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

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

Uvnitř čísla - nabídky nových aktivit „KKC"

Časopis Aktivních Seniorů ČAS

ZDARMA

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM senior fitnes

LEDEN 2019

ČASOPIS PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY · MPSV · MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 5 · Městská část Praha 6 · PRAHA 7 · MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

2	OBSAH
3-10	AKTIVITY KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA
11-12	PRAVIDELNÉ VÝLETY S HONZOU ŠIMLEM
13	ZAJÍMAVÁ PŘEDNÁŠKA O TIBETU
14	POZVÁNKA DO STŘELSKÝCH HOŠTIC
15-16	INFORMACE O SENIOR FITNES
16	ZAMYŠLENÍ CVIČITELKY EVY ŠIMONKOVÉ
17	CVIČTE BEZPEČNĚ
18	KURZY TĚLESNÉ VÝCHOVY
19	POZVÁNÍ DO ITÁLIE

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM senior fitnes

Projekt Kulturně Komunitního centra Senior fitnes byl podpořen z Operačního programu Praha - pól růstu ČR a díky tomu můžeme bezplatně zajistit pro naše klienty rozšíření některých aktivit a nadále využívat prostory centra v Uralské 6

Registrační číslo projektu: **CZ.07.3.63/0.0/0.0/17_051/0000735**
Číslo programu: **07**
Název programu: **Operační program Praha - pól růstu ČR**

NOVÉ AKTIVITY KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES
Provoz: Po - Čt: 10:00 - 18:00 hodin

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

VZDĚLÁVACÍ KROUŽKY A AKTIVITY OD LEDNA 2019

Kulturně komunitní centrum Senior fitnes si v rámci své činnosti dovoluje nabídnout nově vzniklé vzdělávací kroužky a aktivity. Zájemci se mohou hlásit na recepci.

Vzdělávací kurzy:

- Němčina
- Francouzština
- Španělština
- Řečtina
- Počítačová gramotnost
- Práce s tabletem a chytrým telefonem

Volnočasové kurzy:

- Sebeobrana
- Společenské hry a trénování paměti
- Řecké tance
- Fotokroužek
- Zpěv
- Relaxační jóga
- Hry na PC

Venkovní aktivity a aktivity mimo prostory KKC v Uralské č. 6:

- Sebeobrana
- Nordic walking
- Fotbal v chůzi
- Volejbal bez skákání
- Unicurling
- Bowling

Díky dotacím z fondů EU můžeme seniorům nabídnout všechny aktivity zdarma do naplnění kapacity.

senior fitnes

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

NOVÉ AKTIVITY KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA

ZPŘESNĚNÝ PŘEHLED JEDNOTLIVÝCH NABÍZENÝCH AKTIVIT A KROUŽKŮ PRO SENIORY PLATNÝ OD 1. LEDNA 2019

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

AKTUÁLNÍ KURZY OD LEDNA 2019

Vzdělávací kurzy:

Angličtina začátečníci	pondělí 11:30 - 13:00 a 15:00 - 16:30, čtvrtek 13:00 - 14:30
Angličtina mírně pokročilí	pondělí 10:00 - 11:30, 13:30 - 15:00 16:30 - 18:00 a 18:30 - 20:00, úterý 8:30 - 10:00, čtvrtek 8:30 - 10:00
Angličtina pokročilí	čtvrtek 10:30 - 12:00
Francouzština	úterý 9:30 - 11:00
Španělština	čtvrtek 18:30 - 20:00
Italština začátečníci	úterý 14:00 - 15:30
Italština pokročilí	středa 12:30 - 14:00
Řečtina	středa 15:30 - 17:00
Němčina začátečníci	středa 10:45 - 12:15
Němčina mírně pokročilí	středa 9:00 - 10:30
Kroužek PC gramotnost	úterý 8:00 - 10:00 a 15:00 - 17:00 středa a čtvrtek 8:00 - 10:00
Kroužek sociální sítě	úterý 13:00 - 15:00
Kroužek chytrý telefon a tablet	úterý 10:15 - 12:15, středa 10:15 - 12:15 a 13:00 - 15:00

Mimo vyjmenované aktivity je Seniorfitnes známý pořádáním pravidelných cvičení pro občany 50+ jak v Praze, tak i po celé ČR.

Díky dotacím z fondů EU můžeme seniorům nabídnout všechny aktivity zdarma do naplnění kapacity.

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

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

SENIOR FITNES

AKTUÁLNÍ KURZY OD LEDNA 2019

Volnočasové kurzy:

Výuka bridže začátečníci	úterý 12:00 - 14:00
Výuka bridže pokročilý	úterý 10:00 - 12:00
Fotbal v chůzi	úterý 12:00 - 13:00 a 13:00 - 14:00
Volejbal bez skákání	neděle 11:00 - 12:30
Fotografický kroužek	pondělí 15:00 - 16:30 a 16:30 - 18:00
Sebeobrana	pátek 10:00 - 11:30
Zdravotní cvičení s indiv. přístupem	čtvrtek 14:30 - 16:00
Bowling	čtvrtek 12:30 - 14:00
Snag golf	pondělí 14:00 - 15:00, středa 14:00 - 15:00
Pétanque (březen - listopad)	pondělí 15:00 - 17:00, středa 15:00 - 17:00
Unicurling	úterý 8:00 - 9:30
Ruční práce	pondělí 13:00 - 15:00, středa 16:30 - 18:30
Relaxační jóga	středa 19:00 - 20:30, čtvrtek 9:00 - 10:30
Nordic walking	úterý 14:00 - 16:00, čtvrtek 14:00 - 16:00
Řecké tance	středa 17:00 - 18:30
Spol. hry a trénink paměti	čtvrtek 14:00 - 17:00
Kroužek hry na PC	čtvrtek 10:00 - 12:00
Volný přístup na PC s internetem	středa 16:00 - 19:00, čtvrtek 17:00 - 20:00

Mimo vyjmenované aktivity je Seniorfitnes známý pořádáním pravidelných cvičení pro občany 50+ jak v Praze, tak i po celé ČR.

Díky dotacím z fondů EU můžeme seniorům nabídnout všechny aktivity zdarma do naplnění kapacity.

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

PŘIJĎTE MEZI NÁS! RÁDI VÁS UVIDÍME!

CO NOVÉHO V KULTURNĚ KOMUNITNÍM CENTRU

AKTUALITY, POZVÁNKY, NABÍDKY...

Kulturně komunitní centrum Senior fitnes vám nabízí výuku angličtiny, italštiny, němčiny, dále celkovou práci na PC, práci s tabletem a chytrým telefonem, práci se sociálními sítěmi, právní poradenství, pétanque, bridž, trénink paměti, scrabble a jiné společenské hry, zcela zdarma (do naplnění kapacit). V případě zájmu nás neváhejte kontaktovat na tel.: +420 777 778 760, e-mail: recepce@seniorfitnes.cz

Důležité upozornění o dalším rozšíření činnosti KKC Senior fitnes od data 1. ledna 2019

Již nyní se zájemci mohou přihlašovat do nově vzniklých volnočasových aktivit, které spadají pod „KKC“, (do naplnění kapacit).
Jedná se o výuku dalších jazyků: španělština, řečtina a francouzština.
Další volnočasové aktivity: sebeobrana seniorů, relaxační jóga, řecké tance, zpěv, fotbal v chůzi, nordic walking, volejbal bez skákání, bowling, unicurling, ruční práce, volný přístup na PC, foto-kroužek

VĚZTE, ŽE JÍZDA NA KOLE VÁS HEZKY PROVĚTRÁ…
UVIDÍTE VELKÝ KUS KRAJINY…
HLAVNĚ, UDĚLÁTE NĚCO PRO ZDRAVÍ...

KDYKOLIV PŘIJĎTE MEZI NÁS!
RÁDI VÁS UVIDÍME A ZAJEZDÍME SI S VÁMI!
IVAN LIŠKA
tel.: +420 602 236 259

AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

VÝUKA CIZÍCH JAZYKŮ

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

VÝUKA CIZÍCH JAZYKŮ

Otevíráme nové kurzy cizích jazyků, stačí si vybrat:

Francouzština
úterý 09:30 - 11:00

Řečtina
středa 15:30 - 17:00

Španělština
čtvrtek 18:30 - 20:00

Staré přísloví praví: „Kolik jazyků umíš, tolikrát jsi člověkem“.
Neváhejte a přijďte si to s námi ověřit!

Kurzy budou probíhat v kulturně komunitním centru Senior fitnes v Uralské 6.

KURZY JSOU ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlaste na níže uvedených kontaktech:

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

RELAXAČNÍ JÓGA

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelné lekce

RELAXAČNÍ JÓGY

Přijďe si protáhnout tělo, posílit svaly a především se nadechnout a odbourat napětí vzniklé stresem z uspěchaného života velkoměsta!

Lekce jsou vedeny v poklidném tempu hatha jógy s možnými přesahy do dynamičtějších stylů.

Lektorka Kristýna Slavatová: *„Mým cílem je, aby lidé odcházeli z lekce s klidnou myslí, skvělým pocitem z toho, co dokáže jejich tělo a především s úsměvem na tváři.“*

Každou středu od 19:00 do 20:30
v kulturně komunitním centru Senior fitnes

JOGA JE ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlaste na níže uvedených kontaktech:

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

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

SEBEOBRANU SENIORŮ

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný

KURZ SEBEOBRANY PRO SENIORY

Pojďme se naučit bránit!

V dnešní době nesmíme ani v seniorském věku podceňovat různé situace vyžadující sebeobranu. Sebeobrana je sled úkonů, s jejichž pomocí se napadený snaží zabránit útočníkovi ve způsobení možných tělesných zranění či jiných závažných škod.
V kurzu se zaměřujeme na aktivní formu sebeobrany beze zbraně. Věnujeme se pohybu, různým prostředkům k samotné sebeobraně a dbáme na dobrý fyzický i psychický stav. Při cvičení sebeobrany je pak velice důležitá trpělivost a vůle.

Kurzy budou probíhat od ledna 2019 pod odborným dohledem lektora Václava Mornštejna.

KURZ NABÍZÍME ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlaste na níže uvedených kontaktech:

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

VÝUKU ŘECKÝCH TANCŮ

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelné

ŘECKÉ TANCE

Objevte s lektorkou tradiční řecké tance!

Tanec hrál v životě Řeků velmi důležitou roli jako vyjádření lidských pocitů. Přijďte se i vy zapojit do tanečního kola a vychutnat si pocit sounáležitosti.

Lekce budou probíhat v kulturně komunitním centru Senior fitnes v Uralské 6.

LEKCE JSOU ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlaste na níže uvedených kontaktech:

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

AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

VOLEJBAL BEZ SKÁKÁNÍ

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný

VOLEJBAL BEZ SKÁKÁNÍ

Všem milovníkům a příznivcům volejbalu nabízíme zcela nový sport: „Volejbal bez skákání".

Pro všechny preseniory a seniory od 50 let a výše.

Neváhejte a přijďte si s námi zahrát!

Hledáme zájemce, kteří si přijdou s námi zahrát volejbal bez skákání. Prosím hlaste se!

Další podrobnosti zjistíte na níže uvedených kontaktech:

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

UNICURLING

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný

UNICURLING

UNICURLING je týmový halový sport, který vznikl již před dvaceti lety ve Švédsku. Hra je jednoduchá, mohou ji hrát úplně všichni, bez rozdílu věku a pohlaví (i handicapovaní, včetně vozíčkářů).
UNICURLING je obdoba zimního curlingu. Principem hry je klouzáním dopravit kameny do vyznačeného kruhu. Čím jsou kameny blíže středu, tím více získává družstvo bodů. Soupeři si v tom takticky brání.
K této pohybově nenáročné aktivitě není potřeba žádné speciální oblečení ani obutí. V týmech spolu mohou hrát muži i ženy, což zvyšuje atraktivnost hry.

Přijďte se pobavit a zkusit sport, na který nikdy není pozdě!

Kroužek zahajujeme od nového roku na TJ Tatran Střešovice. Zájemci se mohou hlásit na recepci a rezervovat si místo:

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

AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

KROUŽEK BOWLINGU

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný

KROUŽEK BOWLINGU

Neváhejte a přijďte si s námi zahrát!

Bowling je halový sport, ve kterém se hráč snaží hozenou koulí srazit co možná nejvyšší počet kuželek na konci dráhy.

Výhodou bowlingu je skutečnost, že neklade výrazné fyzické nároky na hráče, takže se v něm mohou vzájemně poměřovat jak mladší, tak i starší hráči. Díky rychlému střídání hráčů na dráze má hra napětí a spád, neboť hráči mohou vzájemně porovnávat své průběžné výsledky a aktuální bodové zisky.
Jedná se o sport pohodlný a bezpečný. Jeho zápasy se konají v krytých prostorech, je tedy nezávislý na případné nepřízni počasí.

KROUŽEK NABÍZÍME ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY

V případě Vašeho zájmu se hlaste na níže uvedených kontaktech:

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

FOTBAL V CHŮZI

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

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný

FOTBAL V CHŮZI/ WALKING FOOTBALL

Baví Vás fotbal, máte týmového ducha a je vám alespoň 50 let?
Máte jedinečnou příležitost - pojďte si zahrát FOTBAL V CHŮZI!

Přijďte mezi nás a doplňte naše řady!
Tréninky probíhají v tělocvičně ve Střešovicích.

Máme k dispozici a nabízíme:
kvalitní tréninky vedené zkušenými trenéry
zázemí v tělocvičně a venkovním hřišti
turnaje s jinými týmy, kde si můžete vyzkoušet své dovednosti

Každé úterý 12:00 - 13:00 a 13:00 - 14:00. Pro více informací kontaktujte: 605 233 517, jan.mericka@seznam.cz

KURZ NABÍZÍME ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlaste na níže uvedených kontaktech:

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

KROUŽEK RUČNÍCH PRACÍ

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

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

PLETENÍ A JINÉ RUČNÍ PRÁCE

PŘIJĎTE SI VYZKOUŠET SVOJÍ TVOŘIVOST A ŠIKOVNOST

Výroba háčkovaných hraček a doplňků
- čepice, čelenky, kabelky

Scrapbook - práce s papírem
- tvorba vánočních přání, přání k narozeninám, práce s fotografií

Výroba dekorací
- podzimní, vánoční, jarní a velikonoční dekorace

Pletení z pedigu
- dekorace, doplňky do domácnosti

Každé pondělí 13:00 - 15:00 (lektorka Jaroslava Urbancová)
a každý čtvrtek 16:30 - 18:30 (lektorka Eleni Mitroliosová)

TUTO SLUŽBU NABÍZÍME ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlaste na níže uvedených kontaktech:

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

JAN ŠIML

Výlety s Honzou Šimlem...

Poslední vycházka ve starém roce Dobříš - Mníšek

Poslední vycházka ve starém roce - trasa Dobříš – Mníšek. se konala dne 29. prosince 2018. Sraz jsme měli na Smíchovském nádraží v 8:15 hod. na stanovišti autobusu číslo 317. Účast všech byla slušná. Celkem 37 osob. Čas odjezdu 8:30 hod. Z Dobříše nás vedla trasa nejprve krajem města, okolo dobříšských rybníků, dále mírně stoupala ke starému židovskému hřbitovu, až na kraj města a asi po 1.5 km začal rovinatý lesní úsek cest a pěšinek, který po 11 km končil v Mníšku Pod Brdy. Náročnost trasy je závislá na aktuální povětrnostní (sněhové) situaci. Jsou-li cesty prošlapané či zapadané. Prošlapávání čerstvého prašanu bývá sice namáhavější, ale romantické. Trasu jsem já osobně šel již mnohokrát. Do Prahy jsme se vrátili všichni spokojeni kolem 15 hod.

Netradiční výlet do Hradce Králové konaný dne 20. 1. 2019

Dvacet účastníků absolvovalo výlet přesně podle předem připraveného programu. Prošli jsme se v hradeckých poloprázdných ulicích, kde jsme obdivovali architektonické řešení zástavby pořizované v první polovině dvacátého století a o kousek dál zástavbu starého města. Všechny zaujala (v Praze nevídaná) čistota hradeckých ulic, jejich šířka a „vzdušnost „. Při pomalé procházce byl čas zastavit se před jednotlivými objekty a uvědomit si jejich stavební čistotu a krásu. Za mostem, přes který jsme přešli Labe, jsme si prohlédli řadu budov stoleté a dosud funkční hydroelektrárny, která zaujme snad každého architektonickým řešením a barevností. Prohlédli jsme si vkusně upravené Jiráskovy sady s kostelíkem a sousoším soutoku Labe a Orlice, kde jsme udělali společnou fotografii. Po kaskádovitém schodišti okolo Gončárových teras jsme došli na nádvoří Starého pivovaru, který byl nedávno přebudován na moderní sídlo Úřadu Královéhradeckého kraje. Potom jsme vyšlapali slíbených 225 schodů na Bílou věž. Cesta nahoru není ani trochu nudná a výhled na Hradec a jeho blízké i daleké okolí (byly vidět i zasněžené Krkonoše) je nádherný. Prošli jsme se Velkým náměstím, prohlédli si starodávné podloubí a na Malém náměstí se občerstvili v hospůdce. Po krátkém odpočinku následovala návštěva Východočeské galerie moderního umění, kde je, kromě současné výstavy Zdenka Sýkory, k vidění stálá výstava moderního umění (je vynikající) a expozice Vladimíra Preclíka. Po návštěvě galerie jsme prošli kolem Klicperova divadla na hradecké šance, sešli k soše Pospíšila (zasloužil se o moderní rozvoj města) a podél hradeb došli na další most, ze kterého je pěkný pohled na budovu muzea (bohužel v současné době obehnané lešením). Zastavili jsme se na prostorném Masarykově náměstí před sochou Tomáše Masaryka a pomalu došli na nádraží. Tento krátký komentář postrádá výčet mnoha dalších drobných zážitků z naší pěší hradecké pouti. Příjemné počasí nás provázelo celý den. Děkuji všem za účast, příjemnou společnost a zdravím. (H. Šiml)

ZVEME VÁS NA PŘEDNÁŠKU O TIBETU

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

srdečně zve na komentovanou videoprojekci
Aleny a Petra Šedových

„Sedm dní v Tibetu“

Z Pekingu vysokohorskou železnicí po věčně zmrzlé půdě s nejvýše položeným bodem trati ve výšce 5.072 m n.m. do Lhasy. Dále pak džípem po tibetské náhorní planině do nejvýše položeného kláštera Rongbuk a odtud za pomocí šerpů do základního tábora pod Mont Everest.

Ve středu 30. 1. 2019 v 15.00 hod.
v kulturně komunitním centru Senior fitnes

PŘEDNÁŠKA JE ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlaste na níže uvedených kontaktech:

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

PRO VELKÝ ÚSPĚCH OPĚT POZVÁNÍ DO STŘELSKÝCH HOŠTIC

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

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

ZÁJEZD DO STŘELSKÝCH HOŠTIC

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

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

Stravování: Formou plné penze, snídaně švédské stoly, na výlet balíčky. Začíná se obědem 17.6. a končí obědem 21.6.

Program: Zdravotní tělesná výchova s prvky jógy, případně i cvičení na židlích (přizpůsobeno možnostem cvičenců). **Vezměte s sebou overbally a gumy na cvičení (pokud máte), karimatky máme k dispozici.** Rozcvička před snídaní (cca 30 min), cvičení před obědem (cca 60 min), cvičení před večeří (cca 60 min). Večerní setkání s povídáním o dýchání, relaxaci apod. Individuální výlety do okolí, do Střelských Hoštic a Horažďovic (je možná i návštěva aquaparku).

Termín zájezdu: 17. - 21. června 2019, cena: 2.100,- Kč

V ceně je zahrnuta doprava autobusem do areálu, ubytování a strava 5 x denně.

V případě Vašeho zájmu se hlaste na těchto kontaktech:
Senior fitnes z. s., Uralská 6, Praha 6, recepce@seniorfitnes.cz,
Bára Kašparová, tel.: 281 910 522, 777 778 760

Bližší informace u lektorek Senior fitnes:
Marie Bulínová, tel.: 725 748 479, mariebulinova@seznam.cz,
Irena Vaňková, tel.: 603 552 571, irenamax@seznam.cz

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

SENIOR FITNES z. s.

Zajišťujeme pravidelná cvičení pro různé skupiny seniorů, včetně zdravotně oslabených chronickými nemocemi pohybového aparátu a interními nemocemi. Konečným cílem je pak udržení a prodloužení mobility seniorů a udržení stabilizace nemocných s chronickým onemocněním. Poskytujeme zde celou řadu pohybových aktivit pro seniory. Na cvičebních místech všude po Praze poskytujeme skupinové cvičení pro aktivní seniory. Mimo to, také umožňujeme další aktivity jakými je například fotbal v chůzi, cyklovýlety, cvičení na židlích, atd.

KDO S NÁMI MŮŽE CVIČIT?

Cvičit s námi mohou všichni, nejlépe ti, kteří dosáhli věku 50+ a výše. Různé seniorské skupiny včetně zdravotně oslabených chronickými nemocemi pohybového aparátu a interními nemocemi.

KDE POŘÁDÁME TĚLOVÝCHOVNÉ HODINY?

V ZŠ, SŠ, Fit centrech a tělocvičnách na území hl. m. Prahy 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18 a 20.

Dále v těchto krajích: Praha-západ, Benešov, Olomouc, Karviná, Česká Lípa; České Budějovice, Jeneč, Kladno, Plzeň, Teplice, Ostrava, Liberec, Senohraby a Brno. Ucelený přehled cvičebních míst v tělocvičnách a bazénech viz. **www.seniorfitnes.cz**

CERTIFIKACE

Zájemcům umožníme získat certifikát cvičitele Senior fitnes z. s., kteří mohou následně pokračovat, jako cvičitelé společně s námi.

SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V ITÁLII

Senior fitnes z. s. již tradičně zajišťuje sportovně relaxační pobyt na palmové riviéře v kempu La Capannina v lázeňském letovisku Porto San Giorgo, které je malé, klidné městečko a je řazeno mezi 83 nejčistších italských přímořských středisek vhodných také pro dětskou rekreaci. Cvičení zde vedou naši zkušení cvičitelé.

CVIČENÍ INDIVIDUÁLNÍ – CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

V roce 2016 se rozběhl náš pilotní projekt pod názvem "Individuální cvičení na židlích". Projekt je zaměřen na individuálním přístupu cvičitelek k našim cvičencům, kteří nedokáží ze zdravotních důvodu docházet na naše cvičební místa. Naši cvičitelé proto dochází do domácností a věnují se klientům osobně. Většinou se jedná o klienty se sníženou pohyblivostí.

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

www.seniorfitnes.cz

Jenom vzít tu odvahu k životu - zamyšlení Evy Šimonkové

Váženi přátelé,
máme za sebou první dny nového roku a tedy i báječnou možnost změny v našem způsobu života, změny, která povede k tomu, abychom se cítili lepe. Přestaňme se zlobit, neboť nám to neprospívá a berme s úsměvem a nadhledem současnou společnost. Není třeba se pohoršovat nad dnešní mládeží. I my jsme byli mladí a starší generace se pohoršovala našimi kousky. Je přirozené, že ve stáří postupně odchází to, co dávalo našemu životu smysl. Dobrá, zkusme cokoliv, na co nebyl čas - teď ho máme někdy až dost. A když jsme v jednom kole - je tam něco, co nám přináší potěšeni?
Jediným kritériem, zkusíme-li něco nového, jiného by mělo být, abychom měli radost, a pak odhoďte zábrany a začněte hrát na varhany, studujte jazyk, kterým mluví 329 lidí na světě nebo se pusťte do křížení mrkve s modrou chryzantémou. Ano, s přibývajícím věkem je naše síla, zdatnost, pružnost a obratnost menší, pohyblivost omezenější a jistota se vytrácí. Nenechte si nakukat, že s tím se nedá nic dělat. Odmítněte větu: „Co byste chtěla paní, ve vašem věku?“. Co? Cítit se dobře.
A ujišťuji vás, že najdete-li si vhodný jakýkoliv druh pohybu, tak váš zdravotní stav a tím i vaše mysl se zlepší. Jeden příklad za všechny: můj 92lety cvičenec, za kterým jsem 2 roky chodila, cvičit na židlích, ještě 10 dní před tím, než zemřel se mnou cvičil, protože mu to dělalo dobře a cítil se líp.
No není to skvělé?
Milí přátelé, každá životni etapa, má své plusy a mínusy.
Tudíž vykročme ze svých omezení - mějte na mysli, že cítit se lépe, je jen na nás a v naší režii, co si dovolíme si dopřát.
Držím vám palce, při vašem konání.
Jojo, nic není zadarmo, takže hlavu vzhůru a hurá do života!!!

(Eva Šimonková, cvičitelka SF, Stadion Kotlářka Praha 6, pondělí 10-11 hod.)

Spolufinancováno
z programu Evropské unie
Erasmus+

CVIČTE BEZPEČNĚ!

K tomu, abyste cvičili bezpečně Vám pomůže **www.fitseniors.eu.**

Zde najdete nejen odborné výklady lékaře, ale i názorné ukázky cviků...

Bildungswerk
des Landessportbundes Sachsen
BILDUNG, DIE BEWEGT

KOSATKY KARVINÁ

MTP DELFIN CIESZYN 1978

ZMĚŇTE PROFESI, VYDĚLÁVEJTE ZÁBAVOU!

Senior fitnes z. s.

pořádá kurzy tělesné výchovy, zakončené zkouškou s akreditací MŠMT.

Doba kurzu: 10 pátků + 5 víkendů

Příští kurz jaro 2019.

Cena: 7 900,- Kč.

V případě následné spolupráce Vám může být vráceno až 90% ceny.

Přihlášky a informace Ing. Gabriela Nováková:

tel.: +420 721 130 615

kurzy@seniorfitnes.cz.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

POZVÁNÍ DO ITÁLIE SE SENIOR FITNES NA ROK 2019

cena 5300,- Kč

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, v lázeňském letovisku PORTO SAN GIORGIO v blízkosti města Fermo.

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

Termíny: 24. května - 2. června a 30. srpna - 8. září 2019

Ubytování: bungalovy a mobilheimy, různé typy, dvou až šestilůžkové, všechny 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, ubytování, bazén, cvičení s našimi lektory a plážový servis.

Zdravotní cvičení pod vedením našich instruktorů

Dle zájmu a počtu účastníků je možno zařídit též výlety do Říma, Benátek, Loreta, Ancony, skalního města Moresca, 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 zájmu prosím kontaktujte:
Dita Horochovská, tel.: +420 777 131 114
e-mail: d.horochovska@seniorfitnes.cz

tel.:+420737278727, seniorfitnes@seznam.cz, www.seniorfitnes.cz, www.villaggiolacapannina.it

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ
DOSTUPNÉ PRO KAŽDÉHO

Spoluúčastnický poplatek
50 - 60 Kč
za hodinu cvičení

POŘÁDÁME:

- **Rehabilitační cvičení v bazénu**
- **Zdravotní cvičení na podložkách**
- **Zdravotní cvičení na židlích**
- **Dny pro zdraví**

◊ **Chcete se zdravě hýbat?**
◊ **Naučit se naslouchat svému tělu?**
◊ **Je Vám 50+?**

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

Seznam jednotlivých cvičebních míst naleznete na našich webových stránkách

Senior fitnes z. s.
Uralská 6
1600 00 Praha 6 - Bubeneč

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

11. elektronické vydání dvouměsíčníku **Č**asopisu **A**ktivních **S**eniorů
Datum vydání: konec ledna 2019 v Praze. **Uzávěrka čísla:** 25. 1. 2019.
Vydavatel dvouměsíčníku: Senior fitnes z. s.;
se sídlem: Uralská 770/6, Praha 6 - Bubeneč, PSČ 160 00;
IČO 22724770; DIČ CZ22724770
tel.: +420 737 278 727 - Ing. Luboš Kondrys;
www.seniorfitnes.cz, **e-mail:** seniorfitnes@seznam.cz
Redakční rada: Mgr. Zdeněk Srba, Ing. Luboš Kondrys, Vladislav Hejný, Barbora Fousková
Šéfredaktor a grafické zpracování: Ing. Zdeněk Hostinský +420 606 864 310. Nevyžádané příspěvky a fotografie se nevracejí
Registrace: MK ČR E 22318