



www.seniorfitnes.cz

seniorfitnes@seznam.cz

ČTVRTLETNÍK PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ...

3

červen - srpen
2016

Zdarma

Č A S

Časopis Aktivních Seniorů



KontoBariéry
SenSen
Senzační Senioři



PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA





S E N I O R F I T N E S

OBSAH:

1. Úvodní foto (obálka)
- 2.-3. Senior fitness se představuje
- 4.-7. Senior fitness a jeho aktivity
8. Cvičiteléské kurzy
9. Exkluzivní rozhovor s paní Evou Deákovou
- 10.-11. Okénko našich cvičitelů
- 12.-13. Relaxační pobyty
- 14.-17. Cvičební místa
18. Vzpomínka na film „Ostře sledované vlaky“
19. Pozvání do Itálie
20. Hra pétanque
21. Rozhovor s našimi seniory
22. Byli jsme při tom
23. Tipy pro volný čas
24. Vaše recepty
25. Z tvorby našich seniorů
26. Spolek Senior Vitae z Liberce
27. Jaký byl Den pro zdraví
28. Pomůcky pro seniory ovládání PC hlasem
29. Cvičení na židlích
30. Pozvánka na golf
31. Spolupracující organizace
32. Kontakty (zadní obálka)

Kdo jsme ?

Projekt Senior fitness vznikl pod označením Cvičení pro každý den v polovině 80 let minulého století na FTVS UK, kde na něm společně pracovaly vedoucí 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 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.

Senior fitness z. s. je nezisková organizace, která navazuje na aktivity Kardio klubu Motol a organizuje pohybové aktivity pro cvičence středního a staršího věku.

Kdo s námi může cvičit ?

Cvičit s námi mohou všichni, nejlépe ti, kteří jsou narozeni před rokem 1965.

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 a 20. Také v Olomouci, Karviné, Českých Budějovicích, Kladně, Plzni, Teplicích, Ostravě, Liberci 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: **+420 737 278 727; +420 603 464 265**

Přesné rozpisy cvičebních hodin v Městských částech Prahy naleznete na stránkách www.seniorfitness.cz



S E N I O R F I T N E S

Pořádáme i jiné aktivity

Mimo samotného základního pohybového cvičení pořádáme též pro seniory v našem centru na poliklinice Petřiny ve Stamicově ulici v Praze 6, pravidelnou výuku jazyků - angličtiny, němčiny, dále bridže, základů práce na PC, též výuku základů a teorie hry v šachy a pro zájemce i výuku zpěvu v pěveckém kroužku, který chceme dále rozšiřovat i na jiná místa v Praze. Kromě toho nabízíme seniorům různé druhy a typy masáží. Naše organizace se tímto snaží pro seniory provádět takové aktivity, které je přitahují a zajímají, což je smyslem naší činnosti. Kromě výše uvedených aktivit organizujeme též pravidelná cvičení v bazénech v Radlicích, Podolí, Šutce, Olšance a Na Jarově. Připravujeme činnost též na dalších místech. V rámci našeho sdružení 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 sdružení Senior fitness **můžeme seniorům, pokud potřebují, nabídnout nebo i po dohodě zapůjčit různé typy zdravotních pomůcek.**

Se Senior fitness k moři

I letos senioři navštíví italskou **Palmovou riviéru a zavítají** do příjemných turistických středisek La Capannina a Verde Mare v oblasti Porto San Giorgio v provincii **Fermo** u Středomořího moře.

Pro seniory je 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 v Praze a pro seniory jsou připraveny pohybové, zdravotní, ale i kulturní aktivity. Poslední „Den pro zdraví“ proběhl v dubnu letošního roku a těšil se vysokému zájmu účastníků a senioři si kromě sportovních disciplín mohli nechat bezplatně vyšetřit zrak, podstoupit zátěžový test srdce nebo vyzkoušet různé sportovní disciplíny. Organizátoři připravují další den plný sportu a dalších aktivit na podzim 2016.



Centrum Senior fitness z. s. - poliklinika Petřiny

Stamicova 1968/21

162 00 Praha 6 - Petřiny





S E N I O R F I T N E S

DALŠÍ NAŠE AKTIVITY

VÝUKA ANGLICKÉHO JAZYKA



Dopolední kurzy

výuky angličtiny
vede lektorka

Mgr. Jitka Hlaváčková

zakladatelka výuky cizích jazyků
na Senior fitness.

Každý čtvrtek

Mírně pokročilí : 8:30-10:00

Pokročilí : 10:30-12:00

Začátečníci : 12:30-14:00

Všechny jazykové úrovně, každý den

od 15:15 – 16:45 a 16:45 – 18:15 hod.

Je tu důkaz, že angličtinu zvládnete i po padesátce!!

"Kurz angličtiny pro studenty od 50 let pořádá nezisková organizace Seniorfitness pod vedením zkušené lektorky Gabriely Novákové. A zapomeňte na nudu a dril! Každá lekce je vyváženým mixem gramatiky, konverzace, poslechu, her a zábavy. Ve skupince bude max. 12 studentů. Lektorka nestojí u tabule s ukazovátkem, ale věnuje se studentům tak, jak potřebují. Místo konání Senior fitness, Poliklinika DAM (suterén), Stamicova 21, Praha 6 – Petřiny. Kurzy jsou vhodné pro **začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé**. Cena 90 minutové lekce je pouhých 50 korun. Kurz si předplatíte na měsíc dopředu.



Odpolední kurzy

výuky angličtiny
vede lektorka

Ing. Gabriela Nováková



VÝUKA NĚMECKÉHO JAZYKA

V centru polikliniky Petřiny, jak pro začátečníky, tak pro pokročilé vždy ve středu probíhá též výuka německého jazyka.

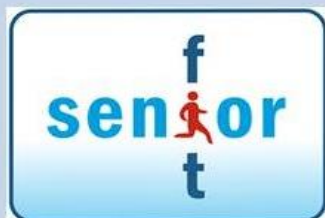
Středa: začátečníci a mírně pokročilí

9:00 - 10:30 / cena 50 Kč

Vyučuje paní Milena Machová



Milena Machová



S E N I O R F I T N E S



Ing. Zdeněk Hostinský

ŠACHY TŘÍBÍ PAMĚT A MYSL



DALŠÍ NAŠE AKTIVITY

VÝUKOVÉ LEKCE HRY V ŠACHY

1. historie a základy šachové hry
2. šachovnice a její značení
3. pohyb jednotlivých figur a něco o nich
4. vlastní zahájení hry
5. šachová notace tahu figur
6. zkušební vzájemné partie s dotazy
7. zkušební vzájemné partie mezi hráči
8. slovníček šachových pojmů
9. slovníček šachových pojmů s ukázkami
10. malý společný turnaj o ceny

Přihlášky na mail:

z.hostinsky@seniorfitnes.cz

nebo mobil: +420 606 864 310

Lekce probíhají na Senior fitness z. s.,
Stamicova 1968/21; Praha 6-Petřiny,
dle domluvy a počtu účastníků.

Spoluúčastnický poplatek 40,- Kč za
lekcí.



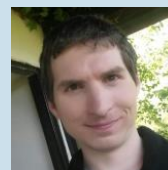
KOMPLETNÍ VÝUKU NA PC



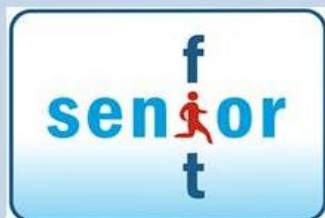
V případě zájmu mi napiš-
te buď na <http://facebook.com/rederix>
nebo na
f.vesely@seniorfitnes.cz
nebo na číslo
+420 728 030 184
nebojte se, mám trpělivost
a času v pondělí dost.

V Senior fitness ve Stamicově ulici probíhá
každé pondělí **od 13 do 15 odpoledne**
výuka na počítači. Výuka stojí **50 Kč/ 2**
hodiny. Mezi lekce se počítá i výuka psa-
ní. Je možnost jet buď podle lekcí lektora
a nebo individuálně si říct, co vám nejde a
můžeme to probrat. Kurz je bez omezení
věku a probíráme jak hardware (vnitřek
počítače, wifi, externí disky, přendávání
fotek do počítače a jejich třídění, flash

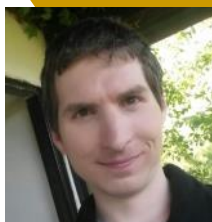
paměti, tiskárny, procesory, RAM, po-
pis klávesnice a myši) tak i software
(Windows [vč. Instalace systému, jak
si Windows nastavit atd.], Office
[Word, Excel, Powerpoint], Skype,
Facebook, Twitter,
Icq, emaily.



Filip Veselý



S E N I O R F I T N E S



Filip Veselý

DALŠÍ NAŠE AKTIVITY

MŮŽETE SI S NÁMI PRAVIDELNĚ ZAZPÍVAT

Výuka zpěvu probíhá každý druhý čtvrtek v 14:45-16:15 Nezpíváme profesionálně, naopak zpíváme pro radost, potěšení a pro poznávání nových i starých známých.

Proto si s námi může zazpívat úplně každý.



Bližší informace

na

www.seniorfitnes.cz



PhDr. Milena Lančová

CHCETE SI ZAHRÁT BRIDŽ ?

Výuka Bridže pro začátečníky

*Připravili jsme pro vás výuku této karetní hry pod vedením zkušené lektorky **PhDr. Mileny Lančové**, která je reprezentantkou ČR v bridži, v našem centru poliklinika Petřiny.*

Jedná se o společenskou karetní hru, která je srovnávána s šachy.

Tříbí pozornost, paměť, logické uvažování a další duševní schopnosti. Většinou se stává koníčkem, který vede k dalším společným aktivitám. Neváhejte přijít a pozvěte i ty

co s námi necvičí. Termíny a frekvence výuky se přizpůsobí vašemu zájmu.



Úterky: 10:00-12:00





S E N I O R F I T N E S



Ing. Zdeněk Hostinský

SLOVO REDAKCE



Elektronická verze
časopisu
je ke stažení
na
www.seniorfitnes.cz



PhDr. Milena Lančová

Vydávání časopisu **ČAS**

pro realizaci z. s. Senior fitness.

Obracíme se na Vás s prosbou o spolupráci.

Uvítáme Vaše články, podněty, příspěvky, názory, obrázky, fotografie cvičení i cvičebních míst,

a to vše jak od cvičitelů, tak uvítáme nápady a dojmy přímo od cvičenců.

Chceme docílit bližšího seznamování jak s našimi cvičiteli, taktéž s Vašimi cvičebními místy atp.

Vaše příspěvky budou plnit i funkci inzerce pro Vaše cvičení.

Vítané budou od Vás i různé články o Vašich zálibách, receptech apod.

Příspěvky je možno zasílat na mailovou adresu Zdeňka Hostinského
- z.hostinsky@seniorfitnes.cz

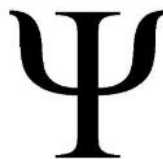
CHCETE SI NECHAT PORADIT ?

Individuální psychologické poradenství

PhDr. Milena Lančová je vám schopna nabídnout individuální poradenství psychologa. Zájemci mohou kontaktovat přímo PhDr. Milenu Lančovou

tel : +420 732 608 268

nebo mail : lamil@tiscali.cz



INFORMACE O KURZECH

CVIČITELSKÉ KURZY



Fyzioterapeutka,
cvičitelka
Jana Hlad'ová



PhDr. Věra Svobodová
CSc., teorie TV, cvičitelka



Foto z
ukázkových hodin

Otevíráme opět kurz pro cvičitele

Název kurzu:

Cvičitel zdravotní tělesné výchovy pro seniory

Akreditace: MŠMT ČR

Pod vedením mnoha kvalifikovaných lektorů např.: MUDr. Miloše Matouše, fyzioterapeutky Jany Hlad'ové, Hany Borčevské, Ing. Ireny Jurčové, RNDr. Marcely Borgesové, PhDr. Mileny Lančové, Honzy Šimla, Mgr. Arnošta Bohma, Mgr. Jitky Hlaváčkové a jiných kvalitních lektorů a cvičitelů je možno získat novou kvalifikaci a ve spolupráci se Senior fitness se pak

Kurz pro cvičitele zahajujeme **v říjnu 2016**. Je akreditován MŠMT ČR a vedou jej specialisté MUDr. Miloš Matouš a fyzioterapeutka Jana Hlad'ová z Institutu sportovního lékařství Praha. Od účastníků nevyžaduje žádné předběžné znalosti ani praxi.

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.

Zahájení kurzu: říjen 2016

V úterý 4. 10. 2016 od 16:30 hodin zahajujeme informativní schůzku a pokračuje první čtyřhodinový blok v prostorách Gymnázia Jana Keplera, Parlářova 118/2 na Praze 6.

Těchto úterních čtyřhodinových bloků budete absolvovat deset. Dále následují celé víkendy na Institutu sportovního lékařství, Ověnecká 380/9, Praha 7. **Rozpis víkendů bude upřesněn.**

Celý kurz bude ukončen závěrečnými zkouškami. Kurzovné: 5.900 Kč

Bližší informace na www.seniorfitness.cz

EXKLUZIVNÍ ROZHOVOR PRO NÁŠ ČASOPIS



ROZHOVOR SE ZNÁMOU OSOBNOSTÍ

Paní profesorka MgA.
Eva Deáková se narodila
v Brně, kde vystudovala
JAMU. Plných 13 let vede
studio DIVADÉLKO při
Národním divadle v Praze
a stále a neúnavně ve
svých 66 letech se věnu-
je výuce herectví, inter-
pretaci a zpěvu na praž-
ských konzervatořích.

Profesorka MgA. Eva Deáková

Co Vás nejvíce v dětství (mládí) ovlivnilo, že jste se dala na dráhu, ve které jste se proslavila ?

Až na gymnázium, které jsem upřímně nenáviděla a chodila poměrně dost často za školu. Když mi na to přišli, dostala jsem za trest navíc referát o Národním divadle. Po té si mě zavolala třídní, že bych měla jít zkusit konzervatoř - herectví, že mě doporučí. A tak to všechno začalo, i když mí rodiče-tatínek lékař, maminka právnička - byli pro to, abych šla v jejich šlépějích - musela jsem slíbit, že nepřijdu plakat za nimi, když změním názor, já byla dítě svěhlavé a nakonec jsem se na konzervatoř opravdu dostala a jsem tomu moc ráda - doposud. I když je mi o padesát let víc. Mám již třináct let dětské divadelní studio DIVADÉLKO při Národním divadle Praha, učím stále herectví, interpretaci a zpěv na pražských konzervatořích, prošla jsem i Jedličkovým ústavem, pomocnou dramaturgií v ND Praha a jsem šťastná. A když jsem byla obdarována úžasnou a hodnou dcerou Michaelou a teď i půvabnoučkou vnučkou Aninkou, ó já, to je život krásný i v šedesáti šesti letech.

Jakým způsobem se udržujete ve svém věku fit ?

Denně cvičím, co mi poradila moje sestřička ortopedka, když jsem začala skuhrat, že mě bolí záda a chodím co nejvíc pěšky - mám fenku Barbuchu, se kterou obdivujeme procházkami zákoutí Prahy a tančím s dětmi na zkouškách studia a už mě záda nebolí.

Nejzajímavější den mého pracovního života ?

Režie opery Tosca G. Pucciniho a to den premiéry na operním festivalu - Open air v Kutné hoře a nejkrásnější moment - 1. jednání, které jsem situovala do velebných prostor nádherného kostela.

Nejlegračnější příhoda spojená s prací ?

Když jsem vysvětlovala barvitě - při režii překrásné operní pohádky Perníková chaloupka - ježibaba, jak je snadné vyskočit z okna, příkladně jsem ihned vlezla do chaloupky a pružným skokem se vyhoupla z okna a se slovy "Jak jednoduché !" dopadla rovnou na lavici pod oknem, převrátila ji, prorazila papundeklový plůtek kolem chaloupky a ve snaze, abych nespadla jako pytel brambor, proletěla jevištěm nedefinovatelnými přískoky - našťastí těsně minula díru do orchestřiště a přistála pod nohama právě přicházejícího ředitele divadla, který se přišel mrknout na zkoušku, v ruce vonící kávičku, pohlédl dolů na válející se režisérku Deákovou a prohodil se zájmem: "A co vy tady, paní kolegyně ?" Od té doby, při každé režii, jsem byla vyzvána, jestli by se tam nehodil můj úžasný jednoduchý skok.

Seznámila jste se s organizací, která se věnuje cvičením se seniory a s kterou?

Bohužel jsem ještě neměla čas, seznámit se s nějakou takovou organizací, ale ráda se seznámím - prostřednictvím Vás. Srdečně Vás zdravím a těším se na další spolupráci,
Eva Deáková. (z.host.)





PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ

Mgr. Arnošt Bohm

OKÉNKO CVIČITELE

Od roku 2014 působím na MÚ v Petrovicích-Praha 10, kde vedu cvičení seniorů. Jsem absolventem FTVS a kromě jiného jsem i držitelem titulu Mistra sportu v zápase.

Cvičení zajišťuje SENIOR FITNESS z. s., které má akreditaci na školení nových cvičitelů a ročně se hlásí 20-30 nových uchazečů, kteří vytvářejí nové skupiny cvičenců na různých místech po celé Praze i mimo Prahu a to většinou ve spolupráci s místními úřady nebo Sokolem, případně ve sportovních oddílech. Cvičení většinou probíhají dopoledne, kdy tělocvičny nejsou tolik obsazené. Skupina cvičenců v Petrovicích je poměrně stálá, co se týká lidí, kteří se cvičení zúčastňují pravidelně. Cvičení probíhá ve společenském sále MÚ Petrovice, vždy každou středu od 10-11 hod. Na zkoušku zkusíme ponechat ještě každý čtvrtek od 10-11hod.

Cvičení je zaměřeno na zlepšení tělesné i psychické pohody. Především zařazováním protahovacích a posilovacích cviků na odstranění bolestí zad a zvýšení pohyblivosti kloubů a důležitých svalových partií s částečným zařazováním některých cviků rovnováhy. Senior, který se zúčastní cvičení platí vždy spoluúčastnický poplatek 40 Kč/hod. (A. Böhm)





PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ

Jan Šiml

OKÉNKO CVIČITELE

I PO CVIČENÍ MŮŽE BÝT KRÁSNÁ VYCHÁZKA S JANEM ŠIMLEM...

K obohacení aktivit SF jsem po čtvrtěčném cvičení na Tatranu Střešovice vyšel s několika pohybu chtivými kousek od Prahy na Kozí hřbety. Vyrazili jsme ve čtyři hodiny odpoledne autobusem do Horoměřic. Z Horoměřic na vršek Kozích hřbetů, dále dolů a podél Únětického potoka do Roztok. Počasí nám přálo. Všichni ve zdraví došli. Doma jsme byli po televizních novinách (Honza Šiml)



S Boženkou Novákovou na zájezdu...

Víkendový zájezd do Harrachova byl velmi úspěšný. Zúčastnilo se ho celkem 36 seniorů.

Měli jsme se prima: na hotelu vynikající jídlo, ubytování, skvělý personál a volný vstup do wellnessu. Každý den jsme si všichni zacvičili a absolvovali vycházky do okolí. Také jsme byli na exkurzi ve sklárnách. Sešla se bezvadná parta a skvělou náladu podtrhlo krásné počasí. To vše dohromady vytvořilo spokojenost a radost ze života.

(B. Nováková)



*Účastníci výletu
v Harrachově*



POSTŘEHY Z RELAXAČNÍHO POBYTU NA SLOVENSKU

Zkušenosti z pobytu v hotelu Termál a co z toho vzešlo...

Přečtete-li si v nabídkovém letáku, že v čtyřhvězdičkovém hotelu Termal můžete prožít čtyři noci za 139 Euro, doporučuji, nemávněte rukou a hledejte kasičku, do které si budete strádat peníze. Máte příležitost si užít v luxusním prostředí hotelu a okolní přírody dny, ve kterých jste skutečně středem péče.

Snídaně a večeře jsou připravovány podle zásad zdravé výživy. Máte k dispozici všemožná bio zrníčka, med, máslo a marmelády, saláty i maso v množství, které si naberete. Nemusíte si přivést žádné zásoby / buďto se skazí, nebo je povežete zpět/. Od rána do večera můžete být třeba jen v bílém županu a rozhodovat se, jak dlouho chcete být v termální vodě teplé 36 stupňů, která léčí pohybové a svalové nemoci, duševní vyčerpanost a stavy po mrtvici, ženské choroby atd. Lázeňský personál vám ochotně dá čisté ručníky a ihned jde zapnout třeba infrasaunu nebo co si budete přát. Jste středem nevtíravé pozornosti.

Prožít však celý den v hotelu by byla škoda. Okolí je okouzlující nejen nedotčeností civilizací. Ta tam byla dříve nejen na povrchu, ale i uvnitř těch špičatých kopců, ze kterých se těžilo stříbro a jiné cenné nerosty. V blízkosti je kouzelné staré báňské město Báňská Štíavnica s malebnou kalvárií, dvěma zámky, starým a novým, které sloužily k úkrytu před Turky a nahlédnout do otevřených chodeb, dvorů a zákoutí je inspirační. A vezmete-li si hůlky k chůzi, nebo Vás někdo vyzve na sportovní hry, nenechte se prosit. Zapomenuté dítě v nás se hodně rychle zase probudí.

Pravidelně den zahájený společnou rozcvičkou byl odpich a když nám Bláža Bajgerová nabídla, že nás naučí taneční kroky, nápad na založení tanečního kroužku byl na světě. Od podzimu začínáme, pravděpodobně ve čtvrtek odpoledne, nebo v pátek dopoledně, podle zájmu. Detaily najdete na našich stránkách. Moc se těším, jak to všem bude slušet. (Míla)



Hotel Termal

NABÍDKA RELAXAČNÍHO POBYTU NA SLOVENSKU

Vyhne

Vyhne je obec na Slovensku v jižní části Štiavnických vrchů na středním Pohroní okres Žiar nad Hronom. Je známá svou hornickou historií, lázeňskou historií a nejstarším pivovarem na Slovensku - pivovar Steiger. První písemná zmínka o obci pochází z roku 1326. Speciální kapitolou v geografii obce Vyhne jsou přírodní zajímavosti. Přímo nad vesnicí se tyčí vrch Kamenná (495 m n. m.), na jehož úpatí se nachází unikátní přírodní úkaz – národní přírodní rezervace Kamenné moře ve Vyhních – rozlohou největší kamenné moře v sopečné části Karpat a jedno z nejstarších chráněných území na Slovensku, cenné především pro svou geologickou hodnotu. Dalším mimořádně cenným útvarem je přírodní památka Vyhnianský travertin – travertinová kupa tvořící vodopád o výšce 3,5 metru s vodou vytékající z bývalé štoly.

Vodní ráj Vyhne - aquapark s léčivou vodou

Voda je bohatá zejména na železo a příznivě působí na různé záněty, revmatismus nebo kožní onemocnění. Na návštěvníky tu čeká 5 bazénů, jeden plavecký a čtyři naplněné termální vodou. V bazénech se nachází mnoho atrakcí, například protiproud nebo hydro masážní lavice. Teplota vody v bazénech je od 29 do 36 stupňů C.



Lázně Vyhne patřily dlouhé roky k nejznámějším a nejnavštěvovanějším lázním na území tehdejšího Rakouska-Uherska. V minulosti tyto léčivé prameny objevili místní horníci. V 19. století patřili tyto lázně dokonce k nejvyhledávanějším lázním v Evropě. Léčili se zde zejména choroby trávicího traktu, látkové výměny a ženské nemoci. Z původního velkého komplexu se dodnes zachovalo pouze několik objektů. Mezi jinými například romantická lázeňská kaplička. Moderní aquapark zrekonstruovali na místě slavných lázních, které vyhořely po druhé světové válce. V bazénech aquaparku je voda, která má velmi podobné složení, jaká byla v časech největší slávy Lázní Vyhne.

Hotel Termál Vyhne je 3 hvězdičkový hotel s léčivou termální vodou. Jeho součástí je moderní lázeňské a wellness centrum s vířivkou, Kneippův bazén i různé sauny, masáže a lázeňské procedury. Okolí hotelu je ideální na krátké i delší turistické procházky.

**DO TIŠTĚNÉ PODOBY ČASOPISU BUDE UMÍSTĚN
ZVACÍ LETÁK NA VÝŠE POPSANÉ MÍSTO...**



CVIČEBNÍ MÍSTA SE SENIOR FITNES

Praha 2

Bugi Fit – Balbínova 6
Út: 10:00 – 11:00 (50 Kč)
Čt: 10:15 – 11:15 (50 Kč) pro členy klubu Praha 2

Základní škola Resslerova /MŠ Na Zbořenci
St: 10:00 – 11:00 (40 Kč)

Hormony Body, U Zvonařky 7
St: 10:00–11:00 (50 Kč)

Praha 3

TJ Sokol Žižkov II – Na Balkáně 812
Čt: 10:00 – 11:00 (40 Kč)
Po a St: 19:00 – 20:30 sebeobrana jiu-jitsu (40 Kč)

Hotel Olšanka – Táborská 23
St: 9:00 – 10:00 (40,-Kč)

Bazén Olšanka
St: 10:30 – 11:30 (60,-Kč)
Po: 14:00 – 15:00 (60,-Kč)

SŠ Jarov, Učňovská 1
tělocvična – St: 15:30–16:30 (40,-Kč)
bazén – St: 17:00–18:00 (40,-Kč)

Praha 4

Bazén Podolí
St: 11:50 – 13:40 (50,-Kč)

KC Novodvorská – Novodvorská 1013/151
Po: 9:30 – 10:30 (40,-Kč) o prázdninách se necvičí

Sokol Spořilov – Severozápadní VI č. p. 1668
Po: 12:00 – 13:00 (40,-Kč)

Sokol Michle – Pod Stárkou 36/4
St: 12:00 – 13:00 (40,-Kč)

Praha 5

Fakultní ZŠ – V Remízku 7/919, Barrandov
Čt: 9:00–10:00; 10:00 – 11:00 (40 Kč) o prázdninách se necvičí

Bazén Radlice
Čt: 13:00– 14:00 (60,- Kč)



CVIČEBNÍ MÍSTA SE SENIOR FITNES

Praha 6

*FTVS UK Jose Martiho 31
Út: 11:00 – 12:00 (40 Kč)*

*Sokol Dejvice I, Bubenečská 181/4
Čt: 9:00–10:00 a 10:00 – 11:00 **o prázdninách se necvičí***

*Kulturáček – Bílá Hora – Ke kulturnímu domu 14
Út: 10:00 – 11:00 (10 Kč)*

*Tatran Střešovice – Sibeliova 368/51
Po: 9:00 – 10:00 (40 Kč) **cvičí se i o prázdninách**
Čt: 14:00 – 15:00 (40 Kč) **o prázdninách se necvičí***

*Místní úřad Suchdol – Suchdolské nám. 3
Út: 13:30 – 14:30 (40 Kč)*

*ZŠ Hanspaulka – Sušická 29
Po: 10:00 – 11:00 (40,-Kč) **o prázdninách se necvičí***

*Gymnázium Jana Keplera – Parlérova 118/2
Út: 15:00 – 16:00 (40 Kč) **o prázdninách se necvičí***

*Stadion mládeže, Na Kotlářce 1
Po: 10:00 – 11:00 (40 Kč) **o prázdninách se necvičí***

*DDM U Boroviček 650/5
Po: 10:00 – 11:00 (40 Kč)*

*TJ Sokol Liboc, Ruzyňská 156/55
Čt: 10:00 – 11:00 (40 Kč)*

Praha 7

*Institut sportovního lékařství – Ověnecká 380/9
Po: 10:00 – 11:00 (40 Kč)*

*Fit klub – Bubenská 19
Po: 11:00 – 12:00 (40 Kč)*

Praha 8

*Sokol Kobylisy – U školské zahrady 430/9
Po: 18:00 – 19:00 (40 Kč)
Út: 11:00 – 12:00 (40 Kč)*

*Bazén ŠUTKA, Čimická 848/41, Trója (50,-Kč)
Út a Čt: 13:00–14:00 (50 Kč) **prázdninový provoz dle domluvy Ing.Kondryse***

*RoSa Kobylisy, Střelníčná 1688 (cvičení na židlích)
Po: 13:00–14:00 (40 Kč)*



CVIČEBNÍ MÍSTA SE SENIOR FITNES

Praha 10

*Místní úřad Praha 10 – Petrovice
Čt: 10:00 – 11:00 (40 Kč)*

*Zahradní město, Ostružinová 7
Út: 9:30 – 10:30 (30 Kč)*

Praha 11

*Chodov kulturní centrum Zahrada – Malenická 1784/2
St: 10:00 – 11:00 (40 Kč) o prázdninách se necvičí*

Praha 12

*Sokol Modřany – K Vltavě 410
Út: 10:00 – 11:00 (40 Kč)*

Praha 13

*KD Mlejn – Kovářova 4, Stodůlky
Po: 9:30 – 10:30 a 10:45 – 11:45 (40 Kč)*

Praha 17

*KC Průhon Řepy, Socháňova 27
Pá: 9:00–10:00 (40 Kč)*

Praha 18

*Pečovatelský dům pro seniory-Letňany
Pá: 9:00–10:00 (40 Kč)*

Praha 20

*Bazén Hloubětín, Hloubětínská 80
Út: 8:00–8:45 (50 Kč)*

*DOMEČEK, KC Praha-Horní Počernice, Votuzská 379/11
Čt: 9:00–10:00 a 10:00–11:00 (10 Kč)*

***Bližší informace, včetně spojení
na jednotlivé cvičitele
obdržíte na
www.seniorfitnes.cz***

Čelákovice

Tělocvična-městský bazén Čelákovice

Pá: 16:00–17:00 (40,-Kč)

Brandýs nad Labem

MKC Brandýs nad Labem

Po: 10:00–11:00 (40 Kč)

Liberec

Bazén Liberec – Tržní nám. 1338

Po: 14:30 – 16:00 (40 Kč) o prázdninách se necvičí

Čt: 14:00 – 15:30 (40 Kč) o prázdninách se necvičí

Fit studio Hadrák, Soukenné náměstí 115/6

Út: 14:30-15:30 (50 Kč)

Brno

Lázně Rašínova 643/1200

Út: 9:00 – 10:00 a 10:00 – 11:00 (40 Kč)

Ostrava

Trojhalí Karolina – K Trojhalí 3361/5

Čt: 9:00 – 10:00 (40 Kč)

Centrum volného času – Vietnamská 1541

Út: 10:00 – 11:00 (40 Kč)

Karviná

TOP Fitness, OC Permon, Mendelova 2873, Karviná-Hranice

Čt: 10:00 – 11:00 (30 Kč)

Plavecká učebna, Slovenská (DeJa)

Út: 17:30 – 18:30 (40 Kč)

Kladno

Fit klub Jany Bočkové – Cyrila Boudy 2953

Čt: 10:00 – 11:00 (40 Kč)

Aquapark, Sportovců 818

Po: 13:00-14:00 (40 Kč)



Magda
Fryčová

DIVADLO VE VRŠOVICÍCH

Při našich návštěvách, všech možných kulturních a jiných akcích, jsme objevili Vršovické divadlo, kde jsme byli na vzpomínkovém programu k natočení filmu „**OSTŘE SLEDOVANÉ VLAKY**“.

Účastnili se ho hlavní postavy a kameraman, který film natáčel.

Stříдалo se povídání, promítání a zpěv Václava Neckáře, a tak dvě a půl hodiny uběhly rychle.

Režisér Jiří Menzel měl chřipku, tak se ozval jen po telefonu, aby nás pozdravil.

Nakonec přišlo překvapení v podobě obrovského dortu, na kterém byl přednosta téměř v životní velikosti, razítka a nápis.

Po všeobecném fotografování se začal dort krájet a všem nám moc chutnal a bylo ho dost.

Divadlo není moc velké a je umístěno v suterénu pod kostelem československé husitské církve.

Program, který divadlo nabízí vypadá lákavě.

To nejlepší na konec, vstupenka nás stála jen 100,-Kč, což je pro důchodce zajímavé. Domů jsme odcházeli pobaveni a spokojeni. (Magda Fryčová)

VRŠOVICKÉ
DIVADLO



Pro velkou oblibu připravujeme
opět zájezd do Itálie
2016

S CVIČENÍM
DO
ITÁLIE

Itálie se Senior fitness

Sportovně relaxační pobyt na Palmové riviéře



Objevte krásy a historii střední Itálie a užijte si u moře nejen odpočinek, ale také cvičení pod vedením našich instruktorů.

Občanské sdružení Senior fitness pro vás již tradičně zajistilo pobyt **za nízkou cenu** v kempech La Capannina a Verde Mare v lázeňském letovisku PORTO SAN GIORGO v blízkosti města Fermo v termínu



2.–11. září 2016
10 dnů za 4 650 Kč



(doprava, apartmány, bazény, lektoři a plážový servis v ceně)

Dle zájmu a počtu účastníků je možno zařídit též výlety do Říma, Benátek, Loreta, Ancony, skalního města Monesca, Altidony, Torre di palme. Navštívíme vinohrady, lisovny olivového oleje, výrobní 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.

E-mail: seniorfitness@seznam.cz, tel.: + 420 777 131 114 (pí. Horochovská)
www.seniorfitness.cz • www.villaggiolacapannina.it

PÉTANQUE



Pétanque je Francouzská společenská hra, která vznikla na začátku 20. století, roku 1907. Hráti mohou 1-3 členná družstva. Ke hře je potřeba 1 sada po 3 stejných koulích a malá dřevěná kulička, která se nazývá prasátko neboli Košonek. Hraje se většinou na hřištích se štěrkovým nebo kamínkovým povrchem, hraje se na vzdálenost 6-10 metru. Účelem hry je dostat co nejvíce koulí ke Košonku. Věk nerozhoduje, hrát mohou všichni (děti, mladí, senioři, ale i hendikepovaní). Tuto hru můžu vřele doporučit, jelikož jí sama hraji a při níž jsem poznala spoustu nových skvělých lidí! V dnešní době hře roste popularita a byli by jsme rádi kdyby i nadále vrůstala. Se Senior fitness je možné si tuto hru též zahrát. (B. Kašparová)

Stručná pravidla

Ke hře jsou potřeba kovové koule o průměru 70 až 80 mm a malá dřevěná kulička. (hodnoty bývají dodržovány většinou u turnajů). Váha koulí nesmí překročit 800 g. Malá dřevěná kulička, tzv. „Košonek“ (prasátko) má průměr 30 mm.



1. Proti sobě mohou hrát dva hráči nebo dvě družstva o dvou nebo třech spoluhráčích. Ve hře „hráč versus hráč“ má každý 3 koule. Ve hře „dva hráči versus dva hráči“ má každý z hráčů opět tři koule. Pokud proti sobě hrají družstva o třech hráčích, má každý pouze dvě koule. Součet koulí v týmu musí být šest. První družstvo je určeno hozením mince nebo dohodou. Hráč ze začínajícího družstva vybere startovní místo tak, že na zem nakreslí kruh, ze kterého se následně budou házet koule.

2. Hráč nahodí prasátko do vzdálenosti 6 m až 10 m.

Poté tento hráč hází svoji první kouli co možná nejbližší k prasátku. Obě hráčovy nohy musí zůstat v kruhu, dokud se koule nedotkne země.

3. Protihráč se postaví do kruhu a snaží se hodit svoji kouli blíž k prasátku. Může tak učinit i vyražením soupeřovy koule nebo prasátka.

4. Vždy hází družstvo, které prohrává až do doby než se ujme vedení nebo spotřebuje veškeré koule.

5. Když už družstvo nemá koule, hráči druhého družstva házejí své zbývající koule.

6. Hráči v družstvu se mohou libovolně střídat – pořadí není určeno. Nemohou si však předávat koule.

7. Body za jedno kolo se počítají ve chvíli, kdy ani jedno družstvo nemá žádné koule. Vítězné družstvo získává jeden bod za každou kouli, která je blíže prasátka než první nejbližší koule poražených. Tzn., že jeden bod dostane družstvo, co má kouli nejbližší ke košonku plus jeden bod za každou další kouli, co je nejbližší.

Hráč družstva, které vyhrálo předchozí kolo, hází prasátko za místa, kde ležel v závěru hry. Vítězem je družstvo, které získá celkové skóre 13 bodů.



ZAJÍMAVÉ ROZHOVORY S NAŠIMI CVIČÍCÍMI SENIORY



Pan Jiří Formánek



Pan
Jiří Formánek

*Připravili jsme pro naše čtenáře rychlý a krátký rozhovor s panem Jiřím Formánkem, účastníkem pravidelného úterního cvičení v **Sokole Modřany**, pod vedením naší cvičitelky **Hany Borčevské**.*

Chtěl jsem se Vás zeptat pane Formánek, co Vás vlastně přimělo chodit sem na pravidelná cvičení do Sokola Modřany se Senior fitness?

Chce –li se člověk udržet v nějaké kondici, tak musí pro sebe něco udělat. Příznám se, že cvičení tady v Sokole mi hodně pomáhá na celkové protažení a procvičení kloubů. Paní cvičitelka bezvadně dovede vycítit co kdo potřebuje s cvičících a to mě vyhovuje. Moc si to pochvaluji. Následuje úsměv... A to ještě pro zajímavost chodím do jazykových kurzů a pěstuji turistiku. Prostě nepatřím mezi ty, kteří se doma nudí...

Poslední otázka. Doporučil byste toto cvičení svým kamarádům?

Tak to určitě bych to doporučil, protože sám jsem poznal a vím jak je to někdy dobré protáhnout své tělo a to rozumným pod odborným vedením, ale to už záleží na každém z nás.

Děkuji Vám pane Formánek a přeji Vám hodně optimismu a zdraví.
(Z.Host)



Sokol Modřany





Na návštěvě vnitřních prostor Pražského hradu

dne 2. května 2016

Všichni účastníci si mohli za odborného výkladu průvodkyně prohlédnout a vyslechnout odborný komentář o historii jednotlivých místností za úřadování jednotlivých našich prezidentů a přilehlých prostor na Pražském hradě, až po současnost.



Vážená paní Mgr. Adámková, děkujeme mnohokrát za poslání fotografií z krásného zážitku i s výkladem, který jsme mohli u Vás prožít, při naší návštěvě z exkurze v Kanceláři prezidenta republiky. (Ing. Hostinský Zdeněk)

Velice děkujeme za krásnou prohlídku reprezentačních prostor a za zcela mimořádnou příležitost se seznámit s dějinami tohoto místa. Za Senior fitness z. s. a všechny účastníky exkurze. (Mgr. Z.Srba)



Vaše milé poděkování a upřímné hodnocení nejen mě, ale i mé kolegyně a kolegu velice potěšilo. Jsme moc rádi, že se Vám exkurze líbila a byla pro Vás příjemným zážitkem a novým informačním impulzem. Se srdečným pozdravem.

**Mgr. Tereza Adámková
Kancelář prezidenta republiky
Oddělení styku s veřejností**



Poznámky od ostatních účastníků exkurze:

Chtěla jsem se také zmínit o návštěvě Pražského hradu, který zajistil Mgr.Zdeněk Srba. Byl to nevšední kulturní zážitek. Moc děkuji.

(B.Nováková)

Další obdobná akce by se měla opět uskutečnit v měsíci září.

Společné foto účastníků exkurze

PRO VOLNÝ
ČAS

MÁTE DALŠÍ TIPY, CO BY VÁS ZAJÍMALO ?

NAPIŠTE NÁM A PŘIDEJTE SE K NÁM

seniorfitnes@seznam.cz



PŘÍRODNÍ KOUTEK

KALENDÁŘ PRACÍ NA ZAHRADĚ



V červnu, kdy se jaro střídá s létem, začínají velmi teplé dny a zahrada vyžaduje zavlažování. V tomto měsíci již obvykle dozrávají první třešně a jahody. V zeleninové zahradě sklízíme saláty, mrkve, ředkve, vodnici, pór nebo rané zelí. Přelom jara a léta je vhodným obdobím pro řízkování okrasných keřů.

V červenci je to měsíc nejteplejšího měsíce v roce a zároveň je to měsíc přívalem srážek a průtrží mračen, se můžeme těšit pohledem na bohatě kvetoucí zahrádku a lekníny v zahradním jezírku. Za péči, kterou jim musíme věnovat, se nám ovocné stromy a keře již v červenci odvděčí bohatou úrodou drobného ovoce. V červenci, kdy máme poslední možnost sklídit jarní zeleninu, zaséváme její podzimní druhy.

V srpnu nám na zahradě bohatě kvetou teplomilné druhy květin a také je opět čas ke stříhání dorostlých živých plotů. Kvůli vysokým odpoledním teplotám musíme věnovat zvláštní péči trávníku a kvůli občasným ranním mrazíkům ve druhé části měsíce, které se již začínají vyskytovat - zase letním pokojovým květinám. V ovocné a zeleninové zahradě nyní nastává období sklizně. Není to však poslední letošní úroda, protože právě v srpnu je čas k výsadbě pozdní zeleniny na volné záhony.

NĚCO O BYLINKÁCH



SATUREJKA

Pochází z oblastí kolem Černého moře, z východního Středomoří, kde tvoří součást stále zelených porostů. Známe dva druhy saturejek a sice horskou a zahradní. Saturejka je částečně vytrvalá letnička. Dorůstá výšky okolo 30 centimetrů a šířky okolo 20 centimetrů. V létě

kvete saturejka malými bílými kvítky se světle fialovým nádechem.

Saturejka má spasmolytické účinky (prostředek k uvolnění křečí hladkého svalstva), antiseptické účinky (ničí mikroorganismy), snižuje krevní tlak.

Bylina je také účinná při neurotickém bušení srdce, u onemocnění žaludku a střev. Celkově tiší bolesti, křeče, stavy nadýmání a povzbuzuje chuť k jídlu, podporuje trávení. Lze ji doporučit při **zrychlené srdeční činnosti** nad 90 tepů za minutu.



OVOCNÉ KNEDLÍKY

250 g tvarohu měkkého
250 g hrubé mouky
1 celé vejce, 1 lžíce másla Flora, špetka soli
náplň do knedlíků (meruňky, jahody, švestky)



Tvaroh, hrubou mouku, sůl, vejce a máslo smícháme dohromady a vypracujeme těsto, které pak na pomoučeném vále rozválíme. Nakrájíme na malé čtverečky, na které kládeme náplň do knedlíků (švestky, meruňky nebo marmeládu). Knedlíky zabalíme a dáme je vařit do vroucí osolené vody.

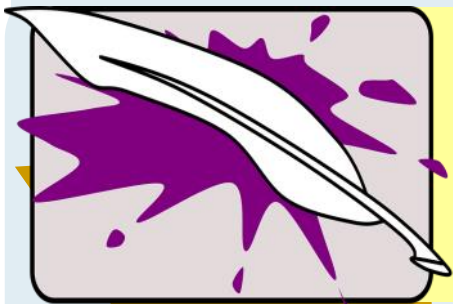
Když vyplavou na hladinu, tak je vybereme, dáme na talíř a ozdobíme měkkým, nebo tvrdým tvarohem, pocukrujeme a omastíme máslem. (z. host.)

LÍVANCE

1 celé vejce, špetka soli, 3 dkg cukru
1/2 litru mléka, 4 dkg droždí, citrónová kůra
25 - 30 dkg hladké mouky



Rozetřeme droždí s cukrem, přidáme mouku a ohřáté mléko a připravíme tak kvásek, který necháme kynout až zdvojnásobí těsto objem. Pak přidáme vejce, sůl. Těsto necháme na teplém místě hodinu vykynout. Těsto potom lijeme na vymaštěný lívanečník olejem malou sběračkou a lívance opékáme po obou stranách do růžova. Lívance mažeme marmeládou, přizdobujeme jogurtem a podáváme s čajem. (z. host)



Z TVORBY NAŠICH SENIORŮ...

O ZDRAVÍ

. . . člověče, já jsem Tvé zdraví !!!

Do kolébky jsi Mě - zdraví dostal jako všichni odjakživa.

Všeho jsi měl, dokonce i Mě habaděj.

Jak však stárneš, tak se Ti Mne spravedlivě nedostává.

Nikde se zdraví neprodává. To od života nečekej !

Můžeš si ještě pomoci, ještě není pozdě !

Vždyť člověče:

Necpi se jako nezavřený a cvič !!!

Uplet' si na sebe bič a odpusť si nějaký chtíč !!!

Poslouchej zkušenější a chytřejší než jsi Ty !

Nic Ti nechtějí vzít, ale chtějí Ti jen a jen pomoci !

Tak si poruč a nebuď líný ! Nevymlouvej se

a neříkej „ono“ to nejde, lžeš sám sobě !

Vždycky to nějak alespoň trošinku jde !!!

Buď šťastný za každé nové ráno a raduj se z maličkostí!

Usmívej se když slunko vstává a neškared' se když jde spát !

Usmívej se na lidi a nesmutni, když oni tak nečiní !

Nezlob se na ně, prosím, třeba nejsou zlí !

Nebuď žlučovitý a vzteklý, každého něco bolí !

Buď dobrého ducha, těla i mysli !

Prosím Tě, měj rád život !

Prosím Tě měj se rád a pěstuj si Mne !

Vždyť člověče,

já jsem Tvé zdraví, co Ti zase pokvete !!!



(Vladislav Hejný)

DEJ MI KYTIČKU

Najdi mi mateřídoušku

Přiložím si ji k oušku

Jsem vonící, zašeptá

Já odpovím, jsi jen má

Zalisuji si ji do herbáře

Možná listováním předčím všechny snáře

Vzpomínku si tím připomenu

Na ten den nezapomenu

Dej mi ještě jednu kytičku

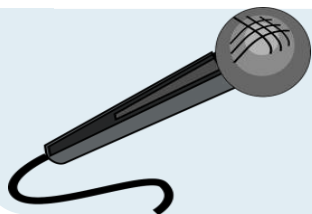
Může být blízka hřebíčku

Zalisuji další list

Po čase si tato psaní budu ráda číst



(Kristina Černá)



KRÁTKÉ POPOVÍDÁNÍ S TANEČNÍM SOUBOREM SENIOR VITAE Z LIBERCE



*Pro čtenáře našeho časopisu ČAS jsme pořídili zajímavý rozhovor se členy divadelního spolku Senior Vitae z Liberce, který byl pozván na akci Senior fitness z. s. na **Den pro zdraví**, který se konal 20. dubna 2016. Po uvítání představitelky zmíněného souboru jsme položili první otázku.*

Jaký je přesný název Vašeho souboru a ke kterému datu lze přiřadit vaše působení?

Náš soubor vznikl v roce 2007. Jeho přesný název je zapsaný spolek Senior Vitae od té doby se stále rozšiřuje a průměrný věk našich zapsaných členek je 70 let.

Členky Vašeho souboru pochází pouze z Liberce nebo u vás působí některé členky i odjinud?

Naše členky jsou převážně z Liberce, ale současně se snažíme začlenit i jiné členky do našeho souboru, které pochází z okolních menších vesnic a vesniček z okolí Liberce.

Vystupujete pouze na akcích pro seniory, nebo i jiných akcích jiného druhu, kam jste pozváni?

Ano vystupujeme i na jiných akcích. Upřesněno asi tak, jak jsem již řkala, že náš zapsaný spolek vznikl v roce 2007, ale od roku 2012 začal u nás působit po dohodě taneční kroužek pod názvem MIHRINISA, který se věnuje hlavně různým orientálním tancům, které jsou obohaceny i o tzv. sportovní prvky, které by měli sloužit k celkovému uvolnění a jemného protažení svalstva pro tančícího člověka při tanci. Tzn. tance se snažíme upravit tak, aby byly přizpůsobeny i věku senioru a abychom si byli i schopni tyto tance zatančit.

Chtěl jsem se Vás zeptat. Budete mít též v plánu tance latinsko-americké? Následuje souhlasný společný úsměv. Ano i v budoucnu počítáme se začleněním latinsko amerických tanců a chceme nadále rozšiřovat naše pohybové aktivity o styl country a jiné.

Další otázka, Váš soubor se sestává pouze z omezeného a stanoveného počtu vystupujících nebo počítáte i s případným navýšením zájemců nebo zájemkyň o tanec, kteří by mohli s Vámi vystupovat?

Zajímavá otázka. Podívejte se v každém případě jsme a budeme rádi, když oslovíme své známe, ale i získáme nové zájemce o tanec a spolupráci s námi. Ale opravdu zájemce, kterým nebude vadit i to, že budou muset s námi vystupovat třeba i v jiných lokalitách, než je samotné město Liberec. Tak takové mezi námi uvítáme rádi.

Děkuji za rozhovor a budeme se těšit na dalším Dni pro zdraví na podzim, který se bude konat tentokrát v Liberci. (Z.Host.)



Letošní **Den pro zdraví**, který se pořádal 20. dubna 2016 opět na baseballovém a softballovém hřišti TJ SaBaT - Praha 7-Troji, **zapsaným spolkem Senior fitness** se vyznačoval hezkým slunečným počasím, takže se návštěvníci a pořadatelé mohli příjemně ohřát a vyzkoušet si tak různé disciplíny, které zde byly bohatě zastoupeny. Příznivci se nakonec sešli postupně v docela slušném počtu.

Po uvítání zakladatelem společnosti Mgr. Zdeňkem Srbou, kdy byli účastníci seznámeni s programem dne se rozběhly nejrůznější sportovní aktivity. Jednotliví účastníci si měli příležitost vyzkoušet lukostřelbu, kolíkovou hru Mölkky, kterou hráli již bájní Vikingové nebo oblíbenou hrou pétanque, snack-golf. Byla pro ně též připravena instruktáž a jízda na elektro kolech a další. Též byla také připravena stanoviště s měřením zraku, stánek s výživou a pleťovým poradenstvím. Zastoupení měla i zde CK Balancestep s Dr. Marešem.

Kromě sportovních aktivit byl Den pro zdraví zpestřen vystoupením **tanečního uskupení Senior Vitae z Liberce**, které bylo opravdu nádherné a zpestřilo tak svými tanci jednotlivým účastníkům Den pro zdraví.



Přítomným pro jejich osvěžení a celkové zahřátí byly prodávány párky za nižší cenu a zcela zdarma podáván 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).

Den pro zdraví vyvrcholil a byl ukončen celkovou prohlídkou **Karlova mostu** s odborným výkladem vedeným Mgr. Jitkou Hlaváčkovou, který začal ve 13.00 hodin na Křižovnickém náměstí.

Co dodat na závěr? Letošní pořádaný Den pro zdraví zapsaným spolkem Senior fitness se vydařil a díky tomu, že přálo i počasí, tak si návštěvníci přišli na své. (z. host)





ZDRAVOTNÍ POMŮCKY PRO SENIORY

Pro zájemce z řad seniorů můžeme též zprostředkovat prodej nebo zapůjčení zdravotních pomůcek

Co Vám můžeme poskytnout a nabídnout?

Prodej a pronájem kompenzačních i zdravotnických pomůcek. Servis po celé České republice a to i u pomůcek a potřeb, které nebyly zakoupeny u nás. Pomoc při vyplnění poukazů pro pojistovny.

Zapůjčení a vyzkoušení veškerého sortimentu pomůcek a potřeb komplexní bezplatné poradenství.

Pro informaci volejte: Dita Horochovská: +420 777 131 114

Blíže na www.pomuckyaservis.cz

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 MyVoice, kterým lze ovládat kompletně celý počítač (myš, klávesnice, internet atd.), a program MyDictate, který slouží ke psaní textů po jednotlivých slovech.

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



Cvičení na židli v pohodlí domova

Cvičit můžete, i když si myslíte, že už nemůžete.

- Pravidelné cvičení pro zlepšení pohyblivosti.
- Lepší fyzická i psychická kondice vám dokáže oddálit stárnutí.
- Ulevíte bolestem zad a přitom si popovídáte.
- Přejde k vám naše certifikovaná cvičitelka a bude se věnovat jenom vám.

Naši cvičitelé dobře rozumí vašim potřebám.

Spoluúčastnický poplatek 50 Kč/hod



Podrobnější informace obdržíte na:

tel.: 777 778 760 nebo b.kasparova@seniorfitnes.cz

www.seniorfitnes.cz



Golfové lekce s trenérem

na hřišti Prague Diamond Golf Club

- **jarní běh** 4. dubna - 12. června 2016
podzimní běh 5. září - 11. listopadu 2016
- v pondělí 14.00 - 15.00 h.
nebo středu 15.00 - 16.00 h.
- ve skupině 15 osob

- **vybavení zdarma**
- 20 lekcí po 55 minutách
- platba 300 Kč za 5 lekcí najednou (1 lekce/60 Kč)

Přihláška na emailu: b.kasparova@seniorfitness.cz nebo tel.: +420 777 778 760
Prosíme uveďte jméno, emailovou adresu, telefon, den (po,st) a běh.
Podrobnější informace o dopravě a dalších náležitostech obdržíte po přihlášení.

www.seniorfitness.cz





SENIOR FITNES z. s., Stamicova 1968/21; 162 00 PRAHA 6-Petřiny

Telefon: +420 737 278 727
+420 603 464 265

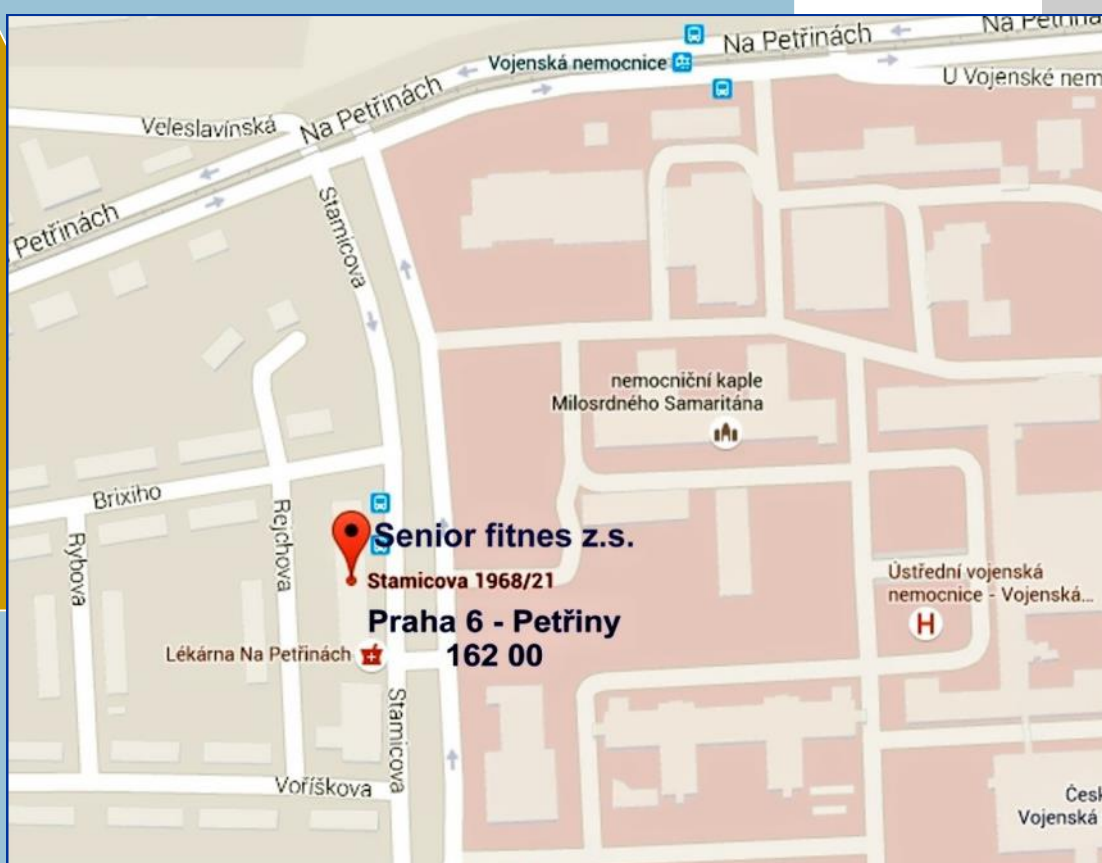
E-mail: seniorfitnes@seznam.cz

Web: www.seniorfitnes.cz

Facebook: <http://www.facebook.com/seniorfitnes>



Sídlo sdružení :
Senior fitnes z. s.
Stamicova 1968/21
PRAHA 6-Petřiny
162 00



Třetí elektronické vydání čtvrtletníku **ČAS** — časopisu **Aktivních Seniorů**

Datum vydání 1. června 2016 v Praze. Uzávěrka příštího čísla 20. srpna 2016. **Vydavatel čtvrtletníku**-Senior fitnes z. s.;
Stamicova 1968/21, Praha 6-Petřiny, 162 00; IČO 22724770; DIČ CZ22724770

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

Redakční rada: Mgr. Zdeněk Srba, Ing. Luboš Kondrys, Mgr. Vladislava Suchanová, Ing. Gabriela Nováková, Dita Horochovská,
Filip Veselý. **Šéfredaktor a grafické zpracování :** Ing. Zdeněk Hostinský. Nevyžádané příspěvky a fotografie se nevracejí.

Registrace: MK ČR E 22318