



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

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

Časopis Aktivních Seniorů ČAS



**LEDEN
2018**



ČASOPIS PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 5

Městská
část
Praha
6

PRAHA
7



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



OBSAH ČASOPISU

2

OBSAH

3-8

KOMUNITNÍ CENTRUM

9

KURZY PRO CVIČITELE

10-11

INFORMACE O SENIOR FITNES

12-13

OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ

14-15

MEDAILÓNEK S V. MORSTEJNEM

16

TANEČNÍ SKUPINA Z LIBERCE

17

PODĚKOVÁNÍ, KTERÉ POTĚŠÍ

18-19

CO PŘIPRAVUJEME



VZDĚLÁVACÍ A ZÁJMOVÉ
KURZY PRO SENIORY



VÝUKA ANGLICKÉHO, NĚMECKÉHO A
ITALSKÉHO JAZYKA. KURZY PC, FOTO-
KROUŽEK, KURZY BRIDŽE, RUČNÍ PRÁ-
CE. VÝSTAVY FOTOGRAFIÍ, PSYCHOLO-
GICKÉ PORADENSTVÍ, SKUPINOVÉ SE-
ZENÍ...



POHYBOVÉ AKTIVITY
PRO SENIORY



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



POHYBOVÉ AKTIVITY
PRO DĚTI



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



CO NOVÉHO V KULTURNĚ KOMUNITNÍM CENTRU

Projekt „Kulturně Komunitního Centra“, Senior fitness z. s., je podpořen z Operačního programu Praha - pól růstu ČR (OP Praha). Díky tomuto projektu, jsme mohli pro naše klienty zajistit bezplatně rozšíření dalších aktivit v „KKC“ v ul. Uralská 770/6, Praha 6- Bubeneč, 160 00. Zde podle rozvrhu probíhají tyto kurzy. Pro velký zájem, jsou některé kurzy již naplněny.

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									
10:30 - 11:00		bridže	němčina -	angličtina		09:00 - 11:00						
11:00 - 11:30			začátečníci	pokročilý						pétanque		
11:30 - 12:00		10:00 - 12:00		10:30 - 12:00		kroužek						
12:00 - 12:30		výuka	10:45 - 12:15			chyt. telefon				11:00 - 12:30		
12:30 - 13:00		bridže										
13:00 - 13:30	ruční práce			angličtina		11:30 - 13:30						
13:30 - 14:00		12:00 - 14:00		začátečníci						nordic		
14:00 - 14:30		italština - zač.		13:00 - 14:30	kroužek	kroužek	Trénink		snag golf	walking	snag golf	
14:30 - 15:00	13:00 - 15:00	14:00 - 15:00			chyt. telefon	sociální síť	paměti/		14:00 - 15:00		14:00 - 15:00	
15:00 - 15:30	angličtina	italština - pok.	angličtina				SCRABBLE		pétanque	13:30 - 15:30		
15:30 - 16:00	začátečníci	15:00 - 16:00	začátečníci		14:00 - 16:00	14:00 - 16:00						
16:00 - 16:30	15:15 - 16:45		15:00 - 16:30		kroužek		14:00 - 17:00		15:15 - 16:15			
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	skupinové		fotografický						
18:30 - 19:00	angličtina		zpěvu	relax. cvičení		kroužek						
19:00 - 19:30	mírně pokr.		18:00 - 19:30	18:00 - 19:30		18:00 - 19:30						
19:30 - 20:00	18:30 - 20:00											

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

V současné době zde zajišťujeme výuku jazyků (angličtina, němčina a italština), výuku práce s PC, telefony a tablety, výuku 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@seniorfitness.cz
Senior fitness 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

FOTOGRAFICKÝ KROUŽEK



Úterý: 18:00 - 19:30 hod.

Je určen pro všechny nadšence fotografie, ať už začínající nebo pokročilejší, kteří se chtějí něco nového dozvědět. Organizace Senior fitness z.s., poskytuje zájemcům kvalitní digitální fotoaparáty (zrcadlovky), které nabízejí širokou škálu možností a tím i lepší proniknutí do světa fotografie. V dnešní době je velkým trendem focení mobilním telefonem, což je velice praktické, jelikož díky lepší skladovatelnosti máme telefon stále při ruce, ale z hlediska kvality fotografie, hraje vše ostatní ve prospěch digitálních fotoaparátů (zrcadlovek). Zejména je pak i daleko rychlejší ostření (ideální pro fotografování dětí a sportu), možnosti nastavování vyšších citlivostí snímáče - ISO (důležité při fotografování za horších světelných podmínek) a především při focení s menší hloubkou ostrosti (nejdůležitější vlastnost u portrétní fotografie). Kurz je v tuto chvíli rozdělen do tří oblastí: **1) seznámení s**

fotoaparátem - v učebně si na digitálních fotoaparátech osvojujeme jejich jednotlivé funkce, **2)**

fotografování na výstavách - získáváme praxi (např. v muzeu voskových figurín, lapidáriu, výstavě betlémů apod.), **3) úprava pořízených fotografií**

- učíme se zacházet s fotografiemi v programu Zoner. Později budou do programu zařazeny přednášky o kompozici fotografie a také střihání videa. V případě zájmu o fotografování není problém se zúčastnit a do kurzu se kdykoliv zapsat. Kurzy probíhají každé úterý od 18:00 hod., s účastníky fotografického kurzu, se vždy můžeme podle potřeby individuálně domluvit. V kurzu je v tuto chvíli zapsaných 11 členů a každý týden se výuky zúčastní 7 až 10 lidí. Sám za sebe musím říci, že jsem měl na lidi velké štěstí, vždy se pracuje ve velmi příjemném kolektivu a prostředí. (Z. Srba ml.)



V učebně při výuce...



Ukázka prací z focení na výstavě betlémů...



CO NOVÉHO V KULTURNĚ KOMUNITNÍM CENTRU

Ke vši spokojenosti účastníků výuky anglického jazyka pro pokročilé probíhá výuka pod vedením zkušené lektorky Mgr. Jitky Hlaváčkové. Výuka je vedena hlavně slovně a s citem a patřičným vysvětlením možných úskalí, které se vyskytují při vedení vzájemných rozhovorů v anglickém jazyce. Při výuce pracují s časopisem Bridge, který je pro střední školy a mají k dispozici různé výstřižky z novin. Témata s kterými pracují jsou různá. Je to česká historie, protože o tu se posluchači hodně zajímají. Pokud se týká výuky začátečnicků, tak zde lektorka využívá hlavně andragogiky. Jak nám řekla Mgr. Jitka Hlaváčková: „Mám tu například jednu 90 ti letou paní, která se kdysi učila německý jazyk a nyní začíná angličtinu od začátku a zvládá výuku perfektně. Prostě je na jazyky. Mám i úplný opak v začátečnickách jsou to shodou okolností chemici a nevědí jak se jazyk naučí. Rovněž tak i účetní a knihovnice, kde je prostě výuka pomalejší. Snažím se vyučovat i tak, aby tam byl humor a pak není při výuce i taková tréma. Jinak zájemců o výuku je stále dost a pořád se hlásí“.

ANGLICKÝ JAZYK-POKROČILÝ



Čtvrtek: 10:30 - 12:00 hod.



Při výuce anglického jazyka...

„O kroužek ručních prací je stále velký zájem. V průměru ho navštěvuje kolem deseti účastníků. Účastníci v kroužku tvoří výrobky dle aktuální tematiky - **jarní dekorace, podzimní dekorace, vánoční dekorace**, dále práci s **pedigem**, který bude pomalu končit. V plánu máme také práci s papírem - **scrapbooking**“. Informativně řekla paní Dita Kraftová. Jinak od ledna se začalo s háčkováním chobotnic z biobavlny, kde hotové výrobky jsou určeny pro nedonošená miminka (chobotnice) a podobně tak i vyrobené hračky pro onkologická centra. Dále pak budeme pokračovat opět dle ročních období, jako jsou blížící se Velikonoce, atd.

RUČNÍ PRÁCE



Pondělí: 13:00 - 15:00 hod.



Kroužek ručních prací.



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

NOVOROČNÍ SETKÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ SENIOR FITNES Z. S. V KULTURNĚ KOMUNITNÍM CENTRU.

Novoroční setkání, které se konalo 12. ledna 2018 v „KKC“ Senior fitness mělo báječnou a uvolněnou atmosféru. Po vzájemném popovídání si a předání dalších zkušeností při dobré kávě a vzorné příchystaném pohoštění, bylo setkání završeno malým turnajem účastníků ve stolním tenisu.





KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM



Nikdo neprohrál i nevyhrál. Důležitý byl pohyb...



Tímto chceme zároveň poděkovat MČ Praha 6 za poskytnutí peněžních prostředků na základě kterých se mohl turnaj uskutečnit.



AKTUÁLNÍ NABÍDKY...

Nabídky „KKC“

„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, skupinové relaxační cvičení**. V případě zájmu nás neváhejte kontaktovat na tel.: 777 778 760, e-mail: recepce@seniorfitness.cz.

Dne **21.02.2018** od 14:00 hod Vás „Kulturně komunitní centrum“ zve na přednášku známé disidentky a překladatelky **Petrušky Šustrové na téma film a propaganda**. V případě Vašeho zájmu si prosím rezervujte Vaši účast. Tel.: +420 777 778 760, recepce@seniorfitness.cz.

Nabídky SNF

Ve dnech **4., 11., 18. a 25. března 2018** se budou konat pravidelné tréninky ve fotbale v chůzi (walking fotbal). V hale areálu TJ Aritma Praha. Čas konání od **18:00 hodin**.

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 **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.

Senior fitness Vás zve na zdravotní cvičení pro seniory.

Kde: TJ Tatran Střešovice, Sibeliova 368/51.

Kdy: Čtvrtek **14:00 - 15:00 hod.** (50,- Kč)



KURZY PRO CVIČITELE

Cvičitel zdravotní tělesné výchovy pro seniory

Akreditace: MŠMT ČR

10x ODPOLEDNÍ SEMINÁŘE – 4h. trvání

5x VÍKENDOVÉ SEMINÁŘE – 20h.

Kurz trvá 4 měsíce.

Zde 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.

Pod vedením mnoha kvalifikovaných lektorů

MUDr. Miloše Matouše, fyzioterapeutky Jany Hladové, Hany Borčevské, Ing. Ireny Osvaldové, 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.

**Bližší aktuální informace o kurzu pro cvičitele obdržíte na stránkách
www.seniorfitness.cz**





SENIOR FITNES z. s.

SENIOR FITNES Z.S. je nezisková organizace, která organizuje pohybové aktivity pro cvičence středního a staršího věku. Projekt Senior fitness vznikl pod označením Cvičení pro každý den v polovině 80 let minulého století na FTVS UK, kde na něm společně pracovaly náčelnice oddělení Zdravotní a rekreační tělesné výchovy paní PaedDr. Miluše Matoušová a známá fyzioterapeutka Ludmila Mojžíšová. Projekt do dnešní podoby dopracoval syn Dr. Matoušové, absolvent FTVS UK a následně také studia sportovního lékařství MUDr. Miloš Matouš.

Cílem projektu je vytvoření podmínek pro pohybové aktivity seniorů a jedinců v preseniorském věku, včetně vedení rekondičně rehabilitačních programů. 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.

Tělocvičny

V současné době se lze přihlašovat ke cvičení v následujících místech a termínech-viz. Rozvrh.

Bazény

Radlice, Podolí, Šutka, Strahov, Olšanka a na Jarově.

Certifikace

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



DEN PRO ZDRAVÍ

Především se jedná o akci, která je určena nejen členům Seniorfitnes z. s., ale široké veřejnosti. Cílem akce není jen zpříjemnění jednoho dne i těm, kteří se do společenského života jinak příliš nezapojují. Hlavním cílem je naopak seznámení účastníků s činností Seniorfitnes z. s., s možnostmi, které nabízí, s ukázkou různých zajímavostí a především k vyburcování i doposud neaktivních seniorů k pravidelné fyzické a společenské aktivitě. Den pro zdraví nezaručuje účastníkům, že všichni odejdou zdraví a omlazení, ale dokazuje, že vlastní aktivní zapojení opravdu vede k pocitům lepšího fyzického i psychického zdraví a spokojenějšího života. Den pro zdraví je většinou pořádán díky finanční podpoře a tomu také odpovídá místo konání. I díky tomu jsou také jednotlivé akce značně různorodé. Na každém Dnu pro zdraví je zajištěno občerstvení a pitný režim. (Většinou bezplatně či za symbolické částky).

SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V ITÁLII

Senior fitness z. s. již tradičně zajišťuje sportovně relaxační pobyt na palmové riviéře v kempu La Capanina 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 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.

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.

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

PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ



JAN ŠIML

VÁNOČNÍ VYCHÁZKA - ZAHRADA KINSKÝCH - PETŘÍN - HRAD



S účastníky Seniorfitnes z. s. po svátečním hodování jsme si udělali vycházku dne 27. 12. 2017, ve 14:30 hodin. Sraz se konal v Praze 5, nám. Kinských u vchodu do Kinského zahrady. Dále jsme pokračovali přírodní částí, která vedla kolem Letohrádku, vzhůru po parkových cestách. Průchodem **Hladovou zdi** jsme po malé přestávce pokračovali trasou na hřeben **Seminářské zahrady**, dál okolo hvězdárny na vrchol **Petřína**. Od **Petřínské rozhledny**, pak Strahovskou zahradou, ke **Strahovskému klášteru**. V areálu kláštera byly k vidění dvojce jesličky. Jedny venkovní u zdi kostela, které byly provedeny v reálné velikosti postav (vyřezány ze dřeva), druhé v přilehlém chrámu. Ze Strahovského kláštera jsme prošli průchodem na **Pohořelec**, kde jsme navštívili Keplerovo gymnázium a prohlédli si velkou tradiční výstavu betlémů. Jedním z nejznámějších pražských betlémů je betlém **U Kapucínů na Loretánském náměstí**. Vycházku jsme zakončili podvečerní procházkou **Zlatou uličkou** a romantickou vyhlídkou z hradní rampy na rozsvěčující se Prahu. Šli jsme pak **Jiřskou ulicí** a po **Starých zámeckých schodech** na Klárov. Délka trasy činila cca 4 až 5 km. Všichni jsme se ujednotili v názoru, že malá procházka po svátečním hodování nebyla v žádném případě na škodu a všem se moc líbila.

(Honza Šiml)





VOZNICE - CHOUZOVÁ - KYTÍN - MNÍŠEK

Sraz na turistický výšlap jsme si určili na 17. ledna 2018. na stanici autobusu č. 317 - Smíchovské nádraží. Autobus nám odjížděl v 8:30 hod. Většina trasy vedla lesními cestami s minimálním stoupáním. Nad Kytínem jsme procházeli kolem hájovny, kterou proslavila knížka o Kájovi Maříkovi. Ve vsi, na vkusně upravené návsi se nacházely sochy vytvořené (vyřezané) ze dřeva. Za vsí (u hřbitova) byl vidět plácek se soškou Káji. Přímo ve středu osady stojí klasický pivovar z doby první republiky. Zde je možnost občerstvení – jídlo i pití. Kromě pivovaru je zde také hospoda a kavárna – **Ko-várna**. U kostelíka je malebná studánka s obrazem Panny Marie. Trasa plánovaná vycházky pokračovala asi 1 km po asfaltové silnici. Zbytek cesty na okraj Mníšku vedla po pohodlných lesních cestách. Že je v Mníšku dobrá cukrárna, je nošení dříví do lesa. Autobusy zpět do Prahy .nám jeli každou půl hodinu. Výlet se povedl ke spokojenosti nás všech. (j.siml)

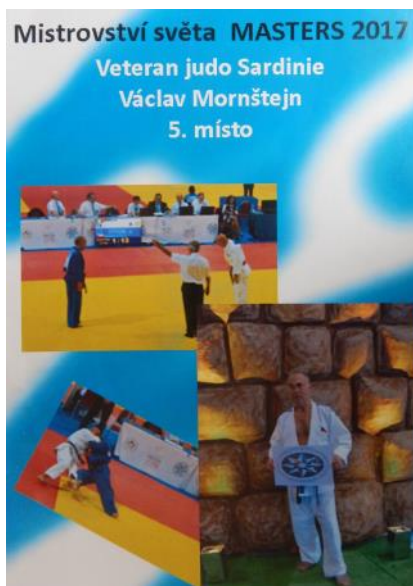


Před sochou Káji Maříka

NAD ŠÁLKEM KÁVY S VÍCE MISTREM VETERÁNŮ V JUDU, PANEM VÁCLAVEM MORNŠTEJNEM K JEHO ŽIVOTNÍMU JUBILEU...



Chceme Vám představit osobního žáka jedné z českých legend Vladimíra "Kazika" Lorence, **pana Václava Mornštejna**, narozeného v roce 1947 v Praze ve Vysočanech, který na sklonku minulého roku oslavil své životní jubileum. V současné době úřadujícího mistra republiky veteránů, který mimo judistickou kariéru se také stále věnuje výuce sebeobrany pro dospělé (jiu-jitsu) a též cvičí městskou policii. Pan Mornštejn je rovněž držitel třetího danu (mistrovského stupně) v judu, osmého danu (mistrovského stupně) v jiu-jitsu a působí již přes 50 let na tatami (speciální žíněnce určené pro judo). S judem, jako druhým sportem k fotbalu, začal v roce 1960 nebo 1961 v TJ Spoje Praha na Balkáně. A oddílu, který se nyní jmenuje Sokol Žižkov II, zůstal celý život věrný. Od roku 1965 se judu začal věnovat naplno. Později se pustil i do jiu-jitsu. Trenérem judistické mládeže se pak stal v roce 1978. Od roku 1985 začal působit i jako trenér jiu-jitsu. Pod vedením Vladimíra Lorence se seznámil také s aiki-jiu-jitsu i aikidó. Navíc byl instruktorem protiteroristicky zaměřené Krav Maga CTS. (**Krav Maga značí boj z blízka**), dále teleskopického obušku a tonfy. **Pan Mornštejn rovněž působí a je instruktorem zájemců o cvičení pod hlavičkou Senior fitness z. s. v TJ Sokol Na Balkáně, Praha 3**



Václav Mornštejn

Veteránské úspěchy v judu:

2008 – 1. místo na mistrovství ČR

2009 – 2. místo na mistrovství Evropy v Itálii

2009 – 1. Místo-titul mistra republiky v kategorii do 73 kg (60-64 let)

2010 – 7. Místo na MS veteránů

2011 – 3. místo na mistrovství ČR

2012 – 2. místo na mistrovství ČR s mezinárodní účastí

2014 – 1. místo na mistrovství ČR s mezinárodní účastí

2015 – 2. místo na mezinárodním mistrovství Slovenska

2016 – 4. Místo veteránů v judu v Maďarsku

2016 - 4. Místo na ME veteránů v judu v Chorvatsku
do 73 kg,

2016 - 1. místo na mezinárodním mistrovství ČR

2017 - 2. místo na mezinárodním mistrovství veteránů juda v Maďarsku

2017 - 3. místo na mezinárodním mistrovství Slovenska

2017 - 5. místo na mistrovství světa v Sardinii. Účastnilo se 1500 závodníků z 53 zemí světa.

Do dalších let přejeme panu Mornštejnovi pevné zdraví a další sportovní úspěchy na domácím a zahraničním poli.





INFORMATIVNĚ...

VYNIKAJÍCÍ TANEČNÍ SKUPINA „MAYA“ Z LIBERCE

Taneční skupina **Maya z Liberce**, která úzce spolupracuje se Senior fitness z. s., a účastní se pravidelně našich „Dnů pro zdraví“ a na oplátku Senior fitness z. s. zase v Liberci, tak tato taneční skupina seniorek Maya reprezentovala Liberecký kraj na Mistrovství světa v tancích v Babylonu a umístila se v kategorii **Belly Dance Show** na 1. místě a v kategorii **Belly Dance Folk**, také na 1. místě. Věkový průměr seniorek je nad 70 let, což ocenilo, jak obecenstvo, tak i porota. Dámy též získaly zvláštní ocenění od prezidenta soutěže Nils-Ha"kan Carlzona. Děvčata se rovněž zúčastnila v 2017 několika soutěží v tancích. Nejvýznamnější bylo v březnu Mistrovství ČR, kde jsme se umístily na 1., 2. a 3. místě.

(M. Kašková)



Liberecká taneční skupina Maya



PODĚKOVÁNÍ, KTERÉ POTĚŠÍ...



Dobrý den,

ráda bych poděkovala organizaci Senior fitness z. s. za možnost realizace ve volném čase.

Chodím k Vám do Uralské ul. na "**Ruční práce**" a na "**Tablety**" (resp. chytré telefony). Jsem s náplní kurzů moc spokojená a chválím i jednotlivé učitele. Chodím též cvičit na Barrandov k Honzovi Šimlovi a chodíme k němu moc rádi. Také se zúčastňujeme jeho výletů s hůlkami, a tak poznáváme méně známé oblasti, jednak okrajových částí Prahy, tak i nejbližšího okolí. Doufám, že i v novém roce 2018 budeme moci se takto realizovat.

(Dana Pešková)

Děkuji, Vám všem, kteří jste dokázali zorganizovat takové užitečné kurzy, které nám na jedné straně **přibližují** nové informační technologie, nad kterými bohužel mnozí z našich vrstevníků zlomili hůl a na druhé straně naopak **oddalují** neustálé pokusy alzheimerera dostat se do naší společnosti seniorů. Náš lektor Tomáš Hubálek je **pan profesionál**, s úžasným vztahem k posluchačům, které naprosto zaujme svým přístupem, trpělivostí, kreativitou, ale i nezbytným drobným odlehčením, proloženým úsměvem. To vše dokáže v nesourodé skupině rozdílně znalých a navíc rozdílně chápajících seniorů. Ještě jednou děkuji a prosím, dovoluňte nám pokračovat v těchto kurzech, které nás tak obohacují.

(František Kraml)



CO PŘIPRAVUJEME...



SENIOR FITNES

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

Přednáška z oblasti FINANCE

„Dluh - fenomén dnešní doby“

Osnova přednášky:

1. Světová dluhová krize a jediná cesta jejího řešení
2. Návod, jak efektivně hospodařit se svým příjmem, a tak se vyhnout „dluhové pasti“
3. Základní kameny finančního vzdělání
4. Optimální rozložení našeho majetku

Přednášející: Mgr. Jiří Šebesta se dlouhodobě zajímá o makroekonomiku, ekonomické cykly a jejich vliv na občany z hlediska stability a dlouhodobého uchování hodnoty majetku.



**Ve středu 31. ledna 2018 ve 14.00 hod.
v kulturně komunitním centru Senior fitness**

PŘEDNÁŠKA JE ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.

V případě Vašeho zájmu o nabízenou aktivitu nás můžete kontaktovat na níže uvedených spojeních, kde Vám rádi poskytneme další informace:

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

CO PŘIPRAVUJEME...



SENIOR FITNES

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

Přednáška z oblasti KULTURA A HISTORIE

„Film a propaganda“



Nejmocnějším nástrojem propagandy byl v první polovině dvacátého století film - na tom by se Lenin s Goebbelsem jistě shodli.

Zveme vás na přednášku o nacistické a sovětské propagandě s překladatelkou knihy **Richarda Taylora** „Film a propaganda“ **Petruškou Šustrovou**, která o ní připravila pořad s mnoha ukázkami z filmů, o nichž kniha pojednává.

Uvádí: Petruška Šustrová, známá disidentka, novinářka a překladatelka

**Pořad proběhne ve středu 21. února 2018
ve 14.00 hod.**

Tuto službu nabízíme ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY
V případě Vašeho zájmu o nabízenou aktivitu nás můžete kontaktovat na níže uvedených spojeních, kde Vám rádi poskytneme další informace:

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



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

PRAHA
PRAHA
PRAHA



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

5. elektronické vydání dvoměsíčníku Časopisu Aktivních Seniorů

Datum vydání: leden 2018 v Praze. Uzávěrka příštího čísla: 10.3.2018.

Vydavatel dvoměsíčníku: 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