



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



Časopis Aktivních Seniorů



ČERVENEC
2017



ČASOPIS PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ





KKC
senior
VZDĚLÁVACÍ A ZÁJMOVÉ
KURZY PRO SENIORY



VÝUKA ANGLICKÉHO, NĚMECKÉHO A ITALSKÉHO JAZYKA. KURZY PC, FOTOKROUŽEK, KURZY BRIDŽE, ŠACHŮ, DÁMY A RUČNÍ PRÁCE. VÝSTAVY OBRAZŮ A FOTOGRAFIÍ, CVIČENÍ S VNOUČATY...

2-3

4-5

6-7

ÚVODEM

OTEVŘENÍ KOMUNITNÍHO CENTRA

VÝUKA V KKC

F
senior
T
POHYBOVÉ AKTIVITY
PRO SENIORY



Pohyb je zdravý v každém věku. Nabízíme vám mnoho sportovních aktivit. Zlepší se vám fyzická kondice a budete se cítit lépe. Přijďte mezi nás, nikdy není pozdě.

8-9

10-11

12-13

14

INFORMACE O SENIOR FITNES

OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ

NÁŠ PRAVIDELNÝ ROZHOVOR

UKÁZKY ZE CVIČENÍ

15-17

POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI

junior
F
T
POHYBOVÉ AKTIVITY
PRO DĚTI



CVIČENÍ S VNOUČATY, POŘÁDÁNÍ SPOROVNÍCH AKCÍ S DĚTMI Z MŠ A ZŠ.

18

19

20-21

22-23

OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE HLASEM

KURZY PRO CVIČITELE

NABÍDKA ZÁJEZDŮ DO ITÁLIE

VAŠE DĚKOVNÉ DOPISY



ÚVODEM

VÁŽENÍ ČTENÁŘI ČASOPISU ČAS.

Od konce března 2017 začalo pomalu vznikat nové Kulturně komunitní centrum při Senior fitness. Po postupném stěhování a obětavé práci našich pracovníků, mohl být tak uskutečněn „Den otevřených dveří“ dne 21. června 2017 v Uralské ulici č. 6; Praha 6-Bubeneč, kam se ze stávající adresy Praha 6-Petřiny; Stamicova 68 celý spolek Senior fitness vlastní svépomocí přestěhoval a chce po prázdninách zahájit už v plném rozsahu svojí činnost.

Jsme proto velmi rádi, že vás můžeme seznámit s upraveným číslem našeho časopisu, který vás bude o všem a veškerém dění v KKC informovat. Přejeme si, aby se dostal ve větším množství mezi vás cvičitele, cvičence a další zájemce o Senior fitness.

V KKC probíhá a bude probíhat dle dalšího zájmu následující:

Jazykové kurzy (AJ, NJ, IJ)

Kurzy PC s vysvětlením jednotlivých sociálních sítí

Naučíme vás obsluhovat váš mobil

Sborový zpěv, výstavy obrazů a fotografií

Filmový klub, fotokroužek, digitalizace fotografií a divadelní kroužek

Cvičení s vnoučaty

Bridž, šachy, dáma, ruční práce

Nordic Walking, Snag golf, pétanque

Psychologické poradenství

Právní poradna

Dále též připravujeme: trénování paměti. Z populárních sportů seniorské sportovní aktivity 60+, fotbal v chůzi, volejbal, stolní tenis, atd...

Dále budou probíhat různé typy přednášek o zdravé výživě, cvičení, popř. i na jiná témata.

**V případě zájmu prosím kontaktujte: Barbora Kašparová, tel.: 777 778 760,
email.: b.kasparova@seniorfitness.cz**

**Senior fitness, Uralská 770/6
Praha 6 - Bubeneč**



NAŠE KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

1. Dne 21. června 2017 bylo slavnostně otevřeno nové Kulturní komunitní centrum v Praze 6, Uralská, č.p. 770/6. Je to určitý historický mezník, kdy se spolek Seniorfitnes přestěhoval z anonymního a neosobního prostředí na poliklinice na Petřínách, do velmi příjemné lokality historické části Bubenče. (Nové prostory předčily moje očekávání, jsou účelně rozmístěny ve dvou podlažích. Ve spodní části se nachází kancelář ředitele a pracovní administrativních pracovníků. Dále pak učební místnost určená pro aktivity, které budou probíhat ve stejném rozsahu jako v původních prostorách na poliklinice. V horním patře je recepce, ve které pan ředitel Ing. Kondrys osobně vítal se svými asistentkami.

Vnitřní prostory KKC, Uralská 770/6, Praha 6 - Bubeneč

3. Hledal jsem nějaké seniorky a seniory, kterým bych nabídl informace o našich aktivitách. Přítomné byli pouze dámy a pánové důstojného věku v závidění hodné fyzické a tělesné kondici, která se získává pravidelným cvičením, které pomáhá zvyšovat kvalitu života v méně produktivním věku. Náš spolek má mnoho aktivit, od vzdělávání, přes zdravotní cvičení až po sportovní činnost. Jsme tu pro každého, bez rozdílu věku a fyzické kondice. Pevně věřím, že v novém KKC uvítáme mnoho nových tváří, a že stávající klienti nám zachovají i nadále svojí přízeň.



2. návštěvníky a zájemce o aktivity pořádané naším spolkem. Je zde bezbariérový přístup a to z ulice až do spodního patra, k dispozici je prostorný výtah. Po příchodu jsem velmi ocenil štědrnou nabídku občerstvení, zejména nápojů a to jak teplých, tak i chlazených, které v tomto horkém dni přišlo vhod a možnost pohodlně posedět vedle recepcce. Ve spodní části "řádl" neúnavný organizátor pan Mgr. Srba. Účast byla hojná, vše probíhalo spontánně, v klidné a přátelské atmosféře.



VÝUKA ANGICKÉHO, NĚMECKÉHO A ITALSKÉHO JAZYKA. KURZY PC, FOTOKROUŽEK, KURZY BRIDŽE, ŠACHŮ, DÁMY A RUČNÍ PRÁCE. VÝSTAVY OBRAZŮ A FOTOGRAFIÍ. CVIČENÍ S VNOUČATY, PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ, SKUPINOVÉ SEZENÍ...

4. Závěrem bych chtěl poděkovat našim sponzorům, pekárnám Odkolek, které dodaly vynikající pečivo a výrobci minerální vody Bílinská kyselka, která nám pomáhá napravovat škody na našem organismu. Všechny potřebné informace o nás a našich programech najdete na webových stránkách www.seniorfitnes.cz. (red.)





NAŠE KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM



Mgr. Jitka Hlaváčková

VÝUKA ANGLICKÉHO JAZYKA

Mgr. Jitka Hlaváčková: zakladatelka výuky cizích jazyků na Senior fitness.

Každý čtvrtek:

Mírně pokročilí: 8:30-10:00

Pokročilí: 10:30-12:00

Každé úterý:

Začátečníci: 8:15-9:45



Milena Machová

VÝUKA NĚMECKÉHO JAZYKA

Výuka německého jazyka, jak pro začátečníky, tak pro pokročilé probíhá vždy ve středu, který vyučuje lektorka **paní Milena Machová.**

Každou středu:

Začátečníci a mírně pokročilí:

9:30-10:30



Táňa Čechová

VÝUKA ITALSKÉHO JAZYKA

Jak pro začátečníky, tak pro pokročilé v pondělí probíhá též výuka italského jazyka, který vyučuje lektorka **paní Táňa Čechová.**

Pondělí: od 13:00-14:30 hodin



PhDr. Milena Lančová

**CHCETE SI NECHAT
PORADIT?**

**CHCETE SI ZAHRÁT
BRIDŽ?**



Individuální psychologické poradenství

PhDr. Milena Lančová

je vám schopna nabídnout individuální
poradenství psychologa.

tel: **+420 732 608 268**



nebo email: lamil@tiscali.cz

Výuka Bridže pro začátečníky

Připravili jsme pro vás
výuku této karetní hry pod

vedením zkušené lektorky **PhDr. Mileny Lančové**, která je reprezentantkou ČR v bridži. Jedná se o společenskou karetní hru, která je srovnávána s šachy. Bridž tříbí pozornost, paměť, logické uvažování a další duševní schopnosti. Většinou se stává koníčkem, který vede k dalším společným aktivitám. Neváhejte přijít a pozvěte i ty co s námi necvičí. Termíny a frekvence výuky se přizpůsobí vašemu zájmu..

Výuka probíhá

v úterky:

10:00-12:00 hodin

**V příštím vydání dvouměsíčníku bude pro vaši informaci vytištěn
ucelený rozvrh konání jednotlivých kurzů a kroužků
probíhajících v KKC.**



SENIOR FITNES z. s.

KDO S NÁMI MŮŽE CVIČIT ?

Cvičit s námi mohou všichni, nejlépe ti, kteří dosáhli věku 55+ a výše.

KDE POŘÁDÁME TĚLOVÝCHOVNÉ HODINY ?

V ZŠ, SŠ, Fit centrech a tělocvičnách na území Prahy 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18 a 20. Také v Praze-západ, Benešově, Olomouci, Karviné, Českých Budějovicích, Jenči, Kladně, Plzni, Teplicích, Ostravě, Liberci, Senohrabech a Brně.

Zájemcům umožníme získat certifikát cvičitele Senior fitness a následně pokračovat jako cvičitel společně s námi.

TĚLOCVIČNY

Pro zachování možnosti cvičitele věnovat se každému cvičenci podle jeho zdravotních možností a potřeb je nutno dodržet určitou velikost každé skupiny cvičenců. Proto je možné chodit cvičit po přihlášení na konkrétní čas do konkrétní tělocvičny. V současné době se lze přihlašovat ke cvičení v následujících místech a termínech Přihlašujte se na kontaktech uvedených v rubrice "Kontakty" na stránkách www.seniorfitness.cz nebo na

tel: +420 732 926 846; +420 777 778 760; Přesné rozpis cvičebních hodin v Městských částech Prahy naleznete na stránkách:

www.seniorfitness.cz



Mimo samotného základního pohybového cvičení pořádáme též pro seniory v našem **Kulturně komunitním centru** v Uralské ulici v Praze 6, pravidelnou výuku jazyků: angličtiny, němčiny, italštiny, dále bridže, kurzy focení. Naše organizace se tímto snaží pro seniory provádět takové aktivity, které je přitahují a zajímají, což je smyslem naší činnosti.



Kromě výše uvedených aktivit organizujeme též pravidelná cvičení v bazénech v Radlicích, Podolí, Šutce, Strahově, Olšance a na Jarově. Připravujeme činnost též na dalších místech. V rámci našeho spolku Senior fitness pořádáme pro zájemce i zdravotní cvičení v Itálii, o které je poměrně velký zájem. Je jinak samozřejmé, že každý senior, který se zúčastní jakéhokoliv cvičení nebo kurzu, musí uhradit stanovený symbolický poplatek. Není též od věci se i zmínit, že v rámci našeho spolku Senior fitness **můžeme seniorům, pokud potřebují, nabídnout nebo i po dohodě zapůjčit různé typy zdravotních pomůcek.**



SE SENIOR FITNESS JE MOŽNÉ JEZDIT I K MOŘI

Se Senior fitness je možno navštívit italskou **Palmovou riviéru a zavítat** do příjemných turistických středisek La Capannina a Verde Mare v oblasti Porto San Giorgio v provincii **Fermo** u Středozemního moře. Pro seniory je zde každoročně připraven bohatý a pestrý program plný pohybových aktivit, ale také kulturních a poznávacích zážitků. Příznivci zdravotního tělocviku si mohou vyzkoušet cvičení na suchu a ve vodě pod odborným dozorem skvělých

cvičitelů.

PRAVIDELNÉ DNY PRO ZDRAVÍ

Tyto „**Dny**“ jsou pravidelně pořádány většinou v Praze a pro účastníky jsou připraveny různé pohybové, zdravotní a kulturní aktivity. Návštěvníci si na těchto

„**Dnech pro zdraví**“ kromě sportovních disciplín si mohou nechat bezplatně vyšetřit zrak, podstoupit zátěžový test srdce nebo vyzkoušet různé sportovní disciplíny.



PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ



Dana
Drmelová

Dobrý den.

Úvodem dovoluji, abych se představila. Jmenuji se Dana Drmelová a jsem narozena v roce 1964. Pocházím z Prahy, kde také pracuji. Bydlím v malé vesnici, ve středočeském kraji, poblíž Benešova u Prahy, v Zaječicích u Pyšel. Cvičení se věnuji od útlého dětství, kdy jsem nejraději měla sportovní gymnastiku. Po úrazu krční páteře jsem musela mnoho let chodit na rehabilitační cvičení, což bylo mé první seznámení s tímto druhem cvičení. Avšak jako mladou dívku mě to nebavilo, nudilo. Vrátila jsem se k běžným cvičebním aktivitám, především jsem si oblíbila aerobik a zumbu.

Jak ubíhaly roky, a přibývala kila, cítila jsem, že tento druh cvičení již není tak úplně pro mě. Při poskocích mě bolely nohy, při otočkách se mi točila hlava. A tak jsem si kladla otázku co dál? Cvičit chci, navíc s mojí láskou k jídlu se hýbat prostě musím! V té době se mi přihodila ještě další podstatná zkušenost. Můj otec umíral na rakovinu, maminka měla Alzheimerovu nemoc, cukrovku a další nemoci a ještě do toho všeho upadla a zlomila si krček. Vzala jsem si rodiče k sobě a starala se o ně. S maminkou jsem denně cvičila, chodila na rehabilitaci, procházky. V tom samém roce si zlomila krček i má tchýně. Bohužel musela zůstat delší dobu ležet v nemocnici a již nikdy se nepodařilo, přes veškerou snahu, jí opět postavit na nohy. Strávila posledních 5 let života ležící v posteli. Tehdy jsem naplno pochopila důležitost pohybu i v pokročilém stáří. Začala jsem se zajímat o vhodných aktivitách pro starší občany a v té době jsem náhodou objevila sdružení Senior Fitness. Udělala jsem si cvičitelský kurz a letos v lednu začala předcvičovat. Nyní cvičím v Praze, v Senohrabech a v Benešově. Když jsem začala cvičit v Praze, projevíly cvičenky zájem i krokové a taneční variace. Vzhledem k tomu, že i mě je tento druh pohybu blízký, začala jsem vymýšlet zjednodušené a nenáročné krokové variace. Nyní vždy na úvod, začínáme na dvě až tři písničky rytmickou aerobní rozvíčkou. Někdy se u toho i dost zasmějeme. Ale když vidím, jak velký pokrok všechny ženy udělaly a jak je to baví, tak mě to naplňuje přesvědčením, že i tento druh pohybu, samozřejmě přizpůsobený, není ani v pokročilejším věku nemožný. Po této zkušenosti jsem nabídla podobný styl cvičení i v Senohrabech. I tady jsem se setkala s nadšením ze strany žen. Spousta mi říkala, že v mládí také cvičily aerobik nebo že rády tančily, a tak je to baví víc, než celou hodinu cvičit v lehu. Po tomto úvodu pokračujeme ve cvičení. Vystřídáme všechny polohy, posilujeme a protahujeme všechny skupiny svalů. Tam kde je to možné, používám též různé pomůcky, overbally, gumičky i činky. Hodně se věnuji cvičení rovnováhy. Cvičíme vždy na hudbu. V závěru hodiny někdy relaxujeme, jindy se věnujeme velkému protažení s držením rovnováhy, to je velmi oblíbené. Nebo si ještě dáme jednu taneční variaci. Vždy podle chutě, nálady a také i třeba počasí venku. Závěrem chci poděkovat všem ženám, které chodí na moje cvičení, za jejich účast, zájem a kamarádskou atmosféru.

(Drmelová Dana)



Dáša
Černá

Každý pátek nebo sobotu jezdím do Alzheimer centra do Průhonic, kde cvičím s 88letou paní Mirkou. Je to klidná, milá paní, cvičí ráda. Cvičení vnímá velmi dobře, reaguje na povely, společně počítáme jednotlivé cviky. Pochvala jí velmi těší. Pohyb paní Mirky je omezený. Cvičíme na ruce, podkládáme záda overballem, který jí příjemně i masíruje její atrofující svalstvo. S míčem si i házíme a procvičujeme jednotlivé prsty rukou i nohou. Overball je naše dobrá pomůcka. Chci se s vámi podělit i o zážitky a pocity, o tzv. zpětnou vazbu. Tato stará paní cvičí s velkým úsilím, zvládne spoustu cviků, i přesto, že její nemoc je již ve vyšším stadiu. Naše cvičení je pouze střípkem toho, co pro tuto nemocnou paní můžeme udělat jak po stránce zdravotní, tak psychické. Její rodina se o ní stará velmi hezky, není opuštěná, přesto toto naše „zdravotně-sportovní“ setkání vnímá s radostí. Vždy se při setkání upřímně raduje, pamatuje si, že zažívá hezké chvíle. I já odcházím s pocitem naplnění něčeho, co se nedá popsat. Je mi líto, že projekt „**CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH**“ nebyl v tomto roce podpořen Ministerstvem zdravotnictví. Je to opravdu velká škoda, protože vyplnit program starým a nemocným lidem, tam, kde je tzv. díra v poptávce, je myšlenka a následná realizace úžasná. Tím přece splníme přání a potřeby nejen nemocným, opuštěným a starým lidem, jejich rodinám, ale nakonec i zdravotníkům. (Dáša Černá)

PROČ CVIČÍM?



Irena
Maxinová

Cvičila jsem od útlého věku. Ke cvičení mě vedli rodiče, navíc jsme sokolovnu měli hned naproti našemu domu v Bubenečské ulici, která je tam dodnes. Pak přišly děti a zase v sokolovně „cvičení rodičů s dětmi“, dále děti pokračovaly samostatně a já večer. Pauza přišla s třisměnným provozem v zaměstnání. I když jsem měla volno, večer se mi už nechtělo, neměla jsem k sobě parťáčku, se kterou bychom se vzájemně povzbudily a donutily překonat lenost. A přišel důchod. Konečně čas pro sebe. Začala jsem chodit do fitka, které tenkrát nebylo. Posilovací cviky na přístrojích mi nedělaly dobře, přidaly se bolesti zad. Hledala jsem jiný druh cvičení. A našla: zdravotní cvičení zaměřené na uvolnění a posílení. Nic mě nebolí, cvičím pravidelně. Po cvičení se cítím příjemně unavená a uvolněná. Doma sám málokdo dokáže cvičit 1 hodinu v kuse. V tělocvičně se dozvíte i spoustu novinek a třeba i najdete kamarády. Díky cvičení v dětství se člověku vybaví, že jedině zdravým pohybem se člověk udrží v lepší kondici. Proto vedme naše děti i vnoučata ke zdravému cvičení, ve stáří to ocení, jako my, jako já, jako moje děti. Radost z pohybu bez bolestí.!!!!!!!!!!!!!!





ROZHOVOR S NAŠÍ CVIČITELKOU

PRAVIDELNÁ CVIČENÍ SENIORŮM V MODŘANECH PŘINÁŠÍ VŽDY JEN RADOST...



**CVIČITELKA
HANA
BORČEVSKÁ**

Cvičitelku, paní Hanu Borčevskou není třeba široké řadě seniorů představovat. Senioři k ní dochází na cvičení pod jejím speciálním vedením nejen po celé Praze do tělocvičen a bazénů, ale i na cvičení v Modřanech do Sokola Modřany, kde vede pravidelná cvičení každé úterky s Modřanskými seniory. Paní Borčevská svá zdravotní cvičení zaměřuje na zpevňování problémových partií (záda, břicho, pánevní dno), uvolnění zkrácených nebo oslabených partií (svaly krku, oblast bederní páteře, kyčelního kloubu, svaly nohou) a také na dobrou pohodu během každého cvičení. Od roku 2013 působí pod hlavičkou spolku Seniorfitnes.

Paní cvičitelko, máte hodně pravidelných zájemců o cvičení v Sokole Modřany?

Ano, mám poměrně dost zájemců, jak z Modřan, tak i z okolí. Lidé sem dojíždějí třeba i z Kunratic, a když je vrchol sezóny tj. v lednu až dubnu, tak se sejde třeba až kolem 39 cvičenců na cvičební hodině. Musím i podotknout, že jiná cvičení, která působí tady v Modřanech a okolí naopak téměř zanikají a my se naopak rozrůstáme. Dělá nám to radost.

Jaké je průměrné věkové složení cvičenců? Navštěvují také vaše cvičení i muži?

Věkové složení cvičenců je tak v průměru od těch šedesáti let, ale chodí sem cvičit i lidé, kterým je kolem devadesát let. A budete se divit o to i úporněji cvičí, aby si udrželi své zdraví. Pokud se týká mužů, tak ty se tu a tam ukáží (většinou je přivedou manželky malý úsměv) a nutí je ke cvičení. No někdy to jde lépe a jindy hůře a nutí mě, abych to pak okomentovala.

Jak jsou cvičenci spokojeni s vašimi lekcemi? Přináší jejich cvičení pod vaším vedením určité zlepšení jejich stavu?

Domnívám se, cvičenci jsou s mými lekcemi tady v Modřanech hodně spokojeni o tom svědčí i již zmiňovaný počet účastníků na jednotlivých cvičeních a jsem ráda, že na několik dalších dní po cvičení mi hlásí, že je nic nebolí a to zvláště ne záda, a že na příští hodinu musí opět určitě zase přijít.



Můžete nám prosím ještě na závěr říci, jaký je rozdíl mezi cvičením v tělocvičnách a bazénech?

Cvičení v bazénech cílí na skupinu lidí, kteří mají jistá pohybová omezení nebo se rehabilitují po operacích kloubů nebo mají případné potíže s páteří. Cvičení je tím pádem uvolňující, voda pomáhá, ale na druhou stranu i trochu zatěžuje. Prostě v tom bazénu je to v podstatě rehabilitace i relaxace. Kdežto cvičení v tělocvičně je více posilující, více protahující a kondiční. V podstatě se dá říci náročnější, než cvičení v bazénu. (H. Borčevská)



**Společné cvičení Hanky Borčevské se svými
spokojenými cvičenci v Sokole Modřany.**



UKÁZKY ZE CVIČENÍ SENIOR FITNES



**Společná fotografie naší cvičitelky Hanky Borčevské se svými
spokojenými cvičenci.**

**Fotografie byla pořízena ze zdravotního cvičení v měsíci červnu 2017
v Sokole Modřany v Praze 12**

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



POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI



Dne 17. 5. 2017 proběhl v areálu softballového a baseballového areálu **SaBaT v Troji** Festival sportu za podpory Městské části Prahy 7. Realizátor Senior fitness, z. s., oslovil a pozval kromě seniorů na několik desítek ZŠ a státních i soukromých MŠ v Praze 7 a 8. Akce se zúčastnily především děti předškolního věku z blízkého okolí hřiště, např. z MŠ Troja, Nad Kazankou, MŠ na Výšinách, ze soukromé MŠ Smiling Baby School.

Pod vedením profesionálních trenérů Senior fitness, z. s. byl pro děti připraven a realizován bohatý program. Na základě principu kruhového tréninku děti procházely na jednotlivých stanovištích rozmanitými úkoly rozvíjejícími jejich všestranné pohybové schopnosti. Děti si zahrály v menších skupinkách vybíjenou měkkými míči – overbally, fotbálek na malé branky, užily si skákání přes švi-

hadla, přetahování lanem rozvíjející sílu a týmovou spolupráci, probíhání pod točícím lanem zlepšující postřeh, obratnost. Nácvik koordinace zajistila tzv. „opičí“ dráha, kdy děti s pálkou v ruce musely zdolat kuželový slalom s překážkami. Házení drobných kroužků na cíl vyžadovalo soustředění a odhad vzdálenosti. Kromě plnění úkolů na zmíněných stanovištích si děti vyzkoušely hru krocket, snag golf (speciální hra vyvinutá pro výuku golfové hry pro děti již od 4 let), odpalování míčků baseballovými holemi, házení míčů na cíl. Dále byl dětem k dispozici nafukovací skákačí hrad, kde se dostatečně vyřádily. V průběhu sportovního klání se mohly děti posilnit oblíbenými

koblihami od firmy United Bakeries. Po absolvování všech aktivit dětem trenéři pogratovali a předali odměny za jejich sportovní nasazení. Děti velmi potěšily čokoládové medaile, knížky, hlavolamy. Z jejich očí bylo vidět nadšení a radost, což velmi potěšilo nás organizátory a upevnilo v přesvědčení, že tyto akce pro děti mají smysl a jsou důležité pro jejich celkové zdraví, vývoj a budoucí vztah ke sportu.

Paní učitelky rovněž odcházely nadmíru spokojené, chválily organizaci a projevíly zájem o budoucí akce

tohoto typu. Nemalou měrou k celkové úspěšnosti akce přispělo rovněž slunečné počasí. (Petra Holubová)





POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI



Dne 5. 6. 2017 proběhl v areálu fotbalového hřiště **FC Háje** Festival sportu za podpory Městské části Prahy 11. Akce se zúčastnilo 130 dětí předškolního a mladšího školního věku z blízkého okolí - část aktivně již navštěvujících sportovní kluby, část z oslovené veřejnosti.

Pod vedením kvalifikovaných cvičitelů a trenérů byl pro děti připraven a realizován bohatý program. Na základě principu kruhového tréninku děti procházely na jednotlivých stanovištích rozmanitými úkoly rozvíjejícími jejich všestranné pohybové schopnosti. Děti si zahrály v menších skupinkách vybíjenou měkkými míči – overbally, fotbálek na malé branky, vyzkoušely chůzi po laně zlepšující rovnováhu, slalom s posouváním fotbalového míče mezi kužely rozvíjející rychlost, probíhání pod točícím lanem zlepšující postřeh, obratnost.

Otestování koordinace a rychlosti zajistily tři tzv. „opičí“ dráhy složené z různých pomůcek. Děti si užily přeskakování přes branky, koordinační žebříky, na bosu, soutěžení ve dvojicích dle jednotlivých týmů. S pálkou v ruce musely děti zdolat kuželový slalom s překážkami, obratně přeskupit tenisové míčky. Házení drobných kroužků na cíl a velkých míčů do obručí zavěšených na fotbalové branky vyžadovalo soustředění a odhad vzdálenosti. Děti si také vyzkoušely hru kriket, kdy pomocí co nejmenšího počtu úderů speciální dřevěnou holí posouvaly kouli brankami k cíli. V průběhu sportovního klání se mohly děti občerstvit připraveným ovocem. Po absolvování všech aktivit trenéři dětem předali drobné odměny za jejich sportovní nasazení. Z očí dětí bylo vidět nadšení a radost, což velmi potěšilo nás organizátory a upevnilo v přesvědčení, že tyto akce pro děti mají smysl a jsou důležité pro jejich celkové zdraví, vývoj a budoucí vztah ke sportu. Přítomní rodiče rovněž odcházeli nadmíru spokojeni, chválili organizaci a projevíli zájem o budoucí akce tohoto typu.





SPORTOVNÍ FESTIVALY PRO DĚTI 4 — 11 LET.

V měsících květnu a červnu jsme se podíleli na organizování 5 sportovních akcí pro cca 700 dětí předškolního a mladšího školního věku. **Tyto akce proběhly ve spolupráci s baseballovým a softballovým klubem Sabat Troja a s fotbalovými kluby SK Čechie Smíchov, JM Chodov, FC Háje, Spartak Kbely, AC Sparta dívky.** Děti si na jednotlivých stanovištích vyzkoušely různé všestranné dovednosti. Zahrály si kriket, vybíjenou, fotbal na malé branky, užily si hrátky s lanem, "opičí" dráhy i cvičení na postřeh a koncentraci. K tomu, že se akce vydařily a děti si je doopravdy moc a moc užily, přispělo jednak krásné slunečné počasí a také profesionální vedení a přístup našich cvičitelů a trenérů. Děkuji všem, kteří se mnou na akcích spolupracují a těším se na další společné prožívání radosti z pohybu u našich nejmenších cvičenců a svěřenců.

(Ing. Kristýna Špinková)





POČÍTAČ MŮŽETE OVLÁDAT I HLASEM...



Ovládání počítače hlasem je určeno především lidem, kteří mají potíže s jemnou motorikou horních končetin a ovládat počítač běžným způsobem tedy nemohou. Ovládat počítač hlasem lze pomocí speciálních softwarů, které vyvinul tým prof. Jana Nouzy z Technické univerzity v Liberci. Nejprve tyto programy sloužily pro ovládání strojů, ale později se ukázalo, že by mohly pomoci také (především) hendikepovaným lidem. Jedná se o program My Voice, kterým lze ovládat kompletně celý počítač (myš, klávesnice, internet atd.), a program My Dictate, který slouží ke psaní textů po jednotlivých slovech.

Uživatel těchto programů se musí naučit mnoho předdefinovaných povelů, které v sobě programy obsahují. K jejich používání je zapotřebí mít kvalitní mikrofon s velkou citlivostí a výkonný počítač. Dalším programem, kterým lze psát delší texty, je program Newton Dictate, který vyvinula firma Newton Technologies. Uživatel tohoto programu musí text diktovat po celých větách. Pro ovládání zmiňovaných programů je zapotřebí od uživatele notná dávka trpělivosti a nezbytný je trénink. (D. Hor.)



Dita Horochovská





CVIČITELSKÉ KURZY



Foto z
ukázkových hodin

Kurzy pro cvičitele

Název kurzu:

Cvičitel zdravotní tělesné výchovy pro seniory

Akreditace: MŠMT ČR

Pod vedením mnoha kvalifikovaných lektorů:
MUDr. Miloše Matouše, fyzioterapeutky Jany Hladové, Hany Borčevské, Ing. Ireny Jurčové, RNDr. Marcely Borgesové, PhDr. Mileny Lančové, Honzy Šimla, Mgr. Arnošta Böhma, Mgr. Jitky Hlaváčkové a jiných kvalitních lektorů a cvičitelů je možno získat novou kvalifikaci a ve spolupráci se Senior fitness se pak podílet na organizaci a cvičení seniorů.

Deset 4hodinových odpoledních seminářů
doplň **pět** 20hodinových víkendových seminářů.
Během **čtyř** měsíců tak získáte všechny teoretické znalosti a praktické dovednosti potřebné k úspěšnému složení závěrečné zkoušky a získání certifikátu Instruktor zdravotní tělesné výchovy.

Certifikát a metodická podpora absolventům

Certifikát opravňuje k provozu vlastní cvičitelské praxe. Své služby můžete nabídnout klientům domovů důchodců, rehabilitačních ústavů, lázeňských zařízení nebo klubů seniorů. Absolventům kurzu poskytneme rozsáhlou metodickou podporu při rozjezdu praxe a odpočet až 90 % kurzovného při další vzájemné spolupráci.

Bližší aktuální informace o kurzu pro cvičitele obdržíte na stránkách

www.seniorfitness.cz



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

PRA
PRA
PRA
PRA
HA
GUE
GA
G




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
4900,-
Kč

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

Termíny: 26. 5.- 4. 6. 2017 a 1. 9.- 10. 9. 2017

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



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

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G



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

1. termín: 26. 5.- 4. 6. 2017

2. termín: 8. 9.- 17. 9. 2017

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



Zdravotní cvičení pod vedením našich instruktorů.



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

Milovníci historie mohou vyrazit na výlet do Raveny, kde se nachází 8 památek zapsaných na seznam UNESCO s nejznámější bazilikou San Vitale. Dále lze navštívit zábavný park Mirabilandia vzdálený 10 km od Raveny, 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



Poděkování, které potěší...



ZDRAVOTNÍ POBYT V ITÁLII PORTO SAN GIORGIO 26. 5. - 4. 6. 2017

O víkendu jsme se vrátili z letošního prvního cvičebního pobytu v Itálii. Stejně jako v minulých letech se nám vydařilo počasí, voda v moři byla od prvního dne ke koupání a každým dalším dnem se dále ohřívala. Sportovní a pohybová náplň byla opět rozložena do celého dne. Ráno jsme vítali slunce na pláži a po rozcvičení jsme se osvěžili v moři. Následně začínalo skupinové zdravotní cvičení s Dagmarou a po něm slunění v lehátkách, ze kterých jsme se zvedali jednak k beachvolejbalu a také k oblíbené hře Mölkky. Do pobytu na pláži jsme vkládali skupinové zdravotní cvičení v moři s Markétkou a potom jsme již uháněli k dalšímu cvičení v bazénu (Zuzka a Markétka). V podvečer jsme relaxovali u dalšího společného cvičení na podložkách (opět Dagmara) a den jsme končili při společném posezení u skleničky dobrého italského vína (nebo u sklenice piva, které dovezl Luboš - výborný nápad). Do této náplně se nám ještě podařilo zakomponovat několik výletů (Tore de Palme, Loreto) a oblíbenou návštěvu místního trhu. Nabítený program, ale vše se báječně vydařilo a za to bych chtěl poděkovat jednak našim cvičitelům a lektorům, ale také všem účastníkům pobytu, kteří se starali o klidný průběh a dobrou náladu, např. při vydařené diskotéce. Vše probíhalo snad ještě lépe, než jsme si plánovali a už se těším na další podobné akce.

(Z. Srba)



DEN PRO ZDRAVÍ—RADLICE 3. 5. 2017

Vážení přátelé,
dne 3. 5. 2017 jsme se zúčastnily akce "Den pro zdraví" a jak jsme společně konstatovaly, už dlouho jsme tak hezký, sportovně zaměřený den, nezažily. Akce byla výborně organizačně zajištěná, lokalita přírodní rezervace Prokopského údolí, centrálního parku Prahy 13 ve slunečném dni s rozkvetlou jarní vegetací, byla úžasně vybraná. Chtěly bychom organi-

zátorům tohoto hezkého dne moc poděkovat a doufáme, že se budeme moci zúčastnit dalších obdobných akcí pořádaných Senior fitness z. s. Dle našeho názoru i podle velkého počtu zúčastněných, se tento den líbil nejenom nám, ale i všem ostatním. Zdravíme všechny a ještě jednou děkujeme za milý zážitek. Za naši skupinu od cvičitelky Jitky Hlaváčkové:

Eva Bláhová, Jana Marešová, Eva Luxemburková.



CVIČENÍ V AQUAPARKU ŠUTKA

Děkujeme paní cvičitelce, která nás vede při cvičení v bazénu Šutka. Cvičitelka je úžasná, a v hodině na nás převádí její energii a pohodu. (cvičitelka Karla Fomenková). Cvičení se zúčastňujeme od samého počátku. Jsme rádi, že i v září budeme mít možnost v této činnosti pokračovat. Přejeme celému kolektivu prázdninovou pohodu a na září se těší:

(Magdalena Laitlová a Slávka Ambrožová)





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

Druhé elektronické vydání dvouměsíčníku **ČAS** Časopisu Aktivních Seniorů

Datum vydání: červenec 2017 v Praze. Uzávěrka příštího čísla 20. září 2017.

Vydavatel dvouměsíčníku: Senior fitness z. s.;

se sídlem Uralská 6, Praha 6 - Bubeneč, PSČ 162 00; IČO 22724770; DIČ CZ22724770

tel.: +420 737 278 727, +420 606 864 310, www.seniorfitness.cz, email: seniorfitness@seznam.cz

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

Šéfredaktor a grafické zpracování : Ing. Zdeněk Hostinský. Nevyžádané příspěvky a fotografie se nevracejí.

Registrace: MK ČR E 22318