



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



Uvnitř čísla rozhovor  
se 102 letou cvičenkou...



**ČAS**

časopis Aktivních Seniorů



**KVĚTEN  
2017**

**ZDARMA**



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

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





2-6	Senior fitness se představuje	<b>KDO JSME?</b>
7	Slovo redakce	Projekt Senior fitness vznikl pod označením Cvičení pro každý den v polovině 80 let minulého století na FTVS UK, kde na něm společně pracovaly vedoucí oddělení Zdravotní a rekreační tělesné výchovy paní PaedDr. Miluše Matoušová a známá fyzioterapeutka Ludmila Mojžíšová. Projekt do dnešní podoby dopracoval syn Dr. Matoušové, absolvent FTVS UK a následně také studia sportovního lékařství MUDr. Miloš Matouš.
8-11	Okénko našich cvičitelů	Cílem projektu je vytvoření podmínek pro pohybové aktivity seniorů a jedinců preseniorském věku, včetně vedení rekondičně rehabilitačních programů. Zajišťujeme pravidelná cvičení pro různé skupiny seniorů, včetně zdravotně oslabených chronickými nemocemi pohybového aparátu a interními nemocemi. Konečným cílem je pak udržení a prodloužení mobility seniorů a udržení stabilizace nemocných s chronickým onemocněním.
12-13	Ukázky cvičení	Senior fitness z. s. je nezisková organizace, která navazuje na aktivity Kardio klubu Motol a organizuje pohybové aktivity pro cvičence středního a staršího věku.
14-15	Ukázky ze cvičení	
16-17	Exkluzivní rozhovor	
18	Naše recepty	
19	Přírodní koutek	
20-21	Dny pro zdraví	
22-23	Komunitní centrum	<b>KDO S NÁMI MŮŽE CVIČIT ?</b>
24	Ovládání PC hlasem	Cvičit s námi mohou všichni, nejlépe ti, kteří dosáhli věku 50+ a výše.
25	Cvičtelské kurzy	<b>KDE POŘÁDÁME TĚLOVÝCHOVNÉ HODINY ?</b>
26-27	Zajímavý rozhovor	V ZŠ, SŠ, Fit centrech a tělocvičnách na území Prahy 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18 a 20. Také v Praze-západ, Benešově, Olomouci, Karviné, Českých Budějovicích, Jenči, Kladně, Plzni, Teplicích, Ostravě, Liberci, Senohrabech a Brně. <b>Zájemcům umožníme získat certifikát cvičitele Senior fitness a následně pokračovat jako cvičitel společně s námi.</b>
28-29	Nevšední zážitek	
30	Poděkování z Liberce	
31	Obrázky sportů	<b>TĚLOCVIČNY</b>
32-34	Zájezd do Itálie	Pro zachování možnosti cvičitele věnovat se každému cvičenci podle jeho zdravotních možností a potřeb je nutno dodržet určitou velikost každé skupiny cvičenců. Proto je možné chodit cvičit po přihlášení na konkrétní čas do konkrétní tělocvičny. V současné době se lze přihlašovat ke cvičení v následujících místech a termínech Přihlašujte se na kontaktech uvedených v rubrice "Kontakty" na stránkách <a href="http://www.seniorfitness.cz">www.seniorfitness.cz</a> nebo na tel: +420 732 926 846; +420 777 778 760; Přesné rozpis cvičebních
35	Spolupracující org.	
36	Zadní obálka	



hodin v Městských částech Prahy naleznete na stránkách [www.seniorfitnes.cz](http://www.seniorfitnes.cz)

### POŘÁDÁME I JINÉ AKTIVITY

Mimo samotného základního pohybového cvičení pořádáme též pro seniory v našem centru na poliklinice Petřiny ve Stamicově ulici v Praze 6, pravidelnou **výuku jazyků: angličtiny, němčiny, italštiny, dále bridže**. Naše organizace se tímto snaží pro seniory provádět takové aktivity, které je přitahují a zajímají, což je smyslem naší činnosti. Kromě výše uvedených aktivit organizujeme též pravidelná cvičení v bazénech v Radlicích, Podolí, Šutce, Olšance a na Jarově. Připravujeme činnost též na dalších místech. V rámci našeho spolku Senior fitnes pořádáme pro zájemce i zdravotní cvičení v Itálii, o které je poměrně velký zájem. Je jinak samozřejmé, že každý senior, který se zúčastní jakéhokoliv cvičení nebo kurzu, musí uhradit stanovený symbolický poplatek. Není též od věci se i zmínit, že v rámci našeho spolku Senior fitnes **můžeme seniorům, pokud potřebují, nabídnout nebo i po dohodě zapůjčit různé typy zdravotních pomůcek**.

### SE SENIOR FITNES K MOŘI

Se Senior fitnes je možno navštívit italskou **Palmovou riviéru a zavítat** do příjemných turistických středisek La Capannina a Verde Mare v oblasti Porto San Giorgio v provincii **Fermo** u Středozemního moře.

Pro seniory je zde každoročně připraven bohatý a pestrý program plný pohybových aktivit, ale také kulturních a poznávacích zážitků. Příznivci

zdravotního tělocviku si mohou vyzkoušet cvičení na suchu a ve vodě pod odborným dozorem skvělých cvičitelů.



### PRAVIDELNÉ DNY PRO ZDRAVÍ

Tyto „Dny“ jsou pravidelně pořádány v Praze a pro účastníky jsou připraveny různé pohybové, zdravotní a kulturní aktivity. Poslední „Den pro zdraví“ proběhl v říjnu minulého roku.

**Centrum Senior fitnes z. s. - poliklinika Petřiny**

Stamicova 1968 /21

PSČ 162 00 Praha 6 - Petřiny





## VÝUKA ANGLICKÉHO JAZYKA



Mgr. Jitka Hlaváčková

Výuku angličtiny vede lektorka **Mgr. Jitka Hlaváčková**: zakladatelka výuky cizích jazyků na Senior fitness.

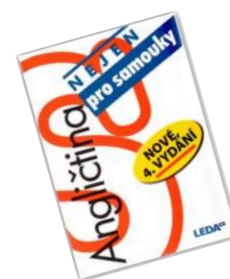
**Každý čtvrtek:**

**Mírně pokročilí:** 8:30 - 10:00

**Pokročilí:** 10:30 - 12:00

**Každé úterý:** 8:00 - 9:30

**Začátečníci:** 8:15—9:45



## VÝUKA NĚMECKÉHO JAZYKA

### NAŠE AKTIVITY

V centru polikliniky Petřiny, jak pro začátečníky, tak pro pokročilé, vždy ve středu, probíhá též výuka německého jazyka, který vyučuje **paní Milena Machová**.

**Středa: začátečníci a mírně pokročilí**

**9:00 - 10:30 hodin**



Milena Čechová

## VÝUKA ITALSKÉHO JAZYKA

### NAŠE AKTIVITY

V centru polikliniky Petřiny, jak pro začátečníky, tak pro pokročilé, v úterý probíhá též výuka italského jazyka, který vyučuje **paní Táňa Čechová**.

**Pondělí od 13:00 - 14:30 hodin**





## CHCETE SI NECHAT PORADIT ?



PhDr. Milena Lančová



### Individuální psychologické poradenství

**PhDr. Milena Lančová**

je vám schopna nabídnout individuální  
poradenství psychologa.

tel: **+420 732 608 268**

email: [lamil@tiscali.cz](mailto:lamil@tiscali.cz)

## CHCETE SI ZAHRÁT BRIDŽ ?

### Výuka Bridže pro začátečníky

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

Jedná se o společenskou karetní hru, která je srovnávána s šachy. Bridž tříbí pozornost, paměť, logické uvažování a další duševní schopnosti. Většinou se stává koníčkem, který vede k dalším společným aktivitám. Neváhejte přijít a pozvěte i ty co s námi necvičí. Termíny a frekvence výuky se přizpůsobí vašemu zájmu.

**Výuka probíhá**

**vždy v úterý:**

**10:00-12:00**





## MYŠLENKA PISATELKY



Ještě jsem si vzpomněla, že už musím něco konečně napsat do toho našeho společného časopisu, abych se s ostatními mohla podělit o své zážitky ze cvičení nebo jim třeba i napíšu některé moje zkušenosti s mými recepty. No, a přiznám se, že jsem i zvědavá co píší ostatní.

*(vaše čtenářka seniorka)*



## SLOVO REDAKCE

**Vážení přátelé, čtenáři, cvičitelé a cvičenci.**

**Chcete se spolupodílet na vydávání našeho časopisu pro aktivní seniory ČAS, který vychází v elektronické a tištěné podobě již jeden rok?**

Pokud ano, tak se na Vás obracíme s nabídkou o nezávaznou spolupráci s našim časopisem **ČAS**, vydávaným spolkem **Senior fitness z. s.**, pravidelně jednou za dva měsíce. Uvítáme vaše články, podněty na různá témata, příspěvky, názory, obrázky, fotografie, ať už ze cvičení i jednotlivých cvičebních míst, tak i dle vaší úvahy i to, co se vám líbí nebo Vás nadchlo v běžném životě. Chceme tak docílit bližšího seznamování, jak vás pravidelných čtenářů časopisu s názory našich cvičitelů, tak chceme, aby se stal vydávaný časopis jakýmsi odrazovým můstkem plného vašich nápadů, rozhovorů a různých podnětů, které si můžete mezi sebou sdělit a podělit se tak o své zajímavosti, ať už z oblasti vašich koníčků, zájmů o cvičení, a to jak ve formě textu nebo vašich obrázků s dalšími čtenáři. Vaše příspěvky budou plnit i funkci inzerce pro Vaše cvičení a hlavně si vaše příspěvky a názory budete moci všichni vzájemně přečíst. Prostě a krátce řečeno:

**v naší redakci má každý přispívatel dveře otevřené.**

Za redakci časopisu ČAS děkuje Ing. Zdeněk Hostinský

Příspěvky je možno zasílat na mailovou adresu:

**[z.hostinsky@seniorfitness.cz](mailto:z.hostinsky@seniorfitness.cz)**

**tel.: +420 606 864 310**

***DĚKUJEME, ŽE NÁM POMÁHÁTE!***



**Elektronické verze  
jednotlivých čísel časopisů  
jsou ke stažení na  
[www.seniorfitness.cz](http://www.seniorfitness.cz)**



## PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ



**Táňa Dutkevičová** Pozdrav z Hadovky.

Od dubna loňského roku se každý čtvrtek schází skupina seniorek v tělocvičně Sauny Hadovka v Praze 6 - Dejvicích. Lekci zdravotního cvičení s prvky jógy začínám (pro někoho možná překvapivě) vleže na zádech s pokrčenými koleny a chodidly pohodlně opřenými na šířku pánve. Umožní nám to, ve spojení s dechovými cvičeními, krásně uvolnit tělo, zejména bedra, ramena a lopatky. Následuje rozhýbání pánve a uvědomění si středu těla, který zapojujeme po celou dobu cvičení. Pokračujeme kombinací protahovacích a posilovacích cviků zaměřených na různé partie těla, přičemž se plynule dostáváme z lehu na zádech a na břicho, přes klek a sed až do stoje a zase zpět do lehu. Učíme se také jednodušší jógové ásany. Lekci, která je podbarvena klidnou hudbou, končíme příjemnou relaxací. Cílem našeho pravidelného cvičení je zachování maximální pohyblivosti kloubů a odstranění svalových dysbalancí při vědomém zapojování středu těla (hlavního stabilizačního systému páteře). Lekce přizpůsobuji věku a zdravotnímu stavu přítomných cvičenců.

Cvičíme v malé skupině max. 12 lidí – kapacita naší tělocvičny je momentálně vyčerpána. Pokud by se našel dostatek dalších zájemců, jsem připravena přidat na jaře navazující lekci (od 10:30 do 11:30). (Táňa Dutkevičová)







## PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ



Jan Šiml

### VÝLET HOROMĚŘICE - KOZÍ HŘBETY

Za nádherného, téměř letního počasí jsme uskutečnili dne 10. dubna výlet, krásnou, prosluněnou krajinou po Kozích hřbetech, kde jsme se mohli pokochat již nádherně rozkvetlými jarními květinami, jako je bledule, hlaváček, violka nebo barvínek. *(J.Šiml)*





## PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ



Jan Šiml

### VÝLET DOBŘÍŠ — MNÍŠEK POD BRDY

První letošní turistická vycházka se uskutečnila 18.1.2017, a ti co se nezalekli katastrofálních předpovědí na mimořádně silné mrazy a vycházky se zúčastnili a prožili krásný den v zimní přírodě. Tentokrát jsme šli z Dobříše do Mníšku pod Brdy. Provázel nás mráz mínus šest stupňů C. Slunce, modrá obloha a zasněžená krajina vytvořily ideální zimní atmosféru. Do Dobříše jsme přijeli městským autobusem v 9.30 hod. Po malém občerstvení v cukrárně jsme se z náměstí vydali městem po modré turistické značce okolo dobříšských rybníků. Dále trasa pokračovala mírným stoupáním k starému židovskému hřbitovu na kraj města a asi po 1,5 km začínal rovinatý lesní úsek zasněžených cest a pěšinek, který po 13. km končil na kraji Mníšku Pod Brdy. Potom již malý kousek na náměstí a po občerstvení, kde jinde než ve výborné cukrárně, jsme se vrátili autobusem ve 14 hod. do Prahy. Výletu se účastnilo 14 osob především cvičenců ze střešovického a barrandovského cvičení. Krásný zážitek umocnila i dobrá a přátelská atmosféra mezi všemi účastníky. Děkuji všem za milou společnost a těším na další výšlap. (Honza Š.)







## PRAVIDELNÉ OKÉNKO NAŠICH CVIČITELŮ



Mgr. Jitka  
Hlaváčková

### MGR. JITKA HLAVÁČKOVÁ

Dovolte, abych se představila. Jsem učitelka angličtiny a lektorka zdravotní tělesné výchovy. Po operaci obou kyčelních kloubů jsem se rozhodla studovat U3V na FTVS a zaměřit se na obor fyzioterapie. Měla jsem výborné profesory, kteří mně doporučili vhodná skripta. Za pobytu v rehabilitačním středisku na Slapech jsem velmi dobře vnímala rozdíly mezi těmi pacienty, kteří poctivě cvičili, chodili na všechny procedury a těmi, kteří se snažili velmi málo, většinou seděli u kávy a kouřili. Ti první odcházeli ze zařízení jen s hůlkou a ti druzí se stále sotva belhali. Tam jsem pochopila mnoho věcí. Člověk žije a je zdravý, když se dostatečně pohybuje, dobře a naplno dýchá, žije v souladu s přírodou a rozumně se stravuje. Pohyb, který je cílený a upevňující pohybové schopnosti, nám přináší radost a uvolnění. Že jsme někdy unavení, máme pocit frustrace? I tyto negativní prožitky mají svůj význam. Zvyšováním zátěže a překonáváním únavy stoupá vůle a odolnost. Kdo se bojí námahy nemůže vychutnat uvolnění a nabytý pocit lehkosti. Postupně se učíme citlivě vnímat svoje tělo. A prohloubením vnímavosti svého těla se nám pohyb stává zdrojem radosti. Naše cvičení je většinou zaměřené na odstranění bolestí kloubů a zad posilování pánevního dna. Brániční dýchání a dechová cvičení z jógy, prvky z automasáže a poklepy, doteky doplňují posilování důležitých hybných funkcí. Jako cvičitelka se mám stále co učit. Mým cílem je posilovat kladný vztah cvičenců k sobě samým, získání vlastní sebedůvěry a pocitu



povinnosti starat se o své tělesné zdraví. Tak mně prosím držte palce. Když je člověk tělesně zdravý, je schopen i pozitivně myslet, udržovat dobré vztahy v rodině i se svými přáteli. Jen aktivní přístup k životu i ve stáří nám to umožní.

(Mgr. J. Hlaváčková)



## UKÁZKY ZE CVIČENÍ



**Bližší aktuální informace o cvičení, včetně spojení  
na jednotlivé cvičitele obdržíte na stránkách  
[www.seniorfitnes.cz](http://www.seniorfitnes.cz)**





**Bližší aktuální informace o cvičení, včetně spojení  
na jednotlivé cvičitele obdržíte na stránkách  
[www.seniorfitnes.cz](http://www.seniorfitnes.cz)**



## CVIČENCI Z CVIČEBNÍHO MÍSTA SOKOL KOBYLISY



**Bližší aktuální informace o cvičení, včetně spojení  
na jednotlivé cvičitele obdržíte na stránkách  
[www.seniorfitnes.cz](http://www.seniorfitnes.cz)**





## UKÁZKY ZE CVIČENÍ SE SENIOR FITNES





EXKLUZIVNÍ ROZHOVOR  
PRO NÁŠ ČASOPIS



## Legenda vrcholového sportu, pan ing. Václav Mašek



Když se řekne nebo vysloví jméno Ing. Václav Mašek, tak si mnozí, obzvláště ti dříve narození a hlavně fandící sportu vzpomenou, že se jedná o českého fotbalistu, narozeného 21. března 1941. Reprezentanta Československa, člena stříbrného týmu z mistrovství světa v Chile roku 1962 a člena Klubu ligových kanonýrů. Souběžně s úspěšným fotbalovým působením zvládl pan Mašek vystudovat vysokou školu a získat inženýrský titul. Václav Mašek byl útočníkem v československé reprezentaci, kde nastoupil v 16 utkáních a vstřelil pět gólů, z toho jeden i na mistrovství světa v Chile, a to v zápase s Mexikem ve vyřazovací skupině, který vsítil již v šestnácté sekundě hry. Pro zajímavost, až do roku 2002 šlo o nejrychlejší gól v historii světových šampionátů. Překonal jej až v červnu 2002, tedy až za plných 40 let. Začínal jako žák v týmu ABC Braník a v necelých 17 letech přestoupil do **Sparty Praha, kde začala jeho** kariéra a patřil k jednomu z nejslavnějších hráčů v její historii. Vybojoval s ní dva mistrovské tituly v letech **1965 a 1967**. Za svoji kariéru odehrál v rudém dresu Sparty 677 zápasů a dal 406 branek. V tehdejší nejvyšší československé soutěži jich ve 302 utkáních nastřílel 121. Mašek byl také členem československého výběru, který získal v roce 1962 na mistrovství světa v Chile cenné stříbrné medaile. Dvakrát se se Spartou probojoval do čtvrtfinále Poháru mistrů evropských zemí. V evropských pohárech vstřelil v rudém dresu 13 gólů, což ho řadí na druhé místo historické klubové tabulky za jeho spoluhráče Ivana Mráze (14 gólů). Proslul především pěti góly vstřelenými do sítě RSC Anderlecht Brusel ve dvojzápase 2. kola roku 1967. Spolu s Horstem Sieglem je nejčastějším klubovým králem střelců (7 sezón). V rudém dresu sehrál 667 zápasů a vstřelil 406 gólů. V československé lize sehrál 309 utkání a vstřelil 121 branek. Po zásluze je členem ligových kanonýrů. **Svůj 1. ligový** gól vsítil v den svých osmnáctin v pražském derby Slávii Praha. Mimochodem, **svůj 100. a 101.** ligový gól dal jednomu z nejlepších světových brankářů, Ivo Viktorovi z pražské Dukly. V šedesátých letech byla Dukla jedním z nejlepších mužstev kontinentu. V Poháru mistrů evropských zemí nastoupil v 11 utkáních a dal 6 gólů, v Poháru vítězů pohárů nastoupil ve 12 utkáních a dal 6 gólů a v Poháru UEFA nastoupil v 6 utkáních a dal 1 gól. V sezóně 1964-65 byl se 6 góly nejlepším střelcem Poháru vítězů pohárů (spolu se spoluhráčem Ivanem Mrázem a Pierre Kerkhoffsem z Lausanne Sports. Vítěz Československého poháru 1964 a 1972





Poté, co ukončil aktivní kariéru, pracoval v Úřadu pro patenty a vynálezy. Na začátku 90. let byl pak krátce prezidentem Sparty a do současné doby je členem Nadačního fondu AC Sparty Praha, kde působí jako předseda správní rady. Tolik pro představu našim čtenářům stručná charakteristika pana Ing. Václava Maška. Fotbalisty Sparty Praha tělem i duší. Jak je vidět a čtenáři si mohou sami zjistit z netu nebo v mediích, tak o panu Václavu Maškovi bylo toho napsáno dost.

Přesto jsme mu za naše čtenáře a to hlavně v seniorském věku položili pár otázek:

**Pane Mašek, jak se díváte jako bývalý vrcholový sportovec na neustálé zapojování se současných aktivních seniorů na různá cvičení v tělocvičnách, či bazénech?**

Těší mě a je příjemné vědět, že je stále celá řada „aktivních seniorů“, kteří se zapojují do různých cvičení v tělocvičnách nebo do akcí pořádaných ČAS. O bazénech nemluvě, ty lze doporučit z hlediska uvolnění každému. Tato zapojení mohou být různá, zdravotní – uvolňovací nebo přímo rehabilitační. Nejvíce ale obdivuji ty, kteří to využívají jako svého sportovního koníčka bez ohledu na věk. Je mi 76 let a pokud to zdraví dovolilo, vyhledával jsem jakoukoliv příležitost někde se sportovně zapojit. Celý život bylo moje tělo zvyklé na sportovní zátěž.

**Vy sám, i přesto, že jste měl ve Vašem aktivním sportu zátěže dost a dost, tak chodíte nebo navštěvujete ještě nějaká cvičení?**

Odpověď je částečně v předešlé otázce. Pravidelná cvičení již nemám, ale snažím se pohybovat. Chůze procházková či výletní, aktivní práce na chatě, běhat to bohužel už nejde. Ale plavání v podolském bazénu navštěvuji. Snažím se být alespoň jednou v roce s manželkou v lázních, několikadenní pobyt včetně procedur nám dělá po těle dobře.

**Pokud ano, říká se, že je stejně nejlepší jít někam do bazénu, kde se člověk úplně uvolní. Pokud je tomu tak, chodíte si tedy někam pravidelně zaplavat?**

Ano, už jsem odpověděl.

**Slyšel jste někdy, že existuje i speciální cvičení v bazénech, které je zaměřeno na uvedené procvičení a uvolnění svalů pod vedením vyškolených instruktorů např. Senior fitness, které toto provádí?**

S akcemi Senior fitness jsem se konkrétně seznámil v druhé polovině minulého roku při navazování spolupráce s Nadačním fondem AC Sparta Praha. Věděl jsem samozřejmě, že existují akce v tělocvičnách nebo bazénech. Pokud jsou pod vedením vyškolených instruktorů, tím lépe. Nemohu nic jiného, než to všem, kterým to zdraví dovolí, doporučit. Sportovní aktivita je podle mého názoru nutná v každém věku a v seniorském věku, pokud zdravotně lze, skoro nutností.

*Pokud ne, nevadí. Jsme rádi, že nám byl poskytnut rozhovor pro naše čtenáře časopisu aktivních seniorů ČAS od velice vážené osoby, která znamená a stále znamená pojem v oblasti vrcholového sportu. Proto Vám děkujeme za poskytnutý krátký rozhovor. (Z. Host)*



## NAŠE RECEPTY



### SLEPICE NA PAPRICE

1 menší slepice, nebo přední stehna  
olej, sladká paprika, menší cibule  
sůl, kmín, voda  
polohrubá mouka na zahuštění  
1 kelímek sladké smetany, nebo mléko na zahuštění k jemné nakyslé chuti citronový dresink nebo šťáva z citronu.



Slepici rozporcujeme, zbavíme kůže a díly vložíme do papiňáku ve kterém je olej s nadrobno nakrájenou a již zesklivatělou cibulí. Necháme chvilku podusit, až se maso zatáhne, pak přisypeme sladkou papriku, půl kávové lžičky kmínu, podlijeme vodou a přisolíme. Papiňák zavřeme a vaříme asi 45 minut. Po uvaření maso vyjme-  
me zvlášť do misky, omáčku scedíme, abychom odstranili zbytek cibule a zahustíme jí sladkou smetanou, nebo mlékem a polohrubou moukou. Na dochucení velmi jemné kyselosti dáme pár kapek citronové šťávy. Podáváme s knedlíky nebo noky. (red.)

### VAJEČNÁ OMELETA SE ŠPENÁTEM

1 sáček sekaného listového špenátu  
olej  
1 malá cibule  
Podravka  
1 celé vejce  
mléko



Do menšího hrnce nalijeme na dno olej a necháme rozpustit špenát a osmahneme cibulku jemně nakrájenou. Po rozmražení špenátu a zesklovatělé cibulky přidáme celé vejce, lžičku Podravky (soli) a zalijeme trochou mléka. Vše zamícháme a podáváme s: párkem a bramborem; volským okem a bramborem; ve vaječné omeletě; s bůčkem a bramborem. (red.)



## KALENDÁŘ PRACÍ NA ZAHRADĚ



### DUBEN

To již kvetou narcisy a tulipány, zahradní stromy se zahalují novým zeleným listím. Stříháme okrasné dřeviny a poprvé v nové zahradní sezóně posečeme trávník, který zároveň provzdušníme. Chemicky ošetřujeme ovocné stromy a keře proti přezimujícím škůdcům a nastupujícím chorobám.

### KVĚTEN

V květnu nám kvete doslova celá zahrada. Prim v tomto směru hrají ovocné stromy, které jsou v tomto období obaleny květy. V květnu se naplno rozbíhá pravidelná péče o zahradní trávník a práce na venkovních zeleninových záhonech.

### ČERVEN

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

### NĚCO O BYLINKÁCH



### TYMIÁN

Pochází ze západní části Středomoří a pěstuje se hlavně ve Španělsku, Albánii a Itálii. Zelený tymián je bohatě rozvětvený polokeř vysoký 20 až 30 cm. Dřevnaté lodyhy jsou hustě obrostlé drobnými čárkovitými listy. Tymián kvete od května do září drobnými květy bílé až nachové barvy.







## NAŠE NABÍDKY



Senior fitness z. s. ve spolupráci  
s SK Motorlet pro vás připravili



# DEN PRO ZDRAVÍ - 3. 5. 2017



Prokopské údolí



Centrální park Prahy 13



### NORDIC WALKING

9.45 - sraz na Smíchovském nádraží (prezence)

10.11 - odjezd vlakem do Hlubočep

Trasa o délce cca 8 km povede **Prokopským údolím**, **Centrálním parkem Prahy 13** a cílovou stanicí bude metro Stodůlky. Jedná se o procházku krásnou přírodní rezervací. Odtud se přesuneme do bazénu v Radlicích. Nezapomeňte si vzít svačinu, pití, plavky a dobrou náladu.



### BAZÉN V RADLICÍCH

12.30 - 14.30

pronájem 2 drah v bazénu

- ukázky cvičení v bazénu
- relaxace ve vířivce
- relaxace v sauně
- plavání

Pokud se nemůžete zúčastnit pochodu Prokopským údolím, určitě si přijďte zacvičit do bazénu v Radlicích pod vedením našich zkušených instruktorek.

### DOPROVODNÝ PROGRAM

Výživové a pletkové poradenství, zástupci Bílinské kyselky, Cekare - zájezdy do Itálie, Balancestep.

### SPOLUPRACUJÍCÍ ORGANIZACE



Rádi bychom pro vás připravili dobré občerstvení, proto svoji účast prosím potvrďte na tel.: 777 778 760 nebo na mail: [b.kasparova@seniorfitness.cz](mailto:b.kasparova@seniorfitness.cz) (do mailu uveďte vaše jméno a informaci, které akce se zúčastníte).

Senior fitness z. s.  
Stamicova 1968  
162 00 Praha 6

tel.: 777 778 760, 777 131 114  
[seniorfitness@seznam.cz](mailto:seniorfitness@seznam.cz)  
[www.seniorfitness.cz](http://www.seniorfitness.cz)





## DNY PRO ZDRAVÍ



# DEN PRO ZDRAVÍ SENIORŮ FESTIVAL POHYBU PRO DĚTI 17. 5. 2017 od 9:00 hodin

**SaBaT** - baseballové a softballové hřiště, U Vltavy 816/1, PRAHA 7

Nejbližší spojení: z Nádraží Holešovice - tram 7 (zast. Trojská) nebo bus 112 (zast. Povltavská)



### JIŽ TRADIČNĚ VÁS ZVEME NA DEN PLNÝ SPORTOVNÍCH AKTIVIT

Senioři si mohou kromě oblíbeného nordic walkingu (chůze s hůlkami) a her jako snag golf, softball, kriket, petangue, lukostřelba, frisbee, mňkky, kubb vyzkoušet jízdu na elektrokolech nebo koloběžkách.

Pro děti budou na jednotlivých stanovištích připraveny všestranné pohybové aktivity rozvíjející obratnost, koordinaci, rychlost, sílu i postřeh.

### TĚŠIT SE MŮŽETE I NA DOPROVODNÝ PROGRAM

Žonglování pro seniory i juniory, ukázky sebeobrany, orient a western tanec v podání tanečnic z Liberce, měření zraku, výživové a pleťové poradenství, ochutnávka produktů Bílinské kyselky, informace o pobytech CK Cekare a Balancestep - možnost vyzkoušet si inovativní balanční pomůcku posilující svaly celého těla (zejména pánevní dno, podporuje správné držení těla).

Pokud Vám při sportování vyhládne, zastavte se na teplé občerstvení. Za cenu 10 Kč obdržíte párek nebo polévku a zdarma čaj.

### A NA ZÁVĚR OBJEVTE KRÁSY KVETOUČÍ BOTANICKÉ ZAHRADY!

Po ukončení akce na SaBaTu můžete dále navštívit Botanickou zahradu v Tróji za zvýhodněné vstupné 10 Kč. Tento vstup je možný pouze v rozmezí od 11:00 do 14:00 hodin (prokažte se na pokladně lístkem s razítkem od nás).



Případné dotazy Vám rádi zodpovíme na 777 778 760 nebo [b.kasparova@seniorfitness.cz](mailto:b.kasparova@seniorfitness.cz).

### SPOLUPRACUJÍCÍ ORGANIZACE



[ekolo.cz](http://ekolo.cz)



Senior fitness z. s.  
Stamicova 1968  
162 00 Praha 6

tel.: 777 778 760, 777 131 114  
[seniorfitness@seznam.cz](mailto:seniorfitness@seznam.cz)  
[www.seniorfitness.cz](http://www.seniorfitness.cz)



## KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

**Kulturně komunitní centrum Senior fitnes (dále jen „KKC“ nebo „Centrum“) pro seniory na Praze 6 - Petřinách. KKC bude nabízet kulturní, vzdělávací, volnočasové a podpůrné aktivity pro seniory. Centrum do svých pravidelných aktivit zapojí minimálně 180 seniorů hlavně z oblasti městských částí Praha 6 a Praha 7, odkud je KKC dobře dopravně dostupné. Senioři budou projektem motivováni k aktivní participaci na chodu Centra a budou mít možnost sami se stát lektory aktivit.**

### Co je cílem projektu?

Hlavním cílem projektu je zvýšit v letech **2017 a 2018** počet **aktivně** žijících seniorů na území hl. m. Prahy minimálně o **180 osob** (resp. 230 osob). (Za aktivní život u seniorů považujeme situaci, kdy senior dochází do Centra za nabízenými aktivitami alespoň 1x týdně. Za ideální situaci považujeme, když je senior zapojen do jakékoliv pravidelné aktivity 3x týdně.)

### Specifickými cíli jsou:

1. Vytvořit živoucí komunitní centrum pro seniory s kulturními vzdělávacími a pohybovými aktivitami a pravidelným provozem čtyři dny v týdnu v časovém rozsahu 10.00 - 16.00 hod. (V období letních prázdnin provoz omezen na dva dny v týdnu).
2. Zvýšit sociální začlenění (množství sociálních vazeb) u 180 seniorů zapojených do aktivit Centra nad rámec bagatelní podpory.
3. Zvýšit sociální začlenění u 50 seniorů v rámci bagatelní podpory.
4. Zvýšit participaci seniorů na chodu Centra alespoň o 10 osob. Zde se jedná o případy kdy se senioři díky nově nabitým dovednostem zapojí do dalších aktivit projektu či spolku obecně (např. absolventi fotografického kroužku mohou přispívat do časopisu ČAS, divadelní kroužek může být programem na Dnech pro zdraví - pravidelné aktivitě spolku, absolventi Italské jazykové školy mohou na rekondičních pobytech v Itálii vypomáhat jako překladatelé, absolventi fotokroužku mohou také vypomáhat s tvorbou propagačních materiálů spolku. apod.) - senioři sami přijdou s nápadem co by mohli v Centru realizovat a sami se stanou lektory nově vzniklých aktivit.

### Jaká změna/y je/Jsou v důsledku projektu očekávána/y?

Výstupem projektu bude celkem 180 seniorů, kteří se aktivně zapojí do pravidelných aktivit KKC nad rámec bagatelní podpory. U těchto osob lze předpokládat následující změny: zvyšující se počet sociálních kontaktů. Senioři budou v pravidelném kontaktu se skupinou cca 10ti dalších seniorů - dle zvolené aktivity - zde zcela přirozeně vznikají nová přátelství a nové sociální vazby.



Stav těchto aktivit se dozvídáme na základě osobních rozhovorů se seniory zapojenými do našich aktivit). Možnost přivýdělku pro seniory na pozicích lektorů a spolupracovníků spolku. Senioři sami se mohou stát lektory aktivit, které sami ovládají. Absolventi našich aktivit se mohou díky novým dovednostem stát našimi stálými placenými spolupracovníky na různých pozicích (grafické práce, překlady apod.). Lektor, který je sám v seniorském věku je pro účastníky velmi motivující, proto lektory - seniory vyhledáváme. Tuto možnost předpokládáme v době projektu pro cca 10 osob. Do aktivit KKC (vernisáže, výstavy, přednášky, poslechové a filmové odpoledne) bude zapojeno dalších cca 50 osob v rozsahu bagatelní podpory. Zapojením do jakýchkoliv aktivit Centra získají senioři vědomí, že se mají v různých (i obtížných) situacích na koho obrátit - všichni senioři, kteří budou zapojeni do pravidelných aktivit i ti, kteří se účastní jen jednotlivých akcí, tj. celkem 230 seniorů, bude mít informaci o pravidelných i podpůrných aktivitách Centra. Na Praze 6.

### **V čem je navržené řešení inovativní?**

Projekt je inovativní v myšlence zapojení seniorů do aktivního života a to nejen na pozici pasivních příjemců aktivit, ale na pozicích aktivních tvůrců programu a aktivit Centra. Senioři byli dosud vnímáni jako osoby, které jsou spíše na obtíž a které jsou pouze příjemci zdravotní či sociální péče. Projekt naopak seniory vnímá jako zdroj životních zkušeností a aktivní tvůrce života kolem sebe. Senioři budou skrze zapojení do formálních aktivit podporováni ve vlastních aktivitách. Senioři se mohou sami stát lektory či spolupracovníky spolku. Projekt nemá ambici pouze učit seniory, ale také "se nechat učit od seniorů", dát prostor jejich know how, zkušenostem, koníčkům atd. Senioři budou moci v prostorách Centra realizovat vlastní aktivity a tím se aktivně podílet na programu Centra. Projekt tak seniorům vrací roli tvůrců vlastního světa, kterou ve většině případů ztratili. Projekt dává seniorům možnost dát opět svému času nějaký řád a pravidelnost, který po odchodu ze zaměstnání ztratili. Tímto způsobem mohou senioři prožívat opět kvalitní život s dostatkem sociálních vazeb a kontaktů.

**Postupné najíždění na KKC v Uralské ulici v Praze 6 koncem března 2017.  
Plná funkčnost s kompletní výukou a vybavením začátkem měsíce září po prázdninách-2017**





## POČÍTAČ MŮŽETE OVLÁDAT I HLASEM...



Ovládání počítače hlasem je určeno především lidem, kteří mají potíže s jemnou motorikou horních končetin a ovládat počítač běžným způsobem tedy nemohou. Ovládat počítač hlasem lze pomocí speciálních softwarů, které vyvinul tým prof. Jana Nouzy z Technické univerzity v Liberci. Nejprve tyto programy sloužily pro ovládání strojů, ale později se ukázalo, že by mohly pomoci také (především) hendikepovaným lidem. Jedná se o program My Voice, kterým lze ovládat kompletně celý počítač (myš, klávesnice, internet atd.), a program My Dictate, který slouží ke psaní textů po jednotlivých slovech. Uživatel těchto programů se musí naučit mnoho předdefinovaných povelů, které v sobě programy obsahují. K jejich používání je zapotřebí mít kvalitní mikrofon s velkou citlivostí a výkonný počítač. Dalším programem, kterým lze psát delší texty, je program Newton Dictate, který vyvinula firma Newton Technologies. Uživatel tohoto programu musí text diktovat po celých větách. Pro ovládání zmiňovaných programů je zapotřebí od uživatele notná dávka trpělivosti a nezbytný je trénink. (D. Hor.)



Dita Horochovská





## CVIČITELSKÉ KURZY

# Kurzy pro cvičitele

### Cvičitel zdravotní tělesné výchovy pro seniory

Akreditace: MŠMT ČR

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

**Deset** 4hodinových odpoledních seminářů doplní **pět** 20hodinových víkendových seminářů. Během **čtyř** měsíců tak získáte všechny teoretické znalosti a praktické dovednosti potřebné k úspěšnému složení závěrečné zkoušky a získání certifikátu Instruktor zdravotní tělesné výchovy.

### **Certifikát a metodická podpora absolventům**

Certifikát opravňuje k provozu vlastní cvičitelské praxe. Své služby můžete nabídnout klientům domovů důchodců, rehabilitačních ústavů, lázeňských zařízení nebo klubů seniorů. Absolventům kurzu poskytneme rozsáhlou metodickou podporu při rozjezdu praxe a odpočet až 90 % kurzovného při další vzájemné spolupráci.

**Bližší aktuální informace o kurzu pro cvičitele obdržíte na stránkách**

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



## ZAJÍMAVÝ ROZHOVOR I VE **102** LETECH...

Hlavním úkolem spolku **Senior fitness z. s.** je zajišťování pravidelných cvičení pro **různé skupiny seniorů tj. od 50+ a výše**, včetně zdravotně oslabených chronickými nemocemi pohybového aparátu a interními nemocemi. Konečným cílem je pak udržování a prodloužení mobility těchto seniorů a stabilizace stavu u chronicky nemocných.

Jednou takovou naší dlouholetou cvičící seniorkou je i paní Františka Modlitbová, která ve svých **úctyhodných 102 letech**, vidí výsledky svého zdravotního stavu a celkové duševní rovnováhy kromě jiného, jak nám sama i řekla, navštěvováním jednotlivých cvičebních hodin pořádaných pod hlavičkou **Senior fitness** a to **cvičení na židlích**. Cvičení se koná v malé tělocvičně rezidence **RoSa Kobylisy**, pod vedením naší zkušené dlouholeté cvičitelky Ing. Ireny Jurčové. Položili jsme proto paní Modlitbové pár otázek týkající se cvičení a jak jí pomáhá.

**Paní Modlitbová, co Vás přimělo navštěvovat pravidelná cvičení na židlích, a kde jste se o tomto cvičení dozvěděla?**

Prostě já jsem byla pořád zvyklá něco dělat, pořád se pohybovat a já nejsem zvyklá, aby se o mě někdo pořád staral. Prostě nejsem zvyklá pořád ležet a musím něco dělat, abych se alespoň trochu protáhla. Jsem jinak moc ráda, že ještě nejsem odkázána na asistenci, a že mě nohy ještě udrží, tak zkouším i toto cvičení tady v tělocvičně, o kterém jsem se dozvěděla z letáčku, že probíhá tady v RoSe.

**Jak se cítíte po cvičení a co Vám cvičení přináší a jak jste spokojena s vedením samotného cvičení paní cvičitelkou?**

Musím říci, že jsem opravdu velice spokojena, protože cvičení je vedeno jemnou nenásilnou formou a to mně vyhovuje.





Paní cvičitelka bere na nás ohled a jednotlivé cviky nám vždy trpělivě vysvětlí a pomůže předvést. Nebo když něco neudělám správně, tak jsem na to hned upozorněna. Je mi celkově po cvičení lehčeji.

[Když se vrátíme o několik let zpátky, tak cvičila jste již někde?](#)

Když jsem byla mladá, tak jsem cvičila nějaký čas v Sokole. Já jinak pocházím ze Sedlčan. Tam jsem si udělala základní školu a měšťanku. V té době tam ještě ani jiná škola nebyla. Pak jsem přišla k tetě do Prahy, kde jsem prakticky již celých 80 let, kde jsem zažila prakticky všechny prezidenty a celkový růst Prahy až po dnešek. Jinak ještě pro zajímavost jsem prožila velice hezké manželství s mým manželem.

[Můžete něco vzkázat těm, co zatím nenavštěvují hodiny cvičení nebo vašim kamarádkám? Doporučila byste jim též si jít zacvičit?](#)

Ano doporučila, protože to je něco takového, co může každá žena potřebovat a kde se i uvolní.

[Děkuji Vám za rozhovor a přeji Vám do dalších let pevné zdraví a odhodlání. \( Z. Host\)](#)



**Paní Františka Modlitbová**



## NADAČNÍ FOND PRO NEVIDOMÉ

*Nevšední zážitek...*

5. dubna 2017 jsme měli tu možnost přispět pro Nadaci Mathilda /Nadační fond pro nevidomé /, tím že jsme se zúčastnili krásného charitativního koncertu ve Stavovském divadle pod názvem „**Václav Neckář zpívá pro Mathildu**“. Slavnostní koncert se konal již po sedmé a záštitu mu poskytla paní hraběnka Mathilda Nostitzová. Svě umění předvedli také Raven a James Risdon. Oba jsou velmi talentovaní nevidomí hudebníci. Celým večerem provázela Eva Holubová. Všichni sólisté vystoupili bez nároku na honorář. Výtěžek z koncertu poputoval na výchovu a výcvik vodicích psů pro nevidomé.

Václav Neckář zazpíval se svou skupinou Bacily nezapomenutelné hity, kterými nás všechny přítomné nakazil. Zazněly písně: Pomíjivá, Stín katedrál, Tu kytaru jsem koupil kvůli tobě, Lékořice, Kdo vchází do tvých snů má lásko, Susane od L. Cohena, Podej mi ruku a projdem Václavák, Tvým dlouhým vlasům, Lásko 3,2,1 a start, Ša-La-La-La-Li, Andělé strážní a koncert završil dojemnou, ač vánoční, ale populární písní Půlnoční.

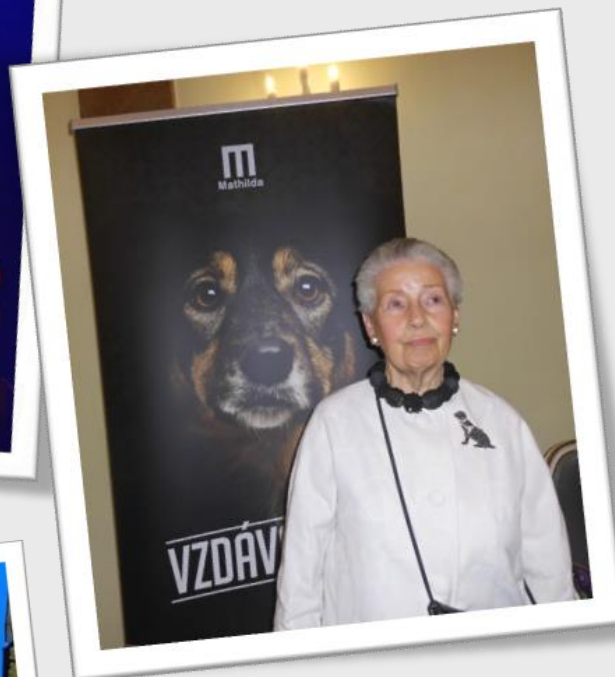
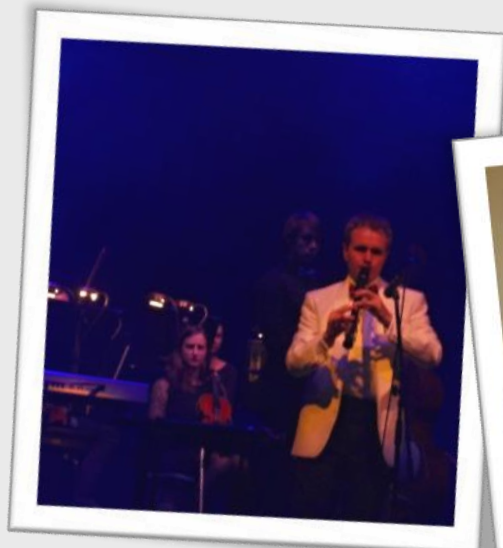
Přejeme tímto panu Neckářovi, jeho bratru Janu Neckářovi a Bacilům hodně dalších úspěchů. Byl to opravdu nevšední zážitek. (Z. Hostinský)



Koncert uváděla Eva Holubová vpravo



**James  
Risdon**



**Paní hraběnka  
Mathilda Nostitzová**



**Stavovské divadlo**

**Václav Neckář**







## PODĚKOVÁNÍ Z LIBERCE...



Posílám poděkování panu Mornštejnovi za výuku sebeobranu u nás v Liberci. V sobotu 21. 1. 2017 proběhl seminář sebeobranu pro seniory. Naučili jsme se zase nové obranné techniky, ale také jsme si užili spoustu legrace. Seminář se nám všem moc líbil a těšíme se na další v březnu.

Košková Marie - SeniorVítae z. s. Liberec



Pétanque



Nordic Walking





## NABÍDKA NOVÉHO ZÁJEZDU DO ITÁLIE




*Itálie se Senior fitness z. s.*

### SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V PORTO SAN GIORGIO

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



cena  
**4900,-**  
Kč

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

**Termíny: 26. 5.- 4. 6. 2017 a 1. 9.- 10. 9. 2017**

Ubytování: bungalovy a mobilhomy

Různé typy, od 2 až po 6 lůžkové. Vždy jsou vybaveny WC se sprchovým koutem, kuchyní, ledničkou s malým mrazákem, kompletním nádobím a příbory, plynovým sporákem, zahradním nábytkem, zastřešenou verandou. Připojení k WIFI za příplatek.

V ceně zájezdu je doprava, ubytování, bazén, cvičení s našimi lektory, plážový servis.



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

Dle zájmu a počtu účastníků je možno zařídit též výlety do Říma, Benátek, Loreta, Ancony, skalního města Moresca, Altidony, Torre di Palme. Navštívíme vinohrady, lisovny olivového oleje, výroby místních uzenin, trhy. Zdarma k dispozici tenis, basket, disco. Zapůjčení kola na týden za 12 EUR. V případě dostatečného zájmu, bude zajištěna též účast našich cvičitelů.



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

tel.: +420 737 278 727  
e-mail: seniorfitness@seznam.cz  
www.seniorfitness.cz  
www.villaggiolacapannina.it





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

PRA  
PRA  
PRA  
PRA  
HA  
GUE  
GA  
G




*Itálie se Senior fitness z. s.*  
**SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT  
V PORTO SAN GIORGIO**

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




**V RÁMCI POBYTU  
JSME PRO VÁS PŘIPRAVILI VÝUKU GOLFU  
V BLÍZKOSTI MĚSTA MORESCO**

Pokud máte golfové hole, můžete si přivést vlastní nebo vám mohou být hole na místě zadarmo zapůjčeny.

Budete-li mít zájem o výuku golfu, prosíme vás, abyste tuto skutečnost uvedli do poznámky v cestovní smlouvě. Děkujeme.




**Termíny pobytu:**  
**26. 5. - 4. 6. 2017 a 1.9. - 10. 9. 2017**

**Účastnický poplatek ve výši 1000,-Kč  
bude hrazen na místě.**

**Zajištěno 5 vstupů po 2 hodinách.**




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

tel.: +420 737 278 727  
e-mail: seniorfitness@seznam.cz  
www.seniorfitness.cz  
www.golfclubilauri.com





## NABÍDKA NOVÉHO ZÁJEZDU DO ITÁLIE



Lido Adriano se nachází 8 km od historického města Ravenna v oblasti Emilia Romagna. Je velmi rušným letoviskem plným zábavy, obchodů, supermarketů, restaurací, barů a mnoho dalšího. Každé úterý se zde konají tradiční italské trhy. Pláž je s pozvolným vstupem do moře. Podél pláže se nabízí restaurace, bary, dětská hřiště či hřiště pro míčové sporty jako je plážový tenis nebo volejball. Lido Adriano je příjemným místem pro dovolenou vhodnou pro všechny věkové kategorie.

**1. termín: 26. 5.- 4. 6. 2017**

**2. termín: 8. 9.- 17. 9. 2017**

Ubytování: apartmány se nachází se v jednopatrových vilkách - obývací pokoj s ložnicí a sociálním zařízením. Jsou vybavené klimatizací. Cena zahrnuje 7x ubytování, dopravu autobusem, ložní prádlo a ručníky, plážový servis pro každou osobu (vždy 2-4 lehátka + 1-2 slunečníky na apartmán).



### Zdravotní cvičení pod vedením našich instruktorů.



Komplex Long Beach se nachází od pláže 50 – 100 m v závislosti na umístění apartmánů. Má vlastní recepci a prádelnu. Je možné Wi-Fi připojení k internetu. V areálu je bazén s dětským brouzdalištěm, dětský park, hřiště na basketbal a stolní tenis. Na pláži jsou 3 beach volejbalová hřiště.

Milovníci historie mohou vyrazit na výlet do Ravenny, kde se nachází 8 památek zapsaných na seznam UNESCO s nejznámější bazilikou San Vitale. Dále lze navštívit zábavný park Mirabilandia vzdálený 10 km od Ravenny, který nabízí zábavu pro malé i velké po celý den. Další zajímavostí může být návštěva republiky San Marino, které je proslulé výrobou keramiky a nachází se zde Mezinárodní muzeum keramiky.



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

tel.: +420 737 278 727  
e-mail: seniorfitnes@seznam.cz  
www.seniorfitnes.cz  
www.cekare.cz





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

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

HAGUE  
GAGA  
GAGA  
GAGA



SPOLUPRACUJÍCÍ ORGANIZACE





# ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ DOSTUPNÉ PRO KAŽDÉHO



Chcete se zdravě hýbat?

Naučit se naslouchat  
svému tělu?

Je vám 50+?



spoluúčast  
**40-60 Kč**  
za 1 hodinu

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

## POŘÁDÁME:

- rehabilitační cvičení v bazénu
- zdravotní cvičení na podložkách
- zdravotní cvičení na židličkách
- dny pro zdraví



Seznam cvičebních míst naleznete  
na našich webových stránkách.

**Senior fitness z. s.**  
Stamicova 1968  
162 00 Praha 6

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

První elektronické vydání dvouměsíčníku **ČAS** Časopisu Aktivních Seniorů

**Datum vydání:** květen 2017 v Praze. Uzávěrka příštího čísla 20. července 2017.

**Vydavatel dvouměsíčníku** Senior fitness z. s.;

se sídlem Stamicova 1968/21, Praha 6-Petřiny, PSČ 162 00; IČO 22724770; DIČ CZ22724770  
tel.: +420 737 278 727, +420 606 864 310, www.seniorfitness.cz, mail: seniorfitness@seznam.cz

**Redakční rada:** Mgr. Zdeněk Srba, Ing. Luboš Kondrys, Ing. Gabriela Nováková, Dita Horochovská,

**Šéfredaktor a grafické zpracování:** Ing. Zdeněk Hostinský. Nevyžádané příspěvky a fotografie se nevracejí.

**Registrace:** MK ČR E 22318