



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

PRAHA
PRAHA
PRAHA

Časopis Aktivních Seniorů

Uvnitř čísla o uplynulé konferenci
„Zdravý životní styl seniorů“.

Aktivní komunitní centrum

senior fitness

ZDARMA

**LISTOPAD
2017**



ČASOPIS PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ



KKC senior VZDĚLÁVACÍ A ZÁJMOVÉ KURZY PRO SENIORY



VÝUKA ANGLICKÉHO, NĚMECKÉHO A ITALSKÉHO JAZYKA, SCRABBLE, KURZY PC, FOTOKROUŽEK, KURZY BRIDŽE, RUČNÍ PRÁCE, VÝSTAVY FOTOGRAFIÍ, PÉTANQUE, TRÉNINK PAMĚTI...

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.

junior F T POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI



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

2-3

ÚVODEM

4-11

KOMUNITNÍ CENTRUM

8-9

ROZVRH VÝUKY V KKC

10-11

UKÁZKY VÝUKY KROUŽKŮ

12-13

INFORMACE O SENIOR FITNES

14

PROBĚHLÁ KONFERENCE

15

HEZKÝ DEN PRO ZDRAVÍ NA ŠUTCE

16-17

POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI

18

OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE HLASEM

19

KURZY PRO CVIČITELE

20

PODĚKOVÁNÍ KTERÉ POTĚŠÍ

21

PRAVIDELNÁ CYKLOTURISTIKA

22-23

NAŠE ZAJÍMAVOSTI



ÚVODEM

VÁŽENÍ ČTENÁŘI ČASOPISU ČAS.

Velmi důležitou informací je to, že prakticky od konce března 2017 začalo pomalu vznikat Kulturně komunitní centrum při Senior fitness z. s. Po postupném stěhování a obětavé práci našich pracovníků mohl být tak uskutečněn „Den otevřených dveří“ dne 21. června 2017 v Uralské ulici 6; Praha 6 - Bubeneč, kam se ze stávající adresy Praha 6 - Petřiny; Stamicova 68 celý spolek Senior fitness z.s. vlastní svépomocí přestěhoval a od září tak po prázdninách již zahájil v plném rozsahu svojí činnost.

V KKC v současné době naplno probíhají kurzy se seniory, které se těší velké popularitě a zájmu. Jedná se o kurzy:

Jazykové kurzy (AJ, NJ, IJ)

Kurzy PC s vysvětlením jednotlivých sociálních sítí

Naučíme Vás obsluhovat Váš mobil

Sborový zpěv, výstavy fotografií

Fotokroužek, digitalizace fotografií

Scrabble, trénink paměti a jiné společenské hry

Bridž, ruční práce

Nordic Walking, snag golf, pétanque

Psychologické poradenství

Právní poradna

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

Současně již probíhají 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 z. s., se sídlem Uralská 770/6, Praha 6 - Bubeneč

Pevná linka na Kulturně komunitní centrum: +420 281 910 522



NAŠE KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM



Provoz
Kulturně komunitního centra
Po - Čt: 10:00 - 16:00 hod.



NAŠE KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM



**Pevná linka
Kulturně komunitního centra:
+420 281 910 522**



NAŠE KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

Představujeme vám naše nové Kulturně komunitní centrum v Praze 6 - Dejvicích.

Snahou Kulturně komunitního centra Senior fitness (dále jen „KKC“ nebo „Centra“) pro seniory v Praze 6 - Uralská 6, je nabízet kulturní, vzdělávací, volnočasové a podpůrné aktivity pro seniory. KKC do svých pravidelných aktivit zapojí minimálně 180 seniorů hlavně z oblasti městských částí



VZDĚLÁVACÍ A ZÁJMOVÉ KURZY PRO SENIORY

VÝUKA ANGLICKÉHO, NĚMECKÉHO A ITALSKÉHO JAZYKA, SCRABBLE, KURZY PC, FOTOKROUŽEK, KURZY BRIDŽE, RUČNÍ PRÁCE, VÝSTAVY FOTOGRAFIÍ, PÉTANQUE, TRÉNINK PAMĚTI...

Praha 6 a Praha 7, odkud je i dobře dopravně dostupné. Senioři budou projektem motivováni k aktivní participaci na chodu Centra a budou mít možnost sami se stát lektory aktivit.

Co je cílem projektu?

Hlavním cílem projektu je zvýšit v letech 2017 a 2018 počet aktivně žijících seniorů na území hl. m. Prahy minimálně o 180 osob (resp. 230 osob). Za aktivní život u seniorů považujeme situaci, kdy senior dochází do Centra za nabízenými aktivitami alespoň 1x týdně. Za ideální situaci považujeme, když je senior zapojen do jakékoliv pravidelné aktivity 3x týdně.

Specifickými cíli jsou:

1. Vytvořit živoucí komunitní centrum pro seniory s kulturními vzdělávacími a pohybovými aktivitami a pravidelným provozem čtyři dny v týdnu v časovém rozsahu 10.00 - 16.00 hod. (V období letních prázdnin provoz omezen na dva dny v týdnu)
2. Zvýšit sociální začlenění (množství sociálních vazeb) u 180 seniorů zapojených do aktivit Centra nad rámec bagatelní podpory.
3. Zvýšit sociální začlenění u 50 seniorů v rámci bagatelní podpory.
4. Zvýšit participaci seniorů na chodu Centra alespoň o 10 osob. Zde se jedná o případy kdy: „Se senioři díky nově nabitým dovednostem zapojí do dalších aktivit projektu či spolku obecně, např. absolventi fotografického kroužku mohou přispívat do časopisu ČAS, divadelní kroužek může být programem na Dnech pro zdraví - pravidelné aktivitě spolku, absolventi italštiny mohou na rekondičních pobytech v Itálii vypomáhat jako překladatelé, absolventi fotokroužku mohou také vypomáhat s tvorbou propagačních materiálů spolku.“

Senioři sami přijdou s nápadem, co by mohli v Centru realizovat a sami se stanou lektory nově vzniklých aktivit.



NAŠE KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

Jaké změny jsou v důsledku projektu očekávány?

Výstupem projektu bude celkem 180 seniorů, kteří se aktivně zapojí do pravidelných aktivit. Stav těchto aktivit se dozvídáme na základě osobních rozhovorů se seniory zapojenými do našich aktivit).

Možnost přivýdělků pro seniory na pozicích lektorů a spolupracovníků spolku. Senioři sami se mohou stát lektory aktivit, které sami ovládají. Absolventi našich aktivit se mohou díky novým dovednostem stát našimi stálými placenými spolupracovníky na různých pozicích (grafické práce, překlady apod.). Lektor, který je sám v seniorském věku je pro účastníky velmi motivující, proto lektory - seniory vyhledáváme. Tuto možnost předpokládáme v době projektu pro cca 10 osob. Do aktivit KKC (vernisaže, výstavy, přednášky, poslechové a filmové odpoledne), bude zapojeno dalších cca 50 osob v rozsahu bagatelní podpory.

Zapojením do jakýchkoliv aktivit Centra získají senioři vědomí, že se mají v různých (i obtížných) situacích na koho obrátit všichni senioři, kteří budou zapojeni do pravidelných aktivit i ti, kteří se účastní jen jednotlivých akcí, tj. celkem 230 seniorů, bude mít informaci o pravidelných i podpůrných aktivitách Centra.

V čem je navržené řešení inovativní?

Projekt je inovativní v myšlence zapojení seniorů do aktivního života a to nejen na pozici pasivních příjemců aktivit, ale na pozicích aktivních tvůrců programu a aktivit Centra.

Senioři byli dosud vnímáni jako osoby, které jsou spíše na obtíž a které jsou pouze příjemci zdravotní či sociální péče.

Projekt naopak seniory vnímá jako zdroj životních zkušeností a aktivní tvůrce života kolem sebe. Senioři budou skrze zapojení do formálních aktivit podporováni ve vlastních aktivitách. Senioři se mohou sami stát lektory či spolupracovníky spolku.

Projekt nemá ambici pouze učit seniory, ale také "se nechat učit od seniorů", dát prostor jejich know-how, zkušenostem, koníčkům atd. Senioři budou moci v prostorách Centra realizovat vlastní aktivity a tím se aktivně podílet na programu Centra. Projekt tak seniorům vrací roli tvůrců vlastního světa, kterou ve většině případů ztratili. Projekt dává seniorům možnost dát opět svému času nějaký řád a pravidelnost, který po odchodu ze zaměstnání ztratili. Tímto způsobem mohou senioři prožívat opět kvalitní život s dostatkem sociálních vazeb a kontaktů.



NAŠE KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

Senior fitness z. s. otevřel nové Komunitní centrum pro občany 50+ a dovoluje si vás pozvat do nově zrekonstruovaných prostor, kde probíhá řada vzdělávacích kurzů a aktivit. Díky dotacím z fondů EU s názvem „Operační program Praha—pól růstu ČR“ můžeme seniorům nabídnout všechny aktivity **do naplnění kapacity zdarma.**

KURZY JSOU PLNĚ OTEVŘENY OD ZÁŘÍ 2017

Angličtina - začátečníci	pondělí	15.15-16.45
Angličtina - mírně pokročilí	pondělí	17.00-18.30
Angličtina - mírně pokročilí	úterý	8.00-9.30
Angličtina - mírně pokročilí	čtvrtek	8.30-10.00
Angličtina - pokročilí	čtvrtek	10.30-12.00
Němčina	středa	9.00-10.30
Italština - začátečníci	úterý	13.00-13.45
Italština - pokročilí	úterý	14.00-14.45
Výuka bridže	úterý	10.00-12.00
Fotografický kroužek	úterý	18.00-19.30
Ruční práce	pondělí	13.00-15.00
Kroužek PC	úterý	9.00-11.00
Kroužek chytrý telefon	úterý	11.30-13.30
Kroužek sociální sítě	úterý	14.00-16.00
Skupinové relax. cvičení	čtvrtek	18.00-19.30
Nordic walking	úterý	13.30-14.30
Pétanque	pondělí	11.00-13.00

Dále nabízíme individuální psychologické poradenství. V průběhu podzimu bychom rádi otevřeli další zájmové kroužky: sborový zpěv, dramatický kroužek, trénink paměti a školu jízdy na elektrokolech ve spolupráci s E-kolem.

**Zájemci se mohou přihlásit na telefonech:
281 910 522 nebo 777 778 760**

Mimo vyjmenované aktivity je Senior fitness známý pořádáním pravidelných cvičení pro občany 50+ jak v Praze, tak i po celé ČR. Podrobné informace najdete na www.seniorfitness.cz



Recepce
KKC
Uralská 770/6
Praha 6 - Bubeneč
Tel.:
+420 281 910 522



Počítačová učebna



UKÁZKY VÝUKY V KKC SENIOR FITNES



Bridž je karetní hra, kterou v našem Komunitním centru Senior fitness z. s., v ulici Uralská 6 vyučuje lektorka PhDr. Milena Lančová. S ní a našimi seniory si mohou přijít zahrát začátečníci i pokročilí. V případě zájmu nás kontaktujte.
Tel.: 281 910 522



V našem Komunitním centru probíhá též výuka angličtiny, pod vedením lektorky Mgr. Jitky Hlaváčkové a Galyny Baziv. V hodinách procvičují grammatiku, vyplňují pracovní listy, vedou konverzaci a mají poslechové cvičení.

V případě zájmu nás kontaktujte.
Tel.: 281 910 522



UKÁZKY VÝUKY V KKC SENIOR FITNES



Fotografický kroužek pod vedením lektora Zdeňka Srby ml. je další aktivitou, která probíhá v našem Kulturně komunitním centru Senior fitnes z. s. V případě zájmu nás kontaktujte.
Tel.: 281 910 522



V Kulturně komunitním centru Senior fitnes se koná také výuka ručních prací. Účastníci pod vedením lektorky Dity Kraftové tentokrát vyráběli saně a příborník z pedigu. Sami vidíte, jak se výtvořky povedly. V případě zájmu nás kontaktujte.
Tel.: 281 910 522

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, Jenčích, 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



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.

Mimo samotného základního pohybového cvičení pořádáme též pro seniory v našem **komunitním centru** v Uralské ulici číslo 6 v Praze 6, pravidelnou výuku jazyků: angličtiny, němčiny, italštiny, dále bridže, kurzy focení. Naše organizace se tímto snaží pro seniory provádět takovou činnost, která je přitahuje a zajímá, což je smyslem naší práce. **Kromě výše uvedených aktivit organizujeme též pravidelná cvičení v bazénech Radlice, Podolí, Šutka, Strahov, Olšanka a Jarov. 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 jakéhokoli 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 říviéru 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. To vše 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 mohou nechat bezplatně vyšetřit zrak, podstoupit zátěžový test srdce nebo vyzkoušet různé sportovní disciplíny. Organizátoři připravují další dny plné sportu a dalších aktivit.

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

KONÁNÍ KONFERENCE

Dne 10. 11. 2017 se v KKC Praha 6, v Uralské ulici konala konference „Zdravý životní styl seniorů“. Díky šťastné volbě referujících byl dopolední přednáškový program velmi pestrý. Téma totiž bylo pojato z různých úhlů pohledu (medicína, psychosomatika, psychologie, výživa apod.). Odpolední workshop, při kterém byly například prezentovány různé pomocné přístroje, byl zpestřen venkovní akcí, na které bylo možné ochutnat ekologicky vyráběné sýry, vyzkoušet si drobnější pomůcky na cvičení a sledovat improvizovanou tiskovou konferenci. Účastníci hodnotili akci velmi pozitivně a pracovníci KKC Praha 6 se sídlem v Uralské 6, Praha 6 - Bubeneč, předpokládají, že podobné akce se stanou jednou z pravidelných náplní činnosti Kulturně komunitního centra.



VYDAŘENÝ DEN PRO ZDRAVÍ

Den pro zdraví v aquacentru Šutka

Dne 24. 10. 2017 pořádal Senior fitness, z.s., v areálu bazénu Šutka na Praze 8, akci „Den pro zdraví“ pro všechny aktivní seniory. Od 9 do 10 hodin se účastníci seznámili na stánku Senior fitness s činností spolku:



Nabídkou skupinových cvičení, pobyty se cvičením v Itálii, činnosti Kulturně komunitního centra – zájmové kroužky. Zájemci o cvičení ve vodě byli seznámeni s benefity této pohybové aktivity pro starší generaci. V rámci doprovodného programu si senioři mohli nechat změřit krevní tlak a tuk, vyzkoušet si inovativní balanční pomůcku Balancestep prezentovanou

přímo inventorem panem Dr. Marešem. Příchozí rovněž uvítali možnost občerstvit se ovocem, zeleninou, müsli tyčkami, pečivem dodaným firmou United Bakeries, ochutnat minerální vody od Bílinské Kyselky, apod. Zpestřením byla nabídka přírodních kosmetických produktů firmy Kozí pelíšek.

Od 10. do 14. hodiny byl pro účastníky připraven program v bazénu, v rámci kterého si mohli zaplavat, vyzkoušet si pomůcky pro cvičení ve vodě a přímo si cvičení pod vedením instruktorek Senior fitness vyzkoušet a pocítit účinky cvičení na vlastním těle. Novinkou byla ukázka aquajoggingu – běhu ve vodě, kterou účastníci přijali s nadšením. Někteří využili rovněž možnosti relaxace v páře. V závěru akce zúčastnění losovali zajímavé ceny, mezi kterými byly např. volné vstupy do skleníku Fata Morgana, permanentky na cvičení se Seniorfitness, Balancestepy, trička, posilovací kroužky.



Ze spokojených ohlasů a počtu 150 účastníků považujeme akci za velmi vydařenou. Jeden z cílů akce, seznámit seniory s cvičením ve vodě, jako další vhodnou pohybovou aktivitou, byl naplněn. Navíc jsme seniorům zpříjemnili jedno podzimní dopoledne zajímavým a pestrým programem.

Za Senior fitness, z.s. (Petra Holubová)



POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI



Byli jsme v několika pražských fotbalových klubech (FC Háje, SK Čechie Smíchov, Sparta Praha dívky). Zavítali jsme do několika mateřských školek na Zličíně a Nuslích. Pro velký úspěch jarní akce jsme s dětmi z mateřských škol sportovali a hráli si i na podzim v Tróji na „Dni pro zdraví“. Zúčastnili jsme se dále na největším festivalu volného času ve Střední Evropě Ladronkafestu a též proběhla prezentace našich aktivit, která se konala na Puškinově náměstí v Praze 6, blízko sídla Kulturně komunitního centra a na „Dni pro zdraví“ v Radlicích. Velmi se těšíme a plánujeme podobné aktivity pro rok 2018.

(Kristýna Špínková)





POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI

DEN PRO ZDRAVÍ V RADLICÍCH, KTERÝ SE KONAL DNE 11. LISTOPADU..



Velmi vydařený Den pro zdraví. Každý si přišel na své. Jak senioři, tak děti.



POČÍTAČ MŮŽETE OVLÁDAT I HLASEM...



Díky moderním technologiím posouváme lidi s těžkým postižením na cestě k lepšímu životu

Pomocí hlasu lze ovládat počítač. Třeba napsat email nebo se po práci podívat na facebook. Naučit se to může opravdu každý. Chce to ale velké odhodlání a pevnou vůli podstoupit náročný trénink. Proto chceme otevřít **hlasovou posilovnu**, ve které budeme společně posouvat své limity a učit se ovládat počítač. Silou hlasu.

Ovládání počítače hlasem je určeno především lidem, kteří mají potíže s jemnou motorikou horních končetin a ovládat počítač běžným způsobem tedy nemohou.

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.



Dita Horochovská
e-mail: ozvetese@silouhlasu.cz

Více informací na
www.silouhlasu.cz





CVIČITELSKÉ KURZY

Cvičitel zdravotní tělesné výchovy pro seniory

Akreditace: MŠMT ČR

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.

Deset 4hodinových odpoledních seminářů doplní **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



Poděkování, které potěší...



Vážení přátelé,

dovolte, abychom poděkovali, že pro nás organizujete kurzy na počítače a tablety/chytré telefony. Zvláštní poděkování patří našemu lektorovi panu Tomášovi Hubálkovi z Moudré sovičky.



Získáváme díky jemu spoustu užitečných znalostí, a tak se můžeme snažit držet krok s dobou a být "gramotní" v oblasti, která je pro mladou generaci už samozřejmostí. Je úžasné, s jakou trpělivostí, empatií a profesionalitou pan Hubálek zvládá znalostmi tak nesourodou skupinu důchodců. Za výuku jsme velmi vděční. Pokud by bylo možné, velmi bychom ocenili další pokračování kurzů. Pokud by kapacita dovolila, rozdělit kurzy podle znalostí na začátečníky a pokročilejší. Děkujeme za Vaši práci.

Ing. Helena Staňková, Národní obrany, 9 160 00 Praha 6; Czech Republic;
Mobil: +420 603 209 089
Tel./Fax +420 224 313 642;
E-mail : helasreisen@gmail.com



Naše pravidelná cykloturistika



Vážení příznivci cykloturistiky,

dny se krátí až to není hezké, přichází čas bilancování. Tak i my, cykloturisté, se podíváme za letošním rokem, jak jsme jezdili po vlastech českých. Suma sumárum: měli jsme v plánu 8 jízd, dvakrát se kvůli dešti nepodařilo vyjet. Zbývajících šest jízd bylo úspěšných. Zpravidla jsme volili cesty kolem našich řek. Takže začít jsme nemohli jinak než na Vltavě 11. května. Pak jsme vyrazili 18. května přes Brdy do Neumětel a zpátky přes Řevnice a Dobřichovice do Prahy. Třetí výlet 31. 5. skončil až na soutoku

Labe s Cidlinou. Čtvrtým výletem jsme 13. 6. putovali podle Vltavy až na Mělnicko, pátou jízdou - 26. září jsme dojeli až k Sázavě a pak dolním tokem domů a poslední kolovýlet se konal 12. října a jeli jsme podél Labe do Kostelce n. L. a Neratovic a zpátky přes Čakovičky na Černý Most. Celkem jsme ujeli v šesti výletech 365 kilometrů (to číslo je jen náhoda!) a v seznamu máme celkem 12 spolujezdců. O každé jízdě jsem podával souhrnný report. Pro příští rok si dáváme tři předsevzetí: **1.** Naplánovat a také



uskutečnit alespoň 10 výletů. **2.** Počet kilometrů i aktivních jezdců kroužku nejméně zdvojnásobit. **3.** Aby byli všichni živi a zdraví a z každého výletu dojeli bez úhony! Krásné Vánoce a vše nejlepší v novém roce 2018 přeje Ivan Liška.



NAŠE ZAJÍMAVOSTI

Jaká jsou rizika nedostatečného příjmu vitamínů u seniorů?

Základem pro udržení zdraví je kromě pohybu a duševního klidu především vyvážená strava. Ovoce a zelenina již neobsahuje tolik vitamínů a minerálů jako dříve, a proto je náročnější tělo těmito látkami dostatečně zásobovat pouze stravou. Se zdravím také úzce souvisí zvýšená hladina homocysteinu v krvi. Přestože vyšší koncentrace homocysteinu představuje rizika pro všechny věkové kategorie, patrně nejohroženější skupinou obyvatelstva jsou v tomto ohledu senioři.

Důvodem úbytku vitamínů ve stravě je např. průmyslová výroba potravin, globalizace trhu se zeleninou a ovocem, vyčerpaná zemědělská půda, chemické hnojení a kyselé deště. Tento deficit lze nahradit kvalitními doplňky stravy, ale o jejich užívání je nutné se poradit s odborníkem a dobře porozumět tomu, proč a co je třeba doplňovat. Doplňování vitamínů a minerálů má své pevné zásady a jejich dávkování je individuální.

V současnosti existuje řada studií analyzujících souvislosti mezi nedostatečným příjmem vitamínů, vyšší hladinou homocysteinu a vznikem atrofie mozku, kognitivní demence, Alzheimerovy choroby a kardiovaskulárních onemocnění. Vesměs jde o poruchy a nemoci, jež postihují zejména seniory, tedy osoby starší 60 let. Homocystein je toxická aminokyselina, která je přirozenou součástí buněk, ale pokud jí je příliš, škodí našemu zdraví.

Přínosy vitamínové trojice B6, B9 a B12

Hladina homocysteinu v krvi s věkem stoupá a u seniorů může dosahovat nebezpečných 20–25 $\mu\text{mol/l}$. Odborné studie ukazují, že optimální hladinu homocysteinu, tj. pod 10 $\mu\text{mol/l}$, udržuje trojice vitamínů (pyridoxin – B6, kyselina listová – B9, kobalamin – B12), a to platí pro všechny věkové kategorie. Mnozí vědci se domnívají, že je to právě nedostatek těchto vitamínů v naší výživě, který stojí za větším výskytem civilizačních chorob. Doporučená denní dávka těchto vitamínů tedy představuje účinnou prevenci zmíněných onemocnění. Ideální kombinace zmíněných vitamínů se nachází např. v produktu Homocystein Vitality (<http://hcy-vitality.cz>)

Snížení homocysteinu a prevence civilizačních onemocnění

Svoji hladinu homocysteinu by měl v podstatě znát každý. Je to důležitý předpovědní faktor, který může včas napovědět, zda se v organismu nechystá něco nekalého. K homocysteinu můžeme přistupovat stejně jako třeba k cholesterolu nebo tlaku, jež se měří úplně běžně za účelem prevence. Také měření hladiny homocysteinu v krvi můžeme vnímat jako preventivní. Podle studie uveřejněné v britském časopise *British Medical Journal* je zvýšená hladina homocysteinu v krvi lepším předpovědním faktorem při vzniku těchto nemocí u starších lidí než cholesterol, krevní tlak a kouření.



Kam pro radu?

Radu, jak snížit a udržet hladinu homocysteinu, dostanete např. v regionálních poradnách pod hlavičkou projektu Vitamíny s příběhem. Odborní poradci zprostředkují vyšetření krve na homocystein v certifikované laboratoři a poskytnou hodinovou konzultaci, na které doporučí, jaké a kolik vitamínů je pro prevenci potřeba. Zodpoví také všechny Vaše dotazy. Pokud již máte v ruce výsledek rozboru z laboratoře, má smysl zajít na konzultaci k poradci, který Vás s hladinou homocysteinu naučí pracovat. Poradci působí po celé České republice. Objednat se do Vaší nejbližší poradny lze na webových stránkách <http://vitaminyspribehem.cz> nebo na telefonu 603 223 260.

Obvodní lékař Vám může vyšetření krve na homocystein předepsat, záleží však na tom, zda je takovému vyšetření nakloněn. Pojišťovna vyšetření krve na homocystein proplácí, ale protože je oproti jiným běžným vyšetřením krve výrazně dražší, obvodní lékaři se ho spíše zdráhají předepisovat. Ještě prosím o doplnění autorů článku:

Daniel Verde a Michaela Verde Beitlová





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
seniorfitnes@seznam.cz
www.seniorfitnes.cz

Čtvrté elektronické vydání dvoměsíčníku **ČAS: Časopisu Aktivních Seniorů**
Datum vydání: listopad 2017 v Praze. Uzávěrka příštího čísla 15. ledna 2018.

Vydavatel dvoměsíčníku: 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.seniorfitnes.cz, email: seniorfitnes@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