



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



*Jsme tu pro vás...* 

# Časopis Aktivních Seniorů ČAS



**LEDEN  
2022**

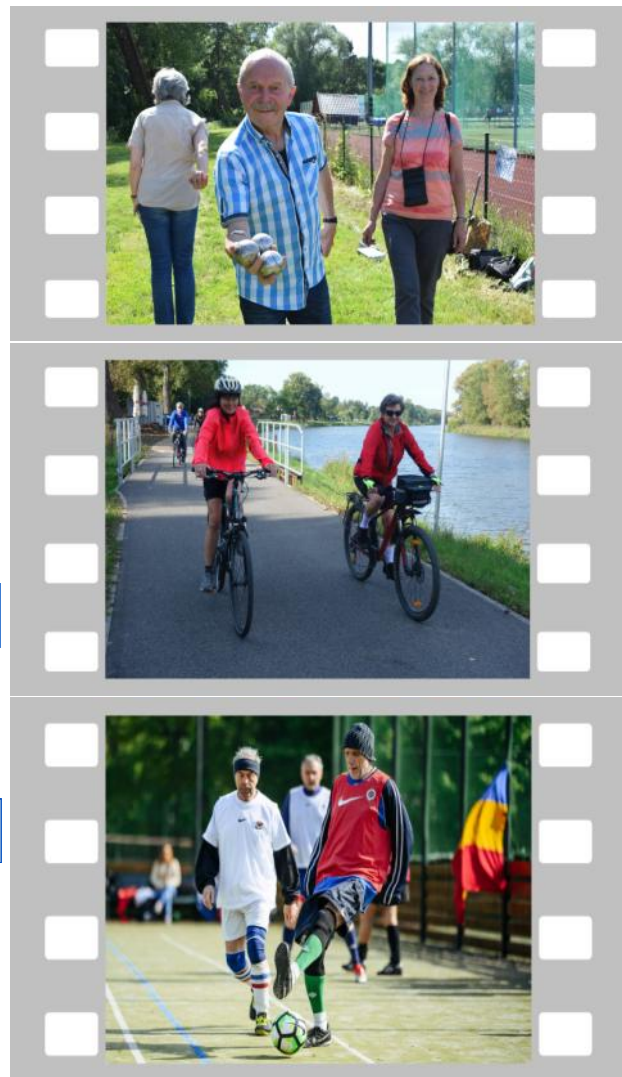


**ČASOPIS PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ**





1	PŘEDNÍ STRANA OBÁLKY
2	OBSAH
3	NAŠE PROJEKTY
4	SENIOR FITNES
5-6	CVIČITELSKÉ KURZY A SEMINÁŘE
7	PROJEKT ROZCHOŮ BABIČKU
8-9	NAŠE DNY PRO ZDRAVÍ
10	OLYMPIJSKÝ FESTIVAL
11	SOUSEDSKÉ SLAVNOSTI
12-13	CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU
14	POBYT VE STŘELSKÝCH HOŠTICÍCH
15-16	ZÁJEZDY A CVIČENÍ V ITÁLII
17	PRAVIDELNÉ VÝLETY S HONZOU A JITKOU
18-19	FOTBAL V CHŮZI
20	KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
21	ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2021
22	ZADNÍ STRANA OBÁLKY



### Informativně:

Činnost naší společnosti je většinou státních institucí hodnocena jako preventivně velmi přínosnou, a tudíž je každoročně podporována v rámci grantů Magistrátem hl. m. Prahy, Ministerstvem zdravotnictví ČR, Ministerstvem práce a sociálních věcí ČR a řadou spolupracujících Městských částí Prahy i dalších měst, ve kterých spolek působí. Současně nás podporují i instituce, pro které je zachování zdraví občanů stejnou prioritou (VZP), a soukromé firmy, které se díky našim akcím veřejně prezentují (Albi, GSK). Vzhledem k tomu, že převážnou část podpory tvoří granty od státních institucí, jsou veškeré aktivity spolku regulovány požadavky stanovenými ve smlouvách a směřují pouze k cíli aktivizovat zájemce 50+, podporovat jejich fyzické i psychické zdraví, a tím zlepšovat kvalitu jejich života. Stejně jako v roce 2020 změnila protipandemická opatření i v roce 2021 veškeré společenské aktivity. Bylo tedy nutné se pružně přizpůsobovat stanoveným podmínkám.



## INFORMACE O NAŠICH PROJEKTECH KKC

**Projekt Kulturně komunitního centra Senior fitness** 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.**

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@seniorfitnes.cz](mailto:recepce@seniorfitnes.cz)

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

**Další projekt „Senioři na hřiště“, ne do nemocnice...**

**Registrační číslo projektu: 579632-EPP-1-2016-1-CZ-SPO-SSCP**

Projekt „Senioři na hřiště, ne do nemocnice“ byl podpořen programem Erasmus+ Sport. Cílem bylo vytvořit zázemí pro všechny, kdo mají zájem realizovat pohybové aktivity pro seniory.

Hlavním výstupem je vzdělávací platforma <http://www.fitseniors.eu>



## SENIOR FITNES z. s.

### O nás

Těžištěm činnosti SF stále zůstávají pravidelná cvičení v tělocvičně a v bazénu. Na většině míst probíhají v tělocvičnách či fit-centrech v dopoledních hodinách pravidelně jedenkrát v týdnu. Vzhledem k narůstajícímu počtu cvičebních míst, pokrývají tato již téměř celou ČR. Skupiny tvoří většinou cca 10-15 cvičenců, ale jsou i takové, kde zájem přesahuje kapacitu cvičební místnosti (cca 30 lidí). V těchto případech se pak navyšuje počet hodin v týdnu. V bazénech byl většinou zájem podstatně vyšší (30 a více cvičenců). V tělocvičnách cvičí zástupci SF v Praze 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, a 20. Kromě Prahy jsou cvičební místa v následujících městech nebo obcích: Benešov, Brandýs nad Labem, Brno, Česká Lípa, České Budějovice, Dobříš, Frenštát pod Radhoštěm, Chomutov, Jeneč, Jesenice, Jihlava, Kamenice, Karlovy Vary, Karviná, Kladno, Kolín, Kopřivnice, Liberec, Líbeznice, Olomouc, Ořech, Ostrava, Plzeň, Poděbrady, Polička, Radonice, Senohraby, Sosnová, Teplice a Ústí nad Labem. V celé České republice společnost zapojila do cvičení cca 4 000 pravidelně cvičících seniorů a preseniorů. Jak bylo uvedeno výše, tento počet v průběhu roku 2021 kolísal díky protipandemickým opatřením. Cvičitelé se aktivně snažili oslovovat i cvičence, kteří ztráceli motivaci a zapojovali je alespoň do cvičení online. Ukázky skupinových zdravotních cvičení v tělocvičně a v bazénu

### 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 nemo-

cemi pohybového aparátu a interními nemocemi..

### INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ NA ŽIDLI / LŮŽKU

V roce 2019 se rozbíhá náš pilotní projekt pod názvem "Individuální cvičení na židli / lůžku". Projekt je založen na individuálním přístupu cvičitelek k našim cvičencům, kteří nedokáží ze zdravotních důvodů docházet na naše cvičební místa. Naši cvičitelé proto docházejí do domácností a věnují se klientům osobně. Většinou se jedná o klienty se sníženou pohyblivostí.





## CVIČITELSKÉ KURZY A SEMINÁŘE

### Získejte certifikát a metodickou podporu v praxi

Pečujete o seniory a hledáte zajímavou práci? Chcete si rozšířit současnou kvalifikaci? Staňte se cvičitelem zdravotní tělesné výchovy pro seniory.

Absolventi kurzu získají certifikát Instruktor zdravotní tělesné výchovy, který je opravňuje k provozu vlastní cvičitelské praxe. Své služby budou moci 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 v případě další vzájemné spolupráce.

### Přehledné informace o kurzu a jaké výhody z toho jsou?

Demografický vývoj zvyšuje význam péče o seniory a s ním i poptávku po kvalifikovaných profesionálech. Náš kurz zdravotní tělesné výchovy pro seniory Vám umožní:

- Najít nové pracovní uplatnění
- Rozšířit si kvalifikaci pro výkon současného povolání nebo živnosti
- Získat metodickou podporu při rozjezdu své praxe
- Získat až 90 % kurzovného zpět při další spolupráci s námi
- 

#### **Přesná informace o kurzu:**

- **Název kurzu:** Cvičitel zdravotní tělesné výchovy pro seniory
- **Akreditace:** MŠMT ČR
- **Lektoři:** MUDr. Robert Hoffmann, fyzioterapeutky Mgr. Ilona Slavičková a Mgr. Monika Brožová
- **Zahájení kurzu:** únor 2020
- **Ukončení kurzu:** říjen 2021





## CVIČITELSKÉ KURZY A SEMINÁŘE

# Pozvání na online semináře pro naše lektory

Spolek Senior fitness z. s. také dbá na pravidelné vzdělávání svých lektorů.

Bylo možno shlédnout zhlédnout semináře:

### “METODA WIMA HOFA“ - 17.3.2021

Ve středu 17. března proběhla první online dvouhodinová přednáška pro cvičitele s lektorem **Jakubem Chomátem**. Téma bylo pro mnoho účastníků zcela nové – „Utuzování organismu a podpora imunitního systému podle metody Wima Hofa.

Utuzování není jen otuzování, byť s tímto postupem úzce souvisí. Podstatné jsou však pojmy laskavost a postupnost. I nejméně odpůrci chladu a studené vody akceptovali, že takto pozvolna lze dosáhnout i výrazných úspěchů. Metoda se však neopírá pouze o tělesné přivykání si nižším teplotám, ale o práci s dechem a vlastní myslí. (Uklidnění – chlad není nepřítel). Senior fitness z.s. předpokládá, že až nám všem situace umožní vrátit se aspoň ke cvičení venku, budou naši cvičitelé schopni tuto metodu aplikovat i pro případné zájemce z řad cvičenců.

### “HYPERVENTILAČNÍ DECH“ - 23.3.2021

Cvičitelům, kteří absolvovali první přednášku o metodě Wima Hofa (a jejichž zdravotní stav to dovozoval), bylo nabídnuto naučit se techniku hyperventilačního dechu, kterou autor metody WH využívá k vyvolání krátkodobého pozitivního stresu v organismu (podobně jako je tomu při otuzování - při využití chladu). Krátkodobý stres totiž celkovou odolnost organismu (posiluje náš imunitní systém). Zájemce provedl nácvik tohoto dechu opět **Jakub Chomát**. Všichni účastníci se shodli, že to pro ně byl velmi zajímavý a intenzivní zážitek.

### “METODA INFINITY“ - 20.3.2021

V sobotu 20. března byl na programu on-line seminář Úvod do metody **INFINITY**. Tuto metodu představila sama autorka **MUDr. Michaela Tomanová**. Metoda nese název podle ležaté osmičky (znaku nekonečna, anglicky INFINITY) a ležatá osmička je také základem většiny cviků. Jedná se o opisování tohoto tvaru pomocí našeho těla v různých rovinách - příčné, čelní a předozadní.



## PROJEKT ROZCHOŮ BABIČKU

Přibývajícím věkem a nemocí v kombinaci s nedostatkem pravidelného pohybu vede u seniorů k postupné pasivitě. Proto série pravidelných cviků, které lze provádět v pohodlí domova na **židli či lůžku**, pomáhají aktivovat ochablé svalstvo a pohyblivost kloubů, a hlavně vrací seniorům energii a pozitivní mysl. V aktuální době není možné, aby k seniorům domů docházeli zkušení lektoři, cvičit se svými rodiči či prarodiči však může díky online kurzu Senior fitness každý. **Cvičení se zaměřuje** na správné držení těla, dýchání a základní pohybové dovednosti za využití židlí.

**V rámci cvičení na židličích vznikl** i souběžně projekt pod názvem **Rozchod' babičku**. Ten nabízí cvičení pacientů s omezenou mobilitou přímo v pohodlí jejich domova. Odborná cvičitelka dochází přímo do místa bydliště klienta, a realizuje cvičení nejen na židli, ale i na lůžku. To znamená, že tuto službu mohou využívat i mnohem hůře pohybliví pacienti, nebo ti, kteří nemají nikoho blízkého, kdo by jim pomohl s dopravou na místo skupinového cvičení. Výsledky takových cvičení jsou opravdu pozoruhodné. Cvičitelkám se podařilo „rozchodit“ i pacienty, kteří už byli považováni za pacienty ležících. V těchto případech sehrála podstatnou roli právě psychická podpora cvičitelky a vlastní aktivizace klienta.

S poměrně výraznou propagací projektu nám pomohl zcela bezplatně a velmi ochotně i pan Petr Čtvrtníček a pan Jan Hájek, majitel PR agentury ORCA. **Vývoj situace a epidemiologických opatření však zcela jednoznačně tuto službu zablokoval a zpomalil. Po doznění opatření SF předpokládá, že po uvolnění bude v této aktivitě intenzivně pokračovat.** Výsledky totiž prokazují, že je tímto postupem možné podstatně změnit kvalitu života seniorů.





## NAŠE DNY PRO ZDRAVÍ

### DPZ Aritma - 21.6.2021



**DEN PRO ZDRAVÍ SENIORŮ  
A  
FESTIVAL POHYBU PRO DĚTI**  
21.6.2021 od 10 hodin

\* Akce je pořádána ve spolupráci s městskou částí Praha 6 \*



V AREÁLU ARITMY PRAHA,  
NAD LÁVKOU 5, 160 00 PRAHA 6



Tato akce je realizována v rámci

### Národního programu pro ozdravení populace ČR

- Turnaj ve fotbale v chůzi
- Ukázka sebeobrany
- Ukázka cvičení na židličkách
- Pétanque
- Nordic walking
- Stolní hry paměťové
- Pro děti celá řada zábavných atrakcí



V průběhu dne bude zajištěn pitný režim a podstatně zvýhodněné občerstvení.



"Tento projekt je realizován za finanční podpory MČ Prahy 6".

Rádi bychom poděkovali našim hlavním partnerům:



V pondělí 21.6.2021 se uskutečnil další Den pro zdraví v krásném sportovním areálu Aritmy ve Vokovicích (pořádaný společností Senior fitness), jehož součástí byl i turnaj fotbalu v chůzi - SENIOR FITNESS CUP 2021. Výraznou pomoc při organizování akce nám poskytl tým Ing. Jana Mužíka, Ph.D. z Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT. V průběhu akce monitorovali za pomoci technického vybavení fyzickou zdatnost účastníků. Jednalo se o faktické zahájení praktické části Národního programu pro ozdravení populace ČR. Start tohoto projektu sledovali jeho autoři - Ing. Milan Dvořák a Prof. Ing. Václav Bunc, CSc. z FTVS UK. Akce se také zúčastnili zástupci dalších organizací, které jsou společně se SF do zmíněného projektu zapojeny. Ruku k dílu při organizování společných aktivit (pétanque, mólky, hod na cíl, testchůze atd.) přiložila i Ing. Lenka Desatová z Rady seniorů, za Asociaci sportu pro všechny přišel Mgr. Miroslav Zítka. Ten zároveň představil účastníkům akce zajímavou hru – discgolf. Hra se velmi líbila a my ji rádi zařadíme do dalších DPZ.





## NAŠE DNY PRO ZDRAVÍ

### DPZ Žluté Lázně - 1. září a 3. října 2021

ŽLUTÉ LÁZNĚ  
PODOLSKÉ NÁBŘEŽÍ 3/1184, PRAHA 4 - PODOLÍ

# DEN PRO ZDRAVÍ

V RÁMCI NÁRODNÍHO PROGRAMU  
PRO OZDRAVENÍ POPULACE ČR

1. ZÁŘÍ 2021  
OD 9 DO 12 HODIN



FOTBAL V CHŮZI  
CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH  
PÉTANQUE  
MÖLKKY  
SNAG GOLF  
DISC GOLF  
CROCKET  
TRÉNINK PAMĚTI  
TESTOVÁNÍ CHŮZE  
CVIČENÍ ROVNOVÁHY

senior fitness | RS CR | PALESTRA Vysoká škola tělesné výchovy a sportu | VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA ČESKÉ REPUBLIKY | ČESKÁ ASOCIACE SPORTU PRO VĚKOVÉ | FFCR | FAKULTA BIOMEDICÍNSKÉHO INŽENÝRSTVÍ ČVUT V PRAZE

WWW.SENIORFITNES.CZ

Den pro zdraví (DPZ)-pořádaný Senior fitness z. s. ve dnech 1. září 2021 a 3. října 2021 ve Žlutých lázních (ŽL),

DPZ v září 2021, byl tentokrát součástí Národního programu pro ozdravení populace, proto bylo těžištěm aktivit především stanoviště fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT. Cílem programu bylo vytvořit na základě získaných dat přehled odpovídajících hodnot různých fyziologických funkcí po zátěži chůzí. Příchozí se tedy registrovali zde, zadali požadovaná data, obdrželi „chytré hodinky“ a vydali se na pochod na Plavecký ostrov. Jednalo se o krásnou procházku podél břehu Vltavy s návratem na stanoviště na ŽL. Po návratu čekal ještě na účastníky zábavný test, který ověřoval, jak si během cesty všimli i okolí.

To vše pod vedením spolupracovníků z ČVUT.

ŽLUTÉ LÁZNĚ  
PODOLSKÉ NÁBŘEŽÍ 3/1184, PRAHA 4 - PODOLÍ

# DEN PRO ZDRAVÍ

V RÁMCI NÁRODNÍHO PROGRAMU  
PRO OZDRAVENÍ POPULACE ČR

3. ŘÍJNA 2021  
OD 9 DO 13 HODIN

HLAVNÍM BODEM PROGRAMU BUDE ZÁŽITKOVÝ POCHOD V OKOLÍ ŽLUTÝCH LÁZNÍ. JE PŘIPRAVEN PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE SE ZVLÁŠTNÍM DŮRAZEM NA SENIORSKOU POPULACI. SOUČÁSTÍ POCHODU BUDE VENKOVNÍ ÚNIKOVÁ HRA OD SPOLEČNOSTI GET OUT FUN, KTEROU VÁS PŘEVĚDE STEJNOJMENNÁ MOBILNÍ APLIKACE.



ÚČAST NA POCHODU JE ZDARMA, POPLATEK ZA VYUŽITÍ MOBILNÍ APLIKACE ČINÍ 100,- Kč NA OSOBU. V AREÁLU SI MŮŽETE VYZKOUŠET DISC GOLF, SNAG GOLF, MÖLKKY, CROCKET, PÉTANQUE, TRÉNINK PAMĚTI, CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH A OTESTOVAT SI CHŮZI ČI POHYBOVOU REAKCI.

senior fitness | RS CR | FFCR | ČESKÁ ASOCIACE SPORTU PRO VĚKOVÉ | PALESTRA Vysoká škola tělesné výchovy a sportu | VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA ČESKÉ REPUBLIKY | FAKULTA BIOMEDICÍNSKÉHO INŽENÝRSTVÍ ČVUT V PRAZE

WWW.SENIORFITNES.CZ

Současně probíhal i výzkum, který provádí VŠ Palestra. Na jejich stanovišti zjišťovali jednak laterální (preferenci nohy pravá x levá) a tzv. reakční čas (tedy prodlevu mezi podnětem a reakcí). Účastníci na barevný podnět z monitoru měli co nejrychleji přešlápnout přes vyznačenou hranici. Byť se výsledky budou odborně zpracovávat a poslouží k vědeckým účelům, panovala při plnění všech úkolů dobrá nálada a spokojenost. A jelikož ke dnům pro zdraví patří již standardně i různé hry, nemohly chybět ani v tomto případě. Kromě her pétanque, mölky a házení kroužků bylo možné se více zapojit i do různých aktivit typu tužka x papír.



## OLYMPIJSKÝ FESTIVAL

Stejně tak jako Olympijské hry se z roku 2020 posunuly na rok 2021, posunul se i doprovodný Olympijský festival, který se konal paralelně v Praze, Brně a Ostravě. Zástupci SF se zúčastnili akcí v Praze (v pátek 27.7.2021 v areálu Olympu Praha ve Stromovce) a v Brně (v úterý 3.8.2021 ve sportovním areálu u Výstaviště). Na pozvání Českého olympijského výboru se Senior fitness v úterý 27.7.2021 aktivně zapojil do Olympijského festivalu v areálu Olympu Praha ve Stromovce.



Seniorům jsme nabídli možnost zahrát si pétanque, kriket, mólky, disc golf a snag golf. Ve spolupráci se studenty z Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT byla řada účastníků akce otestována při chůzi okolo atletického areálu. Získaná data budou vyhodnocena v rámci Národního programu pro ozdravení populace. Program byl na obou místech neuvěřitelně pestrý. Všechny olympijské sporty, které bylo možné prezentovat, měly na svých stanovištích nejen podrobné informace a tiskové materiály, ale většinou si je mohli návštěvníci i v určité modifikované podobě vyzkoušet. Nechyběla například ani horolezecká stěna, trvale obsazená množstvím dětí a mládeže. Kromě těchto oficiálních sportů byla pro děti připravena spousta herních koutků i s takovými neznámými hrami jako je například stolní curling. Jak v Praze, tak v Brně byla instalována velkoplošná obrazovka, na níž bylo možné sledovat přenosy aktuálního dění na OH v Tokiu. SF nabídl hry pro starší zájemce (např. pétanque, mólky, nově „disc golf“ s létajícími talíři), ale především prezentoval fotbal v chůzi. V Praze i v Brně sehrál tým SF velmi úspěšně tři ukázkové zápasy, především s cílem získat pro tuto aktivitu nové zájemce ve



věkové kategorii 50+.

### Poděkování Olympijského výboru - 21.9.2021



Vážení sportovní přátelé,

už je to více než měsíc, co jsme zavřeli brány Olympijských festivalů v Praze a v Brně. Za tu dobu jsme měli šanci vyhodnotit projekt na základě mnoha dotazníků a výzkumů a jsme velmi rádi, že z výsledků je zcela zřejmé to, co jsme vnímali už během akce. Hlavním cílem byl návrat dětí ke sportu – z dat vyplývá, že 42% návštěvníků tvořily děti, které v průměru strávily sportováním ve Festivalu 3,5 hodiny a navštívily 12 sportovišť. Na Festivalu jsme díky Vám mohli veřejnosti nabídnout k vyzkoušení na 50 sportů, ke kterým se člověk v běžném životě často nedostane. Co nás velmi těší, že 52% rodičů v dotazníku (na který odpovědělo na 1000 respondentů!) uvedlo, že jejich dítě si na Festivalu našlo svůj sport, kterému se chce nadále věnovat pravidelně (22%) či rekreačně (30%). 80% z Vás uvedlo, že akci využilo pro nábor nových členů. Jsme velice rádi, že se nám společně podařilo dotáhnout nelehké přípravy k realizaci, děkujeme za Vaši odvahu pokračovat i když ostatní pochybovali a věříme, že budoucí generace sportovců nám všem naše úsilí vrátí.

(C) Se sportovním pozdravem a díky  
Naďa Černá

Projektová manažerka – Olympijské festivaly



## „ZAŽÍT LÁN JINAK“ ... SOUSEDSKÉ SLAVNOSTI

Druhý ročník sousedských slavností pod názvem "Zažít Lán jinak" se uskutečnil v sobotu 18. září 2021 na náměstíčku ve Vokovicích v Praze 6. Zapojit se mohl každý. Byla to příležitost setkat se se sousedy a užít si společný den. Děti, rodiče i prarodiče si vyzkoušeli sportovní, hudební, výtvarné i jiné aktivity a zhlédli ukázky bojového umění aikido. Svůj stánek zde měl i náš spolek Senior fitness, u



kterého si ti starší mohli zacvičit na židličkách pod vedením zkušené lektorky Ivy Hoffmannové. Hlavně tatínky zaujal pétanque – občas v zápalu hry zapomněli na své ratolesti. Odpoledne pak přišla na řadu pěvecká a divadelní vystoupení, baristická

show, či bojovka pro děti a orientační běh pro všechny zájemce. Došlo i na sousedskou výměnu oblečení.

## Zažít Lán jinak





## VYBRANÉ POVEDENÉ CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU

### Po nucené přestávce způsobené epidemií

**Kostelec nad Labem - 1.kolovýlet - 23. září 2021-55 km.** Vážené spolujezdkyně a spolujezdci, přátelé cykloturistiky! Tak jsme přece jen svobodně a bez obav vyrazili ve čtvrtek 23. září na naši oblíbenou disciplínu – kolovýlet. U železniční stanice Horní Počernice se nás překvapivě sešlo sedm. Trasa vedla přes Zeleneč a Toušeň k Labi. To jsme však záhy opustili a vydali jsme se pojizerskými lesy až k obci Hlavenec. Odtud už nebylo daleko do Křenku. A protože cesta byla poznamenána menším zdržením na startu i opravou vlna Vládi, nastal již čas k obědu. Jako vždy v Křenku k naší spokojenosti. Po dobré krmi jsme se vydali opět po toku Labe ke Kostelci nad Labem, a potom zpátky proti proudu řeky až do Brandýsa nad Labem. Celý den nás provázelo příjemné sluníčko i téměř bezvětří. Poříční cestu jsme zakončili v útulné kavárně u brandýského zámku, kde dávali kromě dobré kávy i chutný burčák. Zpáteční cestu na místo srazu jsme pak nastoupili v hlubokém odpoledni. Cesta do kopce na Zeleneč a Horní Počernice už tak romantická nebyla, dostavil se i vítr a ten ve stoupání radosti nepřidá. Celkový počet ujetých kilometrů 55, k tomu ovšem třeba přidat individuálně kilometry najeté na místo srazu i zpět k domovům. Výletu se zúčastnili: Květa T., Riavera, Marcela K., Bohunka K., Vláďa H., Petr P. a já. Ivan Liška.



**Říp - 2. kolovýlet - 7.10. 2021 - 65 km** Vážené spolujezdkyně a spolujezdci, přátelé cykloturistiky, organizátoři Senior fitness! První říjnový kolovýlet ve čtvrtek sedmého byl poznamenán hned několika nepatříčností: 1. Místo srazu bylo stavebně obklíčeno, varování již nebylo možné účastníkům včas zaslat. Nakonec se nic nestalo, okolí kanálu pro vodáky a přilehlá cyklostezka jsou na přehledném místě, objížďka nás nezničila. 2. Počet účastníků bomba nebo co jiného přinesla účast jen dvou zájemců: - Květa T. a já. Nevzdali jsme to, sportovní výkon se konal. 3. Změna trasy - na Říp jsme nedojeli. Za Nelahozevsi jsme zakufrovali a sjeli na opačnou stranu hořínského kanálu. Když jsme dojeli k prvnímu možnému přejezdu kanálu v Lužci nad Vltavou, bájná hora se nám vzdalovala, čas i vítr pokročil do nežádoucích rozměrů. Tak jsme zvolili krásnou cestu po perfektní cyklostezce mezi Lužcem a Hořínem směrem k Mělníku. Jiné problémy nebyly - ujeli jsme celkem 65 km, dojeli jsme ve zdraví k nádraží v Dolních Beřkovicích a kolem 18. h jsme dojeli do svých domovů. Pro jistotu a archiv opakuji celou trasu: Trója, Klecánky, Chvatěruby, Kralupy, Nelahozeves, Veltrusy, Všestudy, Dušníky n. Vlt., Dědibaby, Křivousy, Bukol, Lužec n. Vlt., Hořín, Mělník, Vlíněves, Dolní Beřkovice - odtud elefantem na Masaryčku. Rozchod a cesta domů.





## VYBRANÉ POVEDENÉ CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU

**Unětice - 3.kolovýlet** – 19. října 2021- 42 km. Milé spolujezdkyně a spolujezdci! Třetí naše letošní cyklojízda byla opět narušena. Nikoliv pandemií, ale technickou přestávkou přívozu do Roztok. Ještě k ránu jsem se budil v obavách, zda 19. října ten přívoz premává. Google mi vzápětí oznámil, že přívoz v režii města Klecany jezdí celoročně. Bez dalšího. Ovšem originální jízdní řád jsme si mohli přečíst, až když jsme k němu dnes ve třičtvrtě na jedenáct dorazili. A ejhle - od 9 do 13 h technická přestávka. A tak se vidina Tichého údolí a Únětického pivovaru rozplynula. A jak to bylo od začátku? Sešli jsme podle plánu na stanici Metra Ládví - a to hned v pěti. Marcela K., Ria V., Líba M., Květa T. a já. Poklidně jsme vyrazili na sever a za nedlouho jsme byli v srdci staré obce Dolní Chabry. Překvapivě snadno jsme našli polní cestu do obce Brnky. Tam začalo naše kufrování. Spleť uliček v chatářské osadě protkané již domky k bydlení nás posléze zavedla až do osady Zlatý kopec. Na jejím konci jsme narazili na romantickou cestu k Vltavě. Věru krásné, zvláště na podzim. U řeky poblíž přívozu už čekal šestý dnešní účastník zájezdu – Jirka W. Ani on nezmáknul přívozníka k vodní pouti do Roztok a tak jsme vyrazili proti proudu Vltavy k dalšímu nejbližšímu přívozu do Podhoří. Ale odtamtud už byla zpátečka na původní trasu do Roztok jedním slovem nevhodná. Demokraticky jsme tedy zvolili další pokračování po pohodlné cyklostezce do Podbaby. A tady začínala přitažlivá cesta Tichou Šárkou až k Jenerálce. Hlad byl již značný a tak se místní restaurace ve stoupání na Nebušice moc hodila. Po dobré krmi jsme se vydali do Šáreckého údolí. Nádhernou cestu podzimní přírodou jsme zakončili na konci rezervace u konečné tramvaje. Tady jsme se rozešli a vydali se k domovům. Celková kilometráž - plus minus podle kilometrů na dojezd 42 km. Všichni v pohodě, počasí nad očekávání nádherné, i sluníčka

jsme si užili neplánovaně dost. Tak díky všem za dobrý sport. A příště ve čtvrtek 4. listopadu - jeli jsme vlakem do Turnova a pak na kole na Malou skálu, Suché skály, Rotštejn, kolem Valdštejna a zpátky k vlaku.





## STŘELSKÉ HOŠTICE



### STŘELSKÉ HOŠTICE - POBYT SE CVIČENÍM

Termín: 24.-29.10.2021 / Cena: 2 800 Kč/os.

doprava autobusem, ubytování, strava 5x denně, cvičení 2x denně

Areál ve Střelských Hošticích leží na břehu Otavy mezi městy Horaždovice a Strakonice. V okolí možno navštívit Muzeum řeky Otavy a voroplavby, či nedaleké Horaždovice s malebným historickým centrem, krytým aquaparkem, muzeem a dalšími památkami.

**Ubytování:** vytápěné chaty (dva třílůžkové pokoje, sprcha, WC, kuch. kout bez nádobí (dřez, lednice, varna konvice). S sebou příp. hrnek, lžičku, nožik, kávu, čaj, hygienické potřeby, ručník, přezůvky, plavky. Hudební nástroje vítány.

**Stravování:** plná penze (vč. svačin), možnost balíčků na výlety a stravy dle individuálních diet.

**Program:** zdravotně - kondiční cvičení, příp. cvičení na židlích či venku (přizpůsobeno možnostem cvičenců a počasí). S sebou overball (malý nafukovací míč na cvičení), gumu a podložku na cvičení.

#### Kontakt:

Světluše Hartmanová: 774 178 708 / s.hartmanova@seniorfitness.cz

Recepce: 281 910 522 / recepce@seniorfitness.cz

Senior fitness z. s., Uralská 770/6, Praha 6, www.seniorfitness.cz

Po vynucené roční pauze, způsobené coronavirovou epidemií, zorganizoval Senior fitness z.s. opět sportovně relaxační pobyt v jižních Čechách poblíž Strakonice.

Stejně jak v minulých letech byl o zdravotně kondiční cvičení ve Střelských Hošticích velký zájem. Počet zájemců byl větší než nabízená kapacita. Vzhledem k současné „covidové situaci“, nutnosti prokázání bezinfekčnosti očkovaním a náhlému onemocnění, byl konečný počet účastníků 53 osob.

Pobyt byl tentokrát o jeden den delší. Probíhal od neděle 24. do pátku 29. října 2021





## ZÁJEZDY A CVIČENÍ V ITÁLII



cena  
**5100,-**  
Kč



### SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V ITÁLII

Senior fitness z. s. pro vás zajišťuje sportovně relaxační pobyt v centru Campofilone, v kempu Fontana Marina.



Campofilone je krásné město postavené na hradních zdech starobylého benediktinského opatství. Kemp Fontana Marina má svoji vlastní pláž a přístup na ni je přímo z kempu.



### **Termín: 4. - 13. 6. 2021 a 3. - 12. 9. 2021**

V ceně zájezdu je doprava, ubytování v bungalovech či mobilních domech (vybavených kuchyňským koutem s nádobím a lednicí, povlečením, ručníky, satelitním TV, klimatizací, Wi-Fi), bazén, lůžka a slunečníky na pláži i u bazénu, plážový servis, animace na pláži i uvnitř kempu a možnost přikoupení jednoho či více jídel. Obchod v kempu, možnost 3x týdně nakoupit výrobky od místních farmářů, v blízkosti trhy a obchody dostupné na kole nebo autobusem.



### **Zdravotní cvičení pod vedením našich zkušených instruktorů**

V areálu jsou prostory pro fitness aktivity, basketbalové, volejbalové a fotbalové hřiště, volejbalové hřiště na pláži. Možnost zapůjčení kol, podél pobřeží se táhne cyklostezka. Dle zájmu a počtu účastníků je možné zajistit výlet na člunu, jízdu na koni, exkurzi vína a tradičních pokrmů, výlet do Pedaso s astronomickou observatoří nebo do Grottamare, městečka přímo stavěném na výšině s výhledem na moře a pravou středověkou architekturou.

**Prosím kontaktujte: Zuzana Rybáčková, tel.: 603 526 695, zuzana.rybackova@seznam.cz**



**nebo Světluše Hartmanová, tel.: 608 267 166, recepc@seniorfitness.cz**  
Senior fitness z. s., adresa: Uralská 6, Praha 6, web: [www.seniorfitness.cz](http://www.seniorfitness.cz)



## ZÁJEZDY A CVIČENÍ V ITÁLII



Kromě cvičení v tělocvičnách a v KKC, pořádáme společné pobyty v Itálii.

Pandemie nám nedovolila uskutečnit jarní termín pobytového zájezdu se cvičením v kempu Fontana Marina (4.-13.6.2021), nicméně pozdně letní pobyt ve stejném kempu v Campofilone si opravdu účastníci užili moře i sluníčka, výlety na krásná místa a protáhli těla při cvičení. Nově byla podél pobřeží zbudována tři kilometry dlouhá promenáda, po které se

návštěvníci snadno dostanou pěšky / na kole / na koloběžce do sousedních vesnic Marina di Alti Dona nebo Pedaso na nákupy, či jen na procházku a občerstvení.







JAN ŠIML

## Pravidelné výlety s Honzou a Jitkou

V dubnu 2021 se epidemiologická situace konečně vylepšila. Do tělocvičen se ještě nesmělo, ale už bylo možné vyrážet aspoň na vycházky. Tou první letošní byla návštěva Proseckých skal. A mnoho dalších následovalo. Výlety jakožto nordic walking pochod, které pořádají cvičitelé Jan Šiml a Mgr. Jitka Hlaváčková v roce 2021 oproti roku 2020 získávaly na popularitě. Výběr vycházek roku 2021 byl pak opět postupně zapracován do „knihy“ **Vycházky s Honzou 3**, která je volně k dispozici (k nahlédnutí či ke stažení) všem zájemcům o turistiku na téže webové stránce. V době, kdy to bezpečnostní nařízení státu umožňovala, se výletu zúčastnilo i přes 30 zájemců najednou.  
© Honza Šiml a Mgr. Jitka Hlaváčková



SENIOR FITNES z. s.

### VYCHÁZKY S HONZOU 3





## FOTBAL V CHŮZI

Mezi pravidelné aktivity členů SF patří i fotbal v chůzi. Tato aktivita pokračuje nejen pravidelnými tréninky, ale i pořádáním turnajů. V minulém roce 2021 se jeden již připravený turnaj nemohl konat v důsledku protiepidemických nařízeních. Další turnaj Senior fitness Cup 2021 však již proběhl 21.6.2021 při DPZ v areálu Aritma Vokovice. 22. září 2021 pak proběhlo v Praze na Strahově III Mistrovství ČR, které bylo přeloženo z podzimu 2020. Týmu Inter SF letos chyběla troška štěstí. Ve velmi vyrovnané konkurenci nakonec po dvou vítězstvích, jedné remíze a dvou prohrách obsadil šesté místo. Druhý tým SF obsadil poslední příčku. Vzhledem k tomu, že FIWFA připravuje v této disciplíně dokonce mezinárodní turnaj –



Světový pohár národů, dva týmy Senior fitness zaslaly své přihlášky v roce 2020 a s jejich účastí se počítá. Původní termín turnaje byl již několikrát odložen. Nicméně naši chodící fotbalisté pilně trénují, zdokonalují své dovednosti. **Organizace (FIWFA) je mezinárodní řídicí orgán pro fotbal v chůzi, kde jsme od března 2021 jejím členem.** Byla založena v prosinci 2018 s cílem propagovat a rozvíjet tento druh fotbalu po celém světě.

Součástí působnosti Federace je organizovat mezinárodní zápasy a turnaje mezi národními asociacemi. Inaugurační - Světový pohár národů ve fotbale v chůzi, bude vyvrcholením jejího úsilí o propagaci fotbalu, který lze hrát i ve vyšším věku. rodní akci se velmi těší.

**Již přidružení členové (k březnu 2021):** Jersey, Rwanda, Nigérie, Austrálie, Francie, Jižní Korea, Izrael, Brazílie, Malta, Švýcarsko, Kypr, Isle of Man, Španělsko, **Senior fitness ČR.**

### Mezi výhody členství patří:

- Důvěryhodnost
- pozvánka na mezinárodní turnaje
- přístup ke kurzům pro rozhodčí
- přístup ke kurzům pro trenéry
- jmenování rozhodčích pro budoucí mezinárodní turnaje (podléhá posouzení)
- zapojení do nastavování univerzálních pravidel LOTG





## FOTBAL V CHŮZI



Stále hledáme další hráče ve věkových kategoriích 50+ a 60+. Chceme oba týmy doplnit a úspěšně reprezentovat ČR. Pravidelně trénujeme na Letné.





## KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

Naše nabídka je velmi pestrá. Člení se na vzdělávací aktivity (výuka jazyků, přednášky, komentované vycházky, chytrý telefon) a volnočasové aktivity (nejrůznější pohybové aktivity a kroužky). Východiskem pro předložení projektu byla zkušenost, jak významně ovlivňují celkovou pohodu seniorů veškeré duševní aktivity a současně i sociální začlenění. Vzhledem k tomu, že KKC funguje již čtvrtým rokem, je o většinu aktivit zájem vyšší, než jsou kapacitní možnosti, a tak je nabídka stále rozšiřována. V současné době registruje SF cca 500 členů. Projekt KKC byl v roce 2020 ukončen, avšak ve stejné podobě budou aktivity probíhat jako projekt **OBČANSKÁ AKADEMIE**. Během roku 2020 probíhaly veškeré aktivity online a lektori připravovali podklady zcela jinou formou. Opět se prokázala důležitost určitého zachování kontaktu a mobilizace seniorů. Tento projekt byl do konce roku 2020 finančně podpořen v rámci Operačního programu Praha – Pól růstu ČR. V roce 2021 musela naše společnost bez této dotace poněkud změnit podmínky. Bylo nezbytné zavést takové poplatky, aby bylo možné aktivity i nadále provozovat, ale aby finanční stránka nebyla pro seniory blokující. V roce 2021 probíhaly aktivity v rámci občanské akademie (OA) – Akademie SEN FIT. Ať už to byly aktivity vzdělávací – výuka jazyků, práce s PC, tabletem a mobilem, tak i volnočasové – zpěv, bridž, trénování paměti, malování. Kromě toho jsou pod OA zařazeny i některé již výše zmíněné aktivity sportovní a pohybové – bowling, stolní tenis, sebeobrana apod. Kromě pravidelných aktivit byly v roce 2021 v rámci OA pořádány i jednorázové akce, jako odborné přednášky, cestopisné besedy apod. V návaznosti na březnovou online přednášku o metodě utužování zdraví a posilování imunity podle Vima Hoffa. (viz výše kapitola Odborné kurzy pro cvičitele) byla tato aktivita od 4. května 2021 zařazena mezi pravidelné aktivity pořádané SF. Zájemci o u/otuzování se začali pravidelně scházet na břehu Vltavy na Střeleckém ostrově. Po cvičení na břehu pak začínali i s postupným otužováním a pokračovali krátkou procházkou po okolí. Začátkem prosince 2021 proběhla v galerii Skleňák v Praze 6, díky aktivitě lektorky Heleny Kajglové a vstřícnosti MČ Praha 6, výstava obrazů účastníků kroužku malování.



# AKADEMIE SEN FIT



[www.seniorfitnes.cz](http://www.seniorfitnes.cz)



[www.akademieseniorfitnes.cz](http://www.akademieseniorfitnes.cz)

čanské akademie (OA) – Akademie SEN FIT. Ať už to byly aktivity vzdělávací – výuka jazyků, práce s PC, tabletem a mobilem, tak i volnočasové – zpěv, bridž, trénování paměti, malování. Kromě toho jsou pod OA zařazeny i některé již výše zmíněné aktivity sportovní a pohybové – bowling, stolní tenis, sebeobrana apod. Kromě pravidelných aktivit byly v roce 2021 v rámci OA pořádány i jednorázové akce, jako odborné přednášky, cestopisné besedy apod. V návaznosti na březnovou online přednášku o metodě utužování zdraví a posilování imunity podle Vima Hoffa. (viz výše kapitola Odborné kurzy pro cvičitele) byla



## ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2021

Rok 2021 byl opět poznamenán covidem 19 ve všech oblastech činnosti a společenského života. Přesto se pracovníci SF, lektori, příznivci i klienti se snažili, aby bylo zachováno hlavní motto náplně společnosti. Tedy, aby byli senioři a presenioři aktivizováni nejen k pohybovým aktivitám, ale i ke společenskému zapojení se, zájmovým činnostem a všemu, co jim zpříjemní život a povede tak i ke zlepšení zdraví a psychické pohody. Celý tým hledal nové a nestandardní cesty, jak tento úkol plnit.

© Za Senior fitness z. s.  
předseda Mgr. Zdeněk Srba



Senior fitness z. s.



Uralská 770/6  
160 00 Praha 6, Bubeneč





## ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ DOSTUPNÉ PRO KAŽDÉHO



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



Spoluúčastnický  
poplatek  
50 - 60 Kč  
za hodinu cvičení

### POŘÁDÁME:

- Rehabilitační cvičení v bazénu
- Zdravotní cvičení na podložkách
- Zdravotní cvičení na židlích
- Dny pro zdraví

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  
160 00 Praha 6 - Bubeneč

tel.: 606 203 406, 774 262 030  
seniorfitnes@seznam.cz  
www.seniorfitnes.cz

Elektronické vydání dvouměsíčníku Časopisu Aktivních Seniorů  
Datum vydání: konec ledna 2022 v Praze. Uzávěrka čísla: 5.1.2022

Vydavatel: 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.seniorfitnes.cz, e-mail: seniorfitnes@seznam.cz

Redakční rada a grafické zpracování: Mgr. Zdeněk Srba, Ing. Táňa Dutkevičová, PhDr. Milena Lančová.

Nevyžádané příspěvky a fotografie se nevracejí

Registrace: MK ČR E 22318