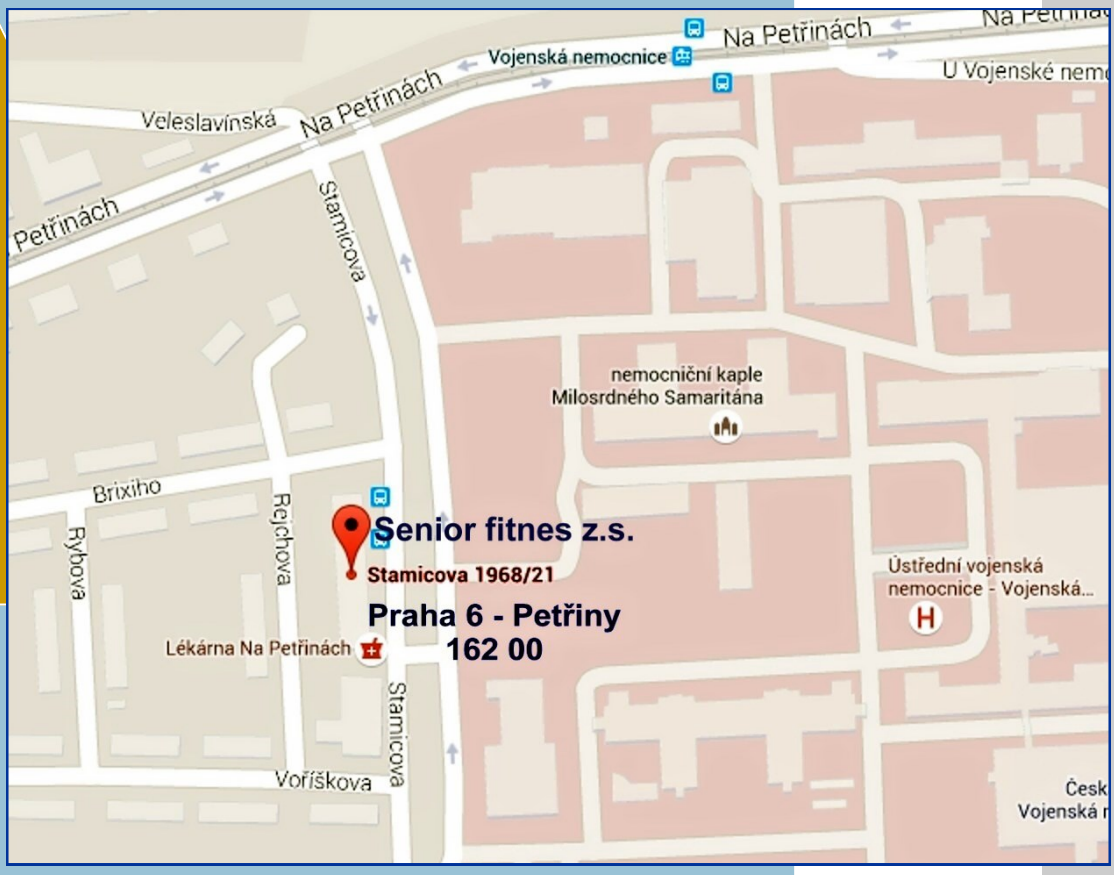
Telefon:+420 737 278 727
+420 603 464 265

E-mail: seniorfitnes@seznam.cz

Web: www.seniorfitnes.cz

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

Sídlo sdružení :
Senior fitnes z. s.
Stamicova 1968/21
PRAHA 6-Petřiny
162 00



První elektronické vydání čtvrtletníku ***ČAS*** *—* ***Č****asopisu* ***A****ktivních* ***S****eniorů*
Datum vydání *-1. března 2016 v Praze. Uzávěrka příštího čísla 20. května 2016.* ***Vydavatel čtvrtletníku****-Senior fitnes z. s.; Stamicova 1968/21, Praha 6-Petřiny, 162 00; IČO 22724770; DIČ CZ22724770*
*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 E 22318*