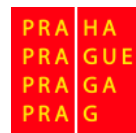




EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Hezkon dovolenou přeje...



Časopis Aktivních Seniorů ČAS



ZDARMA



**ČERVENEC
2018**



ČASOPIS PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ





2	OBSAH
3	CHOD KKC O PRÁZDNINÁCH
4	AKTUALITY A POZVÁNKY
5	POZVÁNKA - VOLEJBAL BEZ SKÁKÁNÍ
6-7	VÝLETY S HONZOU ŠIMLEM
8	NÁŠ FOTOKROUŽEK V LYSÉ
9	TURNAJ VE FOTBALE V CHŮZI V LYSÉ
10	FOTBAL V CHŮZI V TEPLICÍCH
11	POZVÁNKA DO STŘELSKÝCH HOŠTIC
12-13	INFORMACE O SENIOR FITNES
14	DOJMY ZE ZÁJEZDU DO ITÁLIE
15	POZVÁNKA DO OBLÍBENÉ ITÁLIE
16-17	DĚTSKÉ DNY SE SENIOR FITNES
18	ELEKTOKOLA STÁLE LÁKAJÍ
19	POŘÁDÁNÍ CYKLOVÝLETŮ



LETNÍ PRÁZDNINOVÉ CVIČENÍ V BAZÉNECH A TĚLOCVIČNÁCH:

Jednotlivé informace o probíhajících cvičeních v tělocvičnách a bazénech v **letním provozu** jsou k dispozici na www.seniorfitnes.cz nebo na tel. čísle **281 910 522** v úterý a čtvrtek od **10:00 - 16:00** hod.





AKTIVITY KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA O PRÁZDNINÁCH

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM **SENIOR FITNES**

LETNÍ PRÁZDNINY 2018

Dovolujeme si vám oznámit, že otevírací doba Kulturně komunitního centra Senior fitness bude po dobu letních prázdnin pouze úterý 10:00 - 16:00 a čtvrtek 10:00 - 16:00. Kurzy a jiné aktivity budou probíhat v omezeném množství. Nabízíme tyto aktivity:

Nordic walking: každý týden (na dotaz na recepci)

Pétanque: středa 14:30 - 16:00 hod.

Anglická konverzace: čtvrtek 10:00 - 11:30 hod.

Trénink paměti a Scrabble: úterý 14:00 - 18:00 hod.

Zdravotní cvičení s indiv. přístupem: čtvrtek 14:30 - 16:00 hod.

Ping-pong: individuálně po domluvě



Omezená otevírací doba KKC Senior fitness během letních prázdnin úterý a čtvrtek od 10:00 do 16:00 hod.

AKTIVITY NABÍZÍME ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlase na níže uvedených kontaktech:



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



CO NOVÉHO V KULTURNĚ KOMUNITNÍM CENTRU

AKTUALITY, POZVÁNKY...

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

SENIOR FITNESS Z. S. A KKC NABÍZÍ TYTO SPORTOVNÍ AKTIVITY:



DEN PRO ZDRAVÍ SENIORŮ A FESTIVAL POHYBU PRO DĚTI

Dne 13. září 2018 od 9:00 hod.

v areálu Aritmy Praha, Nad Lávkou 5, Praha 6

Akce je pořádána ve spolupráci s MČ Praha 6

Ukončení Dne pro zdraví bude v prostorách KKC, Uralská 6, Praha 6

DEN PRO ZDRAVÍ SENIORŮ

Dne 24. listopadu 2018 od 9:00 hod.

v areálu SK Motorlet Praha, Radlická 105, Praha 5

KURZ ZdTV - ŘÍJEN 2018

Otevíráme kurz ZdTV pro všechny zájemce z celé České republiky.

Zahajujeme v říjnu 2018. Zvýhodněné ubytování doporučujeme.

Blíže na www.seniorfitnes.cz



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



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

**Přijďte
mezi nás!**

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM **SENIOR FITNES**

Vás srdečně zve na pravidelný

VOLEJBAL BEZ SKÁKÁNÍ

Všem milovníkům a příznivcům volejbalu nabízíme zcela nový sport
„Volejbal bez skákání“.

Pro všechny preseniory a seniory od 50 let a výše.

Neváhejte a přijďte si s námi zahrát!



**Hledáme zájemce, kteří si přijdou s námi
zahrát volejbal bez skákání.**

Další podrobnosti zjistíte na níže uvedených kontaktech:
tel.: +420 774 289 720, kontaktní osoba RNDr. Marie Holá

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





JAN ŠIML

Výlety s Honzou Šimlem...

POVLTAVSKÁ STEZKA 12. 6. 2018

Dne 11. 6. přišly bouřky a přivalové deště. Po velkých vedrech se trochu ochladilo. Bouřky a déšť trvaly ještě v noci na 12. 6. Ještě ráno přelo. Výhled na výlet do přírody nesliboval pohodovou procházku. Pohled z okna do deštivého rána, mi nedával naději, že někdo na sraz na Smíchovské nádraží přijde. Rozhodl jsem se, že půjdu - třeba sám a v dešti. Čekalo mne však velké překvapení! Na stanovišti autobusu čekal již hlouček zájemců. Sešlo se nás patnáct a nikdo nelitoval. Nebe se vyjasnilo, teplota byla ideální, vzduch po deštích čistý a prostor kolem nás byl nasycen energií, která se projevila pozitivně na celém kolektivu. V dobré náladě a bez úrazu jsme prošli celou 9 km dlouhou a místy značně náročnou stezku. Po deštích byly některé úseky kluzké a především v místech, kde trasa prudce klesala nebo byla úzká a po druhé straně pěšiny byl téměř kolmý spád k řece Vltavě, bylo třeba velké opatrnosti. Bylo v tom hodně romantiky. Skalnaté terasy, letecké pohledy na řeku, stylové chaty na skalnatých výběžcích na obou stranách řeky a

okolo bujná příroda prosycená neustálým zpěvem ptáčků. Náš zrak se dotkl i zajímavých technických staveb. Na dosah jsme měli hráz Slapské přehrady a na konci trasy jsme se z ptačí perspektivy podívali na štěchovickou přehrady elektrárnu. Po celé trase jsou panely s informacemi o tamní přírodě i technických stavbách. Závěrem si neodpustím „moudrost“ a to, že s turistickým počasím je to, jako v životě. Sluníčko nesvítí stále. I když je pod mrakem dá se najít hodně pozitivního. Proto se v životě a tedy ani v turistice nemáme vyhýbat překážkám. Jejich zdolávání přináší naplnění a spokojenost. Myslím, že dnešní vycházka je toho důkazem. Všem co přišli děkuji za příjemně prožitý den a za podaný výkon Vás obdivuji. (H. Šiml)





HEZKÝ POHLED NA PRAHU Z „ČIHADEL“ 18. 6. 2018

Vycházka se uskutečnila ve stanoveném termínu a všech 21 účastníků prošlo celou naplánovanou trasu. Rozhledna stojí na vrchu zvaném „Čihadla“, poblíž sídliště Černý most. Výstup na rozhlednu je úzkým, otevřeným, dřevěným schodištěm. Je to trochu adrenalinová záležitost. Mile mne překvapilo, že našli všichni odvahu a postupně (nahoru může vždy jen omezený počet osob) zdolali 99 schodů a z plošiny, ve čtyřadvaceti metrové výšce se podívali na celou Prahu. Kruhový pohled byl opravdu velkolepý, dohlednost maximální. Na místě jsou panely seznamující návštěvníky se stavbou této rozhledny a podobných staveb. Účastníci projevíli s trasou a programem spokojenost. Stavbu této rozhledny z akátového dřeva navrhnul architekt Martin Rajniš a dostala jméno „Doubravka“. V jejím okolí má být vybudován přírodní park, dětské hřiště a stánek s občerstvením. Toto místo by se mohlo v budoucnu stát zajímavou, pražskou, rekreační lokalitou. Doporučuji všem návštěvu. (H. Šiml)



PŘEROV NAD LABEM - ČELÁKOVICE 3. 7. 2018

V úterý 3. 7. 2018 jsme měli v 10:30 hod. sraz na konečné metra „B“ Černý Most a jeli jsme za poznáním tentokrát do Přerova nad Labem. Trasa z Černého mostu vedla autobusem č. 398 do Starého Vestce (asi 20min). Z Vestce jsme šli podél potoka (asi 3km) do Přerova nad Labem, kde si prohlédli skanzen, který stojí za pozornost. Po prohlídce jsme pak pokračovali po krásném lužním lesem na cestu po navigaci Labe, která byla lemována po celé délce do Čelákovic krásnými duby, lípami a topoly. Celá trasa byla dlouhá asi 8 km. Navštívili jsme též i malebný skanzen a kdo nechtěl dále pokračovat pěšky, tak jel do Čelákovic autobusem. Vycházka se všem moc líbila a musím upozornit, že je vhodná, poučná a zajímavá i pro děti. Zdravím všechny a těším se na další výlet. (H. Šiml)





BYLI JSME PŘI TOM - VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

Fotografická výstava

Naše Kulturně komunitní centrum Senior

fitnes se zúčastnilo na Výstavišti v Lysé nad Labem XIX. ročníku soutěže Šikovné ruce našich seniorů – pro radost a potěšení. Výstava se uskutečnila ve dnech **21.– 24. 6. 2018**.

Soutěžilo se v těchto činnostech:

Šikovné ruce našich seniorů - ruční práce

Šikovné ruce našich seniorů - literární práce

Šikovné ruce našich seniorů - fotografie

Kulturně komunitní centrum Senior fitnes bylo zastoupeno ve **fotografické soutěži** pod názvem „**Svět v pohybu**“. I přesto, že jsme se neumístili na předních místech, které posuzovala porota, tak důležité pro nás bylo to, že jsme dali o sobě vědět a jednotliví členové našeho fotokroužku při KKC Senior fitnes mají i větší motivaci k dalším možným výstavám jejich nafocených fotografií. Pro informaci fotosoutěže se zúčastnilo 28 autorů se 150 fotografiemi (Z. Host.)





Mimo fotografického kroužku KKC Senior fitness, který se zúčastnil výstavy v Lysé nad Labem, tak zde měl dne 23. června i ukázkové

vystoupení náš tým v malém turnaji ve fotbale v chůzi. Turnaje se zúčastnilo celkem pět družstev: dvě družstva z **Vysokého mýta**, jedno za **Senát ČR**, jedno za **Lysou** a jedno za **Senior fitness**. Hrál se v pohodě pro zábavu a navíc, byla zde možnost hrát i ve smíšených týmech muži i ženy. V turnaji jsme nakonec obsadili první místo s přesvědčivým skóre **12:4** (Zelinka)

Turnaj ve fotbale v chůzi v Lysé...



	Vys. Mýto	Vys. Mýto	Lysé/Lab.	Senát ČR	Sen. Fitness	
1 Vys. Mýto	///	1:3	2:1	1:0	2:4	6
2 Vys. Mýto	3:1	///	3:1	0:0	2:3	7
3 Lysé/Lab.	1:2	1:3	///	2:0	1:3	3
4 Senát ČR	0:1	0:0	0:2	///	1:5	1
5 Sen. Fitness	4:2	3:2	3:1	5:1	///	12



Tabulka turnaje
s jednotlivými výsledky





DALŠÍ PROBĚHLÝ TURNAJ VE FOTBALE V CHŮZI

Tentokrát z Teplic...

Ve čtvrtek 21. 6.
se na hřišti

Gymnázia Teplice odehrál turnaj fotbale v chůzi za účasti týmu **Senior fitness, Zvonkohra Teplice** a **Fotbal Most**. Všichni zúčastnění se sešli v dobré pohodě a ve skvělé kondici. Turnaj přijel podpořit také Rudolf Řepka z **FAČR**. Týmy si s chutí zahráli a užili si spolu dobré sportovní odpoledne. Nebylo důležité, kdo vyhrál, všichni hráli pro radost. Bylo to skvělé setkání. Jak říká organizátorka paní Voctářová: „Kdo jsme tady byli, zahráli si, pobavili, zasmáli

se a spřátelili se spolu, tak to bylo to pěkné, sportovní odpoledne. Všichni prostě byli senzační! Velké díky patří všem, kdo zorganizovali tuto skvělou akci“. Sportu zdar a fotbalu 60+ zvlášť! (red.)





ZVEME VÁS
OPĚT
DO HOŠTIC

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

*Vás srdečně zve na rekondiční pobyt
se zdravotním cvičením a bohatým programem*

ZÁJEZD DO STŘELSKÝCH HOŠTIC

Areál ve Střelských Hošticích nabízí ubytování v chatách a pavilonech, které mají bezbariérový přístup. Leží na břehu Otavy, mezi městy Horažďovice a Strakonice. Procházky po okolí lze spojit s návštěvou Muzea řeky Otavy a voroplavby v objektu bývalého renesančního zámku ve Střelských Hošticích. Město Horažďovice (5 km od Střelských Hoštic) láká svým malebným historickým centrem, nachází se zde druhá nejstarší dochovaná brána v Čechách ze 13. století, muzeum a další památky a také krytý aquapark.

Ubytování: Vytápěné chaty mají 3 dvoulůžkové pokoje, WC a sprcha jsou oddělené, kuchyň, kout s lednicí, dřezem a varnou konvicí, byt s příslušenstvím a lůžky 2+2+2, další volné WC jsou v hlavní budově.

Stravování: Formou plné penze, snídaně švédské stoly, na výlet balíčky. Začíná se obědem 15.10. a končí obědem 20.10.

Program: Zdravotní tělesná výchova, případně i cvičení na židlích. Rozcvička před snídaní (cca 30 min), dopolední cvičení před obědem (cca 60 min), cvičení před večeří (cca 60 min). Večerní setkání s povídáním o dýchání, relaxaci apod., výlety do okolí, do Střelských Hoštic a Horažďovic (je možná i návštěva aquaparku).

Cena: 2.100,- Kč

(V ceně je zahrnuta doprava autobusem, ubytování a strava 5 x denně.)



Termín zájezdu: 15. - 19. října 2018



V případě Vašeho zájmu se hlase na těchto kontaktech:

Cvičitel: Honza Šiml, tel.: 732 381 138

Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6

Bára Kašparová, tel.: 281 910 522, 777 778 760

recepce@seniorfitness.cz, www.seniorfitness.cz





SENIOR FITNES z. s.

Zajišťujeme pravidelná cvičení pro různé skupiny seniorů, včetně zdravotně oslabených chronickými nemocemi pohybového aparátu a interními nemocemi. Konečným cílem je pak udržení a prodloužení mobility seniorů a udržení stabilizace nemocných s chronickým onemocněním. Poskytujeme zde celou řadu pohybových aktivit pro seniory. Na cvičebních místech všude po Praze poskytujeme skupinové cvičení pro aktivní seniory. Mimo to, také umožňujeme další aktivity jakými je například fotbal v chůzi, cyklovýlety, cvičení na židlích, atd.

KDO S NÁMI MŮŽE CVIČIT?

Cvičit s námi mohou všichni, nejlépe ti, kteří dosáhli věku 50+ a výše. Různé seniorské skupiny včetně zdravotně oslabených chronickými nemocemi pohybového aparátu a interními nemocemi.

KDE POŘÁDÁME TĚLOVÝCHOVNÉ HODINY?

V ZŠ, SŠ, Fit centrech a tělocvičnách na území hl. m. Prahy 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18 a 20.

Dále v těchto krajích: Praha-západ, Benešov, Olomouc, Karviná, České Budějovice, Jeneč, Kladno, Plzeň, Teplice, Ostrava, Liberec, Senohraby, Brno a České Budějovice. Ucelený přehled cvičebních míst v tělocvičnách a bazénech viz.

www.seniorfitnes.cz

CERTIFIKACE

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

SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V ITÁLII

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



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

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G



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

www.seniorfitness.cz



ZÁJEZD DO SLUNNÉ ITÁLIE SE NÁM VYDAŘIL...



**PORTO SAN
GIORGIO
25. 5 - 3. 6.**

Je až neuvěřitelné, jak lehce, bez velké finanční i fyzické zátěže se dnešní senior ocitne v Itálii, kde může vidět zbytky původní byzantské a řecké kultury a současně obdivovat krásu současné římské kultury a ojedinělých památek. Moji rodiče si takovou cestu nemohli dovolit a ani jim to bývalý politický systém neumožnil. Jak rád by byl můj otec spatřit díla Michelangela, Leonarda a dalších sochařů, architektů a malířů. Před dvěma sty lety jezdili do Itálie pouze lidé urození a bohatí. Ale ani ti to neměli tak snadné jako my. Jeli sice v pohodlných kočárech, ale cesta trvala dlouho a koně museli několikrát přepřahat. Ubytování v zájezdních hospodách, na jejichž místě nyní stojí krásné horské hotely, přinášelo mnohá nepohodlí. Naše putování se svačinkou a lahví pití, kdy si pohodlně odskočíme z autobusu na toaletu, popřípadě kávičku, je proti dávnému cestování snadné. My, kteří již máme s tímto cestováním zkušenosti, se opravdu vždy těšíme, protože jsme ještě nikdy nebyli zklamáni. Když se zrovna nevydařilo počasí, stejně bylo plno zábavy, výletů a společenských zážitků. Letos nás navíc přivítal nejen nádherný přímořský vzduch, ale i opravdu teplé moře. "Kafe, úplné kafičko" znělo pochvalné hodnocení z mnoha úst. Když jsme si vše urovnali a vybalili případné zásoby jídla, začal nám jeden z nejkrásnějších týdnů v Itálii. Ve stejném kempu byly ubytovány děti a mládež z Prahy 6, Libčické hudební školy se sídlem v Horoměřicích. Byly jsme účastni dvou z jejich koncertů. Zpívali a hráli, a my jsme tleskali a byl to hezký zážitek. Také jsme potom s dětmi tančili na parketu v našem kempu. Nikdy na to nezapomenu, bylo to



hezké, spontánní, přátelské setkání. Krásné počasí, nadšení většiny účastníků, pěkné zájezdy a každodenní široká nabídka cvičení a plavání - jsme zase plni energie a chuti do života. Co si přát víc? Snad, abychom si to ještě zopakovali.

(J. Hlaváčková)





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

PRA
PRA
PRA
PRA
HA
GUE
GA
G

ZVEME VÁS PROTO JEŠTĚ NA POSLEDNÍ ZÁJEZD V TOMTO ROCE




Itálie se Senior fitness z. s.

SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V PORTO SAN GIORGIO

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



cena
4950,-
Kč

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

Termín: 31. 8. - 9. 9. 2018

Ubytování: bungalovy a mobilhomy
Různé typy, od 2 až po 6 lůžkové. Vždy jsou vybaveny WC se sprchovým koutem, kuchyní, ledničkou s malým mrazákem, kompletním nádobím a příbory, plynovým sporákem, zahradním nábytkem, zastřešenou verandou. Připojení k WIFI za příplatek.
V ceně zájezdu je doprava, ubytování, bazén, cvičení s našimi lektory, plážový servis.



Zdravotní cvičení pod vedením našich instruktorů.

Dle zájmu a počtu účastníků je možno zařídit též výlety do Říma, Benátek, Loreta, Ancony, skalního města Moresca, Altidony, Torre di Palme. Navštívíme vinohrady, lísovny 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



DÍKY SENIOR FITNES Z. S. MAJÍ DĚTI NA CO VZPOMÍNAT...

5. června
SaBaT Troja

Již druhým rokem Senior fitness z. s. ve spolupráci se softballovým a baseballovým klubem SaBaT v Troji připravil sportovní dopoledne pro děti z místních mateřinek. Akce se zúčastnily především děti ze školek z blízkého okolí, např. z MŠ Troja - Nad Kazankou, MŠ na Výšinách, ze soukromé MŠ Smiling Baby School. Pod vedením kvalifikovaných trenérů Senior fitness z. s. a trenérů klubu SaBaT byl nachystán pestrý program. Stejně jako v minulém roce děti po skupinkách procházely úkoly na jednotlivých stanovištích. Obratně zvládaly probíhání pod točícím lanem, užily si skákání v pytlích, přes švihadla, na fotbalových žebřících, vyzkoušely chůzi na mini chůdách – kbelíkách, při které procvičovaly rovnováhu. Házet drobnými kroužky vyžadovalo soustředění a odhad vzdálenosti. Koordinaci pohybů bylo potřeba sladit u běhu s pálkou. Oblíbenou aktivitou byla vybíjená s měkkými míči – overbally. Děti si procvičily i házení míčů na cíl a vyzkoušely odpalování míčků baseballovými holemi. Jako tradičně, byl dětem k dispozici nafukovací skákací hrad,

kde se dostatečně vyřádily. Sportovní dopoledne si děti, i díky pěknému slunečnému počasí, velmi užily a odcházely s radostí a s jablíčkem v ruce – zdravou odměnou za své sportovní výkony. Paní učitelky opět akci velmi chválily a vyjádřily potěšení z toho, že mohly dětem dopoledne sportovním programem zpestřit. Senior fitness, z. s. i softballový a baseballový klub SaBaT, to jako organizátory, opět utvrdilo v přesvědčení, že tyto akce pro děti mají smysl a jsou důležité pro jejich



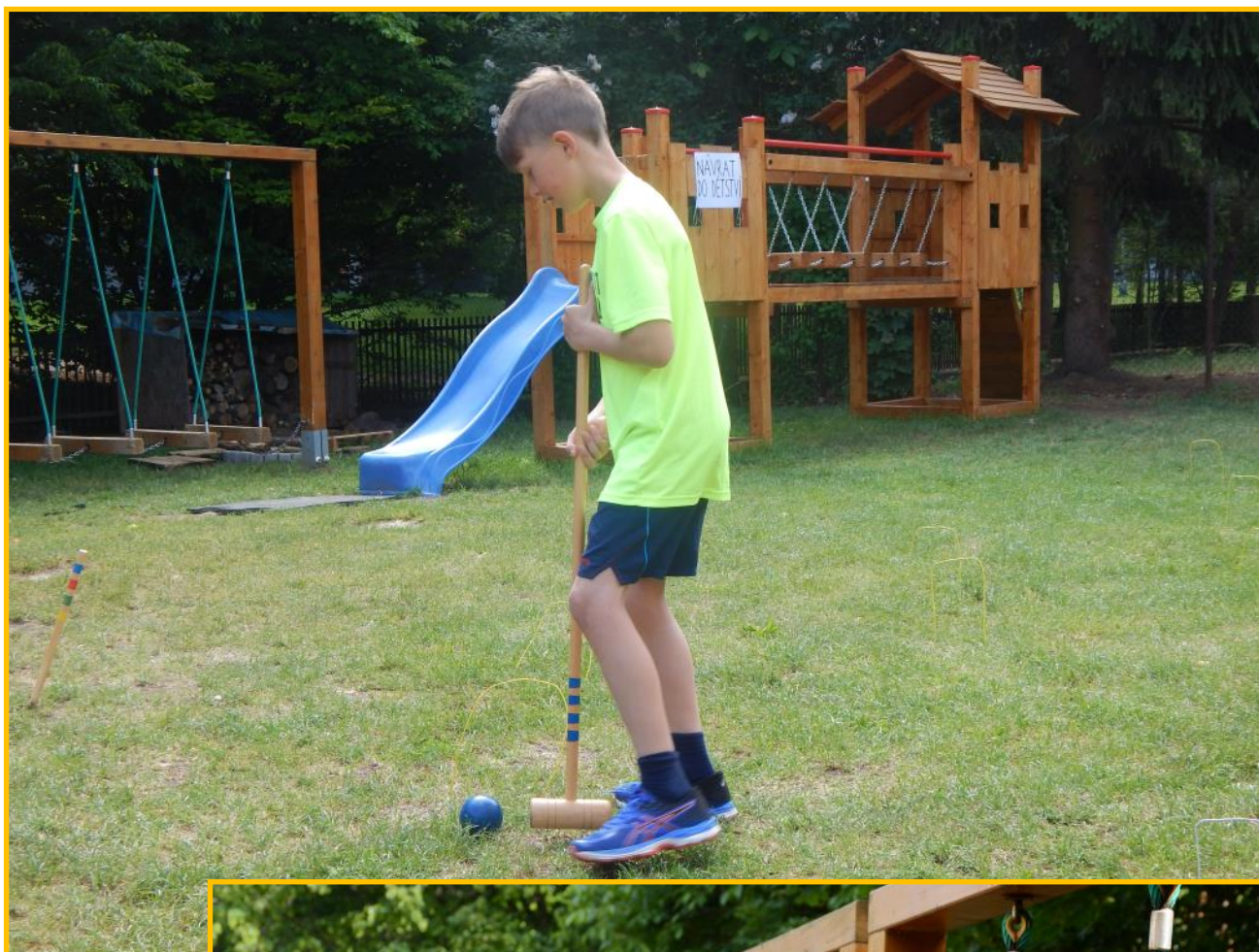
celkové zdraví, rozvíjení jejich všestranné pohybové schopnosti a předurčují jejich budoucí vztah ke sportu.

(P. Holubová)

Další náborové akce co proběhly, byly pro:

SK Dolní Měcholupy 15. 5., SK Čechie Smíchov 24. 5., ČAFC Praha 25. 5., SK Modřany 30. 5. a extra naše akce v Ládví 18. 5. 2018







ELEKTROKOLA STÁLE LÁKAJÍ...

Vzhledem k velkému zájmu mezi našimi seniory o zkušební vyjížďky na elektrokolech jsme i v tomto roce pokračovali ve spolupráci s firmou ekolo.cz, s.r.o., která se prodejem a servisem kol zabývá. Dne 21. 5. a 18. 6. jsme se s účastníky sešli ve 13:00 hodin před půjčovnou firmy ekolo.cz, s.r.o., Pod Višňovkou 29, na Praze 4 v Krči. Po krátké teoretické části týkající se bezpečnosti pohybu na elektrokolech, zejména v městském provozu, jsme se připravili na odjezd. Kdo neměl vlastní helmu, mohl si zapůjčit z půjčovny. Rozdělili jsme si pro nás předem připravená kola. Ochotný pan Svoboda z ekolo.cz nám pomohl seřídít sedla, seznámil nás detailně se všemi specifiky používání elektrokol, především jak kolo aktivovat a nabíjet. Následně po zodpovězení dotazů účastníků jsme vyrazili na vyjížďku do nedalekého Michelského a Kunratického lesa. Průvodcem nám byl pan Svoboda z půjčovny, který celou skupinu (kolem 10 cyklistů) doprovázel a v případě potřeby průběžně radil např. se zařazováním převodů, ovládáním tlačítek apod. Kola jsme vyzkoušeli jak při pohodové jízdě na rovince, tak i do kopce, kde nám dopomoc motoru přišla velmi vhod. Všechny kopečky jsme nakonec úspěšně zdolali a po krátkém občerstvení jsme se vrátili, kolem 15. hodiny zpět k půjčovně. **Díky organizaci Senior fitness, z. s.,** zapůjčení a poradenství od firmy ekolo. cz, s.r.o. a rovněž příznivému počasí se vyjížďky vydařily. Účastníci byli velmi potěšeni, že si mohli kola vyzkoušet a nadšení z jízdy s dopomocí byli zejména ti, pro které je jízda na běžném kole již obtížnější a o koupi elektrokola již začali uvažovat. Firma ekolo.cz nabízí při zakoupení kola pro naše seniory 5% slevu.

Další vyjížďky plánujeme na září/říjen. V případě Vašeho zájmu mne prosím kontaktujte: Petra Holubová, 608 022 474, p.holubova@seniorfitness.cz.
(P. Holubová)





CYKLOVÝLET K LABI 6. ČERVNA 2018...

Dne **6. 6. 2018** se uskutečnil další cyklovýlet, kdy jsme se podívali k Labi. Sraz byl na konečné metra „B“ - Černý Most v 9:00 hod. Trasa nás vedla přes Černý Most, Horní Počernice - nádraží, Zeleneč, Toušeň, Brandýs nad Labem, Kostelec nad Labem a přes most zpátky proti proudu Labe, Křenek, Lhota, Hlavenec, Otradovice, Káraný, Čelákovice, Toušeň, Zeleneč, Horní Počernice, Černý Most. Většina cest nás vedla po cyklostezkách, kde jsme si dělali krátké odpočinkové přestávky. Celkem jsme ujeli cca 45 km. Ke vši spokojenosti jsme se vrátili kolem 16:00 hod. (Ivan Liška)

VÝLET DO BRD NA KOLECH...

Poslední, letos pátá, naše cyklojízda nás zavedla na hřeb Ben Brd. Vyrázili jsme ve středu **20. června** před půl devátou vlakem ze Smíchovského nádraží. S přestupem na zlikvidovaném nádraží v Berouně (celková rekonstrukce za velké peníze) jsme vystoupili na Hořovickém nádraží po desáté hodině. A pak náročný výstup (mohlo by se vžít slůvko "výtlak") na jinak zajímavé náměstí v Hořovicích, pak dalších 7 km nahoru směrem na Jince a potom z Křešína do nitra Brd. Náš plán byl příliš rozsáhlý a jeho splnění bylo nad náš vyměřený čas i naše síly. Na Padrt'ské rybníky jsme prostě nedojeli. Snad příště! Ale zato jsme poznali poměrně významnou zříceninu Valdek. Po Brdech jsme ujeli více než 30 km. Je to fakt samý kopec. Jinak žádná hospoda, žádná osvěžovna! Ta poslední byla v obci zvané Felbabka. Pak už jen žízeň. Odměnou nám byl přehrada Zásalská, kterou jsme objevili cestou dolů z Brd směrem na Komárov. Nádherná voda, přehrada uprostřed krásné přírody. No a my jsme neodolali a vskočili do příjemně vyhráté vody. Takže skoro triatlon. Závěrem jsme opět jeli z Hořovic vlakem. V Berouně jsme se rozloučili, někteří pokračovali až do Prahy, čímž dosáhli výrazně vyšší kilometráže. Možná i 70 km. Účast - po rekordních sedmi jezdcích na Labi, tak dnes jsme byli přítomni jen tři účastníci - Květa, Petr a já. (Ivan Liška).



DOPISY, KTERÉ VŽDY POTĚŠÍ...



Vážení přátelé, ještě jednou bychom chtěli poděkovat panu Tomášovi Hubálkovi za vynikající vedení počítačových kurzů a kurzů na chytré telefony. Naučili jsme se hodně pro nás prospěšných dovedností. Velmi si toho vážíme a moc děkujeme. (Ing. Helena Staňková)



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

8. elektronické vydání dvouměsíčníku Časopisu Aktivních Seniorů

Datum vydání: konec července 2018 v Praze. **Uzávěrka příštího čísla:** 10. 9. 2018.

Vydavatel dvouměsíčníku: Senior fitness z. s.;

se sídlem: Uralská 770/6, Praha 6 - Bubeneč, PSČ 160 00;

IČO 22724770; DIČ CZ22724770

tel.: +420 737 278 727 — Ing. Luboš Kondrys;

www.seniorfitnes.cz, e-mail: seniorfitnes@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