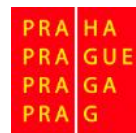




EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Uvnitř čísla nabídky aktivit „KKC“ ...



Časopis Aktivních Seniorů ČAS



ZDARMA



**KVĚTEN
2019**



ČASOPIS PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ





1	PŘEDNÍ STRANA OBÁLKY
2	OBSAH
3-15	AKTIVITY KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA
16-17	PRAVIDELNÉ VÝLETY S HONZOU ŠIMLEM
18	HRAJETE RÁDI UNICURLING?
19	CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU
20	PŘÁTELSKÉ UTKÁNÍ VE FOTBALE V CHŮZI
21	ROZHOVOR S MIROSLAVEM RODEM
22	ROZHOVOR S VÁCLAVEM MORŠTEJNEM
23	MALÁ VÝSTAVA RUDOLFA MAREŠE V KKC
24-25	SENIOR FITNES z. s.
26	PODĚKOVÁNÍ POTĚŠÍ
27	DALŠÍ POZVÁNÍ DO ITÁLIE
28	ZADNÍ STRANA OBÁLKY



Projekt Kulturně komunitního centra Senior fitnes byl podpořen z Operačního programu Praha - pól růstu ČR a díky tomu můžeme bezplatně zajistit pro naše klienty rozšíření některých aktivit a nadále využívat prostory centra v Uralské 6, Praha 6.

Registrační číslo projektu: CZ.07.3.63/0.0/0.0/17_051/0000735

Číslo programu: 07

Název programu: Operační program Praha - pól růstu ČR.



NOVÉ AKTIVITY KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES
Provoz: Po - Čt: 8:00 - 18:00 hodin.

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM **SENIOR FITNES**

VZDĚLÁVACÍ KROUŽKY A AKTIVITY OD LEDNA 2019

Kulturně komunitní centrum Senior fitness si v rámci své činnosti dovoluje nabídnout nově vzniklé vzdělávací kroužky a aktivity. Zájemci se mohou hlásit na recepci.

Vzdělávací kurzy:

Němčina

Francouzština

Španělština

Řeština

Počítačová gramotnost

Práce s tabletem a chytrým telefonem

Volnočasové kurzy:

Sebeobrana

Společenské hry a trénování paměti

Řecké tance

Fotokroužek

Zpěv

Relaxační jóga

Hry na PC

Venkovní aktivity a aktivity mimo prostory KKC v Uralské č. 6:

Sebeobrana

Nordic walking

Fotbal v chůzi

Volejbal bez skákání

Unicurling

Bowling

Díky dotacím z fondů EU můžeme seniorům nabídnout všechny aktivity zdarma do naplnění kapacity.



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



NOVÉ AKTIVITY KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA

PŘEHLED JEDNOTLIVÝCH NABÍZENÝCH AKTIVIT A KROUŽKŮ PRO SENIORY PLATNÝ OD 1. LEDNA 2019

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

AKTUÁLNÍ KURZY OD LEDNA 2019

Vzdělávací kurzy:

Angličtina začátečníci	pondělí 11:30 - 13:00 a 15:00 - 16:30, čtvrtek 13:00 - 14:30
Angličtina mírně pokročilí	pondělí 10:00 - 11:30, 13:30 - 15:00 16:30 - 18:00 a 18:30 - 20:00, úterý 8:30 - 10:00, čtvrtek 8:30 - 10:00
Angličtina pokročilí	čtvrtek 10:30 - 12:00
Francouzština	úterý 9:30 - 11:00
Španělština	čtvrtek 19:00 - 20:30
Italština začátečníci	úterý 14:00 - 15:30
Italština pokročilí	středa 12:30 - 14:00
Řečtina	středa 15:30 - 17:00
Němčina začátečníci	středa 10:45 - 12:15
Němčina mírně pokročilí	středa 9:00 - 10:30
Kroužek PC gramotnost	úterý 8:00 - 10:00 a 15:00 - 17:00 středa a čtvrtek 8:00 - 10:00
Kroužek sociální síť	úterý 13:00 - 15:00
Kroužek chytrý telefon a tablet	úterý 10:15 - 12:15, středa 10:15 - 12:15 a 13:00 - 15:00

Mimo vyjmenované aktivity je Seniorfitnes známý pořádáním pravidelných cvičení pro občany 50+ jak v Praze, tak i po celé ČR.

**Díky dotacím z fondů EU můžeme seniorům nabídnout
všechny aktivity zdarma do naplnění kapacity.**



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



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM **SENIOR FITNES**

AKTUÁLNÍ KURZY OD LEDNA 2019

Volnočasové kurzy:

Výuka bridže začátečníci	úterý 12:00 - 14:00
Výuka bridže pokročilý	úterý 10:00 - 12:00
Fotbal v chůzi	úterý 12:00 - 13:00 a 13:00 - 14:00
Volejbal bez skákání	neděle 11:00 - 12:30
Fotografický kroužek	pondělí 15:00 - 16:30 a 16:30 - 18:00
Sebeobrana	pátek 10:00 - 11:30
Zdravotní cvičení s indiv. přístupem	čtvrtek 14:30 - 16:00
Bowling	čtvrtek 12:30 - 14:00
Snag golf	pondělí 14:00 - 15:00, středa 14:00 - 15:00
Pétanque (březen - listopad)	pondělí 15:00 - 17:00, středa 15:00 - 17:00
Unicurling	úterý 8:00 - 9:30
Ruční práce	pondělí 13:00 - 15:00, středa 16:30 - 18:30
Relaxační jóga	středa 19:00 - 20:30, čtvrtek 9:00 - 10:30
Nordic walking	úterý 14:00 - 16:00, čtvrtek 14:00 - 16:00
Řecké tance	středa 17:00 - 18:30
Spol. hry a trénink paměti	čtvrtek 14:00 - 17:00
Kroužek hry na PC	čtvrtek 10:00 - 12:00
Volný přístup na PC s internetem	středa 16:00 - 19:00, čtvrtek 17:00 - 20:00

Mimo vyjmenované aktivity je Seniorfitnes známý pořádáním pravidelných cvičení pro občany 50+ jak v Praze, tak i po celé ČR.

Díky dotacím z fondů EU můžeme seniorům nabídnout všechny aktivity zdarma do naplnění kapacity.



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

PŘIJĎTE MEZI NÁS! RÁDI VÁS UVIDÍME!



CO NOVÉHO V KULTURNĚ KOMUNITNÍM CENTRU

AKTUALITY, POZVÁNKY, NABÍDKY...

Kulturně komunitní centrum Senior fitness Vám nabízí výuku angličtiny, italštiny, němčiny, dále celkovou práci na PC, práci s tabletem a chytrým telefonem, práci se sociálními sítěmi, právní poradenství, pétanque, bridž, trénink paměti, scrabble a jiné společenské hry, zcela zdarma (do naplnění kapacit). V případě zájmu nás neváhejte kontaktovat na tel.: +420 777 778 760. e-mail: recepce@seniorfitness.cz

Důležité upozornění o dalším rozšíření činnosti KKC Senior fitness od data 1. ledna 2019

Zájemci se mohou přihlašovat do nově vzniklých volnočasových aktivit, které spadají pod „KKC“, (do naplnění kapacit). Jedná se o výuku dalších jazyků: španělština a francouzština. Další volnočasové aktivity: sebeobrana seniorů, relaxační jóga, řecké tance, zpěv, fotbal v chůzi, Nordic walking, volejbal bez skákání, bowling, unicurling, ruční práce, volný přístup na PC, fotokroužek, ping pong.

NEJBLIŽŠÍ AKCE...

Zveme Vás na ojedinelou výstavu prací seniorského fotokroužku, který působí v našem Kulturně komunitním centru Senior fitness z. s.

Výstava se bude konat v Husově knihovně, Komořanská 35/12

143 00 Praha 4 - Modřany

Termín konání výstavy: od 9. září do 24. října 2019

Otevírací doba knihovny - blíže na <https://husova-knihovna-v-modranech.webnode.cz>





AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

VÝUKA CIZÍCH JAZYKŮ

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

VÝUKA CIZÍCH JAZYKŮ

Otevíráme nové kurzy cizích jazyků, stačí si vybrat:



Francouzština

úterý 09:30 - 11:00



Řečtina

středa 15:30 - 17:00



Španělština

čtvrtek 18:30 - 20:00

*Staré přísloví praví: „Kolik jazyků umíš, tolikrát jsi člověkem“.
Neváhejte a přijďte si to s námi ověřit!*

Kurzy budou probíhat v kulturně komunitním centru Senior fitness v Uralské 6.

KURZY JSOU 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



RELAXAČNÍ JÓGA

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelné lekce

RELAXAČNÍ JÓGY

Přijďte si protáhnout tělo, posílit svaly a především se nadechnout a odbourat napětí vzniklé stresem z uspěchaného života velkoměsta!

Lekce jsou vedeny v poklidném tempu hatha jógy s možnými přesahy do dynamičtějších stylů.

Lektorka Kristýna Slavatová: „Mým cílem je, aby lidé odcházeli z lekce s klidnou myslí, skvělým pocitem z toho, co dokáže jejich tělo a především s úsměvem na tváři.“



Každou středu 19:00 - 20:30 v KKC s lektorkou Kristýnou Slavatovou a každý čtvrtek 9:00 - 10:30 v tělocvičně na Hadovce s lektorkou Ing. Táňou Dutkevičovou

JÓGA JE 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





KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

SEBEOBRANA SENIORŮ

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný

KURZ SEBEOBRANY PRO SENIORY

Pojďme se naučit bránit!

V dnešní době nesmíme ani v seniorském věku podceňovat různé situace vyžadující sebeobranu.

V kurzu se zaměřujeme na aktivní formu sebeobrany beze zbraně. Věnujeme se pohybu, různým prostředkům k samotné sebeobraně a dbáme na **dobrý fyzický i psychický stav**. Při cvičení sebeobrany je pak velice důležitá **trpělivost a vůle**.



Václav Mornštejn 1. místo
Mistrovství ČR Open Judo masters 2018

Každý pátek od 10:00 do 11:30 hod. pod odborným dohledem lektora Václava Mornštejna.

KURZ 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



VÝUKA ŘECKÝCH TANCŮ

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelné

ŘECKÉ TANCE

Tanec hrál odjakživa v životě Řeků velmi důležitou roli jako vyjádření lidských pocitů. Máte jedinečnou šanci objevit tradiční řecké tance s lektorkou, která má řecké kořeny a sama v řecku 12 let žila.

Přijďte se i vy zapojit do tanečního kola a vychutnat si pocit sounáležitosti!



Každou středu 17:00 - 18:30 v kulturně komunitním centru Senior fitness v Uralské 6.

LEKCE JSOU 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



AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

VOLEJBAL BEZ SKÁKÁNÍ



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



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 pre seniory a seniory od 50 let a výše.
Tréninky budou probíhat v tělocvičně ZŠ
na adrese U Jedličkova ústavu 1349/2, Praha 4

Neváhejte a přijďte si s námi zahrát!



Každou neděli od 11:00 do 12:30 hod.
pod vedením lektora Paed. Dr. Václava Mareše

KURZ 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



UNICURLING



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



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný

UNICURLING

UNICURLING je týmový halový sport, který vznikl již před dvaceti lety ve Švédsku. Hra je jednoduchá, mohou ji hrát úplně všichni, bez rozdílu věku a pohlaví (i handicapovaní, včetně vozíčkářů). UNICURLING je obdoba zimního curlingu. Principem hry je klouzáním dopravit kameny do vyznačeného kruhu. Čím jsou kameny blíže středu, tím více získává družstvo bodů. Soupeři si v tom takticky brání. K této pohybově nenáročné aktivitě není potřeba žádné speciální oblečení ani obutí. V týmech spolu mohou hrát muži i ženy, což zvyšuje atraktivnost hry.

Přijďte se pobavit a zkusit sport, na který nikdy není pozdě!



Každé úterý od 8:00 do 9:30 hod. na TJ Tatran Střešovice.

KURZ 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



AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

KROUŽEK BOWLINGU

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný

KROUŽEK BOWLINGU

Neváhejte a přijďte si s námi zahrát!

Bowling je halový sport, ve kterém se hráč snaží hosenou koulí srazit co možná nejvyšší počet kuželek na konci dráhy.



Výhodou bowlingu je skutečnost, že neklade výrazné fyzické nároky na hráče, takže se v něm mohou vzájemně poměřovat jak mladší, tak i starší hráči. Díky rychlému střídání hráčů na dráze má hra napětí a spád, neboť hráči mohou vzájemně porovnávat své průběžné výsledky a aktuální bodové zisky.

Jedná se o sport pohodlný a bezpečný. Jeho zápasy se konají v krytých prostorech, je tedy nezávislý na případné nepřízni počasí.

**Každý čtvrtek od 12:30 do 14:00 hod.
v BOWLING & Billiard Dejvice na adrese Bílá 6, Praha 6
(vchod z ulice Kolejní)**

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@seniorfitnes.cz, www.seniorfitnes.cz



FOTBAL V CHŮZI



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný

FOTBAL V CHŮZI/ WALKING FOOTBALL

Baví Vás fotbal, máte týmového ducha a je vám alespoň 50 let?
Máte jedinečnou příležitost - poďte si zahrát FOTBAL V CHŮZI!

Přijďte mezi nás a doplňte naše řady!

Máme k dispozici a nabízíme:

kvalitní tréninky vedené zkušenými trenéry
zázemi v tělocvičně a venkovním hřišti

turnaje s jinými týmy, kde si můžete vyzkoušet své dovednosti



**Každé pondělí 16:30 - 17:30 hod. na hřišti Gymnázia nad Štolou
a každý čtvrtek 14:00 - 15:00 hod. v Aritmě Vokovice.
SRAZ VŽDY PŮL HODINY PŘED ZAČÁTKEM!**

V případě zájmu kontaktujte Miroslava Rodu na tel.: 721 642 413.

KURZ 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@seniorfitnes.cz, www.seniorfitnes.cz





AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

KROUŽEK RUČNÍCH PRACÍ

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

PLETENÍ A JINÉ RUČNÍ PRÁCE

PŘIJĎTE SI VYZKOUŠET SVOJÍ TVOŘIVOST A ŠIKOVNOST

Výroba háčkových hraček a doplňků
- čepice, čelenky, kabelky

Scrapbook - práce s papírem
- tvorba vánočních přání,
přání k narozeninám, práce
s fotografií

Výroba dekorací
- podzimní, vánoční,
jarní a velikonoční
dekorace

Pletení z pedigu
- dekorace, doplňky
do domácnosti



Každé pondělí 13:00 - 15:00 (lektorka Jaroslava Urbancová)
a každý čtvrtek 16:30 - 18:30 (lektorka Eleni Mitroliosoová)

TUTO SLUŽBU 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



SPOLEČENSKÉ HRY

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný kroužek

SPOLEČENSKÉ HRY A TRÉNINK PAMĚTI

Chcete si procvičit paměť a u toho se pobavit?

Přijďte na kroužek Tréninku paměti! Zahrajte si s námi různé společenské hry, především Scrabble, ale i jiné populární hry zaměřené na procvičování paměti.



Každý čtvrtek od 14:00 do 17:00 hod.
pod vedením lektorky Aleny Novákové

TATO AKTIVITA JE 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





AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

POČÍTAČOVÉ KURZY

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelné

KURZY NA POČÍTAČ, CHYTRÝ TELEFON A SOCIÁLNÍ SÍŤ

Nevíte si rady s počítačem, chytrým telefonem nebo tabletem?

Nevíte jak vyhledávat na internetu, jak si založit email nebo jak používat počítač, tablet nebo chytrý telefon? Nevíte jak sdílet fotky nebo jak je upravit?

Lektor kurzů Ing. Tomáš Hubálek je předsedou neziskového spolku Moudrá Sovička z. s., který se dlouhodobě věnuje vzdělávání starších lidí v oblasti informačních technologií nejen formou hromadných kurzů, ale také formou individuální pomoci.



Každé úterý 8:00 - 10:00 a 15:00 - 17:00, středa a čtvrtek 8:00 - 10:00 (PC gramotnost); úterý 13:00 - 15:00 (Sociální síť); úterý 10:15 - 12:15, středa 10:15 - 12:15 a 13:00 - 15:00 (Chytrý telefon a tablet)

KURZY JSOU ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.

V případě dotazů nás můžete kontaktovat na 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



KURZY PÉTANQUE

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný kurz

PÉTANQUE

Přijďte si s námi zahrát pétanque!

Pétanque je společenská hra pro jednočlenná až tříčlenná družstva, ve které se hráči snaží umístit koule co nejbližší k cíli. Cíl tvoří dřevěná kulička, takzvané prasátko. Princip hry je velmi jednoduchý, ale dokonalé zvládnutí techniky a taktiky vyžaduje pravidelný trénink.



Lektorka Barbora Kašparová hraje pétanque dva roky, zúčastnila se několika prestižních turnajů po celé republice a hraje Pražskou pétangovou ligu.

Každé pondělí 15:00 - 17:00 na hřišti v Lahovicích a každou středu 15:00 - 17:00 v parku na Lotyšském náměstí pod vedením lektorky Barbory Kašparové, (v zimním období Vám informaci o místě konání sdělí lektor)

KURZY JSOU 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



AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

FOTOGRAFICKÝ KROUŽEK



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



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný kurz

FOTOGRAFICKÝ KROUŽEK

Naučte se fotografovat jako profesionál!

Účastníci fotografického kroužku se pod vedením lektora Petra Šedy naučí, jak správně ovládat fotoaparát, zpracovávat fotografie v počítači, jak natáčet videa a následně je sestříhat.








**Každé pondělí 15:00 - 16:30 a 16:30 - 18:00
v kulturně komunitním centru Senior fitnes**

KURZY JSOU ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlaste na níže uvedených kontaktech:



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



NORDIC WALKING



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



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

NORDIC WALKING

*Všechny zájemce o pohyb v přírodě zveme
na zajímavý turistický výšlap!*

Vybíráme pro vás trasy s technickými i historickými zajímavostmi a krásnými přírodními scenériemi. Pohybujeme se většinou po pohodlných rovinatých lesních pěšinách, jen místy zdoláváme trochu náročnější výstupy a sestupy. Udržujeme rozumné tempo - kocháme se krásou přírody, fotografujeme a děláme přestávku na občerstvení. Doporučujeme turistické hole a dobré obutí! V případě nepříznivého počasí lze trasu zkrátit.





**Každé úterý a čtvrtek od 14:00 do 16:00 hod.
pod vedením lektorů Mgr. Jitky Hlaváčkové a Jana Šimla**

TUTO SLUŽBU NABÍZÍME ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlaste na níže uvedených kontaktech:



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





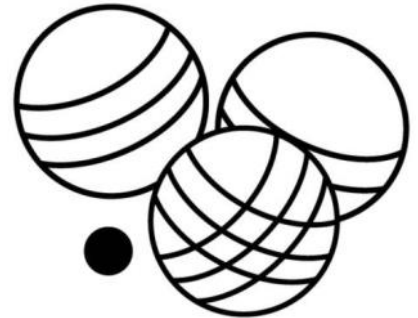
PŘEDSTAVUJEME VÁM JEDNOTLIVÉ AKTIVITY V NAŠEM KKC

Pétanque...

Pétanque (koulená) je francouzská společenská hra pro dvě 1–3 členná družstva, která se snaží umístit koule co nejbližší k cíli, který tvoří dřevěná kulička, tzv. prasátko. Princip hry je velmi jednoduchý, ale dokonalé zvládnutí techniky a taktiky vyžaduje pravidelný trénink. Výraznou předností této hry je to, že ho může hrát prakticky každý (ženy s muži, starší lidé s dětmi, i tělesně postižení se mohou zúčastňovat všech turnajů), a to prakticky kdekoliv (terén hřiště je

Dámy hra baví a rády si chodí zaházet. Přes zimu hrajeme s indoor koulemi v KKC.

(Barbora Kašparová, lektorka Petanque KKC Senior fitness)



libovolný). V KKC Senior fitness, hrajeme každé pondělí a středu od 13:30 hod. do 15:40 hod. na Puškinově

náměstí blízko Komunitního centra. Na pétanque mi chodí několik senierek, bohužel žádný senior. Pétanque, hrajeme se seniorkami již přes dva roky a dámy se zlepšují a je vidět pokrok ve hře.





VYSLECHNĚTE SI ZAJÍMAVÉ POVÍDÁNÍ O ČÍNĚ

Neméně zajímavou bude i připravovaná další přednáška o Číně...

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM **SENIOR FITNES**

srdečně zve všechny milovníky cestování na přednášku

„Česky po Číně II. - z Emeishanu do Pekingu“

Jiří Šizling společně se svou ženou **putovali dva měsíce Čínou**. Ve svém vyprávění vás seznámí s životem v různých místech Číny jinak a mnohdy velice rozdílně, než vás s ním seznamují naše sdělovací prostředky.

Ani jeden z nich neumí čínsky, ruštinu dávno zapomněli a francouzštinu se jim v této zemi nepodařilo uplatnit. Přesto se vydali na cestu..

Přijďte si poslechnout poutavé vyprávění o Číně!



**Ve středu 29. května 2019 v 15:00 hod.
v kulturně komunitním centru Senior fitness**

PŘEDNÁŠKA JE 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



JAN ŠIML

Pravidelné výlety s Honzou Šimlem...

Přijďte mezi nás...

POVEDENÝ VÝLET PŘEROV - ČELÁKOVICE

V sobotu 20. dubna na vycházku přišlo 17 zájemců. Krásné počasí nám umožnilo vychutnat si cestu přírodou i sváteční atmosféru přerovského skanzenu. Velikonočně vyzdobeným skanzenem jsme procházeli chalupu od chalupy nahlíželi do

vyzkoušet. Po podrobné prohlídce skanzenu jsme se vydali na cestu do Čelákovic. V lužním lese, kterým jsme procházeli směrem k Labi, jsme kromě mohutných stromů a začínající květeny mohli povšimnout následků několikaletého období sucha. Místa, kde byly močály a jezírka, jsou většinou vyschlá. I tak je každý lužní les svou neupravenou divokostí krásný. Další naše cesta se vinula alejemi vzrostlých stromů, chatovou oblastí okolo upravených zahrádek po břehu Labe až do Čelákovic. Z Čelákovic jsme se vrátili do Prahy vlakem. Ušli jsme přibližně 9km.



přesvědčivě instalovaných interiérů světnic. V některých světnicích seděli selky (figuríny) v historických oblečeních (pracovních šatech, krojích) a prováděly různé domácí práce, za pecí si hrály děti. V kolíbce spalo dítě. Instalace je tak přesvědčivá, že při vstupu do objektu a pohledu na ně mnozí návštěvníci podvědomě pozdravili. Kovárna byla oživena ohněm, u kterého koval kovář a pod. Velikonoční atmosféru skanzenu dokreslovala výstava kraslic a různé techniky zdobení vajíček, včetně praktických ukázek. Kdo chtěl, mohl si sám





POVLTAVSKÁ STEZKA: ŠTĚCHOVICE - TŘEBENICE - HOMOLE - ŠTĚCHOVICE

Z autobusové zastávky Štěchovice jsme šli po modré na okraj obce, kde jsme odbočili do prudkého svahu na pěšinu, která nás vedla zalesněným svahem.



Minuli jsme potrubí přečerpávací elektrárny. Elektrárna je součástí přehrady Štěchovice. Od tohoto bodu pokračovala trasa naší vycházky až do Třebenic (zelená zn.). Trasa je mimořádně krásná a pozoruhodná, avšak cesta po ní je obtížně schůdná. Ve

de v délce 8 kilometrů po úbočí svahu vysoko nad vodní hladinou Vltavy, mezi hrázemi vodních nádrží Slapy a Štěchovice. Její název **Svatojánské proudy** odkazuje na místa dávno skrytá pod hladinou. Hlavním zaměřením stezky jsou přírodní zajímavosti, informace o voroplavbě a přehradách. Po zelené jsme došli až k soše Sv. Jana Nepomuckého na dohled od Slapské přehrady. Z tohoto místa jsme pak vystoupali po **233 schodech** k zastávce autobusu a restauraci v Třebenicích (9km).



Po krátkém občerstvení naše cesta pokračovala po modré na **Homoli**. To je kopec, kde je vybudována nádrž pro zmíněnou přečerpávací elektrárnu. Nádrž je trochu stranou od trasy, ale vidět toto technicky zajímavé dílo za malou zacházku stojí. Výškový rozdíl mezi místem výchozím a Homolí je cca 200 metrů. Celkem 16 km. Toto pokračování bylo možné vynechat a počkat v Třebenicích na autobus do Štěchovic. Štěchovická přehrada, kterou jsme uviděli, byla postavena v letech 1939 - 1943 a vytvořila nejmenší jezero na celé Vltavské kaskádě. Přehrada má zdymadlo s plavební komorou vysokou 20 metrů, která je nejvyšší v Čechách. Voda v přehradní nádrži je studená, protože sem přitéká spodní voda z vyšší Slapské nádrže. Nejobtížnější úsek řeky byl v údolí mezi Štěchovicemi a Slapy, zvaný **Svatojánské proudy**. Symbol proudů, socha sv. Jana Nepomuckého, zde byla postavena na památku utonulých v roce 1721. Místo, kde socha stála, je zaplaveno. Dnes stojí na vyvýšeném místě pod Slapskou přehradou. Červená turistická značka spojila Štěchovice a Svatojánské proudy. V mezi-

válečném období, vznikaly na březích Vltavy tramské osady a zde je i ta nejstarší, legendární Ztracená naděje, zvaná **Ztracenka**. Krása proudů i původních tramských osad zmizela s napuštěním Štěchovické přehrady. (H. Šiml).



HRAJETE RÁDI UNICURLING?

Víte, že...

Unicurling je sport, který se v současné době stává velmi populárním i přesto, že jeho domovinou je Skotsko. O curlingu je již zmínka v 16. století, z oblasti dnešního Skotska. Tato hra se provozovala na tamějších zamrzlých jezerech. V roce 1716 ve městě Perth byla údajně sepsána první pravidla této hry. Počátky organizování curlingu začínají v roce 1838 ve Skotsku. V průběhu 19. století se curling rozšiřoval do celé Evropy a pronikl i do Severní Ameriky a Nového Zélandu.

Český svaz curlingu (ČSC) byl založen v roce 1990 a sídlo má v Praze. Curling se hraje na ledové ploše o délce 42,5 m a šířce 4,75 m. Hraje se s kameny, které jsou ze žuly a mají podobu kruhového kotouče. Cílem je do-

stat kameny do kruhového terče na konci dráhy. Většina curlingových kamenů (odhad činí 70%) byla vyrobena ze žuly z ostrova Ailsa Craig pocházejícího se na jihozápadě Skotska. Na něm se však od roku 2013 netěží a kameny se vyrábí se zbylých zásob. Ty mají vydržet do roku 2020. Na curling se používá speciální obuv, jedna bota je klouzavá, druhá protiskluzná. Vyrábí se pro praváky i leváky. Zhruba před dvaceti léty vznikl ve Švédsku unicurling. Velmi se . podobá curlingu, je to v podstatě jeho odlehčená forma. Tento sport je určený pro širokou veřejnost a může ho hrát kdo-

koli, handicapovaní, vozíčkáři, muži i ženy. Z ledové plochy se přestěhoval do haly a dá se hrát i na upravené venkovní ploše. Princip zůstává velmi podobný. Na unicurling není potřeba žádná speciální výbava. Pro unicurling se používá speciální sada, která obsahuje koberec a hrací kameny. Hrát se může v podstatě všude, s ohledem na velikost sady a prostoru. Hrací plocha pro malou sadu je 10 x 2 metry, velká sada má hrací plochu 14 x 2,8 m.

Zájemci o unicurling najdou bližší informace na www.seniorfitnes.cz, www.fitseniors.eu, na telefonu naší recepce 281 910 522 nebo při osobní návštěvě našeho KKC, které se nachází v ulici Uralská 6. A proč zkusit unicurling? Jednoduchá hra, není potřeba žádného

vybavení, rozhýbá tělo, může ho hrát úplně každý naváže nová přátelství. Člověk je tvor společenský a nedobře je člověku samotnému, pojdte mezi nás. (red.)





REKREAČNÍ CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU

Vážené spolujezdkyně a spolujezdci, organizátoři Senior fitness! S radostí podávám hned zčerstva zprávu z dnešního, v pořadí už **pátého letošního cyklovýletu** (2. května 2019). S radostí proto, protože nám zase, už popáté, přálo počasí a také proto, že nás dnes jelo šest. Autorem trati byl tentokrát Petr, dalšími účastníky zájezdu byl Fanda, Eva, Květa, Zuzana - nováček a já. Ještě k tomu počasí: ona to zase taková idylka nebyla, ale když si představím, že o tomto víkendu spadne teplota o deset stupňů, tak říkám o dnešku - nějaký ten vítr nám neublížil a že mohlo být více sluníčka, to jsme také přežili. Vyrazili jsme krátce po čtvrt na deset ze zastávky ČD Modřany. Po několika stech metrech jsme se zabořili do Modřanské rokle (vážení, ta rokle je v pražských Modřanech, ne více než dvacet kilometrů od centra a je neuvěřitelně tichá, příjemná, plná krásné přírody). Kdo tam nikdy nebyl - vřele doporučuji! Tou roklí jsme vyjeli až na kraj Písnice, pak přes Cholupice, Dolní Břežany, Libeň až do Psár.



Tam se z nás stali poněkud turisté až stěhováci, neboť modrá turistická značka se lámala dolů a nahoru, ale "kolmo" se zvládnout nedala. Tak si děvčata obtěžkaná elektro koly sáhla až na dno sil. Odměnou nám všem byla zakrátko nalezená lesní cesta ve stopě Záhořanského potoka. Libeň, Záhořany - žádná hospoda, žízeň jako trám! Ale zato jsme vklouzli do nádherného údolí Záhořanského potoka - a zase: kdo nezná a nebyl tam, sobě škodí. Klidná jízda s postupným spádem, nejméně deseti brody, mokro až na zadku - to byl zážitek,

na který jen tak nezapomeneme. Inu naše země česká je tak hezká, tak hezká! A kdo dosud trempoval v údolí Záhořanského potoka, ten si jistě užíval a užíval. Popularitu tohoto přírodního útvaru bezpečně dokumentuje řada chat, chatiček i srubů, jejichž výraz i cena stoupá, čím blíže k Davli. Pro cestu zpět ku Praze jsme zvolili tu nejméně příznivou variantu. Ale cca 3 km po frekventované silnici po proudu Vltavy až k žel. mostu ve Skochovicích jsme nakonec bezpečně zvládli. Nakonec i přechod tohoto železničního mostu, a to na radu místních pivařů od Bendů. Ještě že ten vlak na Dobříš přejížděl most o něco později, než jsme ho v plném bezpečí překonali. A pak už nás čekala jen cesta kolem Zbraslavi, krátké občerstvení u "Posledního Kelta" a rozlučka na značně vytížené cyklostezce u Braníka. Myslím, že domů se dostal každý do 18 hodiny, ujeté kilometry si dnes zapíšeme v počtu 62. Takže máme přes 330, to vypadá na letošní rekord. Hlavně ať nám vydrží počasí i zdravíčko. Nazdar všem a cyklovýletům se Senior fitness zvláště! (Srdečně Vás zdraví Ivan Liška).





PŘÁTELSKÉ UTKÁNÍ VE FOTBALE V CHŮZI...

Postřehy z utkání..

Dne 6.května 2019 se uskutečnilo setkání hráčů fotbalu v chůzi v Praze 7 v hezkém areálu gymnázia Nad štolou 1510/1. K tomuto setkání mělo dojít již 29. dubna 2019, ale velká nepřízeň počasí, silný déšť a vítr tuto událost oddálilo. **Sešli se zde významní představitelé AC Sparta**, bývalí vynikající hráči, trenéři, funkcionáři tohoto našeho předního klubu, lze jmenovat pana Poštulku - vynikajícího brankáře, pana Káru - hráče, funkcionáře a v neposlední řadě paní Irenu Smetanovou, která tuto propagaci fotbalu v chůzi s naším spolkem Senior fitness z. s. iniciovala. Došlo i na utkání, kde o výsledek vůbec nešlo,

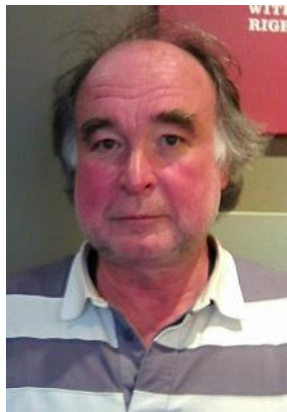


kde červení porazili bílé pět ku třem. Hrál se na dva poločasy po 25. minutách, kde toto utkání bylo zachyceno též klubovou kamerou, tak i bezprostřední rozhovory před, při a po utkání. Propagace fotbalu v chůzi se vydařila a všichni zúčastnění si pochvalovali organizaci a celý průběh této události. I počasí této akci přálo. (M. Rod).





MALÁ ZPOVĚĚ DUŠE ROZHODČÍHO, KTERÝ DOHLÍŽÍ NA ČISTOTU HRY



Jak víme, tak FAČR zahájila v roce 2017 propagaci fotbalu v chůzi (walking fotbal), který je prioritně určený seniorům nad 60 let a jehož patronem je dlouholetý kapitán československé fotbalové reprezentace Jan Fiala. Fotbal v chůzi je hlavně 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 a zápas řídí jeden rozhodčí. Hraje se na čtvrtině klasického hřiště s malými brankami a minimální hrací čas je 2 x 10 minut. Jeden z rozhodčích, kteří jsou pověřeni pískáním a řízením probíhajících zápasů na malých turnajích je i **pan Miroslav Rod**, ročník 1963, kterému jsme položili pár otázek.

Miroslav Rod

Chtěli jsme se zeptat, zda v současné době kromě pískání i hrajete fotbal, nebo jenom pískáte?

Tak prakticky fotbal jsem hrál již od svých 6 let. Pocházím z jižních Čech od Blatné, kde jsem začal hrát za žáčky a potom jsem šel do Strakonice, kde byl i větší manšaft. Fotbalu jsem se aktivně věnoval prakticky až do svých 35 let. Pak jsem se postupně rozhodl dělat rozhodčího. Mohl jsem si prakticky vybrat, buď trenéra, nebo rozhodčího. Na trenéra jsem si řekl, že nebudu mít takové ambice, tak jsem si zvolil rozhodčího, protože mě to i bavilo. Samozřejmě, že jsem pískal velký fotbal nižších tříd. Musím se pochlubit, že z mých čtyř dětí dělá moje dcera také rozhodčí. Ta píská ligu žen.

Jak se Vám píská fotbal v chůzi?

Tady je evidentně vidět, že snaha, hlava i srdce i menšího počtu hráčů ve fotbale v chůzi je hrát aktivně, jako v běžném fotbale, ale tady to prostě nejde. Tady se musí chodit.

Jak se cítíte jako rozhodčí. Jste spravedlivý? Je to těžké vůbec posoudit, kdo je spravedlivý a kdo ne?

Přiznám se, že je to opravdu těžké posuzovat, protože každý si drží nějakou linii. Dá se sice malinko uhnout, ale každý rozhodčí si drží své mantinely, ze kterých se snaží v rámci pravidel neuhnout. Hráči na hřišti by měli po chvilce začátku zápasu poznat, co si tak podle prvního pískání mohou a nemohou dovolit.

Jak se díváte na pomoc videokamer ve sporných situacích?

Je to dobrá věc, protože kolikrát zachrání fotbalové mužstvo při sporné situaci od zbytečného poškození v okamžiku, co třeba nepostřehne lidské oko. (míč těsně za čarou, ofsajd, hraní rukou v pokutovém území). (Z. Host).





O panu Václavu Mornštejnovi - narozeného v roce 1947 v Praze a jeho úspěších v judu na jednotlivých tuzemských turnajích i mezinárodním poli, jsme již psali v našem časopise číslo 4 z 1. října 2016.

Václav Mornštejn svými výsledky v judu veteránů na turnajích reprezentuje nejen Českou republiku, ale i Senior fitness, jako takový, kde působí též jako lektor výuky sebeobrany seniorů a zdravotního cvičení.



Mohl byste nám něco pane Mornštejne říci o posledních úspěšných turnajích, které jste v poslední době absolvoval?

Tak v Maďarsku probíhal asi v polovině dubna Mezinárodní turnaj veteránů v judu. Zúčastnilo se ho celkem 12 států s počtem cca 250 závodníků. V mé kategorii M9 do 73 kg nás bylo celkem pět. Měl jsem tam i dva závodníky, kteří byli o šest let mladší, protože neměli svojí skupinu, tak je dali k nám a proto to bylo pochopitelně těžší. Ale zadařilo se mi a vyhrál jsem všechny čtyři zápasy a skončil jsem na **1. místě**. Atmosféra při turnaji byla výborná se slušnou návštěvou.

Jak dlouho trvá takový turnaj?

Tak tady samotné zahájení začalo kolem 10:00 hod. a končilo se kolem 18:00 hod. Tedy jeden den.

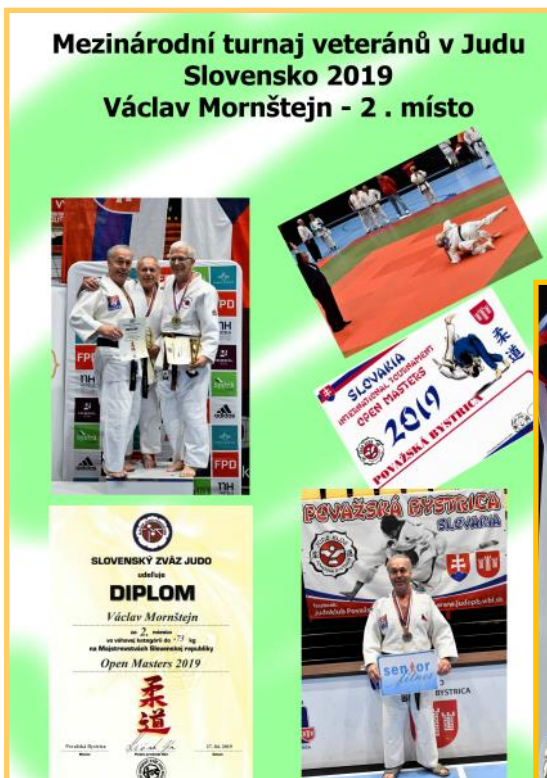
Navážeme na turnaj na Slovensku...

Tady byla menší účast států tj. asi celkem 8 -např. Polsko, Rakousko, Německo atd. Turnaj se konal v polovině května v Povážské Bystrici a byl též jednodenní. Tam jsme byli čtyři a měl jsem tedy tři zápasy. Dva jsem vyhrál a jeden jsem prohrál, tedy celkové **2. místo**.

Jak se na vás celkově dívají ti mladší zápasníci?

No, abych pravdu řekl, tak určitý respekt mají, protože si jsou vědomi, že máme zase nějaké zkušenosti a oni jsou zase rychlejší.

Chtěl jsem jinak osobně touto cestou poděkovat, QIIQ CLINIC, která se nemalou měrou podílí na mých úspěších. Děkuji. (Z. Host).

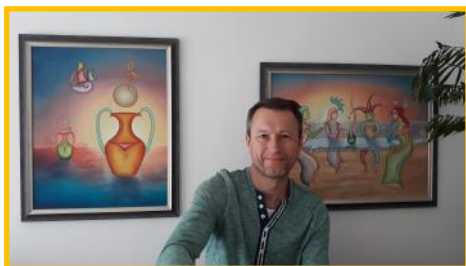


QIIQ CLINIC MgA Danica Samuhelová
tel.: 733 406 909, 733 403 400
IQQI Na Zámecké 9, Praha 4, 140 001ČO: 45893806



MALÁ PRODEJNÍ VÝSTAVA OBRAZŮ V KKC

„BARVY V RÁMU“



Začátkem měsíce června začala probíhat v interiéru Kulturně komunitního centra Senior fitness v ulici Uralská, č. p. 6, Praha 6, výstava obrazů malíře Rudolfa Mareše, pod názvem „Barvy v rámu“, který maluje obrazy různého stylu. Jeho krajinomalby jsou inspirované klasickou školou krajinářů 19. století a francouzským impresionismem. Portrétní tvorba je návratem k tvorbě starých mistrů baroka -

je **Rudolf Mareš** na nich znát okouzlení díly malířů nizozemského zlatého věku (Jan Vermeer van Delft). Výrazným stylem jsou také jeho fantastní vize v duchu S. Dalího. Na této výstavě představuje svůj vlastní osobitý intuitivní a výrazně barevný styl. Snové a jednoduchými liniemi malované fantazie podepisuje jako Mr. Flo. Reprodukce desítky těchto děl máme právě možnost vidět na prodejní výstavě v Kulturně komunitním centru Senior fitness. Olejomalby Rudolfa Mareše mají ve svých sbírkách sběratelé v Rakousku, Švýcarsku, Německu, Francii, Španělsku, Holandsku a USA. V České republice jeho dílo najdete v pražské galerii AD, a v Galerii Josefa Kalouska a také ve Valašském ateliéru u Hofmannů ve Velkých Karlovicích. (www.rudolfmares.cz).

Jak jste se dostal k malování?

K barvám a malbě mě přivedla hudba. Vystudoval jsem klasickou a jazzovou hudbu a hru na kytaru na Konzervatoři Jaroslava Ježka v Praze, pak jsem po otevření hranic po listopadovém převratu roku 1989 vyrazil na cesty po tehdejší západní Evropě a vydělával si hrou na kytaru. Prošel jsem též mnoho galerií, kde jsem nasbíral inspiraci hlavně u starých mistrů.

Jakou techniku malování používáte?

Pracuji s olejovými barvami a dost jsem se zabýval restaurováním obrazů, abych pochopil od základu techniku olejomalby. Chodil jsem do plenérů s uznávanou českou restaurátorkou Janou Kremanovou a koukal jí pod ruce, dodnes na její rady při malování myslím.

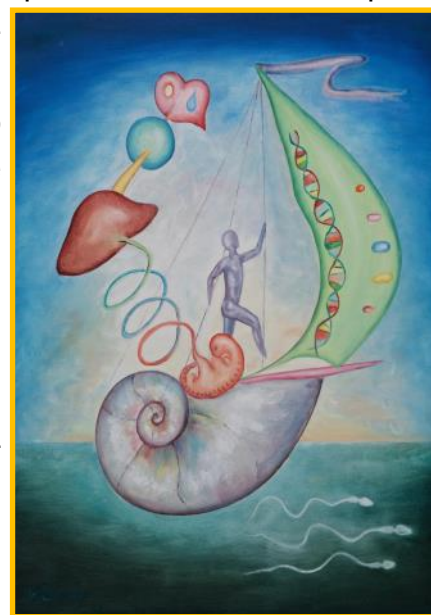
Akryl používám na své „FLO-obrazy“, protože akryl rychle schne a dá se dobře kombinovat s olejem.

Malujete prakticky vše, co se Vám zdá krásné nebo se specializujete jen na určité typy obrazů?

Maluji hodně na zakázku, proto hledám to pravé malířské krásno v každém námětu. Je pro mě výzvou namalovat oduševnělý portrét starší dámy nebo muže, a víte, jak složité je zachytit na obraze skutečný výraz dítěte tak, aby i po letech vypadal autenticky? Někdo se dívá skrz prsty na malování psů nebo koček, ale i vytvoření takového obrazu vyžaduje poctivý přístup. Maluji rád a rád podstupuji tyto výzvy.

(Z. Host).

ČÁST FINANČNÍCH PROSTŘEDKŮ Z PRODANÝCH OBRAZŮ BUDE POUŽITA VE PROSPĚCH SENIOR FITNES.





Spolufinancováno
z programu Evropské unie
Erasmus+



CVIČTE BEZPEČNĚ!

K tomu, abyste cvičili bezpečně Vám
pomůže www.fitseniors.eu.

Zde najdete nejen odborné výklady
lékaře, ale i názorné ukázky cviků...



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, Česká Lípa; České Budějovice, Jeneč, Kladno, Plzeň, Teplice, Ostrava, Liberec, Senohraby a Brno. Ucelený přehled cvičebních míst v tělocvičnách a bazénech viz.

www.seniorfitnes.cz

CERTIFIKACE

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

SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V ITÁLII

Senior fitnes 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 cvičitelů 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.





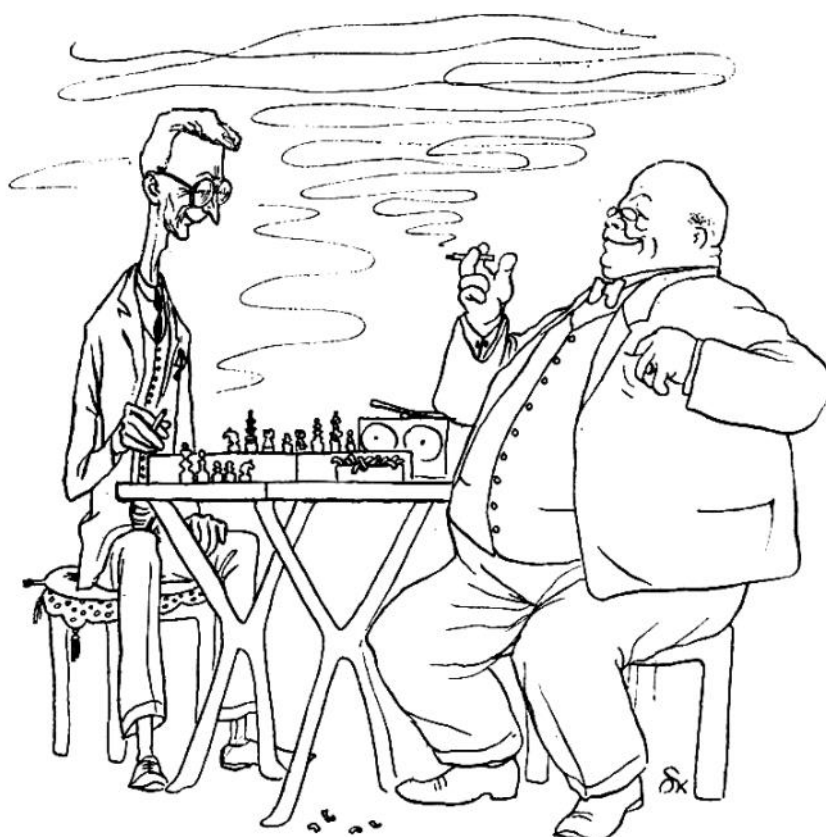
PODĚKOVÁNÍ, KTERÉ VŽDY POTĚŠÍ...



Vážená redakce,
dovolte, abych Vaším prostřednictvím poděkovala Senior fitness z. s., za prožití nevšedních zážitků ze **Dne pro zdraví** pořádaného dne 23. 3. 2019 v areálu Aritmy Vokovice. Dne pro zdraví jsem se zúčastnila poprvé, s manželem a vnukem. Atmosféra byla velmi přátelská a uvolněná a všechna obsluha (nebo lektoři) u jednotlivých stánků se nám velmi ochotně věnovali. Ač akce byla určena pro seniory, na své si přišel i náš vnuk, který si vyzkoušel pétanque, kterému jsme nakonec podlehlí všichni tři. Velké poděkování patří paní, která pétanque propagovala a i přes nával práce, se věnovala našemu vnučkovi. Z tohoto dne jsme si všichni odnesli pěkné vzpomínky a nové známé. Jestli se dá organizátorům něco vytknout, tak snad to, že tyto Dny pro zdraví nejsou častěji. Přeji mnoho úspěchů (Marie Pokorná).

Něco pro zasmání...

Od té doby, co se šachy počítají mezi sport, člověk se cítí mnohem líp.





POZVÁNÍ DO ITÁLIE SE SENIOR FITNES NA ROK 2019



cena
5300,-
Kč

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, v lázeňském letovisku PORTO SAN GIORGIO v blízkosti města Fermo.



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

Termíny: 24. května - 2. června a 30. srpna - 8. září 2019

Ubytování: bungalovy a mobilheimy, různé typy, dvou až šestilůžkové, všechny 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 a 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, lisovny olivového oleje, výroby místních uzenin, trhy. Zdarma k dispozici tenis, basket, disco. Zapůjčení kola na týden za 12 EUR.

V případě zájmu prosím kontaktujte:
Dita Horochovská, tel.: +420 777 131 114
e-mail: d.horochovska@seniorfitness.cz



tel.: +420737278727, seniorfitness@seznam.cz, www.seniorfitness.cz, www.villaggiolacapannina.it



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

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ DOSTUPNÉ PRO KAŽDÉHO



- ◇ Chcete se zdravě hýbat?
- ◇ Naučit se naslouchat svému tělu?
- ◇ Je Vám 50+?

Senior fitness nabízí pro své klienty zdravotní cvičení pod vedením akreditovaných cvičitelů zdravotní tělesné výchovy.

Seznam jednotlivých cvičebních míst naleznete na našich webových stránkách



Senior fitness z. s.
Uralská 6
1600 00 Praha 6 - Bubeneč

tel.: 777 131 114, 777 778 760
seniorfitness@seznam.cz
www.seniorfitness.cz

13. elektronické vydání dvouměsíčníku Časopisu Aktivních Seniorů
Datum vydání: konec května 2019 v Praze. Uzávěrka čísla: 25. 5. 2019.

Vydavatel dvouměsíčníku: Senior fitness z. s.;

se sídlem: Uralská 770/6, Praha 6 - Bubeneč, PSČ 160 00;
IČO 22724770; DIČ CZ22724770

tel.: +420 281 910 522

www.seniorfitness.cz, e-mail: seniorfitness@seznam.cz

Redakční rada: Mgr. Zdeněk Srba, PhDr. Milena Lančová, Vladislav Hejný, Barbora Fousková

Šéfredaktor a grafické zpracování: Ing. Zdeněk Hostinský +420 606 864 310. Nevyžádané příspěvky a fotografie se nevracejí

Registrace: MK ČR E 22318