ČAS

Časopis Aktivních Seniorů

Číslo 4 zdarma

ČTVRTLETNÍK PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 5

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Evropské hlavní město sportu 2016

PRAHA 7

Městská část Praha 6

Senior fitnes se představuje

OBSAH:

1. Úvodní foto (obálka)

2.-3. Senior fitnes se představuje

4.-7. Senior fitnes a jeho aktivity

8. Cvičitelské kurzy

9. Společné pozvání

10.–11. Okénko našich cvičitelů

12.-13. Relaxační pobyty

14.-17. Cvičební místa

18. –19. Exkluzivní rozhovor

20. - 21. Rozhovor V. Mornštajn

22 . Mezinárodní seniorské hry

Sportovní festival pro děti

23. Kalendář prací na zahradě

24. Vaše recepty

25. Dopisy našich seniorů

26. Cvičení na židlích

27. Hra pétanque

28. Pomůcky pro seniory,

ovládání PC hlasem

29. Otevíráme taneční kroužek

30.-33. Den pro zdraví-Praha

34. Jaký byl den v Liberci

35. Poutač Senior fitnes

36. Nabídka zájezdu do Itálie

37. Cvičení na Slovensku

38. Zahrejme si golf

39. Spolupracující organizace

40. Kontakty (zadní obálka)

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

Se Senior fitnes je možno navštívit italskou ***Palmovou riviéru a zavítat*** *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.

PRAVIDELNÉ 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 dubnu letošního roku a těšil se vysokému zájmu účastníků a senioři si kromě sportovních disciplín mohli nechat bezplatně vyšetřit zrak, podstoupit zátěžový test srdce nebo vyzkoušet různé sportovní disciplíny. Organizátoři připravují další dny plných sportu a dalších aktivit na podzim 2016.*

Další připravovaný „Den pro zdraví" byl uskutečněn 21. září v Liberci .

Další pak 5. října v Praze –Troji

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

VÝUKA ANGLICKÉHO JAZYKA

Mgr. Jitka Hlaváčková

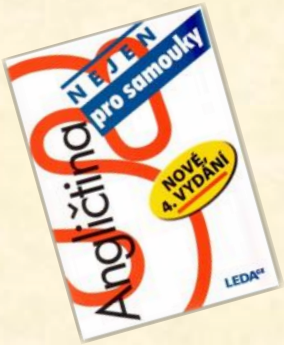
Dopolední kurzy

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



Ing. Gabriela Nováková

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.
Ing. Gabriela Nováková

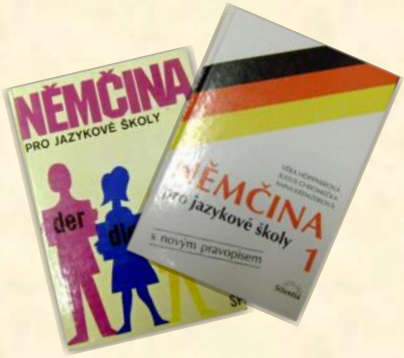
"Kurz angličtiny pro studenty od 50 let pořádá nezisková organizace Seniorfitnes pod vedením zkušené lektorky Gabriely Novákové. A zapomeňte na nudu a dril! Každá lekce je vyváženým mixem gramatiky, konverzace, poslechu, her a zábavy. Ve skupince bude max. 12 studentů. Lektorka nestojí u tabule s ukazovátkem, 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

NAŠE AKTIVITY

V centru polikliniky Petřiny, jak pro začátečníky, tak pro pokročilé vždy ve středu probíhá též výuka německého jazyka , který vyučuje ***paní Milena Machová***

Středa: ***začátečníci a mírně pokročilí***
9:00 - 10:30 / cena 50 Kč
paní Milena Machová



VÝUKOVÉ LEKCE HRY V ŠACHY **NAŠE AKTIVITY**

Ing. Zdeněk Hostinský

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

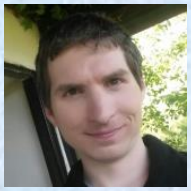
Lekce probíhají na Senior fitnes z. s., Stamicova 1968/21; Praha 6-Petřiny,

Spoluúčastnický poplatek 40,- Kč za lekci.

ŠACHY TŘÍBÍ PAMĚŤ A MYSL

KOMPLETNÍ VÝUKUA NA PC **NAŠE AKTIVITY**

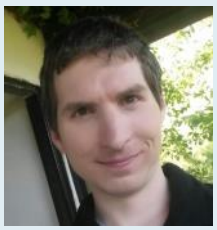
V případě zájmu mi napište buď na http://facebook.com/rederix nebo na f.vesely@seniorfitnes.cz nebo na čísle ***+420 728 030 184*** *nebojte se, mám trpělivost a času v pondělí dost.*



Filip Veselý

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, wifi, externí disky, přendáváni 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.*

VÝUKA ZPĚVU



Filip Veselý

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.

PhDr. Milena Lančová

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.

Úterky: 10:00 -12:00

SLOVO REDAKCE

Ing. Zdeněk Hostinský

Elektronická verze Jednotlivých časopisů je ke stažení na www.seniorfitnes.cz

Vydávání časopisu ČAS

pro realizaci z. s. Senior fitnes.

Uvítáme Vaše článečky, podněty, příspěvky, názory, obrázky, fotografie cvičení i cvičebních míst,

a to vše jak od cvičitelů, tak uvítáme nápady a dojmy přímo od cvičenců.

Chceme docílit bližší seznamování jak s našimi cvičiteli, taktéž s Vašimi cvičebními místy atp.

Vaše příspěvky budou plnit i funkci inzerce pro Vaše cvičení.

Vítané budou od Vás i různé články o Vašich zálibách, receptech apod.

Příspěvky je možno zasílat na mailovou adresu Zdeňka Hostinského

z.hostinsky@seniorfitnes.cz

DĚKUJEME, ŽE NÁM POMÁHÁTE!

PhDr. Milena 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**

Ψ

CVIČITELSKÉ KURZY

CVIČITELSKÉ KURZY

Otevíráme opět kurz pro cvičitele

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

*Kurz pro cvičitele zahajujeme **v říjnu 2016**. Je akreditován MŠMT ČR a vedou jej specialisté MUDr. Miloš Matouš a fyzioterapeutka Jana Hlaďová z Institutu sportovního lékařství Praha. Od účastníků nevyžaduje žádné předběžné znalosti ani praxi.*

***Deset** 4hodinových odpoledních seminářů doplní **pět** 20hodinových víkendových seminářů. Během **čtyř** měsíců tak získáte všechny teoretické znalosti a praktické dovednosti potřebné k úspěšnému složení závěrečné zkoušky a získání certifikátu Instruktor zdravotní tělesné výchovy.*

Certifikát a metodická podpora absolventům

Certifikát opravňuje k provozu vlastní cvičitelské praxe. Své služby můžete nabídnout klientům domovů důchodců, rehabilitačních ústavů, lázeňských zařízení nebo klubů seniorů. Absolventům kurzu poskytneme rozsáhlou metodickou podporu při rozjezdu praxe a odpočet až 90 % kurzovného při další vzájemné spolupráci.

Zahájení kurzu: říjen 2016

***V úterý 4. 10. 2016 od 16:30 hodin z**ahajujeme informativní schůzkou a pokračuje první čtyřhodinový blok v prostorách Gymnázia Jana Keplera, Parléřova 118/2 na Praze 6.*

Foto z ukázkových hodin

*Těchto úterních čtyřhodinových bloků budete absolvovat deset. Dále následují celé víkendy na Institutu sportovního lékařství, Ovenecká 380/9, Praha 7. **Rozpis víkendů bude upřesněn.***
Celý kurz bude ukončen závěrečnými zkouškami. Kurzovné: 5.900 Kč.

*Bližší informace na **www.seniorfitnes.cz***

Tento kurz je již obsazen!

PODĚKOVÁNÍ ZA CELOROČNÍ PRÁCI

Dne 22. listopadu 2016
v Náprstkově muzeu v Praze

bude připraven program pro ty, kteří se celoročně věnují členům naší organizace.

V programu vystoupí

Hudební seskupení Loď pod vedením známého muzikálového zpěváka a herce Petra Kutheila, která dá zaznít Ježkovým tónům. Tj. hudbě, která nikdy nejen nezestárne, ale ani nezevšední.
Dále vystoupení operní pěvkyně Pavlíny Senič, která je zlatým hřebem, vždy vyvolá jen ty nejvyšší emoce. Svůj krásný hlas, tentokráte propůjčí největším světovým muzikálům.

Součástí bude i možnost prohlídky muzea a návštěvy kavárny.

OKÉNKO CVIČITELE
J. Razsyková

PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ

ZA SENIOR FITNES DO KARVINÉ

Dopoledne pro zdraví

Poslední červnovou sobotu se vlaštovičky nad hřištěm na ul. Žižkové velice divily, kdo narušuje jejích klid. Přestože bylo docela teplo, na hřišti se sešlo několik seniorek, aby si společně venku zacvičily. Sportovní dopoledne pro seniory připravily cvičitelky společnosti Senior fitnes.

Hodinové cvičení bylo sestaveno z protahovacích a vyrovnávacích cviků, vhodných pro každého zájemce, přijatelné i v sílícím vedru. Zajímavá byla také následující přednáška o lymfě a ukázky automasáží, podporující očistné procesy těla. Na závěr si seniorky mohly zúčastnit různých připravených her. Dopoledne proběhlo v radostné náladě a příjemné atmosféře, všichni všechno v pohodě zvládli.

Pod záštitou společnosti Senior fitnes již tří roky probíhá v Karviné "Zdravotní cvičení pro každého", jednak zdravotní cvičení v sále a také cvičení ve vodě na plavecké učebně. Cviky jsou uzpůsobeny věku a možnostem cvičenců. Cvičení probíhá pod odborným dohledem školených cvičitelek a bude pokračovat od září.

J. Raszyková
za Senior fitnes Karviná

OKÉNKO CVIČITELE
J. Šiml

PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ

VYCHÁZKY DO PŘÍRODY

Posílám informaci o naší další vycházce, která se uskutečnila 16. 8. 2016. Za perfektního počasí jsme se prošli ze Štěchovic přes Závist, Třebešín - "Hastrmanovou roklí" a částí posázavské Stezky do Pikovic a Davle. Pohodová nálada, krásná příroda. Šlo nás pouze sedm - škoda.
Zdravím *(Honza Šiml)*

POSTŘEHY Z RELAXAČNÍHO POBYTU NA SLOVENSKU

Zkušenosti z pobytu v hotelu Termál a co z toho vzešlo…

Přečtete-li si v nabídkovém letáku, že v čtyřhvězdičkovém hotelu Termal můžete prožít čtyři noci za 139 Euro, doporučuji, nemávněte rukou a hledejte kasičku, do které si budete střádat peníze. Máte příležitost si užít v luxusním prostředí hotelu a okolní přírody dny, ve kterých jste skutečně středem péče.

Snídaně a večeře jsou připravovány podle zásad zdravé výživy. Máte k dispozici všemožná bio zrníčka, med, máslo a marmelády, saláty i maso v množství, které si naberete. Nemusíte si přivézt žádné zásoby / buďto se zkazí, nebo je povezete zpět/. Od rána do večera můžete být třeba jen v bílém županu a rozhodovat se, jak dlouho chcete být v termální vodě teplé 36 stupňů, která léčí pohybové a svalové nemoci, duševní vyčerpanost a stavy po mrtvici, ženské choroby atd. Lázeňský personál vám ochotně dá čisté ručníky a ihned jde zapnout třeba infrasaunu nebo co si budete přát. Jste středem nevtíravé pozornosti.

Prožít však celý den v hotelu by byla škoda. Okolí je okouzlující nejen nedotčeností civilizací. Ta tam byla dříve nejen na povrchu, ale i uvnitř těch špičatých kopců, ze kterých se těžilo stříbro a jiné cenné nerosty. V blízkosti je kouzelné staré báňské město Báňská Šťiavnica s malebnou kalvárií, dvěma zámky, starým a novým, které sloužily k úkrytu před Turky a nahlédnout do otevřených chodeb, dvorů a zákoutí je inspirační. A vezmete-li si hůlky k chůzi, nebo Vás někdo vyzve na sportovní hry, nenechte se prosit. Zapomenuté dítě v nás se hodně rychle zase probudí.

Pravidelně den zahájený společnou rozcvičkou byl odpich a když nám Bláža Bajgerová nabídla, že nás naučí taneční kroky, nápad na založení tanečního kroužku byl na světě. Od podzimu začínáme, pravděpodobně ve čtvrtek odpoledne, nebo v pátek dopoledně, podle zájmu. Detaily najdete na našich stránkách. Moc se těším, jak to všem bude slušet. (Míla)

Hotel Termal

Vyhne

Vyhne je obec na Slovensku v jižní části Štiavnických vrchů na středním Pohroní okres Žiar nad Hronom. Je známá svou hornickou historií, lázeňskou historií a nejstarším pivovarem na Slovensku - pivovar Steiger. První písemná zmínka o obci pochází z roku 1326.
Speciální kapitolou v geografii obce Vyhne jsou přírodní zajímavosti. Přímo nad vesnicí se tyčí vrch Kamenná (495 m n. m.), na jehož úpatí se nachází unikátní přírodní úkaz – národní přírodní rezervace Kamenné moře ve Vyhních – rozlohou největší kamenné moře v sopečné části Karpat a jedno z nejstarších chráněných území na Slovensku, cenné především pro svou geologickou hodnotu. Dalším mimořádně cenným útvarem je přírodní památka Vyhnianský travertin – travertinová kupa tvořící vodopád o výšce 3,5 metru s vodou vytékající z bývalé štoly.

Vodní ráj Vyhne - aquapark s léčivou vodou
Voda je bohatá zejména na železo a příznivě působí na různé záněty, revmatizmus nebo kožní onemocnění.
Na návštěvníky tu čeká 5 bazénů, jeden plavecký a čtyři naplněné termální vodou. V bazénech se nachází mnoho atrakcí, například protiproud nebo hydro masážní lavice. Teplota vody v bazénech je od 29 do 36 stupňů C.

Lázně Vyhne patřily dlouhé roky k nejznámějším a nejnavštěvovanějším lázním na území tehdejšího Rakouska-Uherska. V minulosti tyto léčivé prameny objevili místní horníci. V 19. století patřili tyto lázně dokonce k nejvyhledávanějším lázním v Evropě. Léčili se zde zejména choroby trávicího aktu, látkové výměny a ženské nemoci. Z původního velkého komplexu se dodnes zachovalo pouze několik objektů. Mezi jinými například romantická lázeňská kaplička. Moderní aqvapark zrekonstruovali na místě slavných lázních, které vyhořely po druhé světové válce. V bazénech aquaparku je voda, která má velmi podobné složení, jaká byla v časech největší slávy Lázní Vyhne.

Hotel Termál Vyhne *je 3 hvězdičkový hotel s léčivou termální vodou Jeho součástí je moderní lázeňské a wellness centrum s vířivkou, Kneippův bazén i různé sauny, masáže a lázeňské procedury. Okolí hotelu je ideální na krátké i delší turistické procházky.*

CVIČEBNÍ MÍSTA SE SENIOR FITNES V PRAZE

Praha 2

Bugi Fit – Balbínova 6
Základní škola Resslova /MŠ Na Zbořenci
Hormony Body, U Zvonařky 7

Praha 3

TJ Sokol Žižkov II – Na Balkáně 812
Hotel Olšanka – Táboritská 23
Bazén Olšanka
SŠ Jarov, Učňovská 1

Praha 4

Bazén Podolí
KC Novodvorská – Novodvorská 1013/151
Sokol Spořilov – Severozápadní VI č. p. 1668
Sokol Michle – Pod Stárkou 36/4
Domov pro osoby se zdravotním postižením-Murgašova 1286/2

Praha 5

Fakultní ZŠ – V Remízku 7/919, Barrandov
Bazén Radlice
Senior rezidence Klamovka-Jinonická 1

Praha 6

FTVS UK Jose Martiho 31
Sokol Dejvice I, Bubenečská 181/4
Kulturáček – Bílá Hora – Ke kulturnímu domu 14
Tatran Střešovice – Sibeliova 368/51
Místní úřad Suchdol – Suchdolské nám. 3
ZŠ Hanspaulka – Sušická 29
Gymnázium Jana Keplera – Parléřova 118/2
Stadion mládeže, Na Kotlářce 1
DDM U Boroviček 650/5
TJ Sokol Liboc, Ruzyňská 156/55

Praha 7

Institut sportovního lékařství – Ovenecká 380/9
Fit klub – Bubenská 19

CVIČEBNÍ MÍSTA SE SENIOR FITNES V PRAZE

Praha 8

Sokol Kobylisy – U školské zahrady 430/9
Bazén ŠUTKA, Čimická 848/41, Trója (50,–Kč)
RoSa Kobylisy, Střelničná 1688 (cvičení na židlích)

Praha 9

Plechárna-zdravotní cvičení pro seniory

Praha 10

Místní úřad Praha 10 – Petrovice
Zahradní město, Ostružinová 7

Praha 11

Chodov kulturní centrum Zahrada – Malenická 1784/2

Praha 12

Sokol Modřany – K Vltavě 410

Praha 13

KD Mlejn – Kovářova 4, Stodůlky

Praha 17

KC Průhon Řepy, Socháňova 27

Praha 18

Pečovatelský dům pro seniory-Letňany

Praha 20

Bazén Hloubětín, Hloubětínská 80
DOMEČEK, KC Praha-Horní Počernice, Votuzská 379/11

CVIČEBNÍ MÍSTA SE SENIOR FITNES MIMO PRAHU

Čelákovice

Tělocvična-městský bazén Čelákovice

Brandýs nad Labem

MKC Brandýs nad Labem

Liberec

Bazén Liberec – Tržní nám. 1338
Fit studio Hadrák, Soukenné náměstí 115/6

Brno

Novobranská 4

Ostrava

Trojhalí Karolina – K Trojhalí 3361/5
Centrum volného času – Vietnamská 1541

Karviná

TOP Fitness, OC Permon, Mendelova 2873, Karviná-Hranice
Plavecká učebna, Slovenská (DeJa)

Kladno

Fit klub Jany Bočkové – Cyrila Boudy 2953
Aquapark, Sportovců 818

Bližší aktuální informace o cvičení, včetně spojení na jednotlivé cvičitele obdržíte na stránkách www.seniorfitnes.cz

UKÁZKY ZE CVIČENÍ SE SENIOR FITNES

EXKLUZIVNÍ ROZHOVOR PRO NÁŠ ČASOPIS

MARTHA ELEFTERIADU

Martha Elefteriadu (* 12. září 1946 Bulkes, Jugoslávie) je česká zpěvačka řeckého původu, polovina pěveckého dua Martha a Tena, které již od mládí tvoří se svojí sestrou Tenou Elefteriadu.

Jejich první nahrávky pocházejí z roku 1968, v roce 1970 vydávají svoji první LP dlouhohrající desku u vydavatelství Panton. *Dál než slunce vstává*. Od té doby jsou obě sestry stálicemi české populární hudby. Za dobu svého působení zde spolupracovaly s celou řadou renomovaných umělců. Martha s Tenou významně obohatily českou hudební kulturu.

Paní Martho, co Vás nejvíce v dětství (mládí) ovlivnilo, že jste se dala na dráhu zpěvu?

Ne moc veselé. Naše maminka nám umřela, když nám bylo 8 a 6 let. Ona dělala vychovatelku v domovech pro řecké děti, které sem po válce přijely. Chvíli jsme pak bydleli celá rodina v Brně, ale potom jsme zas zakotvily v těch dětských domovech pro řecké děti. Byly tam všelijaké kroužky, taneční, pěvecký sbor a tam naše „kariéra" začala, protože si všimli našeho talentu a tím nám dali možnost uplatnit ho na vystoupeních při různých slavnostních příležitostech.

Co pro Vás bylo důležitější, talent nebo pracovitost?

Určitě obojí, v našem oboru to jinak nejde. Talent je základ, ale co s tím kdo udělá a jak s ním naloží, je už na něm... Když tohle někdo nepochopí a hoví si jen v tom, že má talent, tak s tím daleko nedojde. Talent, to je polotovar a teď jak dál? Proto i v těch talentových soutěžích v TV si pak nejlíp počínali ti, kteří nečekali na zázraky shora a sami začali zkoušet s kapelou svých vrstevníků a uplatnili se koncertováním ve svém okolí. To je dobrá škola pro začátek.

Mnohé naše i cvičící seniory zajímá, jakým způsobem se udržujete pořád ve svém věku fit?

Ráda chodím a plavu. Jinak žádné tvrdé sporty a cvičení. Tak třeba jsem si na sebe ušila „bič" v podobě kurzů řeckých tanců, které děláme. Ještě nikam jsem tak pravidelně nechodila jako tam, protože vlastně musím, když to učíme lidi zamilované do řecké kultury. Člověk se při tanci hezky zapotí, ale s radostí a dobrovolně, ani si toho nevšimne. Už ta muzika vám dá spoustu energie zpátky.

Jaký byl nejzajímavější den Vašeho pracovního života?

Každý koncert je zajímavý, jiné prostředí, nové publikum a těm chcete pokaždé dát to nejvíc z muziky a ze sebe. Pokaždé krásná výzva k propojení prostřednictvím muziky. Pro mě je vždycky zajímavé, když za námi po koncertě přijdou lidi a oči jim září.

Která byla Vaše nejlegračnější nebo nejzajímavější příhoda spojená s prací (Vašim vystoupením)?

Po jednom koncertě ve velkém divadle se nám sešlo tolik kytic, že se mi nevešly do bytu a já je dala do velikých váz na terasu. Měla jsem z nich radost a chtěla se podělit na FB, tak jsem tam dala fotku. A jedna dáma napsala: „Je to jako na pohřbu". A tak mně došlo, jaké je to štěstí, že když běžně, lidé vidí takové množství kytic jen při smutné události, my máme v životě to štěstí, že při vší té záplavě kytic vidíme ještě lidi s rozzářenýma očima...

Seznámila jste se s organizací, která se věnuje cvičení se seniory a se kterou?

Veselý senior. Byli tam lidi z našich řeckých tanců a zapojili jsme je do těch jednodušších, hezky jim to šlo.

Víme, že též kromě zpěvu vyučujete a věnujete se řeckým tancům. Mohou se přihlásit nebo se zapojit i lidé ve věku 50+?

Jasně že ano. Myslím, že zrovna řecké tance jsou tím, co spojuje v zábavě lidi všech věkových kategorií. V Řecku vidíte i malé děti, jak se motají dospělým v kruhu a zkouší si své taneční krůčky, až po stařenky a dědečky, jak hezky omládnou při typických lichých rytmech řeckých tanců. Není moc zábav, kde by se generace takhle sešly.

Paní Martho, zůstává Vám při současném životním tempu také čas na odpočinek nebo nějakou relaxaci?

Rozhodně ano, to se musí, sledovat energii a podle potřeby ji třeba doplnit odpolední siestou. Obzvláště, když se tady objeví ta jižní vedra, ono se to samo hlásí. Proč ne? Chvíli vypnete, třeba s knížkou a pak hned zas do života plného energie...

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

(Senior fitnes z.s. – Z. Hostinský)

ZAJÍMAVÉ ROZHOVORY S NAŠIMI

VÁCLAV MORNŠTEJN

Chceme Vám představit 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 mimo judistickou kariéru se také věnuje výuce sebeobrany pro dospělé (jiu-jitsu) a též cvičí městskou policii. Pan Mornštejn je rovněž držitel třetího danu (mistrovského stupně) v judu, sedmého danu (mistrovského stupně) v jiu-jitsu a působí již přes 50 let na tatami.(speciální žíněnce určené pro judo).

Mezinárodní turnaj veteránů v judu
Maďarsko 2016 - 4. místo

Pane Mornštejne, dovolte mi první otázku, kdy jste vlastně s judem začal?

S judem, jako druhým sportem k fotbalu, jsem začal v roce 1960 nebo 1961 v TJ Spoje Praha na Balkáně. A oddílu, který se nyní jmenuje Sokol Žižkov II, jsem zůstal celý život věrný. Od roku 1965 jsem se judu začal věnovat naplno, a později jsem se pustil i do jiu-jitsu. Trenérem judistické mládeže jsem se pak stal v roce 1978. Od roku 1985 jsem i trenérem jiu-jitsu. Pod vedením Vladimíra Lorence jsem se seznámil také s aiki-jiu-jitsu i aikidó. Navíc jsem instruktorem protiteroristicky zaměřené Krav Maga CTS, dále teleskopického obušku a tonfy. **Rovněž působím a jsem instruktorem zájemců o cvičení pod hlavičkou Senior fitnes z.s.**

Měl jste nějaký vzor?

Určitě byl to „Kazik" Vladimír Lorenc. Byl to jedinečný člověk a nejlepší metodik v tehdejší Československé republice a i trenér. Byl vlastně na Balkáně – Sokol Žižkov II zakladatel juda, aikida a aiki-jitsu.

Kde v současné době trénujete?

Jak jsem již naznačil, tak jsem stále trenérem oddílu TJ SOKOL Žižkov II , kde trénuji děti a mládež již přes 40 let

Jak jste spokojen se současným tréninkem současných mladých lidí?

Trénuji mládež od roku 1978. Tak do pětaosmdesátého roku žáci makali a poslouchali. Pak se to začalo měnit. No a dneska? Děti přicházejí, nejsou zvyklé na pohyb ani na autoritu. Také úplně jinak uvažují, takže se jim daleko méně chce dlouhodobě makat. Výsledek je, že co jsme děti před lety naučili za tři měsíce, učíme je teď půl roku.

Víme, že jste za dobu své sportovní kariery dosáhl i hodně úspěchů na poli juda, které to byly?

Veteránské úspěchy v judu:
2008 – 1. místo na mistrovství ČR
2009 – 2. místo na mistrovství Evropy v Itálii
2009 – 1. Místo-titul mistra republiky v kategorii do 73 kg (60-64 let)
2010 – 7. Místo na MS veteránů
2011 – 3. místo na mistrovství ČR
2012 – 2. místo na mistrovství ČR s mezinárodní účastí
2014 – 1. místo na mistrovství ČR s mezinárodní účastí
2015 – 2. místo na mezinárodním mistrovství Slovenska
2016 – 4. místo veteránů v judu v Maďarsku
2016 - 4. místo na ME veteránů v judu v Chorvatsku
- 1. místo na MČR veteránů s mezinárodní účastí v judu

Kterých si vážíte nejvíce?

Nejvíce si vážím 2. místa na ME v Itálii z roku 2009 a 1. místa-titul mistra republiky v kategorii do 73 kg, rovněž z roku 2009.

Pane Mornštejne, která další sportovní vystoupení v nejbližší době plánujete?

Koncem měsíce září to bude mezinárodní mistrovství České republiky veteránů.
A pak dále bude navazovat Irsko, Srbsko a Polsko. Jsou to všechno mezinárodní turnaje.

Děkuji Vám za zajímavý rozhovor pro naše čtenáře a zájemce juda.

Pokud byste chtěli cvičit pod vedením Václava Mornštejna, můžete jej kontaktovat na telefonním čísle 604 72 56 57,
mail je judo.sebeobrana@seznam.cz; www.sebeobranazizkov.cz

3. MEZINÁRODNÍ SENIORSKÉ SPORTOVNÍ HRY 2016

Na atletickém hřišti Policejní akademie v Praze 4 se ve dnech 19-22. 7. uskutečnily 3. mezinárodní seniorské sportovní hry, kterých se zúčastnilo více než 200 sportovců ze všech koutů České a Slovenské republiky. Hry probíhaly za překrásného počasí a ve velice přátelské atmosféře. Tým , který reprezentoval Prahu za Radu seniorů ČR, patřil v mnoha disciplínách k nejlepším a jeho členům po zásluze patří veliká gratulace za vzornou reprezentaci hlavního města.
Na společných fotografiích v reprezentačních dresech Prahy a v tričkách Senior fitnes můžeme vidět: Mílu Srbovou, Zdeňka Srbu, Jana Šimla, Václava Mornštejna, Arnošta Bohma, Jiřího Zajíčka, Jiřího Webra , Olgu Hřebíčkovou, Marii Bulínovou, Zdenku Vackovou a Jiřinu Chlumskou.
(Z. Srba)

SPORTOVNÍ FESTIVALY PRO DĚTI

V měsíci září jsme se podíleli na organizování sportovních akcí pro cca 800 dětí předškolního a mladšího školního věku. Děti si na jednotlivých stanovištích vyzkoušely různé všestranné dovednosti. Zahrály si kroket, vybíjenou, fotbal na malé branky, užily si hrátky s lanem, "opičí" dráhy i cvičení na postřeh a koncentraci. K tomu, že se akce vydařily a děti si je doopravdy moc a moc užily, přispělo jednak krásné zářijové počasí a také profesionální vedení a přístup našich cvičitelů a trenérů. Děkuji všem, kteří se mnou na akcích spolupracují a těším se na další společné prožívání radosti z pohybu u našich nejmenších cvičenců. (Ing.Kristýna Špinková)

KALENDÁŘ PRACÍ NA ZAHRADĚ

V říjnu *se již pomalu loučíme s většinou kvetoucích rostlin, zdobí zahrady pestrobarevné chryzantémy. Dále vedle toho si můžeme a doporučujeme ponechat odkvetlé květy na ozdobných travách, které nám budou zahradu zkrášlovat i během zimy. Dále je pravý čas k sázení ovocných stromů, které bychom měli v případě potřeby chránit proti okusu divokou zvěří. Sklízíme dozrálé a vyséváme ozimé druhy zeleniny. Prázdné zeleninové záhony zryjeme a pohnojíme, abychom je připravili pro příští sezónu.*

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.*

NĚCO O BYLINKÁCH

ROZMARÝN

Rozmarýn - *je stále zelený vytrvalý keř, který dorůstá výšky až 150 centimetrů. Má malé růžové květy, které vyraší brzy na jaře a vydrží až do pozdního léta. Má krátké a úzké jasně zelené listy podobné jehličkám, na spodní straně jsou trošku světlejší. Při rozemnutí silně krásně voní. Rozmarýn u nás volně neroste, proto se pěstuje v zahrádkách nebo jako pokojová rostlina.*

MAKOVEC - OŘECHOVEC

1/2 l mléka
35 dkg cukru
3 vejce
25 dkg ořechů nebo máku
1/2 kg polohrubé mouky
1/2 hrnku oleje
2 prášky do pečiva

Celé se to rozmíchá v míse (prášek do pečiva nasypeme samozřejmě nejprve zvlášť do mouky) a nalije na vymazaný, vysypaný plech, peče se asi na 170 - 180 °C . (P. Procházková)

PLNĚNÉ BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY

1/2 kg brambor
přibližně 1/2 kg hrubé mouky
1 celé vejce, sůl
točený salám na vyplnění, cibule
červené, nebo bílé zelí

Necháme vařit brambory, které po uvaření oloupeme a nastrouháme na struhadle, přidáme mouku, sůl a vejce. Pokud by těsto lepilo do vypracování knedlíků, tak přidáme ještě hrubou mouku. Vypracujeme bramborové těsto – placku vyválíme, tvoříme čtverečky a plníme je kousky točeného salámu, nebo nakrájeným uzeným masem. Pak je zakulatíme a necháme vařit v osolené vařící vodě. Vaříme tak dlouho, až vyplavou na hladinu. Když jsou už vařené, poléváme smaženou cibulkou, přidáme zelí, nebo špenát. (Z. Host.)

PEČENÁ ČERVENÁ ŘEPA S FETOU

400 g červené řepy, 200 g fety, 150 g čerstvého špenátu, mletý pepř, sůl, tymián, římský kmín, vinný ocet, olivový olej

Oloupeme a omyjeme červenou řepu a nakrájíme ji na malé kostičky. Pekáč vymažeme olejem. Řepu okořeníme pepřem, solí, římským kmínem a tymiánem a nasypeme do pekáče. Ještě pokapeme olejem a pečeme v předem vyhřáté troubě na 200°C cca 40 – 50 minut. Můžeme v průběhu pečení párkrát promíchat, aby se nepřipékala.
Mezitím si omyjeme listy čerstvého špenátu, případně lehce nakrájíme a menší kousky a sýr feta si nastrouháme na hrubším struhadle.
Po 40 – 50 minutách přidáme k řepě špenát, nastrouhanou fetu a pokapeme vše vinným octem a opět lehce promícháme. Pečeme ještě tak 15 minut. Můžeme podávat s masem, jako samostatné jídlo nebo servírujeme se smaženou polentou. (I. Hoffmannová)

Můj krásný zážitek z 10ti denního pobytu v Itálii v Porto San Giorgiu. 2.—11. září 2016

Po 16ti hodinové jízdě autobusem /každé 3 hodiny se sice staví, ale.../, zasloužený odpočinek v kempu, v chatičkách s kuchyňkou, pokoji pro jednu až dvě osoby, předzahrádkou, bazénem, všude stromy, stín i slunce.
Půjčujeme si kola a jedem omrknout terén. Kdo nemá kolo, sváží lidi kempový minibus. Na pláž je to pěšky cca 15 minut. Moře dlouho mělké, ideální pro neplavce, dále si zaplavete. Já to horko moc nemusím, pod slunečníkem jsem si četla a jsem opálená až až. Hrajeme hry na pláži, pak na kafíčko, zmrzlinku – a ta nemá chybu: asi 20 druhů a jedna lepší než druhá. Navštívili jsme i místní trhy a levně nakoupili.

Z úmorného vedra nás vysvobodily dva trochu zamračené dny, které jsme využili k výletům. Třeba na poutní místo Loreto, továrnu na zpracování oliv, kde jsme si i nakoupili. Každé ráno s Honzou k moři cvičit, v 9 hod. cvičení na kurtech, rychle k moři, pak v 17 hod. do bazénu v kempu cvičit a ještě večerní cvičení, masáže. Kila jdou dolů, kondice výborná. Někdo nestíhá všechny nabízené aktivity.
No, a než jsme se nadáli byla tu sobota a odjezd.
Arrivederci Italia!!!!!!!(I. Maxinová)

SE SENIOR FITNES PRO ZDRAVÍ, AŽ K VÁM DOMŮ…

Senior fitnes z. s.;Stamicova 1968/21, Praha 6-Petřiny přichází s novým celoplošným projektem

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH V DOMÁCNOSTECH

Cvičení zajišťují naši akreditovaní cvičitelé zdravotní tělesné výchovy, kteří se věnují cvičením na židlích nejen v tělocvičnách, ale mohou při Vašem zájmu a Vaší menší pohyblivosti docházet za Vámi až domů a odborně se Vám věnovat a popovídat si s Vámi.

Židle slouží nejen pro odpočinek, ale i zdravé cvičení, zlepšení pohyblivosti a celkové úlevě bolestem zad.

Blíže na odkazu:

http://www.seniorfitnes.cz/clanky/cviceni-na-zidlich-doma...html

PÉTANQUE

Pétanque je Francouzská společenská hra, která vznikla na začátku 20.století, roku 1907.

Hrát mohou 1-3 členná družstva. Ke hře je potřeba 1 sada po 3 stejných koulích a malá dřevěná kulička, která se nazývá prasátko neboli Košonek. Hraje se většinou na hřištích se štěrkovým nebo kamínkovým povrchem, hraje se na vzdálenost 6-10 metru.

Účelem hry je dostat co nejvíce koulí ke Košonku. Věk nerozhoduje, hrát mohou všichni (děti, mladí, senioři, ale i hendikepovaní).

Tuto hru můžu vřele doporučit, jelikož jí sama hraji a při niž jsem poznala spoustu nových skvělých lidí! V dnešní době hře roste popularita a byli by jsme rádi kdyby i nadále vrůstala. Se Senior fitnes je možné si tuto hru též zahrát. (B. Kašparová)

Stručná pravidla

Ke hře jsou potřeba kovové koule o průměru 70 až 80 mm a malá dřevěná kulička. (hodnoty bývají dodržovány většinou u turnajů). Váha koulí nesmí překročit 800 g. Malá dřevěná kulička, tzv. „Košonek" (prasátko) má průměr 30 mm.

1. *Proti sobě mohou hrát dva hráči nebo dvě družstva o dvou nebo třech spoluhráčích. Ve hře „hráč versus hráč" má každý 3 koule. Ve hře „dva hráči versus dva hráči" má každý z hráčů opět tři koule. Pokud proti sobě hrají družstva o třech hráčích, má každý pouze dvě koule. Součet koulí v týmu musí být šest. První družstvo je určeno hozením mince nebo dohodou. Hráč ze začínajícího družstva vybere startovní místo tak, že na zem nakreslí kruh, ze kterého se následně budou házet koule.*

2. *Hráč nahodí prasátko do vzdálenosti 6 m až 10 m. Poté tento hráč hází svoji první kouli co možná nejblíže k prasátku. Obě hráčovy nohy musí zůstat v kruhu, dokud se koule nedotkne země.*

3. *Protihráč se postaví do kruhu a snaží se hodit svoji kouli blíž k prasátku. Může tak učinit i vyražením soupeřovy koule nebo prasátka.*

4. *Vždy hází družstvo, které prohrává až do doby než se ujme vedení nebo spotřebuje veškeré koule.*

5. *Když už družstvo nemá koule, hráči druhého družstva házejí své zbývající koule.*

6. *Hráči v družstvu se mohou libovolně střídat – pořadí není určeno. Nemohou si však předávat koule.*

7. *Body za jedno kolo se počítají ve chvíli, kdy ani jedno družstvo nemá žádné koule. Vítězné družstvo získává jeden bod za každou kouli, která je blíže prasátka než první nejbližší koule poražených. Tzn., že jeden bod dostane družstvo, co má kouli nejblíže ke* košonku plus jeden bod za *každou další kouli, co je nejblíž.*

Hráč družstva, které vyhrálo předchozí kolo, hází prasátko z místa, kde ležel v závěru hry. Vítězem je družstvo, které získá celkové skóre 13 bodů.

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…

Dita Horochovská

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.)

OTEVÍRÁME TANEČNÍ KROUŽEK

Přichází-li nová sezóna, vždy se předpokládá, že přinese něco nového. V této chvíli nabízíme otevření tanečního kroužku v Praze 2, blízko Karlova náměstí v prostorách zrcadlového sálu v Mateřské škole Na Zbořenci, s předpokladem zahájení 22. září 2016 v době od 14.00 do 15.00. Kroužek povede cvičitelka Blažena Bajgerová na základě zdravotního cvičení, směřovaného k ladnosti pohybu, balanční jistotě a vnímání hudby a rytmu v moderních i národních kruhových tancích a tancích ve stylu SALSY.

Projekt kroužku vychází vstříc zájmu o tanec, který se neformálně projevil při jarním Dni pro zdraví obdivem k vystoupení žen tanečního kroužku z Liberce. Pravidelné schůzky kroužku plánujeme vždy od 14 do 15 hodin, a to v sudé týdny ve čtvrtek a následné liché týdny v pondělí ve výše uvedené době za finanční příspěvek 40 Kč.

Na všechny Vaše dotazy co do záměrů a obsahu zodpoví na e-mailové adrese: bbbs@email.cz nebo na mob. č. +420 604 230 882 Blažena Bajgerová.

Můj podíl na vzniku kroužku je v tom, že jsem si zájmu o tanec všimla a když mi slouží tělo, tak se nadšeně přidám a realizuji slova báječného spisovatele Roberta Fulghuma: Chápu to jako společenskou odpovědnost: pomoci každému, aby zůstal mladý tak dlouho, jak je to jen možné.

(Míla Srbová)

UPOZORNĚNÍ!

O taneční kroužek začal být zájem.

Další zájemci se mohou hlásit na tel.: +420 604 230 882

Blažena Bajgerová

VYDAŘENÝ DEN PRO ZDRAVÍ

Další, tentokráte podzimní pořádaný „Den pro zdraví" spolkem Senior fitnes se vyznačoval počasím sice polojasnou oblohou, ale současně i studeným větrem s teplotou kolem 10 stupňů. Nic méně na sportovní příznivce sdružení Senior fitnes a další zájemce z řad seniorů to neodradilo. Sešli se postupně v docela slušném počtu na baseballovém a softballovém hřišti TJ SaBaT - Praha 7-Tróji, kde se tento Den pro zdraví pravidelně každoročně koná.

Jednotliví přicházející účastníci se postupně zapisovali do prezenční listiny a byly jim nabídnuty jednotlivé propagační materiály Senior fitnes.

Po uvítání zakladatele společnosti Mgr. Zdeňkem Srbou, kdy byli účastníci seznámeni s programem dne se rozběhly nejrůznější sportovní aktivity. Jednotliví účastníci si měli příležitost vyzkoušet kolíkovou hru Mölkky nebo kolíkovou švédskou hru Kubb. Dále si zájemci mohli zahrát kroket, baseball, pétanque, golf a létající talíře.

Též bylo také připraveno stanoviště Městské policie ČR, stánek s výživou a pleťovým poradenstvím. Poradenství a zastoupení zde měli i zástupci Bílinské kyselky. Každý z účastníků se mohli projet na předváděných elektrokolech firmou Elektrokola. Rovněž tak bylo možné se projet na koloběžkách nebo i při eventuelním zájmu si vyzkoušet pár základních kroků tanečků pod vedením cvičitelky Blaženy Bajgerové. V polovině celého programu se vydal na pochod, tak jako každý rok-zájemci nordic walking

V polovině celého programu se vydal na pochod, tak jako každý rok-zájemci nordic walking.

*Přítomným byl pro jejich osvěžení a celkové zahřátí podáván zdarma horký čaj a velice chutné a čerstvé voňavé koblihy, zajištěné firmou **United Bakeries**, která je vedoucí pekárenskou skupinou v České republice - (vznikla spojením dvou největších českých skupin Delta Pekárny a Odkolek).*

Celá akce zdařilého dne byla ukončena plavbou výletním parníkem ve 13.00 hod. po Vltavě od Čechova mostu.

PODĚKOVÁNÍ:

Dobrý den, právě jsem si prohlédla fotografie z uvedené akce a ráda bych všem organizátorům ze Senior Fitnes poděkovala za to, že pro nás seniory takovéto akce děláte. Zúčastnila jsem se již po několikáté a zase to bylo fajn, nakonec i počasí se trochu umoudřilo. A opět nový prvek - plavba parníkem - byla velice příjemná. Ještě jednou díky. *(Jiřina Paterová)*

Den pro zdraví
Praha 7 — Trója

VYDAŘENÝ DEN PRO ZDRAVÍ

5. října 2016

VYDAŘENÝ DEN PRO ZDRAVÍ V LIBERCI

Letošní mimopražský Den pro zdraví jsme uspořádali společně s liberec-kou organizací Senior vitae v krásném prostředí městského plaveckého bazénu v Liberci.
Měli jsme štěstí na počasí, bylo nádherné slunečno a přitom teplota nebyla nijak ubíjející. Při vstupu dostal každý návštěvník medovník.
Náš tradiční sportovní program elektrokola, Molky, golf, petanque, byl rozšířen o tři velmi zdařilé taneční bloky děvčat ze Senior vitae a celý program byl zakončen společným hodinovým cvičením v bazénu pod vedením naší cvičitelky Věrky Zvárové. Veliký dík za perfektní organizaci patří především paní Koškové, která společně se svými děvčaty zajistila hladký průběh celé akce a, že se celá akce mohla uskutečnit díky podpoře města a kraje Liberec. (Z. Srba)

Liberecký kraj

SENIOR FITNES z. s.

www.seniorfitnes.cz

senior fitnes

PŘIJĎTE MEZI NÁS

Pomůžeme vám udržet si elán, mobilitu a soběstačnost aktivitami v souladu s vaším zdravotním stavem a fyzickou kondicí

Cvičení pro každého a každý věk

NABÍDKA NOVÉHO ZÁJEZDU DO ITÁLIE

Itálie se Senior fitnes

Nabídka sportovně relaxačních pobytů na Palmové riviéře, Tarquinie a Lido Adriano pro rok 2017

Objevte krásy a historii střední Itálie a užijte si u moře nejen odpočinek, ale cvičení pod vedením našich zkušených instruktorů.

Dle zájmu a počtu účastníků je možno zařídit výlety do Říma, Benátek, Ancony, Loreta, Florencie, San Marina, popř. jiných míst.
Při pobytu je k dispozici zdarma tenis, basket, disko.

E-mail: seniorfitnes@seznam.cz, tel.: +420 777 131 114 (p. Horochovská)
www.seniorfitnes.cz

POJEĎTE S NÁMI NA SLOVENSKO

Wellnes se Senior fitnes

www.seniorfitnes.cz

E-mail: seniorfitnes@seznam.cz, tel.: + 420 777 131 114 (pí. Horochovská)

Sportovně relaxační pobyt v hotelu Termál

4 noci 139 eur

Během celého pobytu budou k dispozici cvičitelé zdravotní tělesné výchovy

CENA PRO JEDNU OSOBU
139 € ZA 4 NOCI

POBYT NABÍZÍ
- ubytování na 4 noci na dvoulůžkovém pokoji
- polopezi, snídaně formou bufetu, večeře formou servírovaného tříchodového menu + zdarma salátobar
- neomezený vstup do hotelového wellnes v době od 8.00 do 22.00 hodin
- hotelové wellnes nabízí whirpool bazén a relaxační bazén s denně čerstvou termální vodou, tepidárium, kneipovu koupel, hydromasážní box, tři druhy saun s odpočinkových prostorem, ochlazovacím bazénem a vědrem odvahy
- 1x za pobyt láva therm proceduru
- 15 min. masáž
- hotelové bazény jsou denně plněné přímo z pramene čerstvou termání vodou o teplotě 36 °C, voda je bez chemické úpravy a svojím složením bohatým na železo, vápník, hořčík a lithium je ideální pro pohybové a nervové ústrojí
- wellcome drink

SLUŽBY NAVÍC
- župan na pokoji
- parkoviště s kamerovým systémem zdarma
- zdarma wi-fi připojení po celém hotelu
- zdarma stolní tenis a šipky
- biliard, stolní fotbal, stolní hokej - za poplatek

Nástupní den neděle - pobyt od neděle do čtvrtka.
Pobyt neplatí během velikonoc a silvestrovského týdne.
Nástup od 14.00 h. Odchod do 10.00 h.

Hotel Termál - SK, Vyhne 249, 966 02
tel +421 45 678 76 11, mob. +421 918 570 455, fax +421 45 678 76 66, recepcia@termalvyhne.sk, **www.termalvyhne.sk**

O HRANÍ GOLFU JE VELKÝ ZÁJEM...

NAŠE SPOLUPRÁCE

SPOLUPRACUJÍCÍ ORGANIZACE

KLADNO

senior fitnes

Liberecký kraj

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

S|e|n|S|e|n Senzační Senioři

K|o|n|t|o|B|a|r|i|é|r|y

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 3

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 5

Městská část Praha 6

PRAHA 7

praha 11

praha 12

Městská část Praha 10

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 9

SaBaT

Městská část PRAHA 15

Fr.Odkolek

United Bakeries

BALANCE STEP

ZDRAVÍ-ŽIVOT

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

dyson

SOLIGHT

ZOO PRAHA

CK capro

SKUPINA ČEZ

GeRI

Městská část Praha 8

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2

BenOOptik

Gemini OČNÍ KLINIKA

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

OSTRAVA!!!

BIOSYNCHRON®

ISL institut sportovního lékařství

LÉKÁRNA NA PETŘINÁCH

Albi

Mlejn

Mýdlárna Rubens

Nadační fond VEOLIA

VoZP VOJENSKÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČESKÉ REPUBLIKY

K&V ELEKTRO ELEKTROINSTALAČNÍ MATERIÁL

VÍCE INFORMACÍ NA WWW.KVELEKTRO.CZ

RELIKT

energie Vemer

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

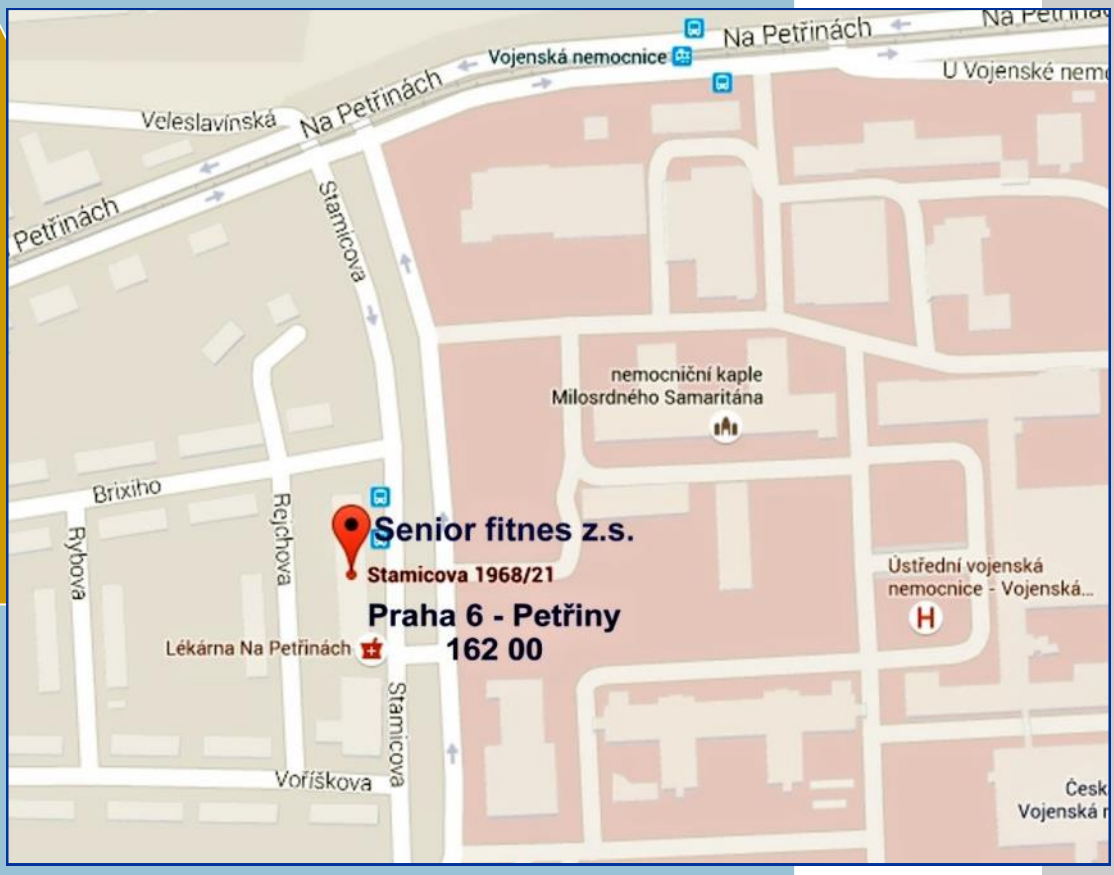
*Telefon:**+**420 737 278 727*
+420 603 464 265

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



*Čtvrté elektronické vydání čtvrtletníku **ČAS** — **Č**asopisu **A**ktivních **S**eniorů*
Datum vydání: *1. října 2016 v Praze. Uzávěrka příštího čísla 2O. prosince 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 a grafické zpracování :*** *Ing.Zdeněk Hostinský. Nevyžádané příspěvky a fotografie se nevracejí.*
Registrace: *MK ČR E 22318*