



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



V kulatém roce si popřejme hlavně pevné zdraví...



Časopis Aktivních Seniorů ČAS



*První letošní společná
vycházka směřovala
do známé Stromovky...*

ZDARMA



**LEDEN
2020**



ČASOPIS PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ





1	PŘEDNÍ STRANA OBÁLKY
2	OBSAH
3-7	AKTIVITY KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA
8-9	OBČANSKÁ AKADEMIE
10	POZVÁNKA DO STŘELSKÝCH HOŠTIC
11	INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ NA ŽIDLI / LŮŽKU
12-13	VYCHÁZKY S HONZOU ŠIMLEM
14	PŘEVÁŽNĚ NEVÁŽNĚ DO ROKU 2020
15	VZPOMÍNKA NA PANÍ LUDMILU MOJŽÍŠOVOU
16	INFORMACE O KURZU ZTV
17	NABÍDKA ZÁJEZDU DO ITÁLIE
20-21	O SENIOR FITNES z. s.
22-23	CO VÍTE O MÉNĚ ZNÁMÝCH HRÁCH
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.

Pozvání na akce...

1. Zveme Vás na přednášku na téma: **Fotbal v chůzi**, kde se dozvíte o sportování seniorů, udržování a posilování svalové hmoty, protahovacích cvicích. Tímto chceme získat nové cvičitele se zaměřením na fotbal v chůzi.

Přednáška se bude konat dne: **15. února 2020** od 10:00 do 11:30 hodin v KKC, Uralská 6, Praha 6.

2. přednášku na téma: **Jak zdravě jíst a vařit** - dozvíte se, jak aplikovat obecné zásady na naše zdraví a věk, jak posoudit složení nakupovaných potravin a kolikrát denně máme jíst, jak často bychom měli pít, jíst, abychom netloustli, či spíše zhubli, zda může být správný výběr potravin a jejich úprava prevencí proti nemocem, spojeným s vyšším věkem, co a jak jíst při zvýšeném krevním tlaku a cholesterolu. Přednáška se bude konat **29. února. 2020** od 10:00 do 11:30 hodin v KKC, Uralská 6, Praha 6.

Blíže na <https://akademieseniorfitnes.cz>



ROZVRH AKTIVIT A KURZŮ KKC SENIOR FITNES - ROK 2020

Rozvrh jednotlivých aktivit - platný od měsíce únor - 2020

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES



Provoz KKC SF:		pondělí až čtvrtek: 08:00 - 18:00 hod.				pátek: 08:00 - 13:30 hod.				platný od 1.2.2020					
UČEBNA Č. 1										UČEBNA Č. 2					
ČAS:	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK					
08:00 - 08:30									PC/Telef./Tablet ANDR						
08:30 - 09:00		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				velmi pokročili 8:00 - 10:00						
09:00 - 09:30															
09:30 - 10:00															
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				Telefon/Tablet ANDR začat./ mírně pokr. 10:15 - 12:15						
10:30 - 11:00															
11:00 - 11:30															
11:30 - 12:00															
12:00 - 12:30	Angličtina začátečníci 11:50 - 13:00	Výuka bridže začátečníci 12:00 - 14:00			Tanec 12:00-13:30										
12:30 - 13:00			Italština pokročilí 12:30 - 14:00	Angličtina začátečníci 12:50 - 14:20											
13:00 - 13:30															
13:30 - 14:00	Angličtina začátečníci 13:20 - 14:30														
14:00 - 14:30		Italština začátečníci 14:00 - 15:30													
14:30 - 15:00															
15:00 - 15:30															
15:30 - 16:00	Angličtina začátečníci 15:25 - 16:30	Italština začátečníci 15:30 - 16:30													
16:00 - 16:30															
16:30 - 17:00															
17:00 - 17:30	Angličtina mírně pokr. 17:00 - 18:00	Angličtina mírně pokr. 16:30 - 18:00 povídejme si anglicky u kávy	Relaxační jóga 17:00 - 18:30	Malování 16:00 - 18:30											
17:30 - 18:00															
18:00 - 18:30															
18:30 - 19:00	Angličtina mírně pokr. 18:30 - 20:00	Angličtina mírně pokr. 18:00 - 19:30													
19:00 - 19:30															
19:30 - 20:00															
20:00 - 20:30															
20:30 - 21:00															

WINDS	operační systém Windows
ANDR	operační systém Android, Apple



ROZVRH AKTIVIT A KURZŮ KKC SENIOR FITNES - ROK 2020

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					
PODĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	
ČAS:					
08:00 - 08:30					
08:30 - 09:00					
09:00 - 09:30					
09:30 - 10:00					
10:00 - 10:30	Francouzština 9:30 - 11:00				
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					

Aktivity mimo KKC						
PODĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
	Unicurling 8:00 - 9:30 Střešovice					
			Relaxační jóga 9:00 - 10:30 Praha 6 Hadovka			
</						

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

TRÉNINK PAMĚTI S PRAKTICKÝMI UKÁZKAMI

Informativně...

V sobotu 18. ledna 2020 proběhl první kurz Tréninku paměti pod hlavičkou Akademie SEN FIT, která nabízí celoživotní učení pro všechny generace dospělých. Učebnu komunitního centra v Uralské 6 v Dejvicích zaplnilo 41 účastníků, plných očekávání. Jejich pozornost si velmi snadno získala mladá sympatická lektorka Ing. Hana Habartová. A kolem vědomé pozornosti – nejdůležitějšího aspektu na cestě k zapamatování si čehokoliv – se točila celá přednáška.

Přítomní si vyzkoušeli základní mnemotechnické pomůcky a všichni do jednoho s potěšením konstatovali, že s jejich pamětí to není tak špatné, když se soustředí a pro zapamatování důležitých informací (třeba nákupního seznamu) si vytvoří jednoduchý příběh. Samozřejmě platí „**opakování matka moudrosti**“, takže i ten příběh je třeba si s odstupem času přeříkat, aby se informace v naší hlavě pevně „zaškatulkovaly“.

Devadesát minut společně stráveného času uteklo velmi rychle a někteří účastníci se pídili po dalších metodách tréninku paměti. Těm můžeme slíbit, že

PROBĚHL PRVNÍ KURZ AKADEMIE SEN FIT

pokračování určitě bude. Máme připraveny další čtyři kurzy, které rozšíří naše znalosti v oblasti práce s mozkem a pamětí. (Ing. Táňa Dutkevičová)



UKÁZKOVÁ FOTA Z KURZU TRÉNINKU PAMĚTI



POJEDEME OPĚT DO OBLÍBENÝCH STŘELSKÝCH HOŠTIC

Pojed'te s námi...

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM **SENIOR FITNES**

Vás srdečně zve na rekondiční pobyt

POBYT SE CVIČENÍM - STŘELSKÉ HOŠTICE 2020

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. stol., krytý aquapark, muzeum a další památky.

Ubytování: vytápěné chaty - 2 třílůžkové pokoje, sprcha a WC oddělené, kuchyň, kout (dřez, lednice, varná konvice). Bez nádobí - s sebou příp. vlastní hrnek, lžičku, nožik, kávu, čaj, hygienické potřeby: ručník, přezůvky. Hudební nástroje vítány.

Stravování: plná penze, snídaně formou švédských stolů, svačiny, možnost balíčků na výlety a stravy dle individuálních diet.

Program: zdravotně - kondiční cvičení s prvky jógy, příp. i cvičení na židlích, venku (přizpůsobeno možnostem cvičenců a počasí). Individuální výlety do okolí, do Střelských Hoštic a Horažďovic.

S sebou: overball (malý nafukovací míč na cvičení), gumu a karimatku, příp. i plavky (možnost návštěvy krytého aquaparku v Horažďovicích).

Jarní termín zájezdu: 21.-27. 3. 2020, cena 3 300 Kč.

7 dní/6 nocí (začíná se sobotou obědem, končí pátkem snídaní).

Podzimní termín: 25.-30. 10. 2020, cena 2 800 Kč.

6 dní/5 nocí (začíná se nedělí večeří, končí pátkem snídaní).



V ceně je zahrnuta doprava autobusem do areálu, ubytování, strava 5x denně, služby instruktorů: cvičení min. 2xdenně, ev. organizované výlety.



V případě Vašeho zájmu se přihlašujte na recepci komunitního centra: 281 910 522, recepce@seniorfitness.cz

Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6, příp. Bára Kašparová
777 778 760



Bližší informace:

Petra Holubová, tel.: 608 022 474, p.holubova@seniorfitness.cz



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.





JAN ŠIML

Pravidelné výlety s Honzou Šimlem...

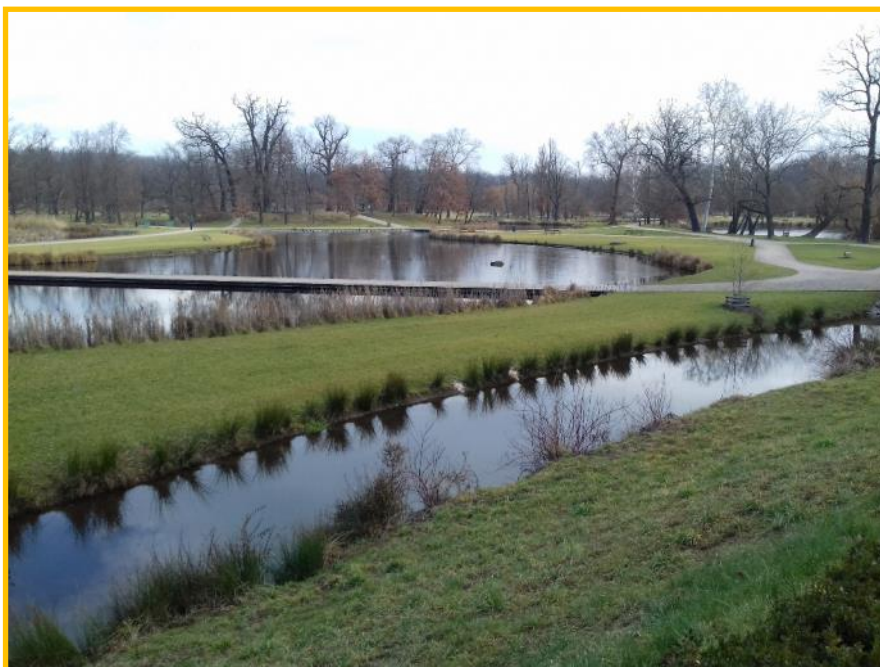
První uplynulá vycházka do přírody v tomto roce...

KRÁLOVSKÁ OBORA STROMOVKA - 14. 1. 2020

Park sloužící k rekreačním, sportovním i kulturně vzdělávacím účelům. Rozloha se v různých dobách měnila, v současnosti se rozkládá asi na 95 ha. Královská obora vznikla za Přemysla Otakara II., roku 1266, jako oplocená, lovecká obora s letohrádkem.

Stromovka prošla v posledních letech velkou obnovou, tři zdejší rybníky byly zcela revitalizovány a došlo k vytvoření dvou nových. V roce 2016 byly na místě nejvíce podmáčených luk vybudovány dva nové rybníky o celkové ploše více

než 13 200 m², rovněž byla prokopána nová vodní koryta propojující staré a nové rybníky do jedné soustavy. V roce 2017 probíhala celková rekonstrukce všech cest (celková délka 3 900 m), asfaltové povrchy byly změněny na mlatové, část cest byla nově trasována tak, aby zohlednily a pro pěší logicky propojily nové vodní plochy, mola a nová schodiště. Ta byla vybudována na třech místech a usnadňují překonání strmých břehů bývalého Rudolfova rybníka. Byla opravena i Rudolfova štola. Jedná se o tunel vybudovaný v 16. století pro zásobování Královské obory vodou.



Štola o délce 1098 metrů překonává výškový rozdíl hladin Vltavy 110 cm. Štola probíhá asi 45 metrů pod terénem a dnešní zástavbou Letné. Štola byla ražena v letech 1589 až 1593. **Před výstavěm se nás sešlo 62 zájemců.** Teplota byla lehce pod bodem mrazu a za těchto, poněkud

složitých podmínek, se zaregistrovalo pouhých 42 přítomných.

Nejprve jsme se zastavili u budovy planetária. Zde proběhla krátká informace o rozsahu vycházky a zajímavostech, které lze ve Stromovce vidět. Poté jsme se vydali po parkových cestičkách,

můstcích a schodištích na dvouhodinovou procházku zakončenou na vyhlídce u Místodržitelského letohrádku. Kdo ve Stromovce pár roků nebyl, musel být překvapen jejím současným stavem. Upravené cesty, záhony ošetřená vegetace – stromy-keře atd. Zimní období navíc poskytuje průhledy mezi holými stromy na objekty, které jsou letním návštěvníkům skryty. Věřím, že většina účastníků si domů odnesla pěkné zážitky. Další vycházka do Stromovky bude v jarním období (duben-květen). (H. Šiml)





PŘEVÁŽNĚ NEVÁŽNĚ, ALE VESELE DO ROKU 2020

Vážení a milí čtenáři! Začátek nového roku 2020 je tu a Vy máte možnost číst první číslo našeho časopisu Č A S. Pro ty, kteří čtou náš časopis poprvé, tak **Č A S** je zkratka pro **Časopis Aktivních Seniorů**. Řada z nás bilancuje, jaký vlastně byl rok 2019. Pro mě dobrý, přežil jsem ho v relativním zdraví, aniž by mě někdo připravil o zdravou chuť k životu a k jídlu. Nebýt toho, že jsem po novém roce musel mezi lidi, netušil bych, kolika chorobami vlastně trpím. Opět se vyvojili různí odborníci na zdravý životní styl, výživoví poradci, kartářky a další specialisté na odčerpávání našich financí. Tak tudy cesta k povánoční zdravotní pohodě určitě nevede. K tělesné a duševní harmonii vede jen jedna cesta a tou je životospráva. Což rozhodně není nesmyslné polykání potravinových doplňků a praktikování podezřelých diet, které vedou spíše k poškození zdraví. Mnozí z nás trpí výčitkami, že přes svátky zhřešili dobrou a vydatnou krmí. Tak pro ty, kteří chtějí tělu nějak pomoci, mám definici životosprávy. **Životospráva je soubor zásad a pravidel na zachování života, upevnění zdraví a předcházení chorobám. Zahrnuje výživu, stravování, osobní hygienu, režim dne a režim práce, způsob odpočinku apod.** Základem všeho je pohyb, pohyb je život a cvičení je základ zdraví. Co se nehýbe, chátrá. A k pohybu samozřejmě patří cvičení. Přijďte si zacvičit mezi nás, **do Senior fitness z. s.** Cvičíme po celé Praze a nejen tam. Můžete si dodatečně „vyřídit účty“ s nebezpečným světem kalorií - (kalorie, to jsou takové malé potvůrky, které sídlí v našem šatníku a každý rok nám sráží velikost našeho oblečení o jedno číslo) a přijít do některého z našich cvičebních míst. Cvičíme i v bazénech. Pro konkrétní informace navštivte prosím naše we-

bové stránky seniorfitnes.cz, fitseniors.eu. Za výhody našeho cvičení považujeme toto: Cvičení pod odborným dohledem, naši cvičitelé mají certifikát MŠTM (pravidelné doškolování), cvičí se v malém kolektivu. Ve společnosti druhých se cvičí lépe. V případě potřeby cvičitel přizpůsobí cviky Vaším potřebám, každý jsme trochu jiný a s individualitou je počítáno. A co touto činností získáte? Pohybovou svobodu. Cvičením se částečně napraví některé nesrovnalosti na pohybovém aparátu, zmírní se bolest. Ano, bolest se pouze zmírní, úplně ji odstranit neumíme. Cvičení směřuje k tomu, aby senioři byli pokud možno soběstační, byli schopní si dojít na nákup a hlavně vystát frontu u pokladny. Ti co mají potíže s koleny či kyčlemi, vědí své. Stát na místě není zrovna fyziologické. A páteř dokáže taky pěkně pozlobit. Však je to v různých prodejnách vidět, jak se někteří jedinci krouť a zoufale drží košíku, aby neupadli. A právě o to při našem cvičení jde, aby se bolest minimalizovala a klouby se stávaly pružnější a naši cvičenci byli aktivní součástí našeho života. Již od nepaměti je známo, že fyzické zdraví je úzce spojeno s naší duší a jedno od druhého nelze oddělit. Pokud duše není v pohodě, dovede potrápit naši tělesnou schránku a samozřejmě je tomu naopak. Pro ty, kteří nechtějí nebo nemohou cvičit, má naše Kulturní komunitní centrum (KKC) bohatý vzdělávací a kulturní program. Všechnu činnost našich kroužků najdete na našich webových stránkách seniorfitnes.cz. Pevně věřím, že si z naší nabídky vyberete tu svou. Rád bych připomněl, že všechny naše aktivity v KKC jsou zdarma, hrazené z dotací EU.



Pro ty odvážné, co se rozhodli upravit svoji váhovou kategorii do nižších čísel, mám několik postřehů. Nehubněte sami, je dobré, když máte někoho, kdo Vám připomene, pro jaký cíl jste se rozhodli, kdy nad Vámi začne vítězit lenošení. Nedržte „zaručené diety“, mohou Vás poškodit. Strava musí být v rovnováze, nejde jen tak něco z jídelníčku vyřadit. Tělo potřebuje cukry, tuky, aminokyseliny atd. Cílem snížení hmotnosti je především úbytek tukové tkáně a to jde jen cvičením. Při nedodržení správných stravovacích návyků sice taky zhubnete, ale na úkor svalové hmoty, což je špatně. V tomto případě může dojít k jojo efektu a celá snaha přijde vniveč. Nepoužívejte prosím termíny zdravé a škodlivé potraviny, tyto termíny se dají nahradit vhodná strava, nevhodná strava a je to daleko výstižnější. Definovat co škodí, či neškodí, je obtížné. Záleží na způsobu použití a na daném jedinci.

Je po Vánocích, máme nový rok 2020 a já děkuji všem za projevenou podporu, přízeň a spolupráci v roce 2019. Budeme se těšit na naše společná setkání. (red.)



VZPOMÍNKA NA PANÍ LUDMILU MOJŽÍŠOVOU



Ludmila Mojžíšová

Letos je to 28 let (3. 1. 1992) co zemřela paní Ludmila Mojžíšová. Paní Mojžíšová byla původní profesí zdravotní sestra a postupem času se věnovala fyzioterapii. Zabývala se odstraňová-

ním funkčních poruch pohybového systému a vyvinula postupně vlastní metodu. Metoda spočívá v kombinaci vyrovnávacích cvičení, mobilizací žeber a uvolňování kostrče per rectum. Rovněž prováděla rehabilitaci a cvičení pro léčení neplodnosti. Tato její činnost byla věčným bojem mezi ní a lékaři. Paní Mojžíšová se svojí metodou uspěla tam, kde páni doktoři selhali na celé čáře. Proto nebyla lékařskou veřejností uznávaná, až na pár

světlych výjimek. Z tohoto důvodu byl její vztah k lékařskému povolání dost neuctivý. Léčila slavné sportovce, herce, ale i obyčejné lidi. Lidé ji nazývali Andělem úlevy. Mnoho let pracovala jako asistentka na FTVS, která tehdy sídlila v Tyršově domě. Dokázala zmírnit menstruační bolesti, bolesti hlavy a obnovit pravidelnost menstruačního cyklu. Dokázala velice úspěšně léčit ženskou neplodnost. Bohužel, osud ji nebyl příznivě nakloněn. Z tohoto světa odešla v 59 letech na rakovinu. Věnujme této dámě tichou vzpomínku, vzpomínku na Anděla útěchy. Zabývala se rehabilitací a léčením neplodnosti. Díky ní se děťátka dočkalo mnoho z těch, kteří po dětech dříve marně toužili.

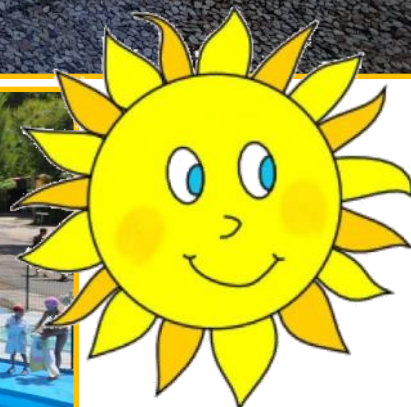


EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

NAŠE DALŠÍ OBLÍBENÉ ZÁJEZDY DO ITÁLIE





SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V ITÁLII

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

cena
4800,-
Kč



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: 5. 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 trhy 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 Rybářková, 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.





POZNÁVÁME MÉNĚ TRADIČNÍ HRY

Zahrajte si s námi Pétanque...

Pétanque je Francouzská společenská hra, která vznikla na začátku 20. století, roku 1907. Hrát mohou 1-3 členná družstva. Ke hře je potřeba 1 sada po 3 stejných koulích a malá dřevěná kulička, která se nazývá prasátko neboli Košonek. Hraje se většinou na hřištích se štěrkovým nebo kamínkovým povrchem, hraje se na vzdálenost 6-10 metrů. Účelem hry je dostat co nejvíce koulí ke Košonku. Věk nerozhoduje, hrát mohou všichni (děti, mladí, senioři, ale i hendikepovaní). Tuto hru můžu vřele doporučit, jelikož jí sama hraji a poznala jsem při ní spoustu nových skvělých lidí! V dnešní době hře roste popularita a byli bychom rádi, kdyby i nadále vzrůstala. Můžete si ji zahrát i se Senior fitness. (B. Kašparová)

PRAVIDLA HRY:

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

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

2. Hráč nahodí prasátko do vzdálenosti 6 m až 10 m. Poté tento hráč hází svoji první kouli co možná

nejblíže k prasátku. Obě hráčovy nohy musí zůstat v kruhu, dokud se koule nedotkne země.

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

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

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

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

7. Body za jedno kolo se počítají ve chvíli, kdy ani jedno družstvo nemá žádné koule. Vítězné družstvo získává jeden bod za každou kouli, která je blíže prasátka než první nejbližší koule poražených. Tzn., že jeden bod dostane družstvo, co má kouli nejblíže ke košonku, plus jeden bod za každou další kouli, co je nejbližší. Hráč družstva, které vyhrálo předchozí kolo, hází prasátko z místa, kde ležel v závěru hry. Vítězem je družstvo, které získá celkové skóre 13 bodů.



Zahrajte si s námi Mölkky...

Venkovní hra Mölkky: kultovní vikingská hra pod širé nebe! Hra Mölkky je kolíková hra, která pochází z Finska. Je vhodná pro všechny věkové kategorie a lze ji hrát v libovolném počtu hráčů – čím více, tím lépe. Hráči hází házecím kolíkem Mölkky na ostatní očíslované kolíky. Body se v průběhu hry zapisují a počítají.

PRAVIDLA HRY:

1. Počet hráčů: Při hře jednotlivců je minimální počet hráčů dva (jeden proti jednomu). Maximální počet hráčů není stanoven. Optimální jsou čtyři hráči; pokud jich hraje více, hra se protahuje a ztrácí na zajímavosti. U hry družstev, není rovněž počet hráčů ani družstev omezen. Družstva mohou být dvou a vícečlenná, ideálním počtem jsou čtyři hráči v jednom družstvu. Do hry na jednom hřišti se může zapojit různý počet družstev, optimální počet jsou rovněž čtyři družstva.

2. Pořadí házení: Při zahájení hry hráči/družstva losují pořadí házení, které se zapisuje do protokolu. Pořadí se posunuje tak, aby každý hráč/družstvo začalo novou hru v zápase. Pořadí v družstvu určuje vždy kapitán družstva.

3. Způsob odhodu házecího kolíku: Házecí kolík se hází z území pro odhod spodním obloukem. Kolík je možné házet ve vertikální i horizontální poloze, a navíc házecí kolík, může také vertikálně i horizontálně rotovat. Házecí kolík musí opustit ruku házejícího v úrovni pasu a níže. Odhod nad úroveň pasu není povolen.

4. Přeshlap: Přeshlápne-li hráč "odhodovou čáru" do prostoru hracího pole, je potrestán následně: a) má-li 37 bodů a více, snižuje se počet bodů na 25;

b) má-li méně než 37 bodů, v této sérii se hráči nahrané body nezapočítávají.

5. Zahájení hry: První hráč odhodí házecí kolík, kterým se snaží srazit mölkky v základním postavení. Po odhodu rozhodčí spočítá body, zapíše do protokolu a postaví sražené mölkky na místo, kde spadly (na místě, kde je spodní část mölkky). Jakmile jsou mölkky postaveny, vyzve rozhodčí dalšího hráče ke hře. Takto se pokračuje, než se hra ukončí.

6. Počítání bodů: Body se počítají za každou sraženou mölku, která leží po celé délce na zemi. V případě, že se mölka opírá o druhou mölku nebo házecí kolík, nepočítá se jako sražená. V případě sražení mölkky, která se opět postaví, se tato jako sražená nepočítá. Zasáhne-li házecí kolík mölku a jen ji posune po základně, mölka není sražená. Je-li sražená jedna mölka, započítá se počet bodů v hodnotě číslice na sražené mölce. Jsou-li sraženy dvě a více mölkky, započítá se

házejícímu hráči počet bodů rovnající se počtu sražených mölek. Příklad: hráč srazí 3 mölkky – zapíše se do protokolu 3 body.

7. Stavění mölek: Po každém hodu se musí všechny mölkky postavit. Mölka se staví přesně na místo, kam dopadla, staví se na základnu a číslici k odhodové čáře. Po ukončení kola se mölkky staví do základního postavení.

8. Nulový hod: Pokud hráč neshodí žádnou mölku, zapíše se do protokolu 0 – kontumace.

9. Ukončení hry: Hra končí, jakmile jeden hráč/družstvo dosáhne rovných 50 bodů. Nerozhoduje počet hodů. Do součtu bodů pro jednotlivá kola se zapisuje vítěznému hráči/družstvu 50 bodů a dalším hráčům/družstvům jejich počet získaných bodů. Přesáhne-li hráč/družstvo hranici 50 bodů, upraví se počet bodů na 25 a ve hře se pokračuje dále.





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

17. elektronické vydání dvouměsíčníku Časopisu Aktivních Seniorů
Datum vydání: konec ledna 2020 v Praze. **Uzávěrka čísla:** 25. 1. 2020

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