



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

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

Časopis Aktivních Seniorů

v tomto čísle s přílohou **seniorský fotbal v chůzi ...**



ZDARMA

**ZÁŘÍ
2017**



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

leze MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



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

4-7

8-9

ÚVODEM

KOMUNITNÍ CENTRUM

ROZVRH VÝUKY V KCC

10-11

INFORMACE O SENIOR FITNES

12-13

OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ

14

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ V PLZNI

15

VÝLET DO BÍLINY A MOSTU

16-17

POHYB JE ŽIVOT - PhDr. BORGESOVÁ

18

POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI

19

POŘÁDÁNÍ RODINNÝCH AKCÍ

20

OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE HLASEM

21

KURZY PRO CVIČITELE

22-23

PODĚKOVÁNÍ, KTERÉ POTĚŠÍ

24-25

NÁŠ UPLYNULÝ DEN PRO ZDRAVÍ

26-27

ZNÁTE FOTBAL V CHŮZI?

senior

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

POHYBOVÉ AKTIVITY
PRO DĚTI



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



ÚVODEM

VÁŽENÍ ČTENÁŘI ČASOPISU ČAS.

Důležitá informace pro vás je, že na základě vzniku Kulturně komunitního centra koncem měsíce března a jeho postupného vybudování na adrese v Uralské ulici 6, Praha 6 - Bubeneč se stále více seniorů zajímá o naše nabízené aktivity, které se začínají postupně plnit a rozjíždět v plném rozsahu. Dle zatímního ohlasu jsou senioři velice spokojeni.

Pro informaci znovu vypisujeme hlavní přehled poskytovaných aktivit v KKC.

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 vnučaty

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@seniorfitnes.cz

Senior fitnes, Uralská 770/6

Praha 6 - Bubeneč

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



NAŠE KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM



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, PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ, SKUPINOVÉ SEZENÍ...

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

Snahou Kulturně komunitního centra Senior fitness (dále jen „KKC“ nebo „Centra“) pro seniory na 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 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: „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 přivýdělku 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.



Malá ukázka
z
Kurzu ručních prací...





NAŠE KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM



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





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

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





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

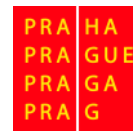
Dále nabízíme individuální psychologické poradenství. V průběhu podzimu bychom rádi otevřeli další zájmové kroužky: sborový zpěv, dramatický kroužek, trénink pá-měti a školu jízdy na elektrokolech ve spolupráci s E-kolem.

**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



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



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



Počítačová učebna



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 1, 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 rozpisy cvičebních hodin v Městských částech Prahy naleznete na stránkách:

www.seniorfitness.cz



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 činnosti. **Kromě výše uvedených aktivit organizujeme též pravidelná cvičení v bazénech v Radlicích, Podolí, Šutce, Strahově, Olšance a na Jaro-vě. 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 mohou nechat bezplatně vyšetřit zrak, podstoupit zátěžový test srdce nebo vyzkoušet různé sportovní disciplíny.

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



PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ



**CVIČITELKA
DANA DRMELOVÁ**

Dobrý den.

V minulém článku jsem se představila a vylíčila své začátky se cvičením pro Seniorfitnes. Tak jen pro připomenutí, jmenuji se Dana Drmelová a jsem narozena v roce 1964. Bydlím v Zaječicích u Pyšel. V tomto příspěvku bych velmi ráda navázala na konec mého minulého článku, a to na poděkování těm, bez kterých, by byla myšlenka na pohyb v každém věku neuskutečnitelná. A to vám, všem cvičenkám a cvičencům. Dost často si totiž kladu otázku, co vás všechny, co chodíte cvičit, přivádí do tělocvičny. A to i proto, abych věděla, co vás zajímá, co očekáváte a i jak mám ke cvičení přesvědčit ostatní seniory. Na svém cvičení se setkávám s mnoha důvody, proč senioři chodí cvičit. Nejčastěji je to prostě proto, že cvičili celý život a potřebují pravidelný pohyb i ve starším věku. S těmito seniory je lehká práce. Většinou mají návyk na pravidelné cvičení, jsou v dobré kondici, znají své limity. Další skupinou jsou senioři, kteří dříve na cvičení neměli tak zvaně čas a nyní, po odchodu do důchodu si řeknou, že by to konečně mohli zkusit. Tady je někdy problém v tom, že když cvičení zcela nenaplní jejich představy, tak dost často opět přestanou na cvičení docházet, s tím, že když se bez cvičení obešli do teď, tak to není potřeba ani nyní. Spousta cvičenců také hledá nové přátele, skupinu kam by opět patřili, touží po navázání nových kontaktů, popovídat si, anebo prostě jen nějak zaplnit čas. Nemalou skupinou jsou ti, kteří začali již mít nějaké zdravotní problémy, nebo jim cvičení doporučil lékař, či se potýkají se zdravotními problémy někoho s rodiny. Mám několik cvičenek po různých operacích, nejčastěji výměny různých kloubů nebo i s řadou onemocnění. Dost často mají omezenou pohyblivost, někdy i bolesti. Přesto na cvičení přicházejí s tím, že tuší, že když to vzdají, tak se jejich stav ještě zhorší. Kéž by si z nich vzali příklad ostatní. Chodí mi cvičit paní, která ráno rychle obstará nemohoucího manžela, běží na cvičení, pak zase rychle domů, aby se o něj po celý den starala. Sama říká, že cvičit prostě musí, jelikož si nemůže dovolit zůstat nemohoucí i ona. Je jí 76 let. Také je skvělé, když seniora v jeho úsilí někdo podporuje.

(D. Drmelová)





PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ

Mám paní, která v mládí hodně cvičila, pak spoustu let ne. Nyní byla úplně vydešená, jak se jí zhoršila pohyblivost, síla. Chtěla cvičení zanechat. Avšak její nejmladší dcera, byla tím, že maminka chodí cvičit, tak nadšená, že jí neustále kontroluje, jestli byla cvičit, dává jí najevo svůj obdiv. A tak paní pokračuje ve cvičení dále a již sama zaznamenala veliký pokrok. Jelikož jsem z vesnice, kde se skoro všichni znají, tak slyším různé reakce z okolí. Často se mě někteří lidé posměšně ptají, na co jsem se to dala. Také se dost často stydí přijít, co by tomu řekli ostatní! Často i slyším „já mám pohybu na zahrádce dost a než uklidím, uvařím“. Nic si z toho nedělám! Pevně věřím, že se já, a vy všichni, kteří cvičíte, ubíráme tou správnou cestou. A tak jsem chtěla v tomto článku vyjádřit a zdůraznit svůj obdiv a dík vám všem, kteří jste si vědomi důležitosti pravidelného pohybu a podporujete jakékoli cvičení, už jen třeba tím, že na něj pravidelně docházíte. A to je totiž to nejdůležitější, pravidelnost. Protože bez vaší pravidelné účasti se opravdu neobjedeme.

Děkuji vám všem! (Drmelová Dana)





SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

Sportovních her seniorů se zúčastnilo celkem 20 družstev (po 8 členech) z Prahy, krajů Čech a krajů Slovenska, dále družstvo z Německa, Maďarska a Polska. Hry byly konané ve velkém stylu za přítomnosti televize ČT 1 a hodně sil nám popřála i ministryně práce a sociálních věcí. Organizace byla skvělá. Soutěžilo se dne 11. 7. v desetiboji na atletickém stadionu i v tělocvičnách (vzhledem k dešti).



Chtěla bych poděkovat za důvěru ve mně vloženou naší organizací Senior fitness Praha a jako kapitánka našeho družstva můžu říci, že jsme byli připraveni podávat maximální výkony. A to se taky zúročilo při vyhlásování vítězů. Přesto, že naše družstvo mělo jen 7 členů (6 mužů a 1 žena), získali jsme 8 medailí za jednotlivce (4 stříbrné a 3 bronzové muži, 1 bronzová medaile

žena) a jako družstvo jsme skončili na 13. místě. Po vyhodnocení a poděkování všem sportovcům a organizátorům her se konal raut a večer byl zakončen volnou taneční zábavou.

Buď fit a SPORTU ZDAR !

(Anna Cábová)

Ps.: V den příjezdu do Plzně, dne 10. 7., proběhlo navečer fotbalové utkání na malém fotbalovém hřišti, kde tým Senior fitness Praha zvítězil nad týmem složených z dobrovolných zájemců 2:1. Den 12. 7. byl prezentován jako rekreační – odpočinkový. Zajištěné autobusy nás dovezly na prohlídku Plzeňského pivovaru s průvodcem.



VÝLET DO BÍLINY A MOSTU

Dne 12. 8. 2017 jsme z Prahy vyjeli v sobotu na severozápad do Bíliny a Mostu. První zastávkou byla Bílina - Kyselka, ta se rozprostírá pod kopcem Bořeň. Tam jsme vyslechli komentář k prohlídce stáčírny světoznámé Bílinské kyselky a Zaječické hořké vody. Po chutném a bohatém obědě v nedaleké restauraci U Kádi jsme se společně prošli lázněmi s parkem, ty ještě čeká oprava. Vedle letního koupaliště jsme se podívali do chatky a na sociální vybavení autokempu. Pak už jsme auty jeli do nedalekého Mostu na **NightRun**, což je rodinné závodní sportování, odpoledne i v noci s čelovkou. My jsme se později odpoledne prošli svižnou chůzí s hůlkami. Bylo příjemné projít bránou za potlesku a fandění přihlížejících. Měli jsme prima den!

(Aša Šustová)





POHYB JE ŽIVOT A ŽIVOT JE POHYB



PhDr. Borgesová

Pohyb je jedním ze zásadních projevů života. Platí to pro všechny živé tvory, člověka nevyjímaje. Když je vše v pořádku a my se pohybujeme bez obtíží, nepřemýšlíme o tom. Prostě se postavíme a jdeme. Ale pokud nás cokoli omezuje, je ouvej! Najednou moc dobře víme o svém těle, o jeho kloubech a svalech. Někdy jsme po ránu jenom tak nějak zatuhlí, „nemůžeme se rozhybat“. Ale nejčastěji nás omezuje bolest, většinou v zádech. Jindy zase, potvora, vystřeluje do nohy. Chvilku do jedné

– tak kulháme – a záhy do té druhé, jak jsme si při chůzi „ulevovali“. A co teprve bolesti za krkem! Najednou to co včera bylo normální – vyjít do patra, když nejede výtah, rozhlédnout se při přechodu ulice nebo zvednout ze země klíče, co nám upadly – stává se zbožným přáním. Ne, nemám a myslí následky dramatické události, která ve vteřině změní život zdravého člověka, ani potíže plynoucí z těžkého plíživého onemocnění či vrozené vady. Uvažuji o důsledcích dlouhodobého zanedbávání vlastního těla a jeho potřeb.

Mnozí z nás se pečlivě starají o své auto. Sledují blikající kontrolky, pozorně naslouchají netypickým zvukům, které se, nedej bože, občas vmísí do pravidelného chodu motoru. S láskou stroj promazávají, doplňují potřebné tekutiny, mění obutí a tak dále. Ale jak se staráme o své tělo? O hladký chod jeho „koleček, pák a převodů?“ Co když nefungují, jak mají, součástky našeho pohybového aparátu? Když dochází k tzv. pohybové dysbalanci, nerovnováze v souhrě jednotlivých složek pohybového ústrojí? Má to má pro nás nepříjemné, často i bolestivé důsledky, které snižují naši pohyblivost a omezují náš život.

Po dvou během evoluce primátů, která vedla k vývoji Homo sapiens, se pohybový aparát vyvíjel specifickým způsobem. Výsledek není dokonalý, protože příroda nedokáže vytvořit dokonalý stroj. Je to kompromis, který je optimální pro fungování v přirozeném prostředí. Kostra člověka je tvořena více než 200 kostmi a asi 600 svaly, které se na ně upínají. Souhru tohoto komplexu řídí nervový systém. Pro člověka je přirozený vzpřímený stoj, z něj vycházejí všechny základní pohyby, chůze a vytrvalý běh. Typická je schopnost stát vzpřímeně delší dobu. Ohebnost páteře a pohyblivost kloubů umožňuje dělat předklony, úklony, mírné záklony, podřep a dřep, klek a leh. Pohyblivost tak umožňovala lezení, pohyb v obtížném terénu a manipulaci s předměty. Člověk dnešního typu existuje, odhaduje se, asi 200 000 let. Tělo a mysl byly připraveny co nejdokonaleji fungovat v přirozeném prostředí, ve kterém se člověk vyvinul a žil.



Možná si myslíte, že jsem při výčtu základních pohybu na něco zapomněla. Na sed přece! Omyl! To, že trávíme většinu času sezením, není normální. Sed není pro člověka přirozenou polohou. Do přírodního prostředí nepatřily židle, automobily ani počítače... Pohybový aparát člověka se nevyvinul pro dlouhodobé sezení, nýbrž pro neustálý pohyb. Jinými slovy, dnes chceme od svého těla něco jiného, než k čemu je přirozeně vybaveno. Stojíme správně? Umíme stát tak, jak nám to dala příroda do vínku? Nebo se hroutíme, bortíme, nakláníme na stranu, prohýbáme v kříži, vysouváme hlavu vpřed či zvedáme jedno rameno. Udělejte si malý test: stoupněte si zády ke zdi, paty pár centimetrů od ní. Uvolněte a rozložte ramena, mírně stáhněte lopatky směrem dolů, podél páteře; to vše s temenem hlavy a zády přitisknutými ke zdi. Dotýká se hlava zdi? Kolik místa mezi zdí a tělem je v oblasti beder? Jen tolik, abyste tam vsunuli dlaň? Tak to je v pořádku, mírné prohnutí páteře, bederní lordóza, je přirozené. Nebo se vám ruka pod záda ani nevejde? Máte tzv. plochá záda, bývají důsledkem ochabnutí svalstva. Vejde se vám naopak mezi bedra a zeď celá pěst, protože se příliš prohýbáte? Tak to je také špatně. Na tomto nesprávném držení těla má lví podíl ochablost svalstva břicha a hýždí a současné přetížení bederního svalstva. Pravděpodobně vás i bolí v bedrech. Také kulatá záda bývají častým problémem. Nevzdávejte to! Při troše dobré vůle a vytrvalosti lze mnohé zlepšit. Jak? Vrátit se k pohybu, k pravidelnému cvičení. Je výborné, když máte pevnou vůli a dokážete cvičit sami doma, cviky, které vás naučil odborník – fyzioterapeut nebo cvičitel. Také se občas k tomu přinutím, ale, přiznávám, jen v nouzi nejvyšší... Nebaví mě to. Cvičím ráda a celý život, ale v partě, ve společnosti lidí stejně motivovaných. Nejde totiž jen o zdraví fyzické, ale také o zdraví psychické a k tomu je potřeba udržovat kontakt s lidmi, nejlépe naladěnými na stejnou vlnu. Scházíme se pravidelně a často nejen v tělocvičně, ale i po cvičení. Někdy zajdeme na kávu nebo na procházku, domluvíme si společný program, kino, divadlo. Všechno je dobré, hlavně nesedět doma sama a nekoukat na televizi! Proto je výborné, když dnes již existují instituce, které nabízejí zajímavé programy pro seniory. Kdysi jsem se jako cvičitelka trápila úvahou, kdy se „cvičitelováním“ skončit, abych nebyla trapná... Měla jsem totiž tu hloupou představu, že cvičení a sportování je jen pro mladé. Postupně jsem odhalila pravdu – cvičenky stárnou se mnou!!! Tak jako já jsem se nechtěla vzdát pravidelného pohybu, ani ony ne! A tak pokračujeme, dokud to jde. A ono to jde! Zvu vás do tělocvičen, kde vás čekají cvičitelky školené neziskovou organizací Senior fitness, která organizuje pohybové aktivity pro cvičence středního a staršího věku. Mějte se hezky a brzy na viděnou.

(RNDr. Marcela Borgesová, cvičitelka)



POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI



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

Navštívili jsme několik pražských fotbalových klubů (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 v Troji na Sabatu, na Dni pro zdraví. Také naše dětské aktivity jsme předvedli na největším festivalu volného času ve Střední Evropě na Ladronkafestu a dále na podobné akci Puškyňáku. V příštím roce 2018 nás čeká další spousta krásných sportovních akcí pro děti.

(Kristýna Špinková)





BĚHY NIGHT RUN

Akce rodinných běhů 16. 9. 2017



Eva Šimonková

zaregistrovaný závodník - dospělý či dítě, dostane startovní číslo, a také krásnou cílovou účastnickou medaili. Medaili dostanou v cíli všichni, včetně rodičů s dětmi, i kdyby do cíle rodinného běhu pouze došli.“

Startovní číslo každého účastníka BOSCH FAMILY RUN bylo vloženo do osudí a losovalo se o sušičku Bosch. V 18:00 hodin vyběhl ze zázemí akce čtyřsetčlenný balík běžců v nezávodním běhu pro rodiny s dětmi Bosch Family Run. Všichni si to užili a v cíli dostali krásné medaile. Jedna účastnice vyhrála v losování startovních čísel dokonce sušičku Bosch. (Eva Šimonková)

zare-





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. Horochovská)



Dita Horochovská





CVIČITELSKÉ KURZY



Kurzy pro cvičitele

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
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 Instruktora 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



Foto z
ukázkových hodin



Poděkování, které potěší...



DNESKA UŽ SE TOMU SMĚJU ...

Vím, to už napsala jiná žena, ale proč to nepoužít, vždyť to platí i na mě.

Ale pěkně od začátku . . .

Já se prý vrtěla už v kočárku, jen se ozvala hudba z rádia. Moje babička nevydržela mé vrtění a ve 3 letech mě přihlásila na rytmiku. Tak jsem „provrtěla“ dalších 38 let. Pak konec – vážná nemoc, bolesti, operace, léčba klidem a prášky, prášky, prášky. A další rána – rozvod, bylo to těžké fyzicky i psychicky. Zůstala jsem sama a na plném invalidním důchodu, bez milovaného cvičení /25 let jsem cvičila aerobic/.

Až do doby, kdy jsem našla **letáček Seniorfitnes – zdravotní cvičení**. Šla jsem se podívat a od té doby chodím pravidelně, tomu říkám rehabilitace, mám pohyb, který mohu! Prášky nejím a vyhrála jsem. K tomu mám nové kamarádky, jsme totiž parta. Dneska už se tomu směju (H. Šebková – cvičenka z Jarova)

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 rády, že i v září budeme mít možnost v této činnosti pokračovat.

Přejeme celému kolektivu prázdninovou pohodu a na podzim se těší:

(Magdalena Laitlová a Slávka Ambrožová)





Poděkování, které potěší...



NÁŠ VYDAŘENÝ PRVÍ PODZIMNÍ CYKLOVÝLET...

Tak tedy - náš první podzimní cyklovýlet se Seniorfitnes v úterý 26. září se povedl. Jsem rád, protože po delší pauze jsem se obával, že se nesejdeme. Pozval jsem všechny, kteří se dosud alespoň jednou zúčastnili. Z těch jsme přišli tři. Ale objevila se nám dosud neznámá paní Miriam a k ní a k nám se před Říčany přidal pan Olda. A bylo nás pět! Já, Květa, Jirka, Miriam a Olda. Vyrazili jsme ze stanice Háje přes Milíčovský les do Újezda, pak Průhonice, Čestlice, Nupaky, Kuří a octli jsme se v Říčanech. Naštěstí nás Olda šikovně provedl přes jižní stranu Říčan až k lesu před Olivovou léčebnou. Pak jsme jeli klidnými lesními cestami až do Klokočné. Tam jsme svojí návštěvou potěšili nový manželský pár obsluhující místní osvěžovnu. Jídlo dobré, cenově přijatelné,

jen kdyby více zatopili, to by nám pivečko chutnalo ještě lépe. Pak jsme se vrhli střemhlav do Mnichovic a nato vystoupali frekventovanou silnicí na hrusickou odbočku. V Hrusicích jsme se poklonili u rodného domu Josefa Lady a pokračovali do Senohrab. Od Hrušova jsme pak sjížděli podél



potoka Mnichovka až ke zlenické Hlásce. No a byli jsme u Sázavy! Přivítalo nás příjemné teplo, tak jsme pokračovali po proudu Sázavy až do Čerčan. Plánovaná cesta skončila, ale jen formálně, většina účastníků naskočila do odjíždějícího Posázavského pacifiku směrem Davle, Vrané n. Vlt.

Odtud byl pak výlet dokončen opět kolmo, směrem na cílové stanice účastníků. Celková kilometráž do Čerčan 45 km, pak individuálně i více. Potěšilo nás počasí. (Ivan Liška)





UPLYNULÝ DEN PRO ZDRAVÍ

Další, tentokrát podzimní pořádaný „Den pro zdraví“ spolkem Senior fitness dne **20. září 2017** se vyznačoval sice polojasnou oblohou, ale současně i bylo ze začátku chladněji s teplotou kolem 12 stupňů. Nic méně sportovní příznivce spolku Senior fitness a další zájemce z řad seniorů to neodradilo. Sešli se postupně v menším počtu asi kvůli chladnějšímu počasí na baseballovém a softballovém hřišti TJ SaBaT - Praha 7 - Tróji, kde se tento Den pro zdraví pravidelně každoročně koná. Jednotliví přicházející účastníci se postupně zapisovali do prezenční listiny a byly jim nabídnuty jednotlivé propagační materiály Senior fitness.

Po uvítání zakladatele společnosti Mgr. Zdeňkem Srbou, kdy byli účastníci seznámeni s programem dne se rozběhly nejrůznější sportovní aktivity. Jednotliví účastníci si měli příležitost vyzkoušet kolíkovou hru Mölkky nebo kolíkovou švédskou hru Kubb. Dále si zájemci mohli zahrát kriket, baseball, pétanque, golf a zastřílet si z luku nebo foukačkami. Poměrně velký zájem upoutal předváděcí stánek Lesů hl. m. Prahy s živými dravci s kterými se mohl i každý vyfotografovat. Též byl také připraven stánek s výživou a pleťovým poradenstvím, zastoupení zde měli i zástupci Bílinské kyselky. Bylo možné si též nechat vyšetřit zrak firmou Dar zraku (OKO BUS). Každý z účastníků se mohli projet na předváděcích elektrokolech firmou Elektrokola. Rovněž tak i na koloběžkách. V polovině celého programu se vydali na pochod, tak jako každý rok zájemci Nordic Walking.

Přítomným byl pro jejich osvěžení a celkové zahřátí podáván zdarma horký čaj a velice chutné a čerstvé voňavé koblihy, zajištěné firmou **United Bakeries**, která je vedoucí pekárenskou skupinou v České republice - (vznikla spojením dvou největších českých skupin Delta



Pekárny a Odkolek). Celá akce zdařilého dne byla ukončena pro zájemce návštěvou nedaleké zoologické zahrady proti předložení zvacího letáčku Senior fitness na Den pro zdraví.



UPLYNULÝ DEN PRO ZDRAVÍ



První předvedení fotbalu v chůzi na Dni pro zdraví...



Hra Molky zaujme vždy...



<https://youtu.be/CCASGyp-WBg>



Možnost pohladit si výra není každý den...



FOTBAL V CHŮZI PRO SENIORY

SOUČASNĚ VÁS ZVEME!

FAČR zahájila propagaci fotbalu v chůzi (walking fotbalu), který je prioritně určený seniorům **nad 60 let** a jehož patronem je dlouholetý kapitán československé fotbalové reprezentace Jan Fiala. V rámci předváděcího turnaje došlo mj. i na první oficiální utkání Česka se Slovenskem, které na Strahově domácí tým prohrál 1:2 a z kterého vám přinášíme pár nádherných ukázek ze sportovního zážitku a pohybu.

„Chceme se věnovat fotbalu v každém věku, aby byl fotbal přístupný pro všechny. Fotbal má být láskou na celý život. I proto rozjíždíme projekty jako je veteránský fotbal (40+) a nyní i tedy seniorský fotbal v chůzi,“ odstartoval nové téma na tiskové konferenci **Generální sekretář FAČR Rudolf Řepka dne 22. září 2017**

Ambicí asociace je nyní zjistit zájem o tento projekt a na základě následné analýzy vytvořit v roce 2018 celostátní turnajovou soutěž ve fotbalu v chůzi, jehož vrcholem by následně mohlo být oficiální mistrovství České republiky.

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 2 x 10 minut.

Pokud hráč běží, nařídí proti jeho celku rozhodčí nepřímý kop a v případě opakovaného prohřešku ho může potrestat i kartou. Góly platí pouze zpoza brankového území, do kterého nesmí hráč z pole vkročit. V případě porušení pravidla bránícím hráčem je nařízena penalta.





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

PRA
PRA
PRA
PRA

HAGUE
GA
G



Video z akce je ke shlédnutí na adrese:
https://youtu.be/E_TyfuerWJs
na
www.seniorfitnes.cz



Podání rukou soupeřů...



Senioři České republiky
při předání upomínkových věcí



Senioři Slovenské republiky při předání upomínkových věcí na zápas.



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
seniorfitnes@seznam.cz
www.seniorfitnes.cz

Třetí elektronické vydání dvoměsíčníku **ČAS** časopisu Aktivních Seniorů
Datum vydání: září 2017 v Praze. Uzávěrka příštího čísla 10. listopadu 2017.

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 Hejny.

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

Registrace: MK ČR E 22318