



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



Konec roku se kvapem blíží...



Časopis Aktivních Seniorů ČAS



ZDARMA



**LISTOPAD
2019**



ČASOPIS PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ





1	PŘEDNÍ STRANA OBÁLKY
2	OBSAH
3-9	AKTIVITY KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA
10-11	PRAVIDELNÉ VYCHÁZKY S HONZOU ŠIMLEM
12-13	CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU
14	ÚSPĚCHY VÁCLAVA MORNŠTEJNA
15	INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ NA ŽIDLI / LŮŽKU
16	MALÉ PŘEDVÁNOČNÍ ZAMYŠLENÍ
17	POJEĎTE OPĚT DO ITÁLIE
18-19	INFORMACE O KURZU ZTV
20-21	O SENIOR FITNES Z. S.
22-23	DEN PRO ZDRAVÍ V RADLICÍCH
24	ZADNÍ STRANA OBÁLKY





INFORMACE O NAŠEM KKC

Důležité...

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, Praha 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.

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

Zájemci se mohou rovněž přihlašovat i do nově vzniklých volnočasových aktivit, které spadají pod „KKC“ (do naplnění kapacit). Jedná se o výuku dalších jazyků: španělštiny a francouzštiny a volnočasové aktivity: sebeobrana seniorů, relaxační jóga, zpěv, fotbal v chůzi, nordic walking, volejbal bez skákání, bowling, unicurling, ruční práce, malování, volný přístup na PC, fotokroužek, ping pong; mariáš

V době vánočních svátků od 21. 12. 2019 do 5. 1. 2020 včetně bude KKC zavřeno.

Bude uzavřena recepce a nebudou se pořádat kroužky.

Začátky kroužků v novém roce jsou na dohodě s lektorem nebo informace v recepci.



AKTIVITY A KURZY KKC SENIOR FITNES OD PROSINCE 2019

Rozvrh jednotlivých aktivit - platný od měsíce prosinec 2019



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES



Provoz KKC SF: pondělí až čtvrtek: 08:00 - 18:00 hod. pátek: 08:00 - 13:30 hod.

ČAS:	ÚČEBNA č. 1					ÚČEBNA č. 2				
	PONĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	PONĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
08:00 - 08:30									Kurz kombinace PC a tel./tabletu velmi pokr.	
08:30 - 09:30		Angličtina mírně pokr. 8:20 - 9:50	Němčina mírně pokr. 9:00 - 10:30	Angličtina mírně pokr. 8:30 - 10:00	Ping pong 8:00 - 10:00				8:00 - 10:00	
09:30 - 10:00									Kurz chytrý tel+tablet ANDR začátečníci	
10:00 - 10:30	Angličtina mírně pokr. 10:20 - 11:30	Výuka bridže pokročilí 10:00 - 12:00	Němčina začátečníci 10:45 - 12:15	Angličtina pokročilí 10:30 - 12:00	Sebeobrana 10:00 - 11:30				10:15 - 12:15	
10:30 - 11:00										
11:00 - 11:30										
11:30 - 12:00	Angličtina začátečníci 11:50 - 13:00	Výuka bridže začátečníci 12:00 - 14:00	Italština pokročilí 12:30 - 14:00		Tanec 12:00-13:30				Zpěv 12:00 - 14:00	
12:00 - 12:30										
12:30 - 13:00										
13:00 - 13:30										
13:30 - 14:00	Angličtina začátečníci 13:20 - 14:30	Italština 14:00 - 15:30		Angličtina začátečníci 12:50 - 14:20		Ruční práce 13:15 - 15:00	Kurz chytrý tel+tablet ANDR mírně pokročilí 13:45 - 15:45			
14:00 - 14:30										
14:30 - 15:00				Zdrav. cvičení s indiv. přístupem 14:30 - 16:00		Fotografický kroužek 15:00 - 16:30				
15:00 - 15:30										
15:30 - 16:00	Angličtina začátečníci 15:25 - 16:30	Italština 16:30 - 18:00								
16:00 - 16:30										
16:30 - 17:00		Angličtina mírně pokr. 16:30 - 18:00								
17:00 - 17:30	Angličtina mírně pokr. 17:00 - 18:00	povídáme si anglicky u lávy 18:00 - 19:30		Malování 16:00 - 18:30		Fotografický kroužek 16:30 - 18:00	Kurz chytrý tel+tablet ANDR pokročilí 16:00 - 18:00	Volný přístup na PC s internetem 16:00 - 19:00	Volný přístup na PC s internetem 17:00 - 20:00	
17:30 - 18:00										
18:00 - 18:30		Angličtina mírně pokr. 18:00 - 19:30	Relaxační jóga 18:00 - 19:30							
18:30 - 19:00										
19:00 - 19:30										
19:30 - 20:00										
20:00 - 20:30										
20:30 - 21:00										

WINDS	operační systém Windows
ANDR	operační systém Android



AKTIVITY A KURZY KKC SENIOR FITNES OD PROSINCE 2019



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES



Provoz KKC SF: pondělí až čtvrtek: 08:00 - 18:00 hod. pátek: 08:00 - 13:30 hod.

UČEBNA č. 3		Aktivity mimo KKC					
PONĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE	
ČAS: 08:00 - 08:30 08:30 - 09:00 09:00 - 09:30 09:30 - 10:00 10:00 - 10:30 10:30 - 11:00 11:00 - 11:30 11:30 - 12:00 12:00 - 12:30 12:30 - 13:00 13:00 - 13:30 13:30 - 14:00 14:00 - 14:30 14:30 - 15:00 15:00 - 15:30 15:30 - 16:00 16:00 - 16:30 16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30 18:30 - 19:00 19:00 - 19:30 19:30 - 20:00 20:00 - 20:30 20:30 - 21:00							
				Unicurling 8:00 - 9:30 Střešovice			

Právní poradna
1x měsíčně 2 hodiny
JUDr. Olexa Luděk

Psychologická poradna
1x měsíčně 2 hodiny
PhDr. Milena Lančová



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



AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

Přijďte si poslechnout zajímavé přednášky...

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM **SENIOR FITNES**

*srdečně zve všechny milovníky cestování na promítání fotografií
a zajímavé vyprávění Heleny Šandové o zážitcích z cesty*

THAJSKO A KAMBODŽA



Přijďte se podívat!

**Ve středu 29. ledna 2020 od 15.00 hod.
v kulturně komunitním centru Senior fitness**

PŘEDNÁŠKA JE ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.

V případě Vašeho zájmu se hlase na níže uvedených kontaktech:



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



AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM **SENIOR FITNES**

srdečně zve všechny na přednášku

DOBROVOLNÁ ČINNOST V SIROTČINCÍCH SVĚTA TANZÁNIE

*Paní EVA MAHROVÁ, průvodkyně
v CK Alvarez, vám ukáže, jak
„nakopnout život“ po padesátce!*

Fotografie z cestování, zkušenosti
mnišky na Srí Lance, zážitky ze
spolupráce s organizací Člověk
v tísní.

Mohli jste ji vidět v pořadu České
televize Sama doma.



**Ve středu 12. 2. 2020 od 15:00 hod.
v kulturně komunitním centru Senior fitnes**

PŘEDNÁŠKA JE ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.

V případě Vašeho zájmu se hlase 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

CO BYCHOM MĚLI VĚDĚT PŘED ODCHODEM DO DŮCHODU? NAVŠTIVTE

„OBČANSKOU AKADEMII“

Zde si můžete vyslechnout zajímavé bloky přednášek a ukázek
z nejrůznějších oborů, jako jsou:

Základní téma – zdravý a aktivní život (výchova ke stárnutí)

Zdravá životospráva, výživa.

Pohybový režim + zdravotní TV.

Bydlení – přizpůsobení zdravotnímu stavu a finančním možnostem.

Počítačová gramotnost a moderní technologie.

Finanční gramotnost – vytváření a zhodnocování majetku.

Zajištění sociálních kontaktů – prevence sociálního vyloučení.

Trénování paměti – stárnutí začíná v mozku.

Komunikace s úřady a státními institucemi.

Práce v preseniorském a seniorském věku.

Právní vědomí – základní informace.

Jazykové a zájmové kurzy - doporučení - Dělat to, co mě baví – motivace k činnostem.

Humor jako lék na duši a další.



AKADEMIE SEN FIT



www.seniorfitnes.cz



www.akademieseniorfitnes.cz



PŘIJĎTE SE PODÍVAT A PŘIHLÁSIT SE...

Senior fitness z. s. a Městská část Praha 6 otevírají od září 2019

„OBČANSKOU AKADEMII“ *zajímavé bloky přednášek z nejrůznějších oborů*

PROJEKT PRO VŠECHNY BEZ OHLEDU NA VĚK

V pravidelných sobotních dopoledních a odpoledních blocích se budeme věnovat různým zajímavým tématům (zdravotní tělesná výchova, výživa a vhodný pohyb pro generaci 50+, základy společenských věd + právní poradenství, cvičení paměti).



PROGRAM NA VÍKENDY **přijďte se dozvědět něco nového!**

**Přihlašte se prosím osobně na adrese
Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6
nebo mailem - i.hoffmannova@seniorfitness.cz**



Případné dotazy na recepci Senior fitness na telefonu: 281 910 522
www.seniorfitness.cz



JAN ŠÍML

Pravidelné výlety s Honzou Šímlm...

VYCHÁZKA 26. 10. 2019 - POSÁZAVSKÁ STEZKA

Za mlhavého rána se nás sešlo na Budějovické sedmnáct. V Jílovém jsme přestoupili do autobusu MHD č. 452, kterým jsme dojeli do Kamenného Přívozu. Ze zastávky jsme pokračovali pěšky přes most, ze kterého jsme si mohli povšimnout kamenitého řečiště Sázavy. Po suchém létě je stav vody v Sázavě stále podnormální. Na plácku za mostem jsme udělali tradiční foto a vydali se po veřejné komunikaci (asfaltové silnici) po ČTZ směrem k začátku posázavské stezky. Tento úsek (asi 800m) je zatížen poměrně hustou dopravou - vyžaduje zvýšenou opatrnost a od chodců ukázněné chování. Konstatuji, že se řidiči k našemu „průvodu“ chovali ohleduplně. Ze silnice jsme odbočili na pěšinky a cesty posázavské stezky, po kterých jsme pokračovali až do Pikovic. Na druhé straně Sázavy se v opadávající mlze vypínal známý viadukt, který se klene přes údolí u Žampachu. To už naši výpravu ozářilo slunce a nad námi se kleula modrá obloha. Na cestičkách hrálo všemi barvami spadané listí, mezi stromy, které již odkládají svůj letní šat, se vypínaly skalní útvary a pohled do hlubokých roklí a na dole plynoucí Sázavu, vše umocňoval. Při pohledu na protější stranu údolí zaujmou každého návštěvníka chaty, které jsou postavené vysoko na skalách nad ře-

kou. V pomalém tempu, při kterém bylo možné všechnu tu krásu vychutnat a za doprovodu šumícího toku řeky, jsme došli k pikovickému kříži na začátek stezky. Zde je na skále pamětní deska informující o výstavbě stezky v r. 1914-24. Bylo to a stále to je úžasné dílo. V Pikovicích jsme se ob-

čerstvili v restauraci. Poté jsme se rozdělili. Polovina účastníků si v Pikovicích počkala na autobus do Prahy a druhá část skupiny (8 osob) pokračovala kolem řeky Sázavy a soutoku s Vltavou do Davle. Z Davle jsme odjeli MHD do Prahy. Přejásný podzimní den! Zdravím a těším

se na nějaký další výšlap.





VYCHÁZKA 27. 11. 2019 - KLÁNOVICKÝ LES

Na vycházku se nás sešlo 29 zájemců, kteří po lesních cestách a pěšinkách, v pohodě a příjemném kolektivu, zdolali osmikilometrový lesní okruh. (H. Šiml)





DVANÁCTÝ REKREAČNÍ CYKLOVÝLET S IVANEM LIŠKOU

Zpráva z 12. kolo výletu se Senior fitness – 22. října 2019.

Psal se dvacátý druhý říjnový den roku 2019 a sedm statečných cyklo výletníků prohlíželo kolem deváté hodiny ranní hustou mlhu u počernického nádraží. Přijede ještě další účastnice? Vždyť vlak z KOLOVRAT má značné zpoždění, nervozita statečných stoupá a mlha neřídne a neřídne. Už je tady! Na poslední chvíli přihlášená všestranná sportovkyně a cvičitelka Marcela BG vystupuje z Elefantu a cválá s kolem do schodů jako za mlada. Přestože hlavní vina leží na Českých drahách, všem se omlouvá za zpoždění. V tu chvíli si málokdo uvědomuje, že po pětileté šňůře cyklo výletů s hnutím Senior fitness dnes padá rekord účasti. A to prosím pěkně v čase – nečase, téměř na konci října a při dvanáctém letošním kolo výletě. Statečných je v tu chvíli nikoliv sedm, ale hned osm. Povzbuzeni vyrážíme směrem na východ již osvědčenou trasou směrem na Toušeň a Čelákovice. Dnešní cíl je Nymburk, možná Poděbrady, možná i dále. Z Čelákovice volíme pravobřežní labskou cestu, tímto se znovu, letos již podruhé, ocitáme v roztomilé vísce Byšičky. Všichni oceňují malebné urbanistické uspořádání obce podle myšlenek hraběte Šporka. Jedeme dál směrem na Lysou, mlha neustupuje a na pokrývkách hlav se nám usazují kapky. Pomalu, ale jistě oblepujeme naše oře jemným pískem polabských cest. Míjíme Ostrou, Kostomlátky a blížíme se k Nymburku. To jsme již oslabeni o Riu a Lenku, které musely dnešní kilometry zredukovat z rodinných či jiných důvodů. Cesta se přece jen protáhla a tak lačně vstupujeme do útulné hospůdky U Gregorů poblíž nymburského náměstí. Obsluha rychlá, pivo zdatné postřížinské, krmě posilující. A tak s nabranými

silami vyrážíme dál proti proudu Labe. Proletíme poděbradské přístaviště a blížíme se k soutoku Labe s Cidlinou. Nakonec pietně postojíme před památníkem staroslovanského sídliště a učiníme společné foto. Dojedeme k nádraží v Libici n. Cidlinou, odkud za pár minut vyrážíme na Prahu. Kolem páté se loučíme s Elefantem a dojíždíme do svých vigvamů. S mírnými odchylkami jsme dnes natočili zhruba 62 kilometrů. Celkem už tak máme najeto 721 kilometrů. Dnes byli na startu: dvě Marcely, Květa, Lenka, Ria, Zdeněk, Fanda a já. A nebude-li pršet nebo mrznout, stanovujeme termín letošního posledního, třináctého kolo výletu na 12. listopadu. Trasu vytkneme později, nebude dlouhá, delší bude možná účast v některé z náleven po trati. Tak si připravte drobné! A protože se pomalu loučíme s letošními kolo výlety, tak provedu jakousi rekapitulaci všech 12 kolo výletů se Senior fitness v roce 2019:

1. 7. března – Stodůlky, Dalejské, Prokopské údolí, Zbraslav. **2.** 21. března – Kersko, Byšičky, **3.** 2. 4. Kokořínsko, Vrátnská Hora, Mělník, **4.** 17. 4. Okoř, **5.** 2.5. -Záhořanský potok, Davle **6.** 23. 5. Hořín, Mělník **7.** 5. 6. Házmburk, Třebenice, **8.** 19. 6. Č. Most, Říčany, Jevany, Šembera, Č. Brod, **9.** 4. 9. Kutná Hora, Malešov, Sion, **10.** 17. 9. Brdy, **11.** 10. 10. Babice, Klokočná, Zlenice, Čerčany. **12.** 22. 10. Toušeň, Ostrá, Nymburk, Libice n. Cidlinou. Milé spolujezdkyně a spolujezdci, vážení organizátoři Senior fitness, až nastane zima a kola uložíme na kutě, zpracuji mapovou rešerši našich letošních výletů, včetně účasti i pozoruhodností. Děkuji za pozornost a těším se, že i 12. listopadu nám počasí bude přát. Sportu a vlasti nazdar! Ivan Liška.



POSLEDNÍ TŘINÁCTÝ REKREAČNÍ CYKLOVÝLET S IVANEM LIŠKOU

Zpráva z letošního posledního **13.** kolo výletu se Senior fitness. - 19. listopadu 2019.

Vlastní krk bych nevsadil na to, že od března do listopadu letošního roku třináctkrát vyjedeme na kolech k poznání krásy českých řek a jejich okolí a že nám bude přát počasí i tentokrát - 19. listopadu byl svatý Petr s námi. Ranní chlad se brzy skromně prohrál podzimním slunkem a bylo to milé. Naše poslední trasa opustila naše řeky, ale u vody jsme zůstali. Projeli jsme kolem nejméně osmi rybníků, z nichž dva byly pražské největší – Dolnopočernický a Podleský. Náš kolo výlet vedl od hornopočernického nádraží do Svěpravic, kde jsme projeli kaskádou místních rybníků. Pak jsme po nové cyklostezce dojeli do Běchovic a podle Dolnopočernického rybníka dál do Hostavic. Odtud jsme pokračovali do Dubče. Minuli jsme rybník Slatina a objeli krásný místní rybník Rohožník. Nádhernou přírodou širokého mokřadu Říčanského potoka jsme po hojném blátě doklouzali až pod rybníční výpusť Podleského rybníka. Cestu jsme zakončili objížďkou obory v Netlukách ke kostelu v Uhříněvsi. To už se náš počet tří starujících jezdců (Ria, Fanda a já) rozšířil na pět (Marcela K. a Květa). Tak jsme vstoupili do Pivovarské hospody, kde proběhlo závěrečné hodnocení naší úspěšné sezóny. Celkem jsme dnes ujeli 40 km, celkové saldo za rok 2019 je tedy 761 kilometrů. Tohle číslo se bude věru těžko překonávat. Tak tedy ať žije dobrý rok 2019, ať žije ještě lepší rok 2020. Klidný závěr roku 2019, krásné Vánoce a všechno nejlepší v novém roce 2020 Vám přeje Ivan Liška a Senior fitness.



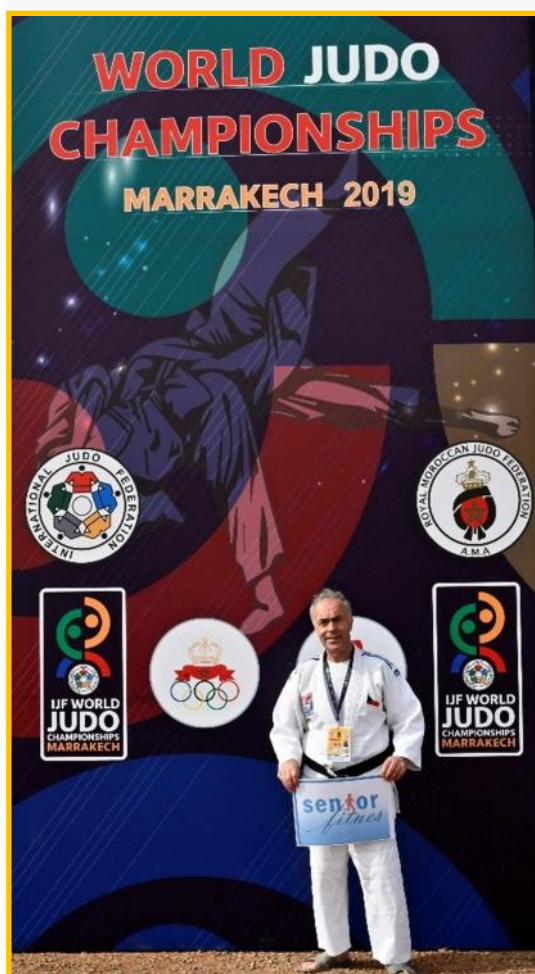
DALŠÍ ÚSPĚCHY PRO PANA VÁCLAVA MORNŠTEJNA

O panu Václavu Mornštejnovi - narozenému v roce 1947 v Praze, a jeho úspěších v judu veteránů na jednotlivých tuzemských turnajích i mezinárodním poli, jsme již psali v květnovém vydání 2019 našeho časopisu. Václav Mornštejn svými výsledky v judu veteránů na turnajích reprezentuje nejen Českou republiku, ale i Senior fitness, kde působí též jako lektor výuky sebeobrany seniorů a zdravotního cvičení.

Mohl byste nám něco říci o posledních Vašich úspěších na turnajích, které jste v poslední době absolvoval?

Tak po prázdninách jsem měl dva turnaje. V září to bylo mistrovství České republiky v Praze ve Vršovicích. Na tomto mistrovství bylo celkově 260 závodníků za účasti 8 států. Ve své kategorii jsme byli čtyři závodníci, kde jsem skončil na celkově na druhém místě. Musím přiznat, že mě to potěšilo.

Ten druhý turnaj bylo Mistrovství světa v Marakeši v Maroku, který se konal v říjnu za účasti celkem 1200 závodníků z 49 států, a v mé kategorii nás bylo celkem dvanáct. Tady už byla velká konkurence, ve které jsem nakonec skončil sedmý. Protože jsme tam byli nejen z Čech, ale i



Veterán Judo 2019
Václav Mornštejn
MČR - 2. místo
Mistrovství světa 7. místo Marakeš



z Moravy - celkem nás bylo 29, tak jsme skončili jako celek ze všech států na sedmém místě, což byl nádherný úspěch.



Chtěl jsem jinak osobně touto cestou poděkovat, QIIQ CLINIC, která se nemalou měrou podílí na mých úspěších.

QIIQ MgA Danica Samuhelová
CLINIC tel.: 733 406 909, 733 403 400
QIIQ Na Zámecké 9, Praha 4, 140 00 IČO: 45090306



SE SENIOR FITNES U VÁS DOMA

Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6 přichází s novým celoplošným projektem: **INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ NA ŽIDLI / LŮŽKU**

Od září 2019 pořádá Senior fitness z. s. za podpory VZP individuální cvičení na židli / lůžku v pohodlí domova.

Pohybová aktivita seniorů prokazatelně zlepšuje jejich kvalitu života, zpomaluje tempo stárnutí, pomáhá udržovat fyzické a psychické zdraví a umožňuje jim potřebný sociální kontakt. Je též způsobem, jak účinně předcházet degenerativním onemocněním mozku.

I vsedě se dá velmi účinně posilovat a protahovat svalstvo celého těla. Pod vedením zkušených lektorek zdravotní tělesné výchovy rychle dochází ke zlepšení stavu pohybového aparátu cvičence, přičemž riziko zranění zde odpadá.

Komu je cvičení určeno?

1. Seniorům, kteří jsou již silně pohybově omezení a všichni si myslí, že již nemohou nic dělat. Naše cvičení vychází z faktu „**cvičit můžeš, i když nemůžeš**“. Když je senior již opravdu delší dobu bez pohybu, velice rychle chřadne a ztrácí nejen sílu (svalovou hmotu), ale hlavně sebejistotu pohybu. Díky pravidelnému cvičení na židli zcela běžně dosahujeme toho, že tito lidé jsou opět schopní bez problému chodit v okolí svého bydliště a zajistit si tak základní potřeby.
2. Seniorům, kteří jsou přechodně či dlouhodobě upoutaní na lůžko a chtějí si udržet sílu (svalovou hmotu).
3. Starším lidem po operacích (endoprotézy apod.), kteří mají omezení pohybu, ale přesto potřebují okamžitou rehabilitaci. Naše cvičení jim pomůže k tomu, aby se po operaci co nejdříve dostali do dobré fyzické kondice, aby jejich svalstvo neochabovalo a byli opět co nejdříve fit.
4. Lidem, kteří mají z důvodu chronické nemoci nějaké pohybové omezení a nemohou navštěvovat skupinové lekce, přesto by rádi cvičili.
5. Případně seniorům, kteří nechtějí navštěvovat skupinová cvičení, ale přesto by rádi cvičili a preferují individuální cvičení "ušité na míru" jejich potřebám.





MALÉ PŘEDVÁNOČNÍ ZAMYŠLENÍ

Léto uběhlo jako voda v řece a máme tu podzim, čas předvánoční, období shonu a příprav na Vánoce. Většina z nás má na jazyku větu typu mám toho moc, nestíhám a ono moderní to nedám. Někdy mám pocit, že se tato slova používají jako zaříkávadlo. V tomto období, které by mělo být časem klidu a pokoje, ve skutečnosti to vypadá, jako kdyby většina populace trpěla motorickým neklidem a neurózou. Davové šílenství. A v tom nákupním záchvatu jedinec rychle zapomene na svoje zdraví. Je to špatné pro duši i tělo. Podzimní chmury jsou způsobené matkou přírodou, kratší dny, nedostatek slunečního světla a my tento stav ještě zhoršujeme neuváženou a leckdy zbytečnou konzumní aktivitou. Tělo dostává taky zabrat. Těžké nákupy vlečené v taškách, přehazované z ruky do ruky, poškozují zádové svalstvo a bohužel i samotnou páteř. Nosit nákup v batohu je zdravější a bezpečnější, máme volné ruce. A při případných bolestech říkat, to je dobré, já to rozhýbu, zní sice hezky, ale ne vždy je to v souladu s reálem. Pak už pomůže jen cvičení, případně následná fyzioterapie. Nejlepší je však prevence. Nepřetěžovat končetiny, nedeformovat páteř nošením tašek v ruce, ale hlavně cvičit (všechna naše cvičební místa včetně bazénů najdete na seniorfitnes.cz). Pravidelné cvičení dokáže stabilizovat pohybový aparát a vyhnout se nepříjemným bolestem. Důležité je, aby vše bylo ve fyziologické poloze a svalové napětí v rovnováze. Chce to zvolnit, jak se říká ubrat plyn a udělat si čas na sebe. Nic neutěče a s vánoční přípravou jistě rádi pomůžou partneři, děti, vnoučata. Zdraví je na prvním místě. Bohužel s tímto darem, který nám byl dát do vínku při narození, zacházíme příliš macešsky, skoro jako s nepřítelem. Pro své tvrzení mohu uvést příklad.

Stane se, že vám upadne nějaký předmět na zem. Co uděláte? Automaticky se předkloníte a věc seberete. To je normální, ale špatně. Správně je jít do dřepu a z této pozice věci ze země zvedat. A kdo dokáže udělat dřep? Předklon nedělá páteři dobře. Při tomto pohybu může nastat situace, kdy se narovnáváte s bolestí.

Nejzákladnější a nejpřirozenější pohyb je chůze. Kdo rád chodí, neváhejte a vydejte se na procházku podzimní Prahou, je krásná ve dne i v noci. Při chůzi je vhodné používat nordic walking hůlky, doporučuji používat po konzultaci s lektorem či někým zkušeným. Nordic walking je velmi rozšířený druh sportu, který pomáhá dostávat pohybový aparát do žádoucí kondice. Pokud jste společensky založení a já pevně doufám, že ano, Senior fitness z. s. pořádá pravidelné vycházky nordic walking. Vítaní jsou i zájemci bez hůlek. Termíny vycházek najdete opět na našich webových stránkách.

Vstupme proto do vánočního času s klidnou myslí a fyzickou kondicí. Mysleme, a nejen v tomto období, na dobré skutky, protože ušlechtilost ducha se měří počtem vykonaného dobra pro druhé.

(red.).





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

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

NAŠE DALŠÍ OBLÍBENÉ ZÁJEZDY DO ITÁLIE



cena
4800,-
Kč



SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V ITÁLII

Senior fitness z. s. pro vás zajišťuje sportovně relaxační pobyt v centru Campofilone, v kempu Fontana Marina.



Campofilone je krásné město postavené na hradních zdech starobylého benediktinského opatství. Kemp Fontana Marina má svoji vlastní pláž a přístup na ni je přímo z kempu.



Termín: 6. 6. - 14. 6. 2020 a 4. 9. - 13. 9. 2020

V ceně zájezdu je doprava, ubytování v bungalovech či mobilních domech (vybavených kuchyňským koutem s nádobím a lednicí, povlečením, ručníky, satelitním TV, klimatizací, Wi-Fi), bazén, lůžka a slunečníky na pláži i u bazénu, plážový servis, animace na pláži i uvnitř kempu a možnost přikoupení jednoho či více jídel. Obchod v kempu, možnost 3x týdně nakoupit výrobky od místních farmářů, v blízkosti trhu a obchody dostupné na kole nebo autobusem.



Zdravotní cvičení pod vedením našich zkušených instruktorů

V areálu jsou prostory pro fitness aktivity, basketbalové, volejbalové a fotbalové hřiště, volejbalové hřiště na pláži. Možnost zapůjčení kol, podél pobřeží se táhne cyklostezka. Dle zájmu a počtu účastníků je možné zajistit výlet na člunu, jízdu na koni, exkurzi vína a tradičních pokrmů, výlet do Pedaso s astronomickou observatoří nebo do Grottamare, městečka přímo stavěném na výšině s výhledem na moře a pravou středověkou architekturou.

Prosím kontaktujte: Zuzana Rybáčková, tel.: 603 526 695, zuzana.rybackova@seznam.cz
nebo Josef Stehlík, tel.: 602 131 527, e-mail: stehlikpepi@seznam.cz
Senior fitness z. s., adresa: Uralská 6, Praha 6, web: www.seniorfitness.cz





PŘIHLASTE SE K NÁM DO DALŠÍHO KURZU PRO CVIČITELE

OTEVÍRÁME OPĚT DALŠÍ KURZ ZDRAVOTNÍHO TĚLOCVIKU PRO CVIČITELE.

Pečujete o seniory a hledáte zajímavou práci? Chcete si rozšířit současnou kvalifikaci? Staňte se cvičitelem zdravotní tělesné výchovy pro seniory.

CO JE ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

Zdravotní tělesná výchova slouží k aktivizaci a stabilizaci zdravotního stavu seniorů. S ohledem na věk, návyky a omezení pečujeme o jejich fyzickou kondici, duševní pohodu a sociální kontakty. Vyžaduje vzdělané a trénované odborníky, kterými se můžete stát i vy.

PŘIHLASTE SE DO KURZU!

Nový kurz pro cvičitele zdravotní tělesné výchovy otevíráme na jaře 2020. Má akreditaci MŠMT ČR a povedou jej MUDr. Robert Hoffmann a fyzioterapeutky Mgr. Ilona Slavičková a Mgr. Monika Brožová. Od účastníků se nevyžadují předběžné znalosti ani praxe.

Kurz tvoří deset 4-hodinových odpoledních a pět 20-ti hodinových víkendových seminářů. Během několika měsíců získáte všechny teoretické znalosti a praktické dovednosti potřebné k úspěšnému složení závěrečné zkoušky.

ZÍSKÉJTE CERTIFIKÁT A METODICKOU PODPORU V PRAXI

Absolventi kurzu získají certifikát Instruktora zdravotní tělesné výchovy, který je opravňuje k provozu vlastní cvičitelské praxe. Své služby budou moci 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 v případě další vzájemné spolupráce.

PŘEHLEDNÉ INFORMACE O KURZU

Název kurzu: Cvičitel zdravotní tělesné výchovy pro seniory

Akreditace: MŠMT ČR

Lektoři: MUDr. Robert Hoffmann, fyzioterapeutky Mgr. Ilona Slavičková a Mgr. Monika Brožová

Místo konání: Domov pro seniory Nová slunečnice, Na Hranicích 674/18, 181 00 Praha 8

Zahájení kurzu: únor 2020

Ukončení kurzu: duben 2020

Závěrečné zkoušky: květen 2020

Kurzovné: 8 000 Kč

Platbu kurzovného můžete rozdělit na dvě splátky. V případě následné spolupráce se spolkem Senior fitness Vám vrátíme až 90 % kurzovného (až 1500 Kč za každý rok spolupráce).

Nabídka ubytování

Pro naše mimopražské klienty nabízíme cenově zvýhodněné ubytování v Hostelu Ládví, na adrese Davídkova 443/114, Praha 8. Hostel se nachází kousek od stanice metra Ládví. Spojení autobusem č. 152 do Domova seniorů Nová slunečnice je cca 10 min.

Uzávěrka přihlášek je 31. ledna 2020.



ZMĚŇTE PROFESI, ZVYŠTE SI KVALIFIKACI!

Demografický vývoj zvyšuje význam péče o seniory a s ním i poptávku po kvalifikovaných profesionálech.

Náš kurz zdravotní tělesné výchovy pro seniory Vám umožní:

Najít nové pracovní uplatnění, rozšířit si kvalifikaci pro výkon současného povolání nebo živnosti.

Získat metodickou podporu při rozjezdu své praxe, získat až 90 % kurzovného zpět při další spolupráci s námi.

Přihlášky do kurzu:

Ing. Gabriela Nováková

Senior fitness z. s.

Tel.: +420 721 130 615

Email: kurzy@seniorfitness.cz

TERMÍNY KURZU – JARO 2020

Pátek: 16:30-20:00 - 14. 2., 21. 2., 28. 2., 6. 3., 13. 3., 20. 3., 27. 3., 3. 4., 17. 4., 24. 4.

Sobota: 9:00-18:00 - 22. 2., 7. 3., 21. 3., 4. 4., 18. 4.

Neděle: 9:00-16:00 - 23. 2., 8. 3., 22. 3., 5. 4., 19. 4.





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...



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 nejen v Praze poskytujeme skupinové cvičení pro aktivní seniory. Mimo to také umožňujeme další aktivity, jakými je například fotbal v chůzi, cyklo výlety, cvičení na židli, 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, Karlovy Vary, Česká Lípa; České Budějovice, Jeneč, Kladno, Plzeň, Poděbrady, Teplice, Ostrava, Liberec, Sokolov, 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 v centru Campofilone, v kempu Fontana Marina. Campofilone je krásné město postavené na hradních zdech starobylého benediktinského opatství. Kemp Fontana Marina má svojí vlastní pláž a přístup na ní je přímo z kempu. Cvičení zde vedou naši zkušení cvičitelé.

INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ NA ŽIDLI / LŮŽKU

V roce 2019 se rozbíhá náš pilotní projekt pod názvem "Individuální cvičení na židli / lůžku". Projekt je založen na individuálním přístupu cvičitelek k našim cvičencům, kteří nedokáží ze zdravotních důvodů docházet na naše cvičební místa. Naši cvičitelé proto dochází do domácností a věnují se klientům osobně. Většinou se jedná o klienty se sníženou pohyblivostí.





DEN PRO ZDRAVÍ RADLICE

V sobotu 16. listopadu 2019 se ve sportovním areálu SK Motorlet Radlice uskutečnil již 19. Den pro zdraví se Senior fitness, z. s. Akce, pravidelně pořádané již od roku 2009, se zúčastnilo cca 150 osob, kterým jsme opět připravili celou řadu sportovních, dovednostních a vzdělávacích disciplín.

Vše začalo již ráno pochodem nordic walking v nedalekém Prokopském údolí. Na výchozí místo, ke stanici metra Nové Butovice, přišlo 32 zájemců. Trasa, kterou připravila Mgr. Jitka Hlaváčková, vedla krátce okrajem sídliště a poté již přírodou, po údolních pěšinkách a cestách. Nebyla dlouhá (asi 3 km), ale dostatečně nám nahradila ranní rozvíčku. Počasí nám přálo. Sluníčko nás provázelo od samého rána a modrá obloha vydržela po celý den. Většina „pochodníků“ se svezla metrem na stanici Radlice a účastnila se dalšího bohatého programu v areálu radlického plaveckého bazénu.

V bazénu byly připraveny naše cvičitelky pro vedení zdravotního cvičení ve vodě. V přilehlých prostorách si návštěvníci mohli vyzkoušet např. hod kroužkem na cíl, unicurling (curling bez ledu) nebo třeba otestovat svou paměť.

V tělocvičně areálu Motorlet současně probíhal i neméně důležitý tradiční turnaj fotbalu v chůzi, kterého se zúčastnily čtyři týmy. Utkání se hrála 2x10 minut, a to vše ve dvou kolech. O dramatické momenty nebyla nouze. Ze všech zúčastněných si jen lepším skóre zajistil první místo tým SG Jílové, následovaly týmy Senior fitness, Senior Teplice a Inter Senior fitness.

Při akci jsme představili naše nové projekty - cvičení na židli a na lůžku (zaměřeno na osoby se sníženou pohyblivostí), Občanskou akademii Senior fitness (celoživotní učení pro všechny zájemce bez věkového omezení) a seznámili jsme se s novou organizátorkou našich zájezdů do Itálie (pí. Petrou Buchalovou, manažerkou CK Quality

tours). Ze závěrečné tomboly si každý z účastníků odnesl odměnu v podobě drobného či většího dárku. Děkujeme tímto všem spoluorganizátorům akce za perfektně odvedenou práci. Společně se budeme těšit na další „Den pro zdraví“, který plá-



nujeme na 25. dubna 2020 v areálu Žlutých lázní v Podolí. Současně si zaslouží velké poděkování MČ Praha 5, která se na této akci podílela finančně. (redakce)







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

PRA
PRA
PRA
PRA
HA
GUE
GA
G



S E N I O R F I T N E S

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ DOSTUPNÉ PRO KAŽDÉHO



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



Spoluúčastnický
poplatek
50 - 60 Kč
za hodinu cvičení

POŘÁDÁME:

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

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

Seznam jednotlivých cvičebních míst naleznete na našich webových stránkách



Senior fitness z. s.

Uralská 6

1600 00 Praha 6 - Bubeneč

tel.: 777 131 114, 777 778 760

seniorfitness@seznam.cz

www.seniorfitness.cz

16. elektronické vydání dvouměsíčníku Časopisu Aktivních Seniorů

Datum vydání: konec listopadu 2019 v Praze. Uzávěrka čísla: 25. 11. 2019.

Vydavatel dvouměsíčníku: Senior fitness z. s.,

se sídlem: Uralská 770/6, Praha 6 - Bubeneč, PSČ 160 00;

IČO 22724770; DIČ CZ22724770

tel.: +420 281 910 522

www.seniorfitness.cz, e-mail: seniorfitness@seznam.cz

Redakční rada: Mgr. Zdeněk Srba, Ing. Táňa Dutkevičová, PhDr. Milena Lančová, Vladimír Hejný,

Šéfredaktor a grafické zpracování: Ing. Zdeněk Hostinský +420 606 864 310. Nevyžádané příspěvky a fotografie se nevracejí

Registrace: MK ČR E 22318