



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

PRA
PRA
PRA
PRA
HA
GUE
GA
G

Uvnitř čísla rozhovor s 93 letou jubilantkou,
paní Jarmilou Svobodovou. Str. 4 a 5



Časopis Aktivních Seniorů ČAS



**BŘEZEN
2018**



ČASOPIS PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY





OBSAH ČASOPISU

2	OBSAH
3-7	KOMUNITNÍ CENTRUM
8	AKTUALITY
9	POZVÁNKA NA PŘEDNÁŠKU
10-11	INFORMACE O SENIOR FITNES
12-13	VÝLETY S HONZOU ŠIMLEM
14-15	CO PŘIPRAVUJEME
16	ZAJÍMAVÉ PŘEDNÁŠKY PRO SENIORY
17	NAD VAŠIMI DOPISY
18-19	NABÍDKA ZÁJEZDŮ DO ITÁLIE
20	O ZDRAVOTNÍM CVIČENÍ, TIRÁŽ





CO NOVÉHO V KULTURNĚ KOMUNITNÍM CENTRU

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES Provoz: Po - Čt: 10:00 - 16:00 hodin.

ČAS:	UČEBNA č. 1				UČEBNA č. 2				AKTIVITY MIMO KKC SF:			
	PONDĚLÍ:	ÚTERÝ:	STŘEDA:	ČTVRTEK:	PONDĚLÍ:	ÚTERÝ:	STŘEDA:	ČTVRTEK:	PONDĚLÍ:	ÚTERÝ:	STŘEDA:	ČTVRTEK:
08:00 - 08:30		angličtina										
08:30 - 09:00		mírně pokr.		angličtina								
09:00 - 09:30		08:00 - 09:30	němčina -	mírně pokr.		kroužek PC						
09:30 - 10:00			mírně pokr.	08:30 - 10:00								
10:00 - 10:30		výuka	09:00 - 10:30			09:00 - 11:00						
10:30 - 11:00		bridže	němčina -	angličtina								
11:00 - 11:30			začátečníci	pokročilý								
11:30 - 12:00		10:00 - 12:00		10:30 - 12:00		kroužek						
12:00 - 12:30		výuka	10:45 - 12:15			chyt. telefon						
12:30 - 13:00		bridže	angličtina									
13:00 - 13:30	ruční práce		začátečníci	angličtina		11:30 - 13:30						
13:30 - 14:00		12:00 - 14:00	12:30 - 14:00	začátečníci								
14:00 - 14:30		italština - zač.		13:00 - 14:30	kroužek	kroužek	Trénink		snag golf	nordic walking	snag golf	
				zdravotní cvičení s indiv. přístupem	chyt. telefon	sociální síť	paměti/ SCRABBLE		14:00 - 15:00	13:30 - 15:30	14:00 - 15:00	
14:30 - 15:00	13:00 - 15:00	14:00 - 15:00		14:30 - 15:30					pétanque		pétanque	
15:00 - 15:30	angličtina	italština - pok.			14:00 - 16:00	14:00 - 16:00						
15:30 - 16:00	začátečníci	15:00 - 16:00					14:00 - 17:00		15:15 - 16:15		14:30 - 16:00	
16:00 - 16:30	15:15 - 16:45				kroužek							
16:30 - 17:00	angličtina				chyt. telefon							
17:00 - 17:30	mírně pokr.											
17:30 - 18:00	17:00 - 18:30				16:00 - 18:00							
18:00 - 18:30			kroužek			fotografický kroužek						
18:30 - 19:00	angličtina		zpěvu									
19:00 - 19:30	mírně pokr.		18:00 - 19:30			18:00 - 19:30						
19:30 - 20:00	18:30 - 20:00											

K platnému rozvrhu přibude od 1. května 2018 zdravotní cvičení s individuálním přístupem.

V současné době zde probíhá výuka (angličtiny, němčiny a italštiny), výuka práce s PC, telefony a tablety, výuka bridže, psychologické poradenství jak individuální tak skupinové, právní poradenství, kroužek zpěvu, fotografický kroužek, ruční práce a společenské hry (scrabble) včetně posezení u kávy a trénování paměti. Dále probíhají aktivity mimo „KKC“ a to pétanque, snag golf a vycházky Nordic Walking. Další aktivity připravujeme.

**V případě dalšího zájmu až do naplnění kapacit
prosím kontaktujte: Barbora Kašparová, tel.: +420 777 778 760
e-mail: b.kasparova@seniorfitnes.cz
Senior fitnes z. s., ulice Uralská 770/6, Praha 6 - Bubeneč, PSČ 160 00**

Pevná linka: +420 281 910 522

PŘIJĎTE SE ZAPOJIT, RÁDI VÁS UVÍTÁME!

CO NOVÉHO V KULTURNĚ KOMUNITNÍM CENTRU

Trénink paměti SCRABBLE

TRÉNINK PAMĚTI POMOCÍ HRY SCRABBLE...



Středa: 14:00 -18:00 hod.

Hra spočívá ve spojování slov na principu křížovky na hrací desce Scrabble za použití kamenů s písmeny v různé bodové hodnotě. Cílem hry je získat největší počet bodů. Každý hráč soutěží použitím kamenů v kombinací a na místech, která zajistí největší výhodu pro výpočet bodové hodnoty složeného slova. Ideální je pro dva až čtyři hráče. To jen tak na úvod. Jinak se scházíme v počtu kolem deseti v „KKC“ pravidelně každou středu od 14:00 hodin do 17:00



hodin pod vedením zkušené a výborné lektorky Aleny Novákové, která se nás snaží vždy plně vytížit.

CHVILKA POSEZENÍ S NAŠÍ JUBILANTKOU...



Jarmila
Svobodová

Bylo to bezprostřední, bylo to krásné. Ptáte se co? Než začal další středeční kurz Scrabble, jak bývá zvykem, tak se uskutečnilo malé posezení a pohoštění s jednou nejstarších účastnic, paní Jarmilou Svobodovou, která poté následující den slavila dne 29. března svých krásných 93 let v plné psychické pohodě.

Paní Svobodová se nám ráda rozpovídala na naše různé zvědavé otázky.

Paní Jarmilko, řekněte nám prosím něco o sobě o své rodině, kde jste se narodila o dětech, kde jste vyrůstala, prostě o Vašem mládí...

Chvilka zamyšlení paní Jarmily s odpovědí: „No řeknu Vám, že ten život je dost zajímavý. Jen bych si přála, aby Ti mladí nepoznali zase co je to válka. Jinak jsem maturovala v roce 1944 a naštěstí jsem nemusela tehdy do Reichu. Prodávala jsem totiž za války jízdenky v tramvajích. Jezdila jsem na číslech 20 a 11.“ Hodně bylo ze strany paní Jarmily vzpomínek na válku. Mimo jiné se vzpomínala, že jezdila na kole do Příbrami na velkostatek za tatínkem, který měl klasické gymnázium, byl lesníkem a pak se přestěhovali do Prahy. „Můj manžel vystudoval gymnázium a chemickou průmyslovku. Vdávala jsem se ve 26 letech a chtěla jsem studovat tehdy medicínu, ale manžel mě pak přesvědčil, že je to náročné a těžké, tak jsem zůstala u zubařiny. V Praze jsme měli i malou chatku se zahrádkou, na kterou jsem chodila velice ráda, až do svých 87 let. Manžel mi zemřel v 75 letech. Jinak mám dvě dcery. Mám čtyři vnoučátka dvě pravnoučátka.“



Co Vás přimělo navštěvovat kurz hry v Scrabble, a kde jste se o něm dozvěděla?

„Tak já už jsem Scrabble hrála téměř 12 let v „REMEDIU“ na Vinohradech. Byla tam také vynikající společnost, ale už od těch 90ti let dcera už taky nechtěla, abych jezdila takovou dálku. Měla jsem to štěstí, že jsem se dozvěděla o Vás, což mám i blízko a díky paní Alence (Novákové) tu mám zase milou společnost, která mě vyhovuje a chodím sem ráda. Jinak Scrabble jsem začala hrát, protože jsem před ním dělala hodně křížovky, ale ty už mě přestaly vyhovovat i z titulu těžkosti a tak jsem ráda, že jste to tu otevřeli.“

Jak se cítíte při zapojení do hry a co Vám to přináší?

„Tak hlavně, jak jsem již řekla je to náhrada těch křížovek a hlavně se seznámím i s novými lidmi a mám si o čem popovídat.“

Můžete něco vzkázat těm co zatím nenavštěvují kurz Scrabble?

„Jé, ať určitě přijdou, ať se nebojí. Ono víte křížovky jsou o něco těžší, protože tam musíte vložit slovo, aby pasovalo, ale u Scrabble k písmenku postupně dáváte jiné a máte možnost vytvářet pak konečné slovo.“

Děkuji moc za rozhovor a přejeme do dalších let pevné zdraví.



Foto samotné oslavenkyně s kytičkou...

**JINAK JSME BYLI VŠICHNI PŘEKVAPENI, PROTOŽE SE
NÁM OSLAVENKYNĚ POCHLUBILA SVOJÍ VLASTORUČ-
NĚ NAPSANOU A SLOŽENOU BÁSNIČKOU O JARU.
NO POSUŽTE SAMI:**



**JARO NAŠE MILENÉ
TU ZLOU ZIMU ZAŽENE.
UŽ JE VŠECKO PLNÉ VŮNÍ,
KDYŽ SE DENNĚ KRÁSNĚ SLUNÍ.
VŠUDE KOLEM KRÁSNÉ VŮNĚ,
PO KTERÝCH TAK SRDCE STŮNĚ.
VŠE SE TĚŠÍ VELICE
NA VELIKONOČNÍ KRASLICE.
HURÁ SLÁVA MÁME JARO
NENÍ TOHO PRO NÁS MÁLO.
VELKOU RADOST Z TOHO MÁME
TOHLE JARO UVÍTÁME.**

(J.Svobodová)



Foto z malého posezení...



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

Položili jsme pár otázek lektorovi výuky na PC, panu Ing. Tomášovi Hubálkovi z Moudré Sovičky, který úspěšně vede probíhající kurz na PC.

Kroužek PC, CHYTRÝ TELEFON



Úterý: 14:00 -16:00 hod..

KOMU JSOU KURZ URČEN?

„Kurz je určen těm, kteří se chtějí naučit základy práce na svých zařízeních a chtějí pochopit, jak funguje počítač, chytrý telefon a jak s nimi správně pracovat. Chtějí se naučit základy práce na internetu v emailu a ve vyhledávači. Potřebují pomoci založit emailovou adresu a pracovat v ní. Chtějí umět sdílet, posílat a zálohovat fotky přes jeden účet a na více zařízeních. Chtějí být se svými přáteli např. na facebook nebo whatsapp.“

CO JE NÁPLNÍ SAMOTNÉ VÝUKY?

„Účastník si při výuce osvojuje základní orientaci v prostředí různých systémů, učí se základní práci v používání internetové prohlížeče a vyhledávače, poštovní schránky, poslat e-mail s přílohou a najít např. kontakt na lékaře na internetu. Měl by se i postupně orientovat v problematice nakupování přes internet, instalace aplikací. Prostřednictvím vysvětlení fungování různých digitálních technologií, internetu a vyhledávače se tím účastník zbaví strachu z neznámého a objeví fascinující nový svět. Bude moci být v kontaktu se svými blízkými, společensky aktivní a bude moci zůstat déle ve svém přirozeném prostředí. Pokud se týká chytrých telefonů nebo tabletu, tak se snažíme s posluchači, aby se učili jednotlivým krokům na svých tabletech a chytrých telefonech.“



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

29

Výuka BRIDŽE



Úterý: 10:00 -14:00 hod..

CO JE VLASTNĚ BRIDŽ?

Bridžem se rozumí karetní hra pro dvě dvojice hráčů. Hraje se s balíčkem 52 bridžových karet. Hra se hraje rekreačně i závodně. Má propracovaná pravidla, která do značné míry (v rekreační podobě méně, ve sportovní více) eliminují vliv náhodného rozdělení karet a preferují herní um hráčů. Naším cílem je vytvoření pohody,



trenování paměti, pozornosti a koncentrace a prožití příjemných společných chvil. Výuku bridže vede vynikající lektorka PhDr. Milena Lančová.





AKTUÁLNĚ

Kulturně komunitní centrum“ Senior fitness Vám nabízí volné kapacity aktivit zcela zdarma (do naplnění kapacity aktivit), a to konkrétně výuku angličtiny, italštiny, němčiny, pétanque, bridž - začátečníci, Scrabble a jiné společenské hry, trénink paměti, zpěv s anglickou konverzací. V případě zájmu nás neváhejte kontaktovat na tel.: +420 777 778 760, e-mail: recepce@seniorfitness.cz.

Dne **15. dubna 2018** se koná od 10:00 do 13:00 hod. na FTVS Praha 6, turnaj ve fotbale v chůzi (walking fotbal). Bližší informace: **Miroslav Zelinka, tel.: +420 606 753 604**

Dne **25. dubna 2018** Vás zveme od 15:00 hodin do Kulturně komunitního centra Senior fitness v Uralské Ulici číslo 6, Praha 6 na přednášku: „**Zemětřesení — zkáza a poznání**“
Přednášející RNDr. Jan Zedník. Bližší informace: na tel.: 281 910 522; 777 778 760 (Bára Kašparová)

Dne **18. května 2018** se koná tradiční „**Den pro zdraví**“ pořádaný spolkem Senior fitness. Místo konání: Tenisový areál Ládví, Praha 8; čas konání: od 9:00 hodin. Den bude obohacen i o fotbalový turnaj v chůzi.

STALO SE

VÍTĚZSTVÍ V TURNAJI V MOSTĚ!

Dne **23. března** se konal ve Středisku volného času v Mostě turnaj ve fotbale v chůzi (walking fotbal) za účasti 4 družstev - Most, Teplice, smíšené družstvo muži a ženy a družstvo Senior



fitness. Hrací doba byla 2x10 minut. Po vzájemných utkáních jsme skončili na výborném 1. místě v turnaji s celkovým skóre 19:7. Turnaj proběhl ve velice přátelské atmosféře a vytvořil tak další možnost pro konání dalších turnajů ve fotbale.



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM **SENIOR FITNES**

Vás srdečně zve na přednášku

„Zemětřesení - zkáza a poznání“

Zemětřesení jsou jednou z nejničivějších přírodních sil, energie uvolněná během několika desítek vteřin při nejsilnějších zemětřeseních přesahuje roční spotřebu energie Spojených států. Ve 20. století zahynulo při zemětřeseních cca 1,5 mil. lidí. Velká zemětřesení v San Franciscu, Tokiu, Mesině... Které bude další? Los Angeles na svoje velké zemětřesení čeká.



Dozvíte se, jak fungují lokální, regionální a globální seismické sítě pro rychlé určení místa a velikosti zemětřesení a jaká je možnost předpovědět zemětřesení. Budete obeznámeni, jak se díky dlouhodobému pozorování zemětřesení zpřesnily poznatky o stavbě země a procesech, které v ní probíhají.



Přednášející: RNDr. Jan Zedník

**Ve středu 25. 04. 2018 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



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, 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 lázeňském letovisku Porto San Giorgio, 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 cvičitelů 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.

FOTBAL V CHŮZI

Fotbal v chůzi je primárně určen seniorům, kteří by už vzhledem k věku či zdravotním a pohybovým problémům nemohli provozovat klasický fotbal. Hrají ho týmy s pěti hráči v poli a gólmánem na čtvrtině klasického hřiště s malými brankami a minimální hrací čas je 2x10 minut.



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

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



JAN ŠIML

Výlety s Honzou Šimlem...

VÝLET DAVLE 31. LEDNA 2018

Výletu „**Davle - Davle**“ se účastnilo 16 lidí. Za slunečného počasí a v dobré náladě jsme ušli celkem 11km v krásném přírodním prostředí. Cesta kolem Sázavy vedla po upravené navigaci a nabízela nám krásné výhledy na řeku i protilehlé okolí se zalesněnými kopci z nichž hezky vynikal **Malý a Velký Medník**. Od Pikovického mostu jsme stoupali asi 1.5 km pohodlnou cestou, kde jsme po krátké svačině na vrcholu kopce pak pokračovali lesem do údolí Záhořanského potoka a podél něho až k soutoku s Vltavou, který je malý kousek pod Davlí. U Davelského mostu jsme udělali startovní i cílovou fotografii.



VÝLETY KLÁNOVICE 6. A 13. ÚNORA 2018

Klánovický les je rozlohou největším pražským lesem. Přibližně středem lesa prochází silnice z Újezdu nad Lesy do Klánovic a Šestajovic, která jej rozděluje na východní a západní část. a proto jsem ji rozdělil na dvě trasy a tedy i dvě vycházky. Obě v přibližně stejné délce.

6. 2. 2018

Trasa „**A**“ (západní) začínala na nádraží v Klánovicích a po 8 km hezké cesty lesem s několika zajímavostmi, jsme ukončili vycházku u nádraží v Běchovicích. Procházka byla tentokrát dost krátká.



13. 2. 2018

Trasa „B“ - východní část – začali jsme za odbočkou z Újezda nad Lesy a pokračovali východním směrem po lesních cestách a velkým obloukem jsme se postupně vraceli do středu Klánovic k autobusové zastávce. Samozřejmě, že i zde jsme se seznámili s různými zajímavostmi z historie krajiny i vlastního lesa, které jsme si přečetli na panelech rozmístěných v této trase. Po vycházce nám bylo všem hezky a krásně jsme se i provětrali.



MODŘANSKÁ ROKLE - BRANÍK 28. 2. 2018

Sraz jsme měli naplánovaný na 10:00 hodinu v Modřanech na zastávce tramvaje č. 17 Poliklinika Modřany. Trasa: Většinu trasy jsme šli po zelené turistické značce. Nejprve (cca 2km) nás vedla po široké, pohodlné lesní cestě podél Libušského potoka, až k hrázi retenční nádrže. Od hráze byl krátký (cca 100 m) výstup po turistické pěšině na prostornou louku, na jejímž konci pokračovala chodníkem po okraji sídliště Lhotka. Za sídlištěm jsme šli pěkným lesoparkem Kamýk, krajem sídliště stejného jména, který navazoval na další lesní prostor Hodkovičky. V podstatě se jednalo o příjemnou procházku pohodlnými lesními cestami. Cestou jsme viděli řadu přírodních zajímavostí, vodních staveb (tři retenční nádrže na dalších potocích) ale i architektonická řešení pozdější sídlištní zástavby. Trasa končila opět v Braníku a to u Branického nádraží. Délka cca 8km – pomalou chůzí 3 hod.





CO PŘIPRAVUJEME...

1. strana pozvánky...



DEN PRO ZDRAVÍ SENIORŮ FESTIVAL POHYBU PRO DĚTI 18. 5. 2018 od 9 hodin

Startovné 40,- Kč. Každý registrovaný účastník obdrží dárky od sponzorů v hodnotě cca 200,- Kč a poukaz na nákup od firmy Rohlík 100 - 200 Kč.



V AREÁLU BEACHKLUBU LÁDVÍ,
CHABAŘOVICKÁ 4, PRAHA 8



TĚŠIT SE MŮŽETE NA NÁSLEDUJÍCÍ PROGRAM

- Turnaj ve fotbale v chůzi
- Turnaj v beachvolejbalu pro seniory – bez výskoků
- Ukázka lukostřelby
- Sebeobrana
- Cvičení na židlích
- Pétangue
- Snag golf
- Ukázka mistrovských kousků s jojo
- Hry s Albi
- Řecké tance pod vedením české zpěvačky řeckého původu Marthy Elefteriadu
- Setkání, besedy a cvičení se známými osobnostmi
- Ochutnávka prodej sýrů z BIO farmy Javorník
- Ochutnávka a prodej exotického ovoce
- Informace o Euroklíči



NENECHTE SI UJÍT NEVŠEDNÍ ZÁŽITEK!



Tímto bychom rádi poděkovali našim hlavním sponzorům:



Městská část
Praha 8



Štítná nad Vláči





2. strana pozvánky...

ZVEME VÁS NA DEN PRO ZDRAVÍ, DEN PLNÝ ZAJÍMAVÝCH AKTIVIT!

Akci pořádá Seniorfitnes z.s. spolu s KIS ops a Beachklub Ládvi v areálu Ládvi. Díky vybavenosti a dostatečnému prostoru se zde sejde opravdu velké množství různých aktivit.

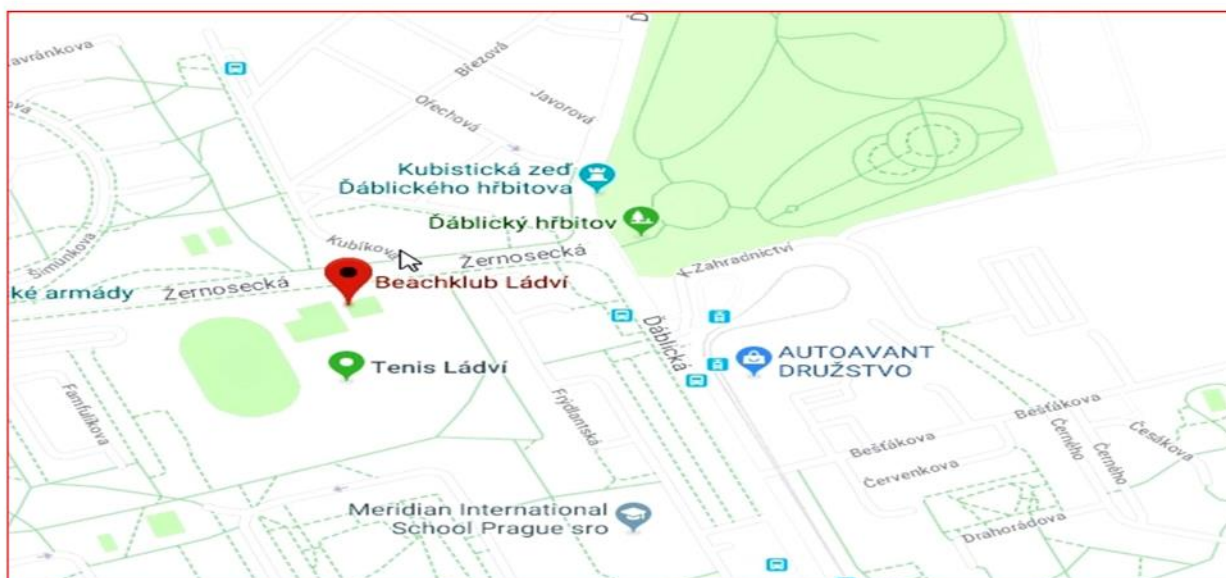


Vzhledem k předpokládané návštěvnosti je nezbytné se závazně přihlásit předem! Za závaznou je však přihláška považována až po zaplacení účastnického poplatku **40,- Kč**. Ten se díky našim sponzorům všem bohatě vrátí. Nepřihlášeným účastníkům bychom nemohli zaručit účast na soutěžích, aktivitách a slosování vstupenek o zajímavé ceny.



PŘIHLÁŠKY A PLATBU NA DEN PRO ZDRAVÍ JE MOŽNÉ USKUTEČNIT NÁSLEDUJÍCÍM ZPŮSOBEM A TO NEJPOZDĚJI DO 16. KVĚTNA 2018

- 1) Převodem na účet Senior fitnes: **3754463339/0800**
Nezapomeňte uvést ve zprávě pro příjemce své jméno!
- 2) Osobně na recepci Senior fitnes z. s., Praha 6, Uralská 6 - tel.: **281 910 522**
- 3) Osobně v areálu Beachklub Ládvi, p. Matěj Brnka - tel.: **739 741 073**





ZAJÍMAVÉ PŘEDNÁŠKY...

TENTOKRÁTE O POBALTSKÝCH REPUBLIKÁCH...

Dne 7. března 2018 proběhla v Kulturně komunitním centru Senior fitness v Uralské ulici 6, velmi poutavá a zajímavá přednáška Ing. Grégra o Pobaltských republikách a Pobaltí vůbec. V přednášce jsme se postupně podívali a byli seznámeni s Estonskem. Podívali se hranici s Ruskou federací, kde žije národ Seto. Řekli jsme si, kdo je to ülemsootska a proč místní ženy nosí na hrudi suur sõlg. Podle Čudsko-Pskovského jezera, estonsky Peipsi-Pihkva järv, jsme navštívili opevněné Narvy a pak jsme se přemístili obrazně na ostrovy Hiiumaa a Saaremaa, kde je plno majáků, větrných mlýnů a úchvatné přírody. Navštívili jsme hlavní města Tallinn. Poté jsme přešli do sousedního Lotyšska, vydali se za secesními památkami Rigy a také na mys Kolki. V Litvě nám přednášející řekl co znamená pojem Kurská kosa, kde pobýval Thomas Mann, kterého obdivoval Karel Čapek. Dále jsme se seznámili a projeli staré město Kaunas na soutoku Nemunas a Nemenu i hlavní město Vilnius. Přednáška byla opravdu zajímavá a ten, kdo se zajímá skutečně o zeměpis, tak toho musela nadchnout. (red)



Přednášející
Ing. Richard Grégr



Estonsko - větrný mlýn v zahradě



Vodopád Jagala v Estonsku



Při přednášce...



NAD VAŠIMI DOPISY...



Z NAŠÍ TĚLOCVIČNY KC PRŮHON...

Když nám naše cvičitelka přinesla číslo vašeho časopisu, rozhodly jsme se také přispět svými zážitky z našeho zdravotního cvičení u nás v KC Průhon v Řepích.

Sešly jsme se po cvičení v blízké hospůdce, daly si polévku, protože byl zrovna čas oběda a po cvičení nám vyhládlo. Cvičíme již třetím rokem v krásné prosluněné tělocvičně pod vedením milé lektorky Ireny Vaňkové. Protáhneme a posílíme si svaly o kterých jsme dříve ani nevěděly.

Doma se ke cvičení nedonutíme, a tak si díky zdravotnímu cvičení pod odborným vedením udržujeme tělesnou kondici. Cvičení je různorodé, lektorka kontroluje správnost provádění cviků, cvičí s námi, nové kontroluje a předvádí. V tělocvičně panuje dobrá nálada, při příjemné hudbě /z našeho mládí a relaxační/. Získaly jsme nové přátele, v šatně si předáváme různé informace, zajímavosti, novinky a zážitky po týdnu, co jsme se neviděly. Ze cvičení odcházíme osvěženy a příjemně unaveny. A tu hospůdku určitě zopakujeme. Přijďte také mezi nás, ještě máme v tělocvičně pár volných míst.

(Děvčata z Řep: Božena Musilová, Zuzana Bílková, Alena Hofmannová a Marcela Lokajová.) 21.3.2018

LIBERECKÉ POSTŘEHY...

Dobrý den,
posílám ještě několik slíbených fotografií z našich pravidelných zdravotních cvičení v Liberci. Jsou to jak z bazénu, tak i ze studia cvičení na židlích. Cvičíme nově i na velkých míčích a na podložkách. Přeji hezký den! (Věra Zvárová)





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

PRA
PRA
PRA
PRA
HA
GUE
GA
G

CO PŘIPRAVUJEME...

Zájezdů do Itálie...



Itálie se Senior fitness z. s.

SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V PORTO SAN GIORGIO

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



cena
4950,-
Kč

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

Termíny: 25. 5. - 3. 6. 2018 a 31. 8. - 9. 9. 2018

Ubytování: bungalovy a mobilhomy

Různé typy, od 2 až po 6 lůžkové. Vždy jsou vybaveny WC se sprchovým koutem, kuchyní, ledničkou s malým mrazákem, kompletním nádobím a příbory, plynovým sporákem, zahradním nábytkem, zastřešenou verandou. Připojení k WIFI za příplatek.

V ceně zájezdu je doprava, ubytování, bazén, cvičení s našimi lektory, plážový servis.



Zdravotní cvičení pod vedením našich instruktorů.

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



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

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



CO PŘIPRAVUJEME...

Zájezdy do Itálie...



Cena

5 250,-

Platí při obsazení
apartmánu
4 osobami.

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

Termín: 25. 5.- 3. 6. 2018

Ubytování: klimatizované apartmány v jednopatrových vilkách s ložnicí a obývací částí s kuchyňkou a 2 lůžky, vlastní sociální zařízení. Cena zahrnuje: 7x ubytování, dopravu autobusem, povlečení a ručníky, plážový servis pro každou os. a výuku italštiny 1h denně.



Nad 15 účastníků bude probíhat zdravotní cvičení pod vedením našich instruktorů.



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

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



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

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



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

PRA
PRA
PRA
PRA
HA
GUE
GA
G



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ DOSTUPNÉ PRO KAŽDÉHO



Chcete se zdravě hýbat?

Naučit se naslouchat
svému tělu?

Je vám 50+?



spoluúčast
40-60 Kč
za 1 hodinu

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

POŘÁDÁME:

- rehabilitační cvičení v bazénu
- zdravotní cvičení na podložkách
- zdravotní cvičení na židlích
- dny pro zdraví



Seznam cvičebních míst naleznete
na našich webových stránkách.

Senior fitness z. s.
Uralská 6
160 00 Praha 6 - Bubeneč

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

6. elektronické vydání dvouměsíčníku Časopisu Aktivních Seniorů

Datum vydání: březen 2018 v Praze. Uzávěrka příštího čísla: 10. 5. 2018.

Vydavatel dvouměsíčníku: Senior fitness 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.seniorfitness.cz, e-mail: seniorfitness@seznam.cz

Redakční rada: Mgr. Zdeněk Srba, Ing. Luboš Kondrys, Vladislav Hejný.

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

Registrace: MK ČR E 22318