senior fitnes

SENIOR FITNES

ČAS

Časopis Aktivních Seniorů

Číslo 5 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. - 9. Cvičitelské kurzy

10.–11. Okénko našich cvičitelů

12.-13. Relaxační pobyty

14.-17. Cvičební místa

18. –19. Úvaha cvičitelky

20. Den zdraví

21. Kalendář akcí na zahradě

22 . Vaše recepty

23. Zážitky našich seniorů

24.-25. Bowling

26. Ovládání PC hlasem

27. Cvičení na židlích

28. -29 Rozhovor s RNDr. Srbovou

29. Otevíráme taneční kroužek

30. Pozvánka na předvánoční akci

31. Poutač Senior fitnes

32. - 33. Nabídka zájezdu do Itálie

34. Nabídka zájezdu do Itálie

35. Spolupracující organizace

36. 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
tel: +420 737 278 727; +420 603 464 265

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

Senior fitnes se představuje

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**, **italštiny, dále bridže, též výuku základů a teorie hry v šachy.** 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.*

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

Mgr. Jitka Hlaváčková

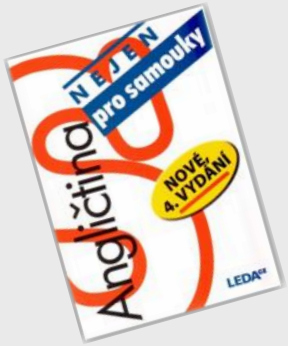
Dopolední kurzy

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

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

Ing. Zdeněk Hostinský

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

NAŠE DALŠÍ AKTIVITY

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

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:

SLOVO REDAKCE

Ing. Zdeněk Hostinský

Vydávání časopisu Č A S

pro realizaci z. s. Senior fitnes.

Obracíme se na Vás s prosbou o spolupráci.

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

Elektronické verze jednotlivých čísel časopisů je ke stažení na www.seniorfitnes.cz

DĚKUJEME, ŽE NÁM POMÁHÁTE!

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

Kurz jeJakreditován 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.

Foto z ukázkových hodin

F
senior
t
Senior Fitnes
Zdravotní cvičení
pro každého
Hlavní cíl:
Udržení a prodloužení
mobility
www.seniorfitnes.cz

OKÉNKO CVIČITELE
J. Šiml

PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ

ZAKONČENÍ CVIČEBNÍHO ROKU

Zakončení ročního, cvičebního cyklu Seniorfitnes proběhlo, jako každý rok, ve všech čtyřech cvičebních skupinách. Ve dvou skupinách v Tatranu Střešovice (19.12. a 22.12.2016) a ve dvou skupinách v ZŠ Barrandov (22.12.2016). Průběh byl vždy shodný. Po malé, ale důkladné rozcvičce, jsme si vzájemně popřáli k vánočním svátkům i novému roku, ochutnali výborné vánoční cukroví, které s láskou připravili šikovné ruce cvičenek, připili si troškou růžového vína z moravské vinice, zavzpomínali na zážitky i vánoční atmosféru, která provázela naše dětství a zazpívali si některé známé koledy.

Pondělní skupina (Tatranu Střešovice) se sešla k poslednímu cvičení již 19.12 dopoledne.

*Cvičení se účastnila i **Bianka Vindušková**, která se 24.11.2016 dožila, v bezvadné tělesné i duševní kondici, krásného, kulatého jubilea 90 roků. Za Seniorfitnes a celý kolektiv, se kterým sdílela posledních šest let pravidelná zdravotní cvičení, jí popřál, květiny a dárek předal cvičitel Honza Šiml. Srdečných stisků rukou a obdivných slov se ji dostalo od všech jednadvaceti přítomných.*

V přátelské atmosféře jsme si pak ještě dlouho povídali. Nakonec jsme setkání ukončili společným přáním, abychom se ve zdraví sešli 2.1.2017 v této tělocvičně. *(H. Šiml)*

V pondělí v tělocvičně Tatranu se sešlo 21 cvičících. *(H. Šiml)*

OKÉNKO CVIČITELE
J. Šiml

PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ

VÝLET VELENKA-HRADIŠTKO-SADSKÁ

Milí výletníci, váš zájem o včerejší vycházku dne 29. listopadu předčil moje očekávání. Třicet jedna účastníků, čekajících mne na stanici autobusu, nezaskočilo jenom mne, ale především řidiče a pravidelné cestující na lince č.398. Myslím, že podle poznámek, které jsem zaslechl, jako „proč si neobjednají svůj autobus"z nás velkou radost neměli.

Počasí nemělo nejmenší chybu. Bylo trošku mrazivo, ale z modré oblohy nám po celou cestu svítilo a trošku i hřálo prosincové sluníčko. Krásné počasí bylo navíc umocněno přátelskou atmosférou. Navštívili jsme podle plánu lesní atelier s výstavou obrazů a spoustou keramických drobností a vánočních předmětů. Napili se vody ze Svatojosefského pramene, u hrobu spisovatele Hrabala si připomněli jeho dílo a především – prošli jsme se cca 10 km na zdravém vzduchu polabskou krajinou. Přeji vám všem (i těm co s námi tentokrát nešli) krásnou adventní atmosféru, klidné a radostné vánoční svátky a především zdraví.

(Honza Šiml)

POSTŘEHY Z RELAXAČNÍHO POBYTU NA SLOVENSKU

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 **Hotel Termal** *začínáme, pravděpodobně ve čtvrtek odpoledne, nebo v pátek dopoledně,*

NABÍDKA RELAXAČNÍHO POBYTU NA SLOVENSKU

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.

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

Praha 5

Fakultní ZŠ – V Remízku 7/919, Barrandov
Bazén Radlice

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

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

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 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

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

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

Lázně Rašínova 643/1200

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

MALÁ ÚVAHA NAŠÍ CVIČITELKY

Budova na náměstí Jana Palacha …

Přehled přednášek cyklu Psychologie pro každý den vypadal lákavě. Slušně zaplněná aula na Filozofické fakultě a atmosféra plná očekávání. Usazuji se mezi mladé posluchače s vědomím, že ve skutečnosti patřím na Univerzitu třetího věku. Nějak mi to ale časově nevychází. Přišla jsem o dvě úvodní přednášky. Škoda, evoluční a biologické kořeny lidské psychiky mě zajímají. Kdysi, v dřevních dobách svého přírodovědeckého studia, jsem se specializovala na etologii a diplomovou práci dělala v pražské zoologické zahradě, na primátech. Tak to už nechám minulosti. Co bude dál? Přednášky pokračují a zajímavé jsou všechny. Každá ve mně vyvolává nějakou vzpomínku. Je výhodou vyššího věku, že člověk už má leccos odžito, a tak se mi při výkladu vybavují vlastní zážitky – ze života mého, mých blízkých, přátel, spolupracovníků atd. Mapa mého života se utěšeně vybarvuje, informace navazují na profesní zkušenosti odborné redaktorky a jako puzzle skládají obraz. Práce s lidmi, to je přesně to, co celý život dělám. Že já „tohle či ono" nevěděla dříve – jak v určité situaci reagovat, jak vyhodnotit informaci, zvládnout diskusi, „ukočírovat" skupinu a tak dále. Vybavují se mi podrobnosti práce s dětmi, kdy jsem jako cvičitelka učila pohybovou výchovu. Zajímavá zkušenost! Vzpomínám na dívenky pohybově nadané i na ty, které svazovala tréma a nervozita. Janička byla tak sevřená, stažená do sebe, že nedokázala udělat jediný pohyb do prostoru, jen opatrně naznačovala. Na konci školního roku tančila polku přes celou tělocvičnu a oči jí zářily! Hřejivý pocit. Uvědomuji si, jak se kruh uzavírá. Teď stojím v tělocvičně před skupinou žen mého věku, pouštím hudbu a snažím se rozhýbat je. Jedna například nereaguje ani na jednoduchý pokyn. Socha. Po hodině mi s ostychem řekne: „Víte, já mám problémy přijmout informaci z venku." Proč asi? Co ji donutilo uzavřít se do sebe? Nebo jiná, s neosobním úsměvem barbíny. Ruce jí „poletují" podle jakéhosi vlastního programu. Na můj návrh: „Podívejte se na svou ruku, kde ji máte?" S pohledem upřeným kamsi do dálky odpovídá: „Mne na cvičení přihlásila moje snacha." „Ale hezky se usmívá", dodala paní stojící vedle ní. Co ji nutí chodit tam, kde ji to nebaví a dělat to, co nechce? Proč se snaží za každou cenu někomu vyhovět? Držení těla žen, jejich pohyby a reakce často vypovídají o tom, co prožily a co očekávají, jaký postoj zaujaly ke světu. Co všechno máme za léta nastřádáno ve svém těle! Jedna přednáška za druhou pomalu poodhrnuje roušku nad tím tajemstvím. Vybavuje se mi vzpomínka na tchána, vzdělaného, inteligentního pána. Život ho vskutku nešetřil, pět let života mu vzalo terezínské ghetto a koncentrační tábor. Mnohokrát čelil smrti, on i jeho blízcí. Přežil. Proč oni nepřežili? Proč se s nimi ani nestačil rozloučit? Jak si zachovat lidství v nelidských podmínkách? Uspěl? Po válce začal nový život, pracoval v zodpovědných funkcích, založil rodinu, žil podle svých nejlepších představ a úmyslů. Snažil se ze všech sil překonat mučivé vzpomínky. Začátkem 80. let minulého století, kdy mu bylo asi 70 let, usoudil, že důchodový věk je přesně životní období, kdy už chce konečně dělat, co ho baví.

V tomto věku každý svým způsobem bilancuje. Tatínek se zajímal o filozofii, hloubal nad existenciálními problémy, mezními životními situacemi a mravními hodnotami. Stále hledal dobro v člověku. Dokázal po válce realizovat své ideje? Nebo byl jen snílkem? Hledal kořeny lidské psychiky a chování, pátral stále hlouběji a hlouběji. Samostudium ho přivedlo až k etologii člověka. Když nastudoval všemožnou dostupnou literaturu v němčině, češtině (té moc tenkrát nebylo) a přidal něco v angličtině, rozhodl se, že je čas obrátit s odbornými otázkami na akademickou půdu. I vydal se na Filozofickou fakultu na náměstí Krasnoarmějců s dotazem, zda by mohl navštěvovat některé přednášky z filozofie a vývojové psychologie. Nepamatuji si už, zda se obor učil pod tímto názvem, ale vím, že již tenkrát odborníci hledali styčné plochy mezi psychologií a humánní etologií.

No, jak to asi mohlo dopadnout? Pánové si ho posílali od dveří do dveří a z každých ho zdvořile, leč neúprosně vypoklonkovali. Tatínek se propracoval, teď přesně nevím, zda pouze k vedoucímu katedry, nebo dokonce až k děkanovi. Pán se na něho překvapeně podíval a pronesl jedinou větu: „Člověče, vy jste se snad zbláznil?!" A tatínek šel. Pochopil, že společnost od něho očekává, že ve svém věku, na zasloužilém odpočinku, bude sedět v parku a sypat ptáčkům, nikoli navštěvovat přednášky na Filozofické, vlastně na jakékoli fakultě. Ne že by byl nepřítelem ptactva, ale své zájmy neopustil. Dál ležel v knihách, plnil stránky sešitů svým úhledným písmem a svěřoval jim své myšlenky a názory – na život, lidskou duši, morální zodpovědnost a … nevíme vlastně na co všechno. Filozofoval ve svém rodném jazyku, němčině. A tak ty hustě popsané svazky čekají na některého z potomků, aby se do nich ponořil a věnoval čas jejich překladu. O jazykovou vybavenost není nouze, jenže nejfrekventovanějším slovem mladých lidí je dnes – NESTÍHÁM!!

Tak na tohle jsem si vzpomněla, když jsem poprvé usedla do lavic auly téže Filozofické fakulty po asi třiceti letech, prakticky ve stejném věku jako kdysi můj tchán, a se stejným sociálním zařazením – důchodce. Doba se změnila. Dnes ta budova stojí na náměstí Jana Palacha. Připadá to někomu jako bezvýznamný detail? Mým vrstevníkům rozhodně ne! Někdy mám pocit, že tu budovu přestěhovali do jiného světa. A nejen budovu. Doba se změnila. Nikomu dnes nepřipadá, že jsem se zbláznila, když vstupuji a předkládám výkaz o studiu. Paní sekretářka mě naopak u vchodu vítá a s úsměvem mi ho parafuje. Rozhlížím se kolem sebe a pečlivě vybírám, kam si sednu. Doba se změnila. Už mám „v oku" pár užvaněných mladých žen, které si při přednášce vyměňují poslední drby, prohlížejí fotky v mobilu, esemeskují a svačí. Nic proti nim. Odhaduji, že školné jim pravděpodobně platil zaměstnavatel. Ale nehodlám poslouchat jejich ševelení, a tak si sedám dopředu, přesněji k tatínkovi. Každé úterý večer mi drží místo… Ano, psychologie je pro každého. Tenhle cyklus přednášek by měl opravdu absolvovat každý, povinně. Člověku to umožní podívat se na svůj život jako na „leteckou mapu". A nejen na svůj. Všechno, co v životě prožíval, nemohl tenkrát objektivně zhodnotit, protože mu chyběl odstup. A kdy jindy by se měl nad svými zisky a prohrami zamyslet než dnes, když už sleduje, jak se daří vnoučatům? Upřímně řečeno, i já se tenkrát podivovala zájmům tatínka, i když s respektem. Ale stejně jsem byla hloupá, že jsem nenašla odvahu otevřít s ním diskusi na témata, která nás zajímala oba, i když každého z jiného úhlu. Už nikdy to nemohu napravit, připravila jsem se o poznání. Teď to tak trochu doháním J.

(*Marcela Borgesová*)

DEN ZDRAVÍ PRO SENIORY S DĚTMI...

Dne 10. 12. 2016 byla v areálu SK Motorlet uspořádaná akce, Den zdraví pro seniory s dětmi.

Samotná akce začínala kolem deváté hodiny a končila kolem druhé hodiny odpolední, tak jak bylo uvedeno na zvacím letáčku.

Hlavní gró bylo umístěno do tělocvičny, kde byly pro děti připraveny různé atrakce, do kterých se mohly postupně zapojit a dokázat si spolu s rodiči své umění a dovednost.

Při příchodu do sportovního areálu byl každý přivítán pracovníky Senior fitnes, obeznámen s programem a každému byly nabídnuty propagační letáky Senior fitnes. Též bylo možné si hned u vchodu popovídat s pracovníky Výživového studia o svém zdraví.

V tělocvičně si dospělí a děti nejvíce vyhráli s takovými lákadly, jako je hůlka, která má na koncích třásně (flowerstick), a která se ve vzduchu drží pomocí dvou dalších hůlek a žongluje se s ní. Dále zaujaly umělohmotné žonglující talíře na balanc na hůlce, pak různé druhy míčků na žonglování a plastové kruhy. O tyto předměty se postarala skupina (Cirkus Senior-Občanské sdružení Artists4 children, která je kulturní neziskovou organizací, a kterou založila v roce 2006 filmová produkční Renáta Králová.).

Dále si děti mohly vyzkoušet své umění v balancování na lavičkách, zaskákat panáka, slalom mezi kužely a hod míčem na koš. No, a kdo už měl toho dost, tak se po odchodu z tělocvičny mohl podívat do bazénu, který byl rovněž k dispozici s rodiči a cestou si na posilněnou mohl nabídnout dobré koláče, koblihy nebo jiné dobroty a nabídnout si lahodné osvěžení z Bílinských pramenitých vod.

Byla to hezká a vydařená akce, jak bylo slyšet od přítomných účastníků. (Z.Host)

KALENDÁŘ PRACÍ NA ZAHRADĚ

LEDEN

Bývá zahrada často pokryta sněhovou pokrývkou. V tomto čase je vhodné období pro přípravy na novou zahradní sezónu. Měli bychom postupně odstranit ovocným stromům druhotnou kůru, pod kterou se mohou ukrývat kokony škůdců a výtrusy hub.

ÚNOR

Se již na zahradě začínají objevovat první květy, obzvláště pak poslové jara, kterým jsou každoročně sněženky. Doporučujeme začít prořezávat některé jádroviny a bobuloviny, abychom je zmladili a měly dobrou sklizeň. Převrstvujeme kompost a hnojíme brambory, košťálovou a plodovou zeleninu.

BŘEZEN

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.

NĚCO O BYLINKÁCH

ROZMARÝN

Oregano

Též názvem dobromysl je trvalka dorůstající až 60 cm. Pochází z mírného a subtropického pásu Evropy a Asie. Celá rostlina má výraznou vůni a je medonosná. Kvete od července do srpna, tvoří vzpřímené lodyhy. Její listy jsou vstřícné s krátkými řapíky.

BORŠČ

1 petržel, 2 mrkve, 1/4 celeru
3 brambory, 1/4 hlávky zelí
1 rajčatový protlak, 2 stroužky česneku
2 lžíce sádla
3 bobkové listy, 5 kuliček nového koření, 10 kuliček pepře
200 g mletého hovězího masa
1 vejce, 2 lžíce hladké mouky, zelená petrželka, sůl a pepř
1 sklenice červené řepy, 1 zakysaná smetana, citron

V hrnci na sádle opečeme postupně očištěnou na nudličky nakrájenou kořenovou petržel, potom celer, mrkev a brambory. Pak přidáme rajský protlak a česnek. Zalijeme vodou, osolíme a přidáme v malém sáčku koření.

Příprava knedlíčků-mleté maso smícháme s vejcem, moukou a zelenou petrželkou, solí a pepřem a utvoříme postupně malé knedlíčky, které vhazujeme rovnou do vroucí polévky a vaříme cca 20 minut.

Nakonec dodáme i červenou řepu i s lákem. Dochutíme citronem. Na talíři dozdobíme polévku lžící zakysané smetany.

ŠOPSKÝ SALÁT

1 cibule, 3 papriky (kapie)
4 rajčata, 2 okurky, olivy
balkánský sýr

Cibuli, rajčata, papriky a okurky nakrájíme na drobné kousky, promícháme a přidáme balkánský nastrouhaný sýr. Přidat je možno pro chuť i olivy.

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)*

BOWLING

se Senior fitnes z. s.

každou středu
od 15.00 hod.

Začínáme: 4. ledna 2017

Místo akce: Bowling Zbraslav s.r.o.
Elišky Přemyslovny 433
156 00 Praha 5 - Zbraslav

Přibližně 20 minut jízdy ze Smíchovského nádraží - autobusy číslo 129, 241, 318. Výstupní stanice Zbraslavské náměstí (cca 15 minut jízdy). Pak asi pět minut chůze ve směru jízdy autobusů.

60 Kč
spoluúčastnický poplatek

Kontaktní osoba: Filip Veselý
tel.: +420 728 030 184
mail: f.vesely@seniorfitnes.cz

Vždy je nutné svoji účast nahlásit Filipu Veselému.

V příjemném prostředí jsou pro příznivce bowlingu připraveny dvě moderní dráhy. Pokud se při hraní unavíte, můžete s přáteli jen v klidu posedět a dát si něco dobrého k pití, či k jídlu. Velký výběr nápojů a spoustu výborných pokrmů, které pro vás připraví šéfkuchař. Připravena je pro vás i zahradní restaurace s grilem, kde je možné připravit i větší pokrmy.

SENIOR FITNES z.s.
Stamicova 1968, Praha 6,
tel.: +420 737 278 727

seniorfitnes@seznam.cz
www.seniorfitnes.cz

BOWLING A JAK NA NĚJ...

- *Než půjdete hrát, přezujte se do bowlingové obuvi.*
- *Vyberte si kouli, se kterou budete hrát. Liší se váhově. Váha se uvádí v librách – dětské koule jsou v rozmezí šest až osm liber, ženy hrají koulemi od devíti do dvanácti liber a pro muže jsou určeny třináctky až šestnáctky. Pokud vás zajímá přibližná váha v kilogramech, pak vydělte libry dvěma a máte to . Aby se koule dobře držela, má v sobě tři otvory na prsty – na palec, prostředníček a prsteníček. Zásada je vybrat otvory, do kterých uvedené prsty vsunete lehce a volně.*
- *Při házení koule nepoužívejte sílu – budete si kouli strhávat do strany. Lepší je využít ruku jako kyvadlo a lehce kouli poslat po prostředku dráhy.*
- *Nedívejte se na kuželky. Budete přesnější, když se budete dívat na šipky, které jsou namalované na dráze přibližně 4 metry od čáry přešlapu.*
- *Počítání skóre včetně všech bonusů za vás dělá počítač, vy ho znát nemusíte, takže jen velice zjednodušeně: V jedné hře máte celkem deset pokusů shodit všechny kuželky buď prvním nebo druhým hodem. Každý pokus se tedy skládá max. ze dvou hodů, kromě posledního desátého pokusu, kdy můžete házet až třikrát (pokud shodíte vše napoprvé, máte dva bonusové hody, pokud napodruhé, máte jeden bonusový hod).*
- *Hráči se pravidelně střídají po jednotlivých pokusech. Pokud shodíte kdykoli během hry všech deset kuželek prvním hodem (hodíte strike – označený na obrazovce křížkem X), pak se vám jako bonus připočítávají následující vaše dva hody. Pokud shodíte všech deset kuželek na dva hody (hodíte spare – označený na obrazovce lomítkem /), pak se vám jako bonus připočte jeden váš následující hod. Při jakémkoli problému nebo dotazu zavolejte obsluhu.* (red)

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.)*

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

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

Paní Srbová, od kdy se věnujete pohybu a sportování jako celku, popř., kde jste všude cvičila a ve kterých organizacích?

V šesti letech mne do Sokola v Kraslicích přivedla maminka a od té doby mám ke cvičení nebo ke sportu, jako svého druhu zábavě, dobrý vztah.

Co Vám do dnešní doby přináší Vaše spolupráce a cvičení v Senior fitnes?

Spřátelila jsem se z mnoha výbornými lidmi, které pokládám za své přátele, moji první cvičitelku Boženku Novákovou, která od počátku svého vstupu do Senior fitnes, přibližně osm let, cvičí s cvičenci v Bugi Fit Balbínova a z jejího cvičení jsem vždy odcházela lehce a s báječným pocitem zdraví. Budoucí kolegy, Jitku Hlaváčkovou a Honzu Šimla, se kterými jsem se prvně sešla na cvičení pro seniory, pořádané tvůrcem projektu Senior fitnes MUDr. Milošem Matoušem v rehabilitačním zařízení Geri na Smíchově. Z obou se stali báječní cvičitelé, já se nejlépe cítím v pozadí a v počátcích jsem měla měsíčně kontakt s tiskem ke zveřejňování cvičení a aktivit Senior fitnes, kdy nám tisk bral všechno a bylo možno dodat do článku i recept na pivní štrúdl. Dalším báječným cvičitelem, se kterým jsem moc ráda cvičila je Mgr. Arnošt Böhm, který cvičení pojímal jako hru, nastupovali jsme do tělocvičny a hráli si s míči. Úžasný způsob rozhýbání těla a zahřání svalů. Velký dojem na mne udělalo cvičení Hanky Borčevské, která dokázala hned po prázdninách naplnit velkou tělocvičnu v Modřanech do posledního místa. Novým cvičitelkám a cvičitelům se omlouvám že je neznám, je jich zaplať pán Bůh hodně, aby se mohl Senior fitnes dál rozvíjet. A určitě budou dokonalí profíci při zvedání dobré nálady i při nápravě pochroumaných kostí a svalů. Každý měsíc se otevírá alespoň jedno nové cvičení v Praze nebo mimo Prahu.

Zacvičíte si někdy v rámci možností, pokud to dovolí Váš čas i sama doma?

Snažím se cvičit každý den asi 10 až 15 minut. Když mne bolí páteř nebo klouby alespoň déle chodím.

S PANÍ PhDr. MÍLOU SRBOVOU

Jaký je Váš názor na cvičení a tím i celkový pohyb jednotlivce v dnešní uspěchané civilizované době?

Jsem přesvědčena, že cvičení a pohyb je nezbytností pro zdraví tělesné i duševní. Vyjdu-li ven, určitě potkám někoho, kdo se usměje, pozdraví a při cvičení je to násobeno společnými zážitky, důvěrnější znalostí z cvičení nebo společných akcí. Miluju překvapení, když někdo rád překračuje rámec obvyklosti. A to se vám v bytě nestane. Čím víc máme kontaktů s lidmi, tím jsme bohatší a cvičíme-li pravidelně a v dobré společnosti, jiná snad při cvičení ani není, tím lépe se bráníme těžkostem života.

Teď otázka na tělo, co Vám proběhlo hlavou při poděkování na akci Senior fitnes v Náprstkově muzeu, a jaký jste měla pocit?

Ohromení. Nic jsem netušila. Měl by jste se zeptat mého syna, co ho vedlo k ocenění mé práce. Mám to štěstí, že jsem mu mohla svými zkušenostmi přispět, ostatně jako každá normální máma podporuje své dítě.

Nebyl to pro něho raketový vzestup. Byl to krůček po krůčku, houževnatá snaha postavit tuto velice prospěšnou organizaci, která skutečně slouží lidem a jejich snahám o zdraví a pohodu i v přibývajícím věku. Nezisková společnost, která pomáhá lidem a ještě při tom vytváří nová pracovní místa. Mám z výsledků jeho práce i pracovního týmu, který dal dohromady, skutečnou radost. A také že jsem nebyla jen divák.

Můžete něco vzkázat těm, co nenavštěvují hodiny cvičení nebo vašim kamarádkám?

V kanceláři Senior fitnes jsou na zdi myšlenky, které se mi moc líbí: být zdravý a fit není jen hloupý nápad nebo móda, je to životní styl, ale život nemá žádný dálkový ovladač, tak se zvedněte a udělejte to sami. Rozhodně je cvičení příjemnější než sedět v čekárnách u doktorů a čekat. *(PhDr. Miloslava Srbová)*

Děkuji za rozhovor a přeji Vám do dalších let pevné zdraví a odhodlání.

PŘEDVÁNOČNÍ SETKÁNÍ

Dne 15. prosince 2016 proběhlo v centru Senior fitnes na Petřinách v Praze 6, milé předvánoční setkání všech našich cvičitelů a organizátorů Senior fitnes.

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

PŘIPRAVUJEME...

NABÍDKA NOVÉHO ZÁJEZDU DO ITÁLIE

Itálie se Senior fitnes z. s.

SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V PORTO SAN GIORGIO

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

cena 4900,- Kč

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

Termín: 26. 5.- 4. 6. 2017

Ubytování: Bungalovy, mobilhomy, apartmány
Různé typy, od 2 až po 6 lůžkové. Vždy jsou vybaveny WC se sprchovým koutem, kuchyní, ledničkou s malým mrazákem, kompletním nádobím a příbory, plynovým sporákem, zahradním nábytkem, zastřešenou verandou. Připojení k WIFI za příplatek.
V ceně zájezdu je doprava, apartmány, bazén, cvičení s našimi lektory, plážový servis.

Zdravotní cvičení pod vedením našich instruktorů.

Dle zájmu a počtu účastníků je možno zařídit též výlety do Říma, Benátek, Lorety, Ancony, skalního města Monesca, Altidony, Torre di Palme. Navštívíme vinohrady, lisovny olivového oleje, výrobny místních uzenin, trhy. Zdarma k dispozici tenis, basket, disco. Zapůjčení kola na týden za 12 EUR. V případě dostatečného zájmu, bude zajištěna též účast našich cvičitelů.

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

tel.: +420 737 278 727
e-mail: seniorfitnes@seznam.cz
www.seniorfitnes.cz
www.villaggiolacapannina.it

PŘIPRAVUJEME...

NABÍDKA NOVÉHO ZÁJEZDU DO ITÁLIE

Itálie se Senior fitnes z. s.

SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V LIDO ADRIANO

CESTOVNÍ KANCELÁŘ CEKARE

Lido Adriano se nachází 8 km od historického města Ravenna v oblasti Emilia Romagna. Je velmi rušným letoviskem plným zábavy, obchodů, supermarketů, restaurací, barů a mnoho dalšího. Každé úterý se zde konají tradiční italské trhy. Pláž je s pozvolným vstupem do moře. Podél pláže se nabízí restaurace, bary, dětská hřiště či hřiště pro míčové sporty jako je plážový tenis nebo volleyball. Lido Adriano je příjemným místem pro dovolenou vhodnou pro všechny věkové kategorie.

Termín: 26. 5.- 4. 6. 2017

Ubytování: apartmány se nachází se v jednopatrových vilkách - obývací pokoj s ložnicí a sociálním zařízením. Jsou vybavené klimatizací. Cena zahrnuje 7x ubytování, dopravu autobusem, ložní prádlo a ručníky, plážový servis pro každou osobu (vždy 2-4 lehátka + 1-2 slunečníky na apartmán).

Zdravotní cvičení pod vedením našich instruktorů.

Komplex Long Beach se nachází od pláže 50 – 100 m v závislosti na umístění apartmánů. Má vlastní recepci a prádelnu. Je možné Wi-Fi připojení k internetu. V areálu je bazén s dětským brouzdalištěm, dětský park, hřiště na basketbal a stolní tenis. Na pláži jsou 3 beach volejbalová hřiště.

Milovníci historie mohou vyrazit na výlet do Ravenny, kde se nachází 8 památek zapsaných na seznam UNESCO s nejznámnější bazilikou San Vitale. Dále lze navštívit zábavný park Mirabilandia vzdálený 10 km od Ravenny, který nabízí zábavu pro malé i velké po celý den. Další zajímavostí může být návštěva republiky San Marino, které je proslulé výrobou keramiky a nachází se zde Mezinárodní muzeum keramiky.

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

tel.: +420 737 278 727
e-mail: seniorfitnes@seznam.cz
www.seniorfitnes.cz
www.cekare.cz

PŘIPRAVUJEME...

NABÍDKA NOVÉHO ZÁJEZDU DO ITÁLIE

Itálie se Senior fitnes z. s.

SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V TARQUINII

CAMPING EUROPING

Camping Europing je položen cca 70 km od Říma na pobřeží Tyrhénského moře, v blízkosti města Tarquinie (10 km). Camping je umístěn v piniovém háji přímo u písečné pláže. V campingu je obchod se základními potravinami a restaurace.

Termín: 9. 6.- 18. 6. 2017

cena: *5 450,- Kč*

V ceně zájezdu je doprava klimatizovaným autobusem včetně všech výletů, ubytování v mobilhomech. Vstup do aqua centra s velikým bazénem, bazén s podvodními tryskami a bazénem s atrakcemi pro děti. Možnost využívat místní sportoviště. Cena neobsahuje: vjezdy pro autobus do Sieny, Florencie a parkovné v Římě cca 10 EUR celkem na osobu, plážový servis.

Odjezd z Prahy v pátek v 19.00, ráno příjezd do Sieny – prohlídka Sieny (cca 2 hod.), pokračování do Tarquinie, příjezd do campingu Europing v sobotu cca ve 14.00. Neděle až pátek pobyt v campingu. V pondělí navečer výlet autobusem do 12 km vzdálené Tarquinie (centrum Etruské kultury) prohlídka, možnost většího nákupu. Ve Čtvrtek celodenní výlet do Říma (autobus dojede na stanici metra Laurentina pak cca 20 min. metrem do centra). Odjezd z campingu do Prahy v sobotu cca v 12.00, cca v 16.00 příjezd do Florencie, prohlídka Florencie cca 3 hod. Příjezd do Prahy v neděli cca v 07.00.

Ubytování: kompletně zařízené klimatizované mobilhomy s příslušenstvím, zařízeným kuchyňským koutem, vzdálené cca 80 m od moře pro 5/6 nebo 3/4 osob. Cena při plném obsazení chatky (4 nebo 6 osob).

Vybavenost campingu: recepce s bankomatem, menší supermarket, restaurace, bar, obchod se základním vybavením na pláž. Sportoviště - 2 x tenisové kurty, víceúčelové hřiště s umělým povrchem, prostory pro aerobik, posilovnu. Možnost za poplatek zapůjčení plážového servisu.

Zdravotní cvičení pod vedením našich instruktorů.

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

tel.: +420 737 278 727
e-mail: seniorfitnes@seznam.cz
www.seniorfitnes.cz
www.europing.it

SPOLUPRACUJÍCÍ ORGANIZACE

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

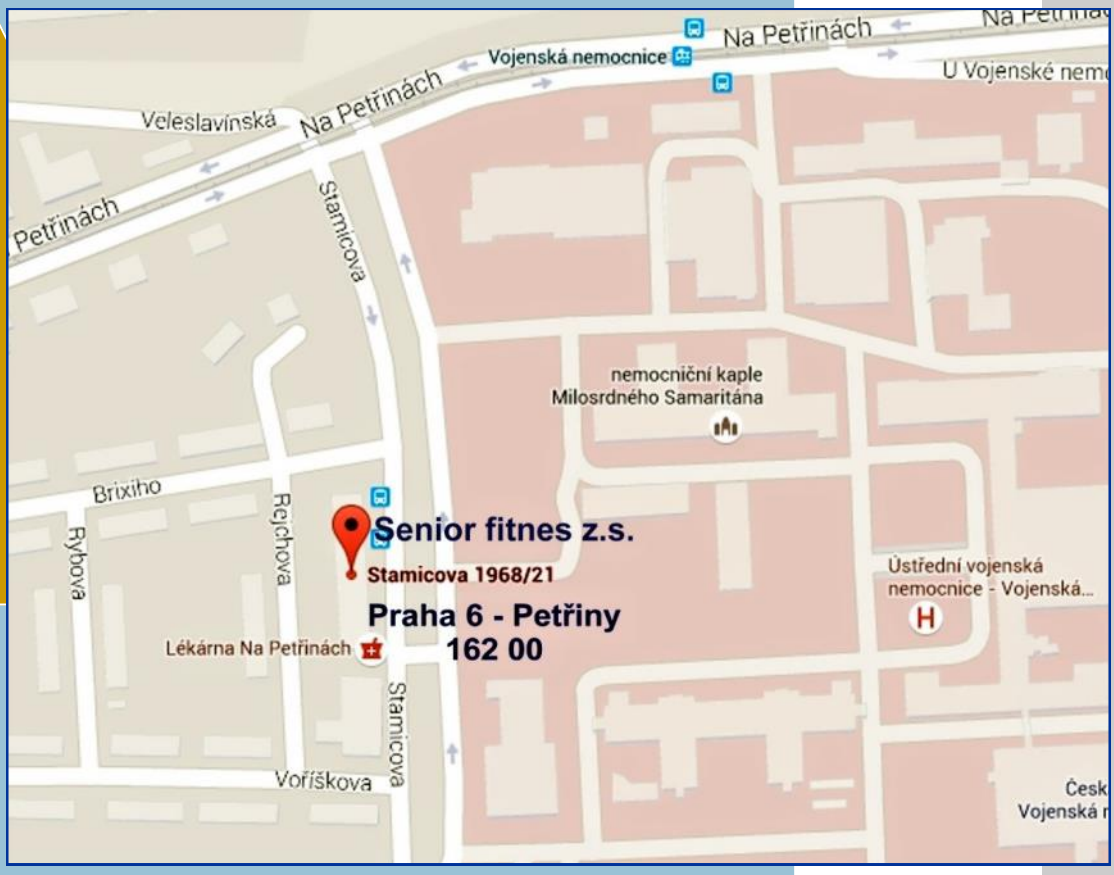
Telefon:+420 737 278 727
+420 603 464 265

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



Páté elektronické vydání čtvrtletníku ***ČAS*** *—* ***Č****asopisu* ***A****ktivních* ***S****eniorů*
Datum vydání: *leden 2017 v Praze. Uzávěrka příštího čísla 20. března 2017.* ***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*