VÝROČNÍ ZPRÁVA

2018

Zpráva o činnosti spolku Senior fitnes z. s.

Sídlo: Uralská 770/6, Praha 6 – Dejvice, PSČ 160 00

E-mail: seniorfitnes@seznam.cz

Web: www.seniorfitnes.cz

Facebook: www.facebook.com/seniorfitnes

Předseda spolku

Mgr. Zdeněk Srba

Místopředseda spolku

PhDr. Milena Lančová

OBSAH

O SPOLKU	*3*
KVALIFIKAČNÍ KURZY	*4*
ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ	*5*
CVIČEBNÍ MÍSTA SENIOR FITNES v roce 2018	*6*
DNY PRO ZDRAVÍ	*8*
FESTIVALY POHYBU PRO DĚTI	*11*
FOTBAL V CHŮZI A VOLEJBAL BEZ SKÁKÁNÍ	*12*
KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM	*14*
DALŠÍ AKTIVITY	*16*
ERASMUS+ a EU PROJEKT	*18*
ZHODNOCENÍ	*19*

O SPOLKU

Senior fitnes z. s. (dále jen SF) je právní formou zapsaného spolku s cílem zlepšovat a podporovat fyzické a psychické zdraví seniorů. Nejvyšším orgánem spolku je členská schůze.

Hlavní cílem činnosti spolku je motivovat seniory a preseniory k aktivnímu způsobu života a současně jim různé aktivity nabídnout. Při založení spolku se jednalo především o cvičení seniorů. V průběhu existence spolku se však rozšiřuje nejen nabídka různých typů cvičení (cvičení v bazénu, cvičení na židlích pro pohybově omezené, cvičení dětí apod.), ale i o nabídku aktivit vzdělávacích a zájmových. Současně se stále zvyšuje počet cvičebních míst, a to nejen v Praze, ale v rámci celé ČR. Veškerá činnost spolku vychází z prokázané skutečnosti, že jakákoliv aktivita, pohyb, zájmová činnost, ale i společenské vyžití pomáhá k oddálení negativních projevů stárnutí, oddaluje stav případné závislost na ostatních a napomáhá ke zlepšení kvality života.

Činnost spolku byla podpořena prostřednictvím jednotlivých dotací a grantů od Magistrátu hl. m. Prahy, Ministerstva zdravotnictví ČR, Ministerstva práce a sociálních věcí ČR a od řady spolupracujících Městských částí Prahy a dalších měst, ve kterých spolek působí. V roce 2018 se nám podařilo získat granty EU, a to jak přímo prostřednictvím fondu **ERASMUS+**, tak přes Magistrát hl. m. Prahy z grantového programu **Praha – pól růstu**. 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).

Vzhledem k tomu, že převážnou část podpory tvoří granty od státních institucí, jsou aktivity spolku regulovány požadavky stanovenými ve smlouvách a veškeré aktivity směřují pouze k uvedenému cíli.

KVALIFIKAČNÍ KURZY

Demografický vývoj zvyšuje význam péče o seniory a s ním i poptávku po kvalifikovaných profesionálech.

Zdravotní tělesná výchova slouží k aktivizaci a stabilizaci zdravotního stavu seniorů. S ohledem na věk, návyky a omezení pečuje o jejich fyzickou kondici, duševní pohodu a sociální kontakty. Vyžaduje vzdělané a trénované odborníky.

Cílem vzdělávání v této oblasti je, aby instruktor rozuměl tělu, pohybu a psychice člověka a dokázal funkčním způsobem tyto poznatky využívat ve svých lekcích a vzdělávat touto cestou i své klienty.

Kurz zdravotní tělesné výchovy - teoretická část

Kurz zdravotní tělesné výchovy - praktická část

V roce 2018 proběhly dva kurzy akreditované MŠMT v rozsahu 150 výukových hodin, z toho 80 hodin teorie a 70 hodin praxe, ukončené závěrečnými zkouškami. Vyškolili jsme 50 instruktorů zdravotní tělesné výchovy, kteří mohou nabídnout své služby klientům domovů seniorů, klubům seniorů apod. Část účastníků s námi již spolupracuje na cvičebních místech v tělocvičnách a bazénech, kde nabízí skupinová cvičení pro aktivní seniory.

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Stejně jako v minulých letech, tak i v roce 2018 se nám dařilo nadále rozšiřovat počet cvičebních míst, a to jak v Praze, tak i ve zbytku ČR. Za vzrůstajícího zájmu cvičenců probíhají i velmi oblíbená cvičení v bazénech. U tohoto typu cvičení jsme již narazili na horní hranici našich kapacitních možností a pokoušíme se vyškolit další cvičitele pro cvičení v bazénech.

V roce 2016 bylo zavedeno cvičení na židlích, které bylo velmi kladně hodnoceno především ze strany cvičenců, kteří jsou jinak pohybově omezeni. Avšak nedostatek finanční podpory vede k omezování těchto aktivit.

Stejně tak cvičení s dětmi funguje již jen v Praze 11, neboť jinde nebylo podpořeno.

Ukázky skupinových zdravotních cvičení v tělocvičně

CVIČEBNÍ MÍSTA SENIOR FITNES v roce 2018

Skupinová zdravotní cvičení v tělocvičně / v bazénu / na židlích:

PRAHA 1

TJ Sokol Malá strana, U lanové dráhy 609/3

PRAHA 2

BugiFit, Balbínova 323/6
ZŠ a MŠ Resslova, Na Zbořenci 264/7
Harmony Body, U Zvonařky 1423/7

PRAHA 3

TJ Sokol Žižkov II, Na Balkáně 812/21
Hotel Olšanka, Táboritská 1000/
Bazén Olšanka, Táboritská 23

PRAHA 4

FitnessAction, Štúrova 1284/20
Plavecký stadion Podolí, Podolská 43/74
KC Novodvorská, Novodvorská 1013/151
TJ Sokol Spořilov, Severozápadní VI/1668
TJ Sokol Braník, Branická 275/73
Domov pro osoby se zdravotním postižením, Murgašova 1286/2

PRAHA 5

Fakultní ZŠ, V Remízku 7/919, Barrandov
Bazén Radlice, Radlická 298/105
MŠ Pohoda, Lohniského 851/12, Barrandov
Na Bělidle 252/34
ZŠ a MŠ Kořenského 760/10

PRAHA 6

Bazén Strahov, Vaníčkova 100/6
TJ Sokol Liboc, Ruzyňská 156/55
ÚMČ Suchdol, Suchdolské náměstí 734/3
Sokol Dejvice I, Bubenečská 181/4
FTVS UK, José Mártího 269/31
Tatran Střešovice, Sibeliova 368/51
Stadion mládeže, Na Kotlářce 1
Sauna Hadovka, Evropská 169/35
Gymnázium Jana Keplera, Parléřova 118/2

PRAHA 8

TJ Sokol Kobylisy, U školské zahrady 430/9
Bazén ŠUTKA, Čimická 848/41
Centrum RoSa z.s., Střelničná 1680/8
Obvodní ústav sociálně zdravotnických služeb, Taussigova 1172/1
Obvodní ústav sociálně zdravotnických služeb, Bulovka 1462/10

PRAHA 9

SOŠ Jarov, Učňovská 100/1
Bazén SOŠ Jarov, Učňovská 100/1

PRAHA 10

MÚ Petrovice, Edisonova 429/28
Infocentrum pro seniory POINT 50+ o.p.s., Ostružinová 2936/3
Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci, U Vršovického nádraží 29/3

PRAHA 11

KC Zahrada, Malenická 1784/2

PRAHA 12

Sokol Modřany, K Vltavě 410/23

PRAHA 13

KD Mlejn, Kovářova 1615/4

PRAHA 14

Bazén Hloubětín Hloubětínská 80/32

PRAHA 17

KC Průhon, Socháňova 1220/27
DDM Praha 6, U Boroviček 650/5

PRAHA 18

Dům s pečovatelskou službou, Malkovského 603

PRAHA 20

KC Domeček, Votuzská 379/11
Centrum regenerace a zdraví Perla, Ratibořická 1166/12

PRAHA ZÁPAD

Seniorský dům Ořech, Slivenecká 21
Jeneč – KC Veřejná knihovna. Lidická 82
Jesenice – Městský úřad, Budějovická 303

PRAHA VÝCHOD

Líbeznice – Sportovní hala Na Chrupavce

CVIČEBNÍ MÍSTA MIMO PRAHU

Brandýs nad Labem – Městské komunitní centrum, Královická 915
Benešov – Sport Relax Club, Na Karlově
Brno – Novobranská 550/4
Chomutov – Chomutovská knihovna, Palackého 4995/85
Jihlava – Fügnerova 3237/15, Bedřichov
Karviná – TOP Fitness, OC Permon, Mendelova 2873/5a
Kladno – Fit klub Jany Bočkové, Cyrila Boudy 2953
Kolín – Městský společenský dům, Zámecká 109
Liberec – Pohybové taneční studio Senior Vitae, Matoušova 48
Liberec – Studio MAYA, Třída 1. máje 863/9
Liberec – Bazén Liberec, Tržní nám. 1338
Ostrava – Centrum volného času, Vietnamská 1541/3
Senohraby – TJ Sokol Senohraby, U hřiště 272

NOVÁ CVIČEBNÍ MÍSTA ZŘÍZENÁ V ROCE 2018:

České Budějovice – Centrum Elijana, Riegrova 1816
Česká Lípa – DDM Libertin, Škroupovo náměstí 138
Frenštát pod Radhoštěm – Krytý bazén, U Porážky 902
Karlovy Vary – Alžbětiny Lázně a.s., Smetanovy sady 1145/1
Kopřivnice – Krytý Bazén, Husova 1340/9
Olomouc – Aplikační centrum Bluo, U letiště 976/32
Plzeň – ZŠ Bolevecká, náměstí Odboje 18
Sosnová – Kulturní dům, Sosnová 35
Radonice – Kulturní dům, Radonice 201
Nový Jičín – Krytý bazén, Novosady 914/

DNY PRO ZDRAVÍ

SF kromě nabídky pravidelných aktivit pořádá i jednorázové akce, které se staly již určitou tradicí a jsou mezi účastníky velmi oblíbené.

V roce 2018 se konkrétně jednalo o následující aktivity:

- Dne **18. května** se konal obvyklý Den pro zdraví v areálu Beachklubu Ládví v Praze 8. Vedle různých sportovních i zábavných aktivit pro seniory proběhly i turnaje ve fotbalu v chůzi a beachvolejbalu bez výskoků. Bohatý byl i doprovodný program – např. ukázka a výuka řeckých tanců s Martou Elefteriadu a zábavné hraní na plastové trubky. Děti si pod vedením instruktorů SF užily hry všestranně rozvíjející jejich pohybové dovednosti a také si zahrály beachvolejbal. Pro účastníky bylo zajištěno i občerstvení a drobné odměny. Den pro zdraví byl hodnocen velmi pozitivně.

Ukázka pozvánky na Den pro zdraví

- Dne **29. srpna** proběhl Den pro zdraví v areálu městského bazénu v Liberci. I zde se jedná už o několikátý ročník pořádaný společně se Senior Vitae a program byl opět velmi pestrý. V dopoledních hodinách bylo možné vyzkoušet si různé aktivity na travnatém prostoru před bazénem a následně probíhalo cvičení v bazénu. Celý program obohatilo již tradiční vystoupení taneční skupiny Senior Vitae.
- Dne **13. září** se opět konal turnaj ve fotbale v chůzi, tentokrát v areálu TJ Aritma Vokovice v Praze 6. Současně s turnajem opět proběhl Den pro zdraví, naplněný jako obvykle soutěžemi a společenskou zábavou. Návštěvníci si mohli zahrát oblíbené hry snag golf, mölkky nebo vyzkoušet střílení z luku. Lukostřelbu si vyzkoušel i pan starosta Pavel Kolář, kterou celou akci zahájil. V závěru sportování byly nejúspěšnějším účastníkům předány pěkné ceny od našich partnerů, kteří tímto akci podpořili. Ani ti méně úspěšní neodešli s prázdnou – potěšila je keramika a drobné předměty a občerstvení z následné tomboly.

  I přesto, že počasí příliš nepřálo, vydala se po ukončení akce na Aritmě skupinka „hůlkařů“ pod vedením instruktora SF s novými zájemci o Nordic walking procházkou až do cíle – komunitního centra SF v Uralské ulici v Praze 6, kde bylo připraveno občerstvení a účastníci se mohli informovat o činnosti centra a eventuálně se přihlásit do zájmových kroužků.
- Poslední Den pro zdraví roku 2018 se uskutečnil **24. listopadu** v bazénu a přilehlých prostorách SK Motorlet v Radlicích. Na programu byl opět turnaj ve fotbalu v chůzi a zdravotní cvičení v bazénu. Velký zájem byl o nově představenou aktivitu – unicurling (curling bez ledu), který lze hrát na speciálním koberci v tělocvičně a tudíž celoročně.
- Ve dnech **16.–19. července** se sportovci SF zúčastnili Mezinárodních sportovních her seniorů v Olomouci a úspěšně reprezentovali Prahu. Tuto akci však SF sám neorganizoval.

Slavnostní zahájení Mezinárodních sportovních her seniorů v Olomouci 16.7.2018

FESTIVALY POHYBU PRO DĚTI

Pravidelně podporujeme zájem o sportování u dětí předškolního a školního věku. Dne 5. června jsme ve spolupráci s TJ Sabat Troja na sofballovém a baseballovém hřišti v Praze 7 zorganizovali den plný pohybových aktivit, ale tentokrát určený dětem. Pro malé sportovce bylo připraveno několik stanovišť od skákání přes lano, vybíjené, opičí dráhy, házení kroužky na cíl až po trénink odpalu softballových míčků.

Akci navštívilo několik mateřských školek. Děti i paní učitelky byly nadšené, samy si některé úkoly vyzkoušely a zasportovaly si. Byly velmi potěšeny, že měly pro děti připravený pestrý program plný pohybu na celé dopoledne.

Festival pohybu pro děti v Trójí (5.6.2018)

Vzhledem k tomu, že státní instituce neposkytují SF finanční podporu, je cvičení s dětmi utlumeno a probíhá již jen v Praze 11.

FOTBAL V CHŮZI A VOLEJBAL BEZ SKÁKÁNÍ

SF začal v roce 2017 aktivně rozvíjet dvě nové aktivity. V obou případech se jedná o sportovní hry, jejichž pravidla jsou upravena pro možné zapojení osob, které mají nejrůznější pohybová omezení.

První projekt – fotbal v chůzi (novou sportovní hru aktivně podporovanou Evropskou fotbalovou asociací) - jsme začali pravidelně zařazovat do každého Dne pro zdraví a zároveň jsme zahájili pravidelné tréninky v tělocvičně TJ Tatran Střešovice, či na hřišti Aritmy Praha. Fotbal v chůzi je zdravotně velmi prospěšná aktivita, která je šetrná na pohybový aparát, a přitom dovoluje hráčům spontánní prožitky spojené se sportovním zápolením v jejich oblíbené hře bez rizika zranění. Hrají ho týmy s pěti hráči v poli a gólmanem na čtvrtině klasického hřiště s malými brankami. Minimální hrací čas je 2x10 minut.

Závěrečné foto všech zúčastněných fotbalových týmů (Den pro zdraví v Ládví 18.5.2018)

Do nové aktivity se postupně zapojilo více jak 20 hráčů. Spolek SF reprezentují dva týmy – Inter letiště a Senior fitnes. Představily se na turnajích v Mostě (23. března), na FTVS Praha v Praze 6 (16. dubna, organizoval SF), v Lysé nad Labem (v červnu), na Dnech pro zdraví v Ládví (18. května), ve Vokovicích (13. září) a v Radlicích

(24. listopadu). Největším úspěchem však bylo vítězství týmu Inter letiště v 1. ročníku Mistrovství ČR fotbalu v chůzi, které se uskutečnilo 21. září v Praze na Strahově.

https://youtu.be/QdZvYZ0GBRo

Druhý projekt – volejbal bez skákání – navazuje na předchozí aktivitu. Omezení možnosti výskoku, smečování a blokování na síti výrazně snižuje rizika spojená se zraněním pohybového aparátu, současně umožní zapojení do hry lidem, kteří si na normální ničím neomezenou hru již netroufají, a navíc umožní zapojit do hry také hráče, jejichž dovednosti jsou omezené, ale „zapinkat“ si mohou.

Obě nově zařazené hry jsou výrazným obohacením nabídky činností při Dnech pro zdraví, je možné do nich v obou případech zařazovat ženy i muže společně a po prvních velmi pozitivních zkušenostech plánujeme jejich využívání i v dalších letech.

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

Na základě získání Evropského grantu **Praha – pól růstu ČR** bylo v novém sídle Senior fitnes z. s. vybudováno Kulturně komunitní centrum, do kterého jsme soustředili většinu našich vzdělávacích a volnočasových aktivit.

Daří se nám zde za velkého zájmu účastníků rozšiřovat jak výuku jazyků, tak rozvíjet další nové aktivity (viz seznamy nabízených činností níže). V současné době se těchto aktivit účastní více než 500 seniorů.

Projekt Kulturně Komunitního centra Senior fitnes byl podpořen z Operačního programu Praha - pól růstu ČR a díky tomu jsme mohli bezplatně zajistit pro naše klienty rozšíření některých aktivit a vybudovat nově prostory centra v Uralské 6.

Registrační číslo projektu: CZ.07.3.63/0.0/0.0/16_031/0000193
Číslo programu: 07
Název programu: Operační program Praha - pól růstu ČR

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

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

Vzdělávací aktivity

Výuka jazyků

Výuka němčiny, angličtiny, italštiny, francouzštiny, španělštiny a řečtiny

Kroužek PC

Počítačová gramotnost
Sociální sítě
Chytrý telefon a tablet

Volnočasové aktivity

Vyberte si z pestré škály našich aktivit a přidejte se k nám. Není-li uvedeno jinak, kroužky se konají v našem centru v Praze 6, Uralská 770/6.

Bridž

Fotbal v chůzi

Hry na PC

Nordic Walking

Pétanque

Unicurling

Ruční práce

Snag golf

Bowling

Fotografický kroužek

Přednášky

Zdravotní cvičení s individuálním přístupem

Trénování paměti

Sebeobrana

Řecké tance

Zpěv

Volejbal bez výskoků

Relaxační jóga

Cyklovýlety

Škola jízdy na elektrokolech

Stolní tenis

DALŠÍ AKTIVITY

Propagační, popularizační a vydavatelská činnost spolku se orientuje na vydávání edukačních letáků s návody na cvičení, dále poskytování informací ohledně skupinových cvičení a všech ostatních aktivit spolku formou letáků nebo článků do místních novin a časopisů.

ZN z domova 5

Být stále mlád není pro seniory nesplnitelný sen

Prezentace Senior fitnes v ZN 10.12.2018

Spolek vydává pravidelně svůj vlastní časopis **ČAS** (**Č**asopis **A**ktivních **S**eniorů) v elektronické i tištěné verzi. Zájemci si ho mohou přečíst či stáhnout z webových stránek, nebo vyzvednout v Kulturně komunitním centru SF.

Titulní strana časopisu ČAS z listopadu 2018

Spolek pravidelně zajišťuje sportovně relaxační pobyty pro seniory se zdravotním cvičením pod vedením školených instruktorů.

V roce 2018 byly zrealizovány dva pobyty v Itálii (25.5.-3.6. / 31.8.-9.9.).

Zářijový pobyt v Porto San Giorgio
- ranní rozcvička na pláži

Zářijový pobyt v Porto San Giorgio
- pěší výlet do okolí

V dubnu (16.–20.4.) a v říjnu (14.–19.10.) se konaly zájezdy do Střelských Hoštic, kde účastníci nejen strávili společně několik příjemných dnů, ale současně se plně věnovali i cvičení a pěším výletům do okolní přírody. V obou případech se podařilo naplnit celý autobus, jednalo se tedy celkem o cca 80 účastníků.

Říjnový pobyt ve Střelských Hošticích
- odpolední Nordic Walking

Říjnový pobyt ve Střelských Hošticích
- ranní cvičení v tělocvičně

ERASMUS+ a EU PROJEKT

V roce 2017 jsme získali v rámci programu EU ERASMUS+ dvouletý grant na vytvoření výukové platformy pro zdravotní cvičení seniorů.

Spolu s našimi, německými a polskými partnery jsme tak pro širokou veřejnost vytvořili podrobné návody na procvičení jednotlivých částí těla se specifickým zaměřením na populaci seniorů a preseniorů. Jedná se o zhruba dvacetiminutové ukázky cvičení, přičemž ke každému je připojeno i krátké odborné vysvětlení jako „slovo lékaře“. Tyto videoukázky jsou umístěné na vlastních webových stránkách a jsou dostupné široké veřejnosti bez omezení.

http://www.fitseniors.eu/videa-tematicka-cviceni/

Projekt byl ke konci roku 2018 uzavřen závěrečnou zprávou, která byla zaslána k hodnocení do Bruselu.

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.

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

Spolufinancováno z programu Evropské unie Erasmus+

ZHODNOCENÍ

Organizace Senior fitnes z. s., oslavila v roce 2018 desetileté výročí své aktivní činnosti. V této souvislosti se tedy bilancovalo komplexněji, než bývá obvyklé na závěr roku.

S potěšením a hrdostí bylo možné konstatovat, že od původního plánu zavést množství snadno dostupných cvičebních míst pro seniory, zabezpečit kvalitní cvičitele a motivovat seniory k samotnému cvičení, se nabídka aktivit pro seniory každým rokem rozšiřuje. Současně s tím lze také konstatovat, že o všechny nabízené aktivity je značný zájem a jsou hodnoceny účastníky velmi pozitivně.

Díky reflektování nových trendů, které se opírají o medicínské poznatky, jsou zaváděny i novinky, které byly před několika lety neznámé. (Prokazatelně prospěšný fotbal v chůzi či volejbal bez výskoků).

V rámci činnosti SF není opomíjen ani další světový trend, který klade stále větší důraz nejen na fyzickou stránku jedince, ale i na jeho psychickou pohodu a využití volného času. Proto jsou do náplně činnosti SF průběžně zařazovány i vzdělávací a volnočasové aktivity, ať už zaměřené na pohyb (pétangue) či pouze na výuku (výuka jazyků, ovládání PC, zpěv apod.).

Stále narůstající počet jak cvičebních míst, tak i cvičenců a zájemců o další aktivity je nejlepším důkazem toho, že SF se vydal správnou cestou k tomu, jak udržovat kondici seniorů a preseniorů a omezit tak náklady na lékařské zákroky, návštěvy, konzumaci léků apod. To mohou lektoři a cvičitelé snadno posoudit i díky tomu, že jsou v denním kontaktu s účastníky provozovaných aktivit a mají tak okamžitou zpětnou vazbu. Jsou si tedy dobře vědomi toho, jak pozitivní vliv na celkovou pohodu v životě seniorů tyto aktivity mají.

Trénování paměti při hře scrabble

Rok 2018 v číslech:

- Cvičebních míst 70 (52 v Praze, 18 mimo Prahu)
- Města, kde se cvičí 26 (Praha + 25 po celé ČR)
- Cvičenců cca 4500
- Cvičitelů cca 60
- Komunitní centrum cca 600 členů
- Lektorů 35
- Provozovaných aktivit 32
- Zorganizovaných akcí většího rozsahu 12
- Fotbal v chůzi mistři ČR za rok 2018

Jsme si vědomi skutečnosti, že toto vše je možné naplnit i díky pochopení institucí, které nám, jakožto neziskové organizaci, poskytují dotace a granty. Závěrem tedy

děkujeme všem našim podporovatelům.

Podrobnější informace jsou k nalezení na webových stránkách:

www.seniorfitnes.cz