



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



Jsme tu pro vás... 

Časopis Aktivních Seniorů ČAS



**LEDEN
2023**



ČASOPIS PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ





1	PŘEDNÍ STRANA OBÁLKY
2	OBSAH
3	NAŠE PROJEKTY
4	SENIOR FITNES
5	CVIČEBNÍ MÍSTA
6	TURISTIKA A KOMENTOVANÉ VYCHÁZKY
7	CYKLOVÝLETY
8-9	FOTBAL V CHŮZI
10	CVIČENÍ NA ŽIDLI
11	ROZCHOŤ BABIČKU
12	ODBORNÉ KURZY PRO CVIČITELE
13-15	DNY PRO ZDRAVÍ
16-17	ZÁSOBNÍK CVIKŮ PRO BEDRA
18-19	SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYTY V ITÁLII
20	ZÁJEZDY DO STŘELSKÝCH HOŠTIC
21	KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
22	CVIČENÍ SEBEOBRANY SENIORŮ
23	ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2022
24	ZADNÍ STRANA OBÁLKY





INFORMACE O NAŠICH PROJEKTECH KKC

Projekt Kulturně komunitního centra Senior fitness byl podpořen z Operačního programu Praha - pól růstu ČR a díky tomu jsme mohli 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.

(do naplnění kapacit). V případě zájmu nás neváhejte kontaktovat na tel.: +420 606 203 406, 774 262 030 , e-mail: recepce@seniorfitness.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,

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>



ČINNOST SENIOR FITNES Z. S. V ROCE 2022

Od doby svého založení v roce 2008 se společnost Senior fitness z. s. (dále jen SF) plně věnuje aktivizaci preseniorů (50+) a seniorů (65+) formou pohybových aktivit a zdravotního cvičení. Svou činnost stále udržuje a rozvíjí, a tudíž nabízí preseniorům a seniorům i aktivity volnočasové a vzdělávací.

Kromě skupinového zdravotního cvičení v tělocvičnách a bazénech se tedy klienti mohou zúčastnit relaxační jógy, zdravotního cvičení s individuálním přístupem, sebeobranu, stolního tenisu, tai-chi a fotbalu v chůzi. Převážně se jedná o pravidelná cvičení nebo setkávání jedenkrát týdně. Seznam cvičebních míst je uveden níže a na webových stránkách. Protože v roce 2022 již naši činnost neovlivňovala protipandemická opatření, došlo k velmi podstatným změnám v oblasti grantové politiky. Některé státní instituce v tomto roce např. vůbec neposkytovaly podporu v oblasti prevence pro seniory, tak bylo nezbytné se pružně přizpůsobovat náročné finanční situaci.

Vzhledem k předchozím omezením klesla i návštěvnost cvičebních míst, a ne vždy se po uvolnění vytíženost plně obnovila.

Proto bylo několik cvičebních míst prozatím uzavřeno v naději, že přístup státních institucí bude v roce 2023 vstřícnější a že zhodnotí přínos aktivit jak ekonomický (nižší náklady na zdravotní péči), tak

ZAMĚŘENÍ NA CVIČENÍ S INDIVIDUÁLNÍM PŘÍSTUPEM, RELAXAČNÍ JÓGA, SEBEOBRANA A TAI-CHI

Tyto aktivity probíhají v centrále SF v Uralské ulici (Praha 6) pravidelně jedenkrát týdně pod vedením akreditovaných odborníků. Kurz **sebeobranu** vede seniorský mistr ČR Václav Mornštejn. Vzhledem k prostorovému omezení se kurzů účastní 5-10 zájemců. Kurzy probíhají pravidelně 1x týdně, případně dle dohody s lektory.

Tai-chi je druh pohybu (cvičení) vhodný pro lidi, kteří se cítí vyčerpaně. Jde o dýchání a sbírání energie z přesně daných pohybů. Je vhodné i pro seniory, jelikož pohyby nejsou rychlé ani nijak náročné či fyzickou vytrvalost náročné.



CVIČÍCÍ MÍSTA 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 dochází do domácností a věnují se klientům osobně. Většinou se jedná o klienty se sníženou pohyblivostí.

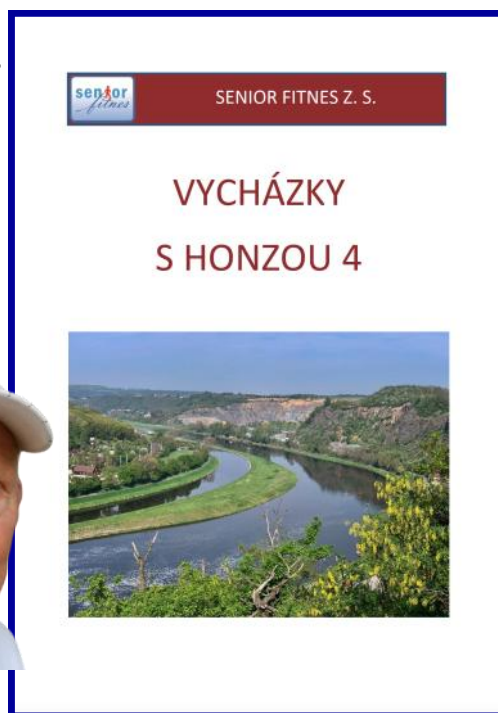




TURISTIKA, KOMENTOVANÉ VYCHÁZKY

Do turistického kroužku se může zaregistrovat každý bez ohledu na věk. Vycházky se konaly převážně v úterý a ve středu, občas v pátek či v neděli, nebo kratší odpolední vycházky v pondělí. Plánování závisí na počasí a náročnosti trasy a terénu. Pět vycházek si určitě vybere každý podle svých časových a fyzických možností.

Vycházky (ať už s holemi jako Nordic Walking pochod, nebo bez holí), byly v době protipandemických opatření rozšířené díky omezení jiných aktivit. Pokračují však doposud a získávají si stále větší oblibu. Jan Šiml všechny vycházky a výlety nejen pečlivě připravuje, ale i dokumentuje. Výběr vycházek roku 2022 byl pak opět zapracován do „knihy“ **Vycházky s Honzou 4**. Tentokrát jde o přehled všech **37 vycházek**, a která je volně k dispozici (k nahlédnutí či ke stažení) všem zájemcům o turistiku na téže webové stránce. V průběhu roku 2022 narostla popularita do té míry, že v současné době je na turistiku s Honzou přihlášeno cca 250 zájemců. Díky variabilitě akcí si tak mohou účastníci volit přesně podle délky tratě, lokality, vlastního zájmu o památky, které budou cestou.



ZAJÍMAVÉ KOMENTOVANÉ VYCHÁZKY S ING. PETREM WEIGEM

PROSINEC 2022

Interiéry Pražského hradu / 13.12.2022, Napříč Starým Městem a židovským městem (Josefovem) / 9.12.2022, Od Invalidovny na Vítkov / 6.12.2022

LISTOPAD 2022

Napříč Stromovkou do Troje / 8.11.2022, Kunratickým lesem na Nový / 4.11.2022

ŘÍJEN 2022

Srdcem Českého krasu / 11.10.2022, Srdcem Kokořínska / 4.10.2022

ZÁŘÍ 2022

Zahradami Pražského hradu / 13.9.2022, Exteriéry Pražského hradu / 9.9.2022



CYKLOVÝLETY S EDOU

Na jaře 2022 probíhaly cyklovýlety s lektorem Eduardem Bedrnou. Byly absolvovány nádherné výlety

Šáreckým údolím / 12.5.2022

Letiště Točná / 5.5.2022

Křeslice, Průhonice / 28.4.2022

Milíčovský les, Hostivařský park / 22.4.2022





FOTBAL V CHŮZI

Fotbal v chůzi (tedy bez běhání) nabízí pohyb a zábavu všem, kteří by už vzhledem k věku či zdravotním a pohybovým problémům nemohli provozovat klasický fotbal. A zaznamenává stále větší úspěchy. Především jde o jedinou činnost, která konečně zaujala i muže, kteří se jinak pohybových aktivit neúčastní příliš často. Ale trénují i ženy. SF propaguje tuto aktivitu v rámci ČR již od roku 2017 – má své týmy, které v průběhu celého roku pravidelně (1-2x týdně) trénují, organizuje turnaje v Praze a účastní se turnajů v jiných místech ČR. V srpnu 2022 se tým SF zúčastnil velkého mezinárodního turnaje v německém Lindlaru (nedaleko Kolína nad Rýnem) a následně uspořádal turnaj v Praze s mezinárodní účastí (tým Bolton Wonders WFC z Anglie).

Jinak pravidelně trénujeme na Letné. Přijďte se podívat a posílit naše řady – stále hledáme další hráče ve věkových kategoriích 50+ a 60+. Chceme oba týmy doplnit a úspěšně reprezentovat ČR na blížícím se Světovém poháru národů. Tak neváhejte a přidejte se, času není nazbyt!





FOTBAL V CHŮZI

IV. MISTROVSTVÍ ČR – 22. ZÁŘÍ 2022

Na krásně upraveném hřišti FAČR na Strahově byl odehrán již **4.ročník Mistrovství ČR** ve fotbalu v chůzi. Za pěkného počasí oba týmy Senior fitness zdatně soupeřily s velmi dobrými protivníky a v celkové tabulce obsadily druhé a šesté místo. Za pěkného počasí oba týmy Senior fitness zdatně soupeřily s velmi dobrými protivníky a v celkové tabulce obsadily druhé a šesté místo.



Mezinárodní turnaje – Strahov - 1. září 2022

Senior fitness uspořádal na Strahově turnaj ve fotbalu v chůzi s mezinárodní účastí. Počasí vyšlo, nálada byla skvělá a všechny týmy bojovaly do posledního dechu.



Aritma Praha - 3. září 2022

Na čtvrteční turnaj navázalo sobotní přátelské utkání mezi týmy Bolton Wonders WFC (Anglie) a Senior fitness na hřišti Aritmy Praha v Praze 6 – Vokovicích. Hrál se 4 x 20 minut za velmi příznivého fotbalového počasí. Utkání skončilo spravedlivou remízou. Anglický tým si velmi pochvaloval sportovní a kulturní akce, kterých se v Praze zúčastnil (návštěva fotbalového utkání první ligy a prohlídka historických částí za účasti zástupců našeho spolku Senior fitness.

Na čtvrteční turnaj navázalo sobotní přátelské utkání mezi týmy Bolton



CVIČENÍ NA ŽIDLÍ

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. Pro zájemce s mobilitou omezenou více, než odpovídá běžnému procesu stárnutí, zavedla před pěti lety společnost zcela speciální cvičení. jedná se o cvičení na židlích a v poslední době i cvičení na lůžku v domácím prostředí. **Skupinové cvičení na židlích probíhalo v Praze 6, 8 a 10, v Brandýse nad Labem, v Ořechu a v Liberci. Právě díky tomu, že se jednalo o klienty s omezenou mobilitou, které často doprovázeli jejich rodinní příslušníci, nebo o klienty různých seniorských domovů a zařízení, cvičitelé získávali zpětnou vazbu o efektivitě cvičení. Získané informace jednoznačně potvrzovaly podstatné velmi pozitivní účinky a výrazné zlepšení v samostatnosti a tím i kvalitě života klientů.**



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.
- Přijde k vám naše certifikovaná cvičitelka a bude se věnovat jenom vám.

Naši cvičitelé dobře rozumí vašim potřebám.



Podrobnější informace obdržíte na:
www.seniorfitness.cz



PROJEKT ROZCHOŮ BABIČKU

Vzhledem k tomu, že na cvičení na židlích museli často doprovázet účastníky jejich rodinní příbuzní, a vzhledem k prokazatelně pozitivnímu efektu tohoto cvičení, vznikl v roce 2020 nový projekt pod názvem **Rozchod' babičku**. Ten nabízí cvičení pacientů s omezenou mobilitou přímo v pohodlí jejich domova. Odborná cvičitelka dochází 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. V roce 2022 jsme cvičili s klienty v domácím prostředí v **Praze 3, 4, 5, 6, 8, 10, v Mnichovicích a Hostavicích**. Naši lektori jsou absolventy kurzu Zdravotní tělesné výchovy pro seniory a specializačního semináře Cvičení na židli a lůžku. Vědí, co přesně senioři potřebují a jak jim pomoci. Cvičitelé pro mnoho babiček a dědečků představují nejčastější a nejpravidelnější kontakt s okolním světem. Vztah mezi seniory a cvičiteli je tedy obvykle velmi úzký. Stojí na vzájemné důvěře a respektu. Babičky i dědečci se obvykle na návštěvu cvičitele velmi těší. Cvičitelé zároveň pravidelně komunikují také s rodinnými příslušníky daného seniora. Mnohdy výsledky cvičení překvapí i ošetřující lékaře, kteří takové zlepšení u svých pacientů již neočekávali. I senioři, jejichž výhledem bylo již pouze jejich lůžko, dnes díky cvičení chodí po bytě samostatně a venku s chodítkem nebo holemi. V těchto případech je důležitá především psychická podpora cvičitelky, které pacient věří, že ke zlepšení jeho stavu opravdu může dojít. Tento projekt považuje i odborná veřejnost za natolik zajímavý, že byl již několikrát prezentován v TV nebo zmiňován v rozhlase a tisku. Aby bylo možné pokrýt i zájem mimopražských klientů, pořádá SF pravidelná speciální školení pro zájemce z řad cvičitelů z celé ČR.





ODBORNÉ KURZY PRO CVIČITELE

Naše cvičení se seniory a preseniory musí respektovat určitá specifika. Od určitého věku a stavu organismu mohou být některé formy pohybu velmi problematické, až nebezpečné. Proto věnuje společnost SF pozornost právě aspektu bezpečnosti cvičení a její cvičitelé musí absolvovat speciální kurzy. Po úspěšném složení závěrečných zkoušek pak získají odpovídající akreditaci. V rámci kurzů jsou cvičitelé seznámeni i s možnostmi cvičení pro klienty s určitými handicapy. I tato skutečnost je specifikem SF, neboť pro mnohé takto limitované zájemce je to jediná možnost, jak se zúčastnit pravidelných pohybových aktivit. Cvičitelé jsou také vedeni k tomu, aby pečlivě sledovali individuální stav svých cvičenců a formy cvičení tomu přizpůsobovali. V roce 2022 pro-



běhly dva kurzy Instruktor zdravotní tělesné výchovy, (únor-květen a říjen-leden 2023). S ohledem na zájemce, kteří jsou v pracovním procesu, je rozvrh upraven do víkendových bloků, přičemž některé teoretické přednášky probíhají online. Jedná se o kurz akreditovaný MŠMT, na základě jeho absolvování je možné získat živnostenský list, proto musí být přesně dodržován jeho obsah i rozsah. Během kurzu se musí budoucí cvičitelé zúčastnit několika různých cvičebních lekcí pro seniory (tzv. náhledů), aby se naučili posoudit u neznámých cvičitelů jed-

nání s klienty, vhodnost cviků, skladbu lekce, schopnost klienty zaujmout, schopnost předat jim informace, navést je ke cvičení a též zhodnotit, zda klienti byli schopni cviky provést a rozuměli naváděcím pokynům. Kurz je zakončen písemnou zkouškou (test), ústní zkouškou (dvě odborná témata) a praktickou zkouškou, na kterou si musí uchazeč vypracovat zásobník cviků, pět různých hodinových cvičebních jednotek a předvést ukázkou cvičení.



NAŠE DNY PRO ZDRAVÍ

POD NÁZVEM “DEN PRO ZDRAVÍ” (DPZ) POŘÁDÁ SF PRAVIDELNĚ JEDNORÁZOVÉ AKCE, KTERÉ JSOU URČENY ŠIROKÉ VEŘEJNOSTI. V ROCE 2022 PROBĚHLY NÁSLEDUJÍCÍ AKCE.

5. 3. 2022 - Kbelská 10

V sobotu 5. března 2022 proběhl další ročník **PALESTRA Kbelské 10**, který byl částečným návratem do normality po covidové situaci v roce 2021, kdy se běh konal v netradičním termínu v listopadu. Díky organizaci PALESTRA, která přizvala náš spolek ke spoluúčasti, jsme opět mohli představit veřejnosti celou škálu aktivit, které SF nabízí nejen seniorům. V roce 2022 se běh vrátil do tradičního termínu, první sobotu v březnu, a závod se konal bez jakýchkoliv omezení, co se týče organizace a účastníků. Po velkém propadu počtu běžců v listopadu 2021 bylo do hlavního závodu v roce 2022 přihlášeno téměř 1 100 účastníků, což je na současnou situaci skvělé číslo a jedná se o nárůst 40 % proti roku 2021. Na organizaci se podílelo celkem 112 členů organizačního týmu, kterým za to patří dík, protože závod proběhl v mrazivém počasí ke spokojenosti účastníků. PALESTRA Kbelská 10 není jen závod na 10 km a závod štafet na trati 6+4 km, ale také sportovně edukační program pro všechny věkové kategorie (a to doslova, od závodu dětí ve věku 1 – 3 roky až po program Senior fitness) pod hlavičkou PALESTRA Wellness dne, včetně zapojení hendikepovaných sportovců v kategoriích Divocí koně I a II. To vše za laskavé podpory partnerů závodu, bez nichž by to nešlo. Zažít město jinak – 17.9.2022 V sobotu 17. září 2022 se po celé Praze uskutečnily akce pod názvem Zažít město jinak. Na dvě místa v Praze 6 jsme se vydali s našimi aktivitami (můlky a pétanque) a zároveň jsme zvali návštěvníky na akce do našeho KKC. Přestože se počasí nechovalo právě přívětivě a několikrát v průběhu odpoledne nás zastihl déšť, našli se hraví jedinci, kteří dorazili a spolu s námi se pobavili a zpestřili si den





23. 4. 2022 - Žluté lázně

V sobotu 23. dubna 2022 probíhal v areálu Žlutých lázní již tradiční Den pro zdraví, který pořádá Senior fitness z. s. Počasí po dvou letech pořadatelům přálo a dala se tak očekávat i vyšší účast.

V rámci akce probíhaly dvě paralelní aktivity:

Zájemci si jednak mohli opět zahrát u deseti stanovišť různé hry, jejichž výsledky byly zaznamenávány, a tak se skutečně bojovalo o vítězství. V tomto roce byly vybrány aktivity, které budou na programu Seniorských her ČR v červenci v Mostě. Tým, který se na hry průběžně připravuje, si tak mohl ověřit svou formu ve srovnání s dalšími účastníky.

Souběžně připravila VŠ tělesné výchovy a sportu Palestra dvě trasy pro nordic walking. Zájemci obdrželi plánky, mohli si zvolit kratší (5,2 km) či delší (6,9 km) trasu a cestou mohli navštívit i zajímavá místa v okolí. (např. loděnici).

Vzhledem k tomu, že vyhlášení výsledků soutěží bylo naplánováno na 12:30 hod., zvolila většina návštěvníků buď hry, nebo pochod.

Vyhlášení výsledků bylo opět sledováno s velkým napětím a zájmem. Hráči, kteří se umístili na prvních třech místech, obdrželi i malé pozornosti, které poskytli sponzoři a podporovatelé našeho spolku. Po vyhlášení výsledků následovala jako obvykle tombola.

V závěru i ti, kteří se neumístili na stupních vítězů, vyjadřovali nadšení z příjemně prožitého dne plného her, bojového napětí a ve společnosti přátel a zpestřili si den.





17. 9. 2022 - Zažít město jinak

V sobotu 17.9. se po celé Praze uskutečnily akce pod názvem **Zažít město jinak**. Na dvě místa v Praze 6 jsme se vydali s našimi aktivitami (**mölkky** a **pétanque**) a zároveň jsme zvali účastníky akcí do našeho KKC.

Přestože se počasí nechovalo právě přívětivě a několikrát v průběhu odpoledne nás zastihl déšť, našli se hraví jedinci, kteří dorazili a spolu s námi pobavili a zpestřili si den.



mölkky



pétanque



Zásobník cviků – BEDRA



Cvičitelka: Hana Borčevská



V lehu na břiše vzpažit, čelo opřít o po dložku, protáhnout úhlopříčně pravou ruku/levou nohu a opačnou ruku/nohu. Pánev kopíruje úhlopříčný směr.



V lehu na břiše složit ruce pod čelo, vytočit jednu nohu pokrčenou v koleni do strany a přiblížit loket k vytočenému kolenu. Výdrž, nádech do hrudníku (protážení beder), při výdechu zapojit břišní lis (šikmé břišní svaly). Zopakovat na druhou stranu.



V lehu na břiše ruce složit pod čelo, zvednout nataženou nohu, překřížit přes druhou nohu a zpět položit, nebo kroužky nataženou nohou. Totéž na druhou stranu.



V lehu na zádech přetáčet do stran pokrčené nohy v kolenu, kolena jsou stisknutá, chodidla spojená, hlava jde na opačnou stranu než kolena. Břicho zatažené.



V lehu na zádech, nohy pokrčené v kolenu a chodidla roznožená, pokládá obě kolena k podložce vpravo a poté vlevo, hlava jde vždy na opačnou stranu. Břicho zatažené.



V lehu na zádech přitáhnout kolena k břichu, uchopit se rukama pod kolena a s nádechem protláčovat bedra, při výdechu uvolnit.



V lehu na zádech rozevřít paže, pozvednout pánev s oporou o ramena a paže, postupně od lopatek směrem ke kostrči pokládat trup, obratel po obratli. Když je pokládání v oblasti pod lopatkami, podsadit pánev (vytočit směrem nahoru) a pokračovat pomalu v pokládání směrem ke kostrči. Podsazení pánve uvolnit, až když celá páteř dolehne na podložku.



V lehu na boku, spodní noha pokrčená, trup v rovině, břicho zatažené. Vrchní paže vzpažená a noha natažená, pokrčit mírně v lokti a v koleni, poté protáhnout co nejvíce za dlaní a chodidlem. Totéž na druhém boku.



Sed na zemi, nohy roznožené, uchopit se dlaněmi za lokty, svésit hlavu a volně spouštět trup dopředu a dolů, pokyvvovat směrem dolů spojenými předloktími, trup nechat poklesat vlastní vahou.



Zpět do sedu, uchopit se prsty za palec jedné nohy a sklápět trup šikmo k noze, hýždě se neodlepují od země. Trup nechat poklesat jen vlastní vahou. Totéž na druhou stranu. Opakovat třikrát kupředu, dvakrát do strany.



Sed na zemi, nohy mírně roznožené, jedna noha lehce pokrčená, se vzpaženými rukama předklon trupu k natažené noze, hlava směřuje k zemi podél vnější strany kolene. Dlaně položit, kam tělo dovolí (na špičky, na kotníky či lýtka). Zopakovat na druhou stranu.



Sed na zemi, nohy natažené, břicho zatažené, rovná záda, poté obě ruce vzpažit a co nejvíce vytáhnout za dlaněmi, s výdechem se předklonit co nejvíce. Dlaně položit kam tělo dovolí (na špičky, na kotníky či lýtka).

Zásobník cviků – PÁNEVNÍ DNO A SPODNÍ BŘICHO

Cvičitelka: Hana Borčevská



Leh na zádech, nohy pokrčené, ruce podél těla, dlaně nahoru hlava v prodloužení páteře. S výdechem podsadit pánev, pánevní dno se automaticky zapojí, kostrč "otočit" směrem nahoru. Prodýchat a výdrž. Poté uvolnit podsazení pánve a kostrč položit na podložku.



Leh na zádech, ruce podél těla dlaněmi dolů, hlava v prodloužení páteře. S výdechem zatlačit co nejvíce chodidla do země, podsadit pánev, pánevní dno se automaticky zapojí a rolovat páteř po obratlech směrem nahoru, až po lopatky. Nahore prodýchat a s výdechem rolovat páteř dolů obratel po obratli, nakonec položit kostrč ("otočit" ji směrem k zemi) a uvolnit podsazení pánve.



Leh na zádech, jedna noha je zvednutá směrem ke stropu, pokrčená v kolenní. Ruce podél těla dlaněmi dolů, s výdechem podsadit pánev a vysunout chodidlo špičkou proti stropu. Poté uvolnit pánev a nohu lehce pokrčit v kolenní.



Leh na zádech, obě nohy jsou zvednuté směrem ke stropu, pokrčené v kolenní. Ruce podél těla dlaněmi dolů, s výdechem podsadit pánev a vysunout pozvednuté nohy špičkou ke stropu. Poté uvolnit pánev a nohy lehce pokrčit v kolenní.



Leh na zádech, obě nohy jsou zvednuté směrem ke stropu, pokrčené v kolenní. Ruce podél těla dlaněmi dolů, s výdechem podsadit pánev, chodidla jsou zavěšená v ose trupu. Děláme "výkruty" spojenými kolenní do stran. Uprostřed nádech, vždy do strany (při zátěži) výdech.



Leh na zádech, nohy pokrčené, hlava v prodloužení páteře. Jedna dlaně položená v oblasti pupku, druhá na horní části břicha. Nadechovat se tak, aby se hýbala převážně spodní ruka. S nádechem vyklenout spodní břicho proti stropu, s výdechem nechat poklesnout.



Leh na zádech, dlaně do podložky, podložit jimi hýždě. Podsadit pánev, nohy přizvednout, pokrčit je v kolenní a s výdechem kolena sbalit směrem k bradě. Zapojena je spodní část břicha. S nádechem rozbalit - sklopit nohy protažené v kyčlích a kolenní do polohy téměř rovnoběžné s podložkou. Krajiní pozice přizvednutých nohou je jen do té výšky, kdy bedra zůstanou ležet na podložce.



Leh na boku, svrchní paže položená za záda. Nohy pokrčené tak, že si vidím na špičky chodidel. S nádechem a oporou o koleno pozvednout spojená chodidla a sevřít svěrač močové trubice a pochvy, dechová výdrž 3-5-7 vteřin. Uvolnit svěrače a poté je prudce je sevřít do hloubky s výdechem. Opakovat prudké sevření s výdechem 3-5x. Položit spojená chodidla na podložku.



Leh na boku, svrchní paže položená za záda. Nohy pokrčené tak, že si vidím na špičky chodidel. S nádechem přitáhnout nártý směrem k hlavě, protlačit paty, chodidlo leží na podložce. Sevřít svěrač močové trubice a pochvy, dechová výdrž 3-5-7 vteřin. Opakovat 3-5krát.



Leh na zádech s oporou o lokty, jedna noha natažená, druhá pokrčená a v kolenní překřížená, poklepáváme s výdechem špičkou do podložky a zapínáme svěrač močové trubice a pochvy, s nádechem odlehčíme nohu a uvolníme svěrače. Poté poklepáváme patou a stahujeme konečník. Nakonec poklepáváme celou ploškou chodidla a svíráme a uvolňujeme všechny svěrače současně.



Leh na břicho, ruce složené pod čelo. Vložit míček mezi stehna nebo lýtka (větší náročnost), s výdechem stlačovat stehna (lýtka) k sobě, s nádechem uvolnit.



V kleku, paže se opírají pod ramenní. S výdechem sunout pravé koleno k levému loktu, s nádechem zpět kolenní do kleku. Cvik provádět na obě strany. Dechová výdrž 3-5-7 vteřin.



ZÁJEZDY A CVIČENÍ V ITÁLII

NAŠE POZVÁNÍ DO ITÁLIE



SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V ITÁLII

Camposilone, kemp Fontana Marina

s vlastní pláží přístupnou přímo z kempu

Termín: 3.-12.6.2022 a 2.-11.9.2022

cena
5 900
Kč

V ceně je doprava, ubytování v plně vybavených bungalovech či mobilních domech, bazén, lehátka na pláži i u bazénu, plážový servis, animace na pláži i v kempu, zapůjčení kol, mořského kajaku či paddleboardu.

Obchod v kempu, možnost přikoupení stravy.

**Zdravotní cvičení pod vedením našich
zkušených instruktorů**

Kontakt: pondělí - čtvrtek od 10 do 15 h

Přihlášky: Světluše Hartmanová

+420 774 178 708 / recepce@seniorfitnes.cz

Info o kempu a okolí: Zuzana Rybáčková

+420 603 526 695 / zuzana.rybackova@seznam.cz

Senior fitness z. s., Uralská 770/6, Praha 6

Senior fitness z.s. již tradičně zajišťuje sportovně relaxační pobyt na palmové riviéře ve dvou termínech mimo hlavní sezónu. **V ceně pobytu je doprava autobusem, ubytování, bazén, na pláži slunečník se dvěma lehátky pro každý bungalov, animace na pláži i v kempu, zapůjčení kol, mořského kajaku a paddleboardu.** Pobyt jsou vhodné pro klienty 50+, rodinní příslušníci vítáni. Ubytování je zajištěné v bungalovech a mobilních domech, každý má vlastní sociální zařízení a vybavenou kuchyňku. Bungalovy a mobilní domy jsou pro čtyři osoby. ***Za příplatek 2 000 Kč na jednu osobu je možné se ubytovat pouze ve dvojici (tj. příplatek 4 000 Kč za dvě osoby v jednom bungalovu) a mít tak větší soukromí.*** Zajímavostí a lákavou nabídkou je zdravotní cvičení pod vedením kvalifikovaných cvičitelů Senior fitness z.s. Cvičení bývají několikrát denně a to na suchu i ve

vodě (v moři či v bazénu). Kromě tohoto cvičení je možné zahrát si v areálu například tenis, basketbal, volejbal či fotbal. Za poplatek je možné zajistit výlety do okolí (lisovny olivového oleje, výroby místních uzenin nebo trhy) či výlety do zajímavých historických míst / měst (Offida - kostel na skalnatém ostrohu, známé víno, muzeum unikátních mušlí z celého světa, Loreto - poutní místo s nádhernou bazilikou Santa Casa apod.). O pobyty je vždy velký zájem, takže neváhejte a přihlaste se včas.



ZÁJEZDY A CVIČENÍ V ITÁLII



Fontana Marina - 2022

Pozdrav ze zářijového zájezdu

U městečka Pedaso se rekreuje a každodenně cvičí stovka účastníků zájezdu do Itálie. Počasí je krásné, moře čisté a teplé, nálada mezi účastníky báječná. Naši cvičitelé Jitka, Zuzka a Honza vedou každý den krásné cvičební hodiny - podívejte se na fotografie.

Za všechny zdraví

Mgr. Zdeněk Srba

Červnový zájezd,
který se uskutečnil ve dnech 3.-12.6.2022 byl
opět velmi úspěšný a všichni účastníci si ho
užili.

instruktorka aqua aerobiku Zuzana





STŘELSKÉ HOŠTICE

Střelské Hoštice – 15.-20.4. a 23.-28.10.2022



STŘELSKÉ HOŠTICE - POBYT SE CVIČENÍM

Termín: 23.-28.10.2022 / Cena: 3 300 Kč/os.

V ceně je zahrnuta doprava autobusem do areálu, ubytování, strava 5x denně, služby instruktorů (cvičení min. 2x denně, ev. organizované výlety).



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

Ubytování: vytápěné chaty - dva třílůžkové pokoje, sprcha a oddělené WC, kuchyňský kout (dřez, lednice, varná konvice), bez nádobí - s sebou příp. vlastní hrnek, lžičku, nožik, kávu, čaj, hygienické potřeby, ručník, přezůvky, plavky. Hudební nástroje vítány.

Stravování: plná penze, snídaně formou švédských stolů, svačiny, možnost balíčků na výlety a stravy dle individuálních diet.

Program: zdravotně - kondiční cvičení s prvky jógy, příp. i cvičení na židličkách a venku (přizpůsobeno možnostem cvičenců a počasí).

S sebou: overball (malý nafukovací míč na cvičení), gumu a podložku na cvičení.

Pokud Vás naše nabídka zaujala, neváhejte a přihlaste se co nejdříve

Kontakt:

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

Recepce: 281 910 522 / recepcie@seniorfitnes.cz

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

Stejně tak jako zájezdy do Itálie, staly se i pravidelné pobytové výjezdy v ČR oblíbenou tradicí. Po pozitivních zkušenostech se opakovaně konají dvakrát ročně ve Střelských Hošticích. Účastníci mají zajištěné ubytování, stravu a pravidelné cvičení 2x denně. Především se jedná o zdravotní cvičení s prvky jógy, cvičení na podložkách a výhodou je i možnost cvičení venku.





KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM A AKADEMIE SEN FIT

Díky podpoře Prahy 6, vzniklo v rámci Senior fitness z. s. (SF) kulturně komunitní centrum (KKC). Projekt však byl finančně podpořen pouze do konce roku 2020. Původní KKC nabízelo celou řadu vzdělávacích a volnočasových aktivit. Vzhledem k vysoké návštěvnosti bylo tedy snahou v těchto oblíbených aktivitách pokračovat, byť v upraveném režimu pod názvem Občanská akademie (Akademie SEN FIT). Ta byla zpřístupněna široké veřejnosti bez omezení věkem, a kromě stávajících aktivit organizovala i jednotlivé akce jako přednášky, workshopy apod. V popředí plánů však, bohužel, musela stát i finanční stránka projektů, aby byly ceny dostupné pro zájemce a současně akceptovatelné pro stávající ekonomickou situaci SF. Nabídka aktivit je analogická, jako byla v případě původního KKC, avšak musela být obměňována podle aktuální situace. Velmi zásadním způsobem ovlivnila aktivitu SF skutečnost, že po dohodě s majitelem objektu došlo za účelem snížení nájmu ke značnému omezení prostor, které SF využívá. I přes veškeré nově vzniklé problematické situace se společnost SF snaží hledat řešení, jak ve své činnosti pokračovat ve prospěch seniorské populace. **V rámci Akademie (KKC) probíhá i nadále výuka angličtiny, francouzštiny, italštiny, kroužek malování, výuka bridže, výše zmíněné cvičební aktivity a zajímavé přednášky a workshopy. Přednášky a kurzy jsou často vybírány a organizovány na základě doporučení klientů SF. V roce 2022 se (kromě cestovatelských přednášek z různých exotických zemí) uskutečnily přednášky z opravdu nejrůznějších oborů / oblastí našeho života. Velký zájem byl např. o informace od stomatoložky, ekonomky a právníka ohledně různých nároků, které seniorům náleží, cyklus výuky autohypnózy (který stále pokračuje), přednáška na téma, jak jíst levně, ale přitom zdravě, přednášky z oblasti kybernetiky a telekomunikací (např. jak ochránit seniory před hackery), o právech pacientů, sousedských vztazích, rodinných vztazích a dědění, rodinných financích či velmi aktuální energetické poradenství.**



AKADEMIE SEN FIT



www.seniorfitnes.cz



www.akademieseniorfitnes.cz

francouzštiny, italštiny, kroužek malování, výuka bridže, výše zmíněné cvičební aktivity a zajímavé přednášky a workshopy. Přednášky a kurzy jsou často vybírány a organizovány na základě doporučení klientů SF. V roce 2022 se (kromě cestovatelských přednášek z různých exotických zemí) uskutečnily přednášky z opravdu nejrůznějších oborů / oblastí našeho života. Velký zájem byl např. o informace od stomatoložky, ekonomky a právníka ohledně různých nároků, které seniorům náleží, cyklus výuky autohypnózy (který stále pokračuje), přednáška na téma, jak jíst levně, ale přitom zdravě, přednášky z oblasti kybernetiky a telekomunikací (např. jak ochránit seniory před hackery), o právech pacientů, sousedských vztazích, rodinných vztazích a dědění, rodinných financích či velmi aktuální energetické poradenství.

Podrobnější a přesnější informace o jednotlivých přednáškách a aktivitách KKC na našich webových stránkách www.seniorfitnes.cz



SEBEOBRANA SENIORŮ

JU-JUTSU

(Sebeobrana pro seniory)

Sebeobrana je bohužel v dnešní době nutná hlavně u seniorů, protože i v kriminalistické nauce představují jednu z nejohroženějších skupin obyvatel.

Výuka sebeobranu pro seniory, to nejsou žádné pády, jde o pohyb, který zvládne každý, kde se naučí zvládat myšlenkové pochody pro fyzickou a psychickou připravenost různých situací. Výcvik působí komplexně.

Sebeobrana je sled úkonů, s jejichž pomocí se napadený snaží bránit útočníkovi ve způsobení možných tělesných zranění, či jiných závažných škod. V kurzu se zaměřujeme na aktivní formu sebeobranu beze zbraně. Věnujeme se pohybu, různým prostředkům k samotné sebeobraně a dbáme na dobrý fyzický i psychický stav. Při cvičení sebeobranu je pak velice důležitá trpělivost a vůle.



(při výuce)



Václav Mornštejn
8.DAN-ju-jutsu
3.DAN-judo
Zkušební komisař
a odborný poradce pro
výcvik ju-jutsu

Na posledním Mistrovství ČR judo-veteránů, které se konalo 26.9.2020, obsadil krásné třetí místo. V roce 2022 se zúčastnil třech turnajů na Slovensku, Rakousku a mistrovství České republiky vše s mezinárodní účastí.



ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2022

Rok 2022 byl očekáván s nadějí na konec pandemie, ale přinesl s sebou mnohem závažnější celospolečenské problémy. Tak jako celá společnost se však vedení a pracovníci SF snažili nalézat nová řešení, aby i nadále zůstali prospěšní klientům v seniorském a preseniorském věku. Tedy právě té cílové skupině, která si sama těžko hledá řešení ne právě pozitivního rozpoložení. Podle zpětné vazby, kterou mají pracovníci SF denně k dispozici od klientů, je zřejmé, že tento stěžejní cíl se daří plnit. **V rámci ČR je zapojeno do aktivit SF stovky až tisíce klientů (cvičební místa) a všem jistě společné aktivity zlepšují kvalitu života.** Rádi bychom touto cestou poděkovali všem sponzorům, dárcům a partnerům, kteří nám v roce 2022 pomohli překonat všechny potíže. A samozřejmě všem, kteří se s námi hýbou a vzdělávají (baví se) a opakovaně nám tak dokazují, že naše činnost má smysl.

Za Senior fitness z. s.

Senior fitness
zapsaný spolek
Uralská 770/6
160 00 Praha 6 - Bubeneč
DIČ: CZ22724770



Senior fitness z. s.



Uralská 770/6
160 00 Praha 6, Bubeneč





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

PRA
PRA
PRA
PRA
HA
GUE
GA
G



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+?



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
seniorfitness@seznam.cz
www.seniorfitness.cz

Elektronické vydání Časopisu Aktivních Seniorů
Datum vydání: konec ledna 2023 v Praze. Uzávěrka čísla: 5.1.2023

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.seniorfitness.cz, e-mail: seniorfitness@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