VÝROČNÍ ZPRÁVA

2020

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

ČINNOST SENIOR FITNES Z. S. V ROCE 2020 ..... *3*
SKUPINOVÁ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ A V BAZÉNU *4*
CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH *5*
PROJEKT ROZCHOĎ BABIČKU 5
CVIČEBNÍ MÍSTA SENIOR FITNES k prosinci 2020 ..... *6*
ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ 6
CVIČENÍ V BAZÉNU 8
SKUPINOVÁ CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH 8
ODBORNÉ KURZY PRO CVIČITELE *9*
DNY PRO ZDRAVÍ *10*
DPZ Aritma - 23.6.2020 10
SPOLEČNÉ POBYTY SE CVIČENÍM *11*
PRAVIDELNÉ VÝLETY S HONZOU A JITKOU *11*
PRAVIDELNÉ CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU *12*
FOTBAL V CHŮZI *13*
KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM *14*
ČASOPIS ČAS *14*
ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2020 ..... *15*

ČINNOST SENIOR FITNES Z. S. V ROCE 2020

Společnost Senior fitnes z. s. (dále jen SF) byla založena v roce 2008 a od té doby se plně věnuje aktivizaci seniorů a preseniorů k pohybovým aktivitám a cvičení. Činnost není zaměřena pouze na teoretické informace, které mají cílovou skupinu motivovat, ale především na rozšiřování cvičebních míst, kde mohou senioři skutečně aktivně cvičit. Většinou se jedná o pravidelná cvičení nebo setkání jedenkrát týdně. Seznam cvičebních míst je uveden níže a na stránkách seniorfitnes.cz.

Základní podmínkou cvičení však musí být jeho bezpečnost. Z toho důvodu proto pořádá SF pravidelná školení pro cvičitele se specifickým zaměřením na skupinu preseniorů a seniorů a jejich fyziologické možnosti a omezení. Absolventi těchto akreditovaných kurzů se pak z velké části zapojují do dalších aktivit SF, většinou v místech svého bydliště. Tím dochází k trvalému nárůstu počtu cvičebních míst a zvyšování počtu cvičících klientů.

Kromě rozšiřování počtu cvičebních míst současně rozšiřuje SF i paletu nabízených aktivit. Jedná se jednak o hry, vycházky a speciální cvičení, tedy opět o fyzické aktivity, ale i o aktivity výukové a volnočasové v rámci Kulturně komunitního centra.

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 2020 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, GSK).

Vzhledem k tomu, že převážnou část podpory tvoří granty od státních institucí, jsou veškeré aktivity spolku regulovány požadavky stanovenými ve smlouvách a směřují pouze k cíli aktivizovat zájemce 50+, podporovat jejich fyzické i psychické zdraví, a tím zlepšovat kvalitu jejich života.

V roce 2020 však došlo ke všeobecně známé situaci, která změnila chod veškerých aktivit a činností. V rámci epidemiologických opatření musela tedy i společnost SF radikálně měnit své aktivity a hledat nové způsoby kontaktů a aktivace klientů.

Všem bylo zřejmé, že daná situace omezuje populaci nejen v rámci pohybu, ale i z hlediska jejich psychické pohody. Omezení kontaktů a možností volného pohybu působilo negativně na všechny obyvatele. Proto bylo velmi důležité, aby klienti nebyli ponecháni bez pomoci lektorů a cvičitelů.

Za dodržení všech bezpečnostních nařízení se tedy činnost SF v roce 2020 velmi radikálně změnila.

SKUPINOVÁ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ A V BAZÉNU

V době, kdy to situace dovolovala, probíhala cvičení podle rozvrhu, na který si již klienti zvykli. Vzhledem k narůstajícímu počtu cvičebních míst, pokrývají tato již téměř celou ČR.

Převážně se jedná o využití tělocvičen či fit center v dopoledních hodinách. Cvičení probíhají pravidelně většinou jedenkrát týdně. Ve skupině je cca 10–15 cvičenců. Určitou výjimkou jsou cvičení ve vodě, která probíhají v bazénech. Zde je zájem podstatně vyšší, mnohdy dokonce přesahuje možnosti a kapacitu. Účast je tedy cca 25–30 lidí.

V tělocvičnách cvičí zástupci SF v Praze 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18 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, Jeneč, Jesenice, Jihlava, Karlovy Vary, Karviná, Kladno, Kolín, Kopřivnice, Liberec, Líbeznice, Olomouc, Ořech, Ostrava, Plzeň, Poděbrady, Radonice, Senohraby a Sosnová.

Celkem se jedná o cca 4 500 pravidelně cvičících seniorů a preseniorů.

V roce 2020, v obdobích, kdy platila přísná opatření, bylo ovšem nezbytné tento režim radikálně změnit. Instruktoři a cvičitelé nechtěli nechat své klienty bez pomoci, a proto pravidelně natáčeli nové a nové lekce a poskytovali je svým cvičencům online. Nikdo tedy činnost nepřerušil, ale pouze se všichni přeorientovali na zcela jiný postup.

Ukázky skupinových zdravotních cvičení v tělocvičně a v bazénu

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Před čtyřmi lety bylo nově zavedeno cvičení na židlích, které je určeno pro zájemce s omezenou mobilitou. Tato forma probíhá na níže uvedených místech. Klienty většinou doprovázejí členové rodiny. Nejen sami cvičenci, ale i jejich okolí tak může hodnotit výsledky cvičení. Velmi kladný ohlas má tato aktivita i mezi lékaři. Nejedná se pouze o samotný pohyb, zlepšení stavu svalů a všech orgánů, ale v podstatné míře i o psychické uvědomění si, že člověk může dokázat mnohem více, než doposud předpokládal. Víra odborníka – cvičitele, že může dojít ke zlepšení, a to i velmi výraznému, pomáhá ke změně postoje klienta, který už často na svůj stav rezignoval. Dalším důležitým aspektem je i skutečnost, že klienti mají nově strukturovaný program a novou sociální aktivitu.

Ukázka skupinového zdravotního cvičení na židlích

PROJEKT ROZCHOĎ BABIČKU

V rámci cvičení na židlích vznikl i nový projekt pod názvem Rozchoď babičku. Ten nabízí cvičení pacientů s omezenou mobilitou přímo v pohodlí jejich domova. Odborná cvičitelka dochází přímo do místa bydliště klienta, a realizuje cvičení nejen na židli, ale i na lůžku. To znamená, že tuto službu mohou využívat i mnohem hůře pohybliví pacienti, nebo ti, kteří nemají nikoho blízkého, kdo by jim pomohl s dopravou na místo skupinového cvičení.

Výsledky takových cvičení jsou opravdu pozoruhodné. Cvičitelkám se podařilo „rozchodit“ i pacienty, kteří už byli považováni za pacienty ležící. V těchto případech sehrála podstatnou roli právě psychická podpora cvičitelky a vlastní aktivizace klienta. S poměrně výraznou propagací projektu nám pomohl zcela bezplatně a velmi ochotně i pan Petr Čtvrtníček a pan Jan Hájek, majitel PR agentury ORCA.

Vývoj situace a epidemiologických opatření však zcela jednoznačně tuto službu zablokoval. SF předpokládá, že po uvolnění bude v této aktivitě intenzivně pokračovat. Výsledky totiž prokazují, že je tímto postupem možné podstatně změnit kvalitu života seniorů.

Ukázka individuálního zdravotního cvičení na židli v pohodlí domova

CVIČEBNÍ MÍSTA SENIOR FITNES k prosinci 2020

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

MĚSTO	***ADRESA CVIČENÍ***
Praha 1	TJ Sokol Malá Strana, U Lanové dráhy 609/3
Praha 1	Taneční škola Voila, Školská 1736/12
Praha 2	ZŠ /MŠ Resslova, Na Zbořenci 264/7
Praha 2	Bugi Fit, Balbínova 323/6
Praha 3	Fittop fitnes&spa, Seifertova 560/49
Praha 3	TJ Sokol Žižkov II, Na Balkáně 812/21
Praha 4	Fitness Action, Štúrova 1284/20
Praha 4	MČ P 4 KC Novodvorská
Praha 4	TJ Sokol Spořilov, Severozápadní VI 1668
Praha 5	Na Bělidle 252/34
Praha 5	Kult. a rod.centrum Barrandov z.s., Záhorského 886/4
Praha 5	MŠ Pohoda, Lohniského 851/12, Barrandov
Praha 5	MŠ a ZŠ Kořenského 760/10
Praha 6	TJ Sokol Dejvice, Bubenečská 181/4
Praha 6	Sauna Hadovka, Evropská 1691/35
Praha 6	FTVS UK, Jose Mártího 269/31
Praha 6	ÚMČ Suchdol, Suchdolské nám 734/3
Praha 6	TJ Sokol Liboc, Ruzyňská 156/55
Praha 6	Gymnázium Jana Keplera, Parléřova 118/2
Praha 6	Tatran Střesovice, Sibeliova 368/51
Praha 6	Stadion mládeže, Na Kotlářce 1
Praha 6	Aritma Vokovice, Nad lávkou 672/5
Praha 7	Gymnázium Nad Štolou 1510/1
Praha 8	TJ Sokol Kobylisy, U školské zahrady 430/9
Praha 9	SOŠ Jarov, Učňovská 100/1
Praha 10	MÚ Petrovice, Edisonova 429/28
Praha 11	KC Zahrada, Malenická 1784/2, Chodov
Praha 12	TJ Sokol Modřany, K Vltavě 410/23
Praha 12	VAULT GYM, Obchodní nám. 1590/4, OC Vltava
Praha 13	KD Mlejn, Kovářova 1615/4
Praha 17	DDM Praha 6, U Boroviček 650/5

Praha 17	KC Průhon, Socháňova 1220/27
Praha 20	Centrum regenerace a zdraví Perla, Ratibořická 1166/12
Praha 20	KC Domeček, Votuzská 379/11
Benešov	SPORT A RELAX CLUB, Na Karlově 80
Brno	Novobranská 550/4
Česká Lípa	DDM Libertin, Škroupovo nám.138
České Budějovice	Centrum Elijana, Riegrova1816/3a
Dobříš	Pastorační centrum sv.Tomáše, Na Nábřeží 650
Chomutov	Chomutovská knihovna, Palackého 4995/85
Jeneč	KC Veřejná knihovna, Lidická 82
Jesenice	MÚ Budějovická 303
Jihlava	Fügnerova 3237/15, Bedřichov
Karlovy Vary	Alžbětiny Lázně a.s., Smetanovy sady 1145/1
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
Líbeznice	Sportovní hala. Na Chrupavce 973
Olomouc	Help to be Fit, Jeremenkova 1211/40B
Ostrava	Centrum volného času, Vietnamská 1541/3
Plzeň	ZŠ Bolevecká, nám Odboje 550/18
Plzeň	TJ Sokol Doubravka, Hřbitovní 24
Poděbrady	DDM Symfonie, Za Nádražím 56
Poděbrady	Sokolovna, Tyršova 26/9
Polička	Ladyfitnes, Masarykova 10
Radonice	Kulturní dům, Radonice 201
Senohraby	TJ Sokol Senohraby, U hřiště 272
Sosnová	KD Sosnová 35

CVIČENÍ V BAZÉNU

MĚSTO	***ADRESA CVIČENÍ***
Praha 3	Bazén Olšanka, Táboritská 1000/23
Praha 4	Plavecký stadion Podolí, Podolská 43/74
Praha 5	Bazén Radlice, Radlická 298/105
Praha 6	Bazén Strahov, Vaníčkova 100/6
Praha 8	Bazén Šutka, Čimická 848/41
Praha 9	Bazén, SOŠ Jarov, Učňovská100/1
Praha 14	Bazén Hloubětín, Hloubětínská 80/32
Praha 17	Sportovní centrum Řepy, Na Chobotě 1420/16
Brandýs n. Labem	Pedagogická fakulta UK, Fakultní 407
Frenštát p. Radh.	Krytý bazén, U porážky 902
Kopřivnice	Krytý bazén, Husova 1340/9
Liberec	Bazén Liberec, Tržní nám. 1338

SKUPINOVÁ CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

MĚSTO	***ADRESA CVIČENÍ***
Praha 6	KKC Senior fitnes, Uralská 770/6
Praha 8	OÚ soc.-zdrav.služeb, Klub senior, Bulovka 1462/10
Praha 8	OÚ soc.-zdrav.služeb, Taussigova 1172/1
Praha 8	Centrum RoSa z.s., Střelničná 1680/8
Praha 10	Centrum soc. a ošetř.pomoci, U Vršovického nádraží 29/3
Praha 10	Infocentum pro seniory POINT 50+, o.p.s., Ostružinová 2936/3
Praha 18	FITNESS-4LIFE, Třinecká 650, Letňany
Brandýs n. Labem	Městské komunitní centrum, Královická 915
Liberec	Studio MAYA, Třída 1. máje 863/9
Ořech	Seniorský dům Ořech, Slivenecká 21

ODBORNÉ KURZY PRO CVIČITELE

Vedení SF má zájem, aby cvičení bylo nejen masové, ale i bezpečné. Vzhledem k tomu, že se během stárnutí objevují určitá specifika, je nezbytné, aby cvičitelé byli perfektně proškoleni, Pokud tedy dochází k rozšiřování počtu cvičebních míst, jsou nová místa obsazována jen odborně proškolenými cvičiteli. Takové znalosti pak umožňují, aby byli do cvičení zapojeni i zájemci s určitým handicapem. Cvičitel je pak schopen individuálně přizpůsobit cvičení.

Akreditační kurzy pro cvičitele probíhají běžně dvakrát ročně. V roce 2020 však opět pandemie vše změnila. Ani jarní kurz, ve kterém bylo registrováno 20 účastníků, nemohl být v důsledku epidemiologických opatření dokončen. SF plánuje jeho dokončení okamžitě, jakmile to umožní celospolečenská situace.

V září 2020 se uskutečnil doškolovací kurz pro naše lektory, tentokrát na téma individuálního zdravotního cvičení na židli, kdy vyškolení lektoři dochází ke křehkým seniorům domů.

Doškolovací kurz pro cvičitele SF

DNY PRO ZDRAVÍ

Pod názvem "Den pro zdraví" (DPZ) pořádá SF pravidelně jednorázové akce, které jsou určeny široké veřejnosti. Ty se staly již určitou tradicí a jsou účastníky velmi oblíbené. V průběhu roku 2020 však muselo dojít ke změnám i ohledně těchto aktivit.

Pro tento rok byl naplánován Den pro zdraví opět v areálu Aritma a další se měl konat na Žlutých lázních v Praze. Ten byl plánován na duben a byla mu věnována zvláštní pozornost a množství práce. Mělo se totiž jednat o velkou akci, která by byla zakončena pochodem nordic walking Prahou. Podle předpokladu by byla trase zpestřena mnohými atraktivními návštěvami, které již byly částečně sjednané. Po návratu na Žluté lázně mělo dojít k vyhlášení vítězů různých soutěží, které probíhaly v areálu, a prezentaci nových aktivit SF. Projekt kladně ohodnotilo vedení Vysoké školy tělesné výchovy a sportu Palestra, a tak na přípravách velmi intenzivně spolupracovalo se SF. Vedení zapojilo do aktivní činnosti i studenty, kteří vypracovávali projekty a harmonogramy průběhu, navrhovali nové aktivity a řešení. Současně nám ochotně nabídl spolupráci pan Jan Hájek z PR agentury Orca a informace o akci se začaly prezentovat veřejnosti. To vše však ukončila opatření v souvislosti s epidemií COVID-19.

Přes veškeré nepříznivé okolnosti se podařilo zrealizovat Den pro zdraví v areálu Aritma Vokovice.

DPZ Aritma - 23.6.2020

Dne 23.6.2020 uspořádal SF z. s. v areálu TJ Aritma Praha opět Den pro zdraví. Dalo by se říci „již tradiční", ale tentokrát byl program poněkud odlišný.

Prvotní byl totiž zájem představitelů TJ Aritma Praha o spolupráci se SF na projektu „fotbal v chůzi". S vlastním, nově vytvořeným týmem seniorů, by se rádi zúčastňovali nadcházejících soutěží.

Požádali proto žáky svých fotbalových oddílů, aby pokud možno přišli 23. června na trénink v doprovodu svých prarodičů. Předpokladem bylo, že „dědečky" bude možné nalákat na fotbal v chůzi, pokud budou s tímto sportem blíže seznámeni. Dalo se však očekávat, že nepřijdou pouze dědečkové, ale i babičky, u kterých nikdo zájem o fotbal v chůzi neočekával. Proto byl tedy připraven klasický Den pro zdraví. Jako obvykle bylo možné zapojit se do různých her a bojovat o stupně vítězů.

Díky naší trvalé spolupráci s VZP, od které jsme získali i zajímavé dárky pro ty nejlepší, se nebojovalo pouze o „čest a slávu". Atmosféra byla jako obvykle příjemná a přátelská a hodnocení účastníků velmi pozitivní. Tentokrát bylo navíc živěji, neboť bylo přítomno mnohem více dětí, které se s chutí zapojovaly do různých her.

Jako obvykle se podařilo naplnit základní cíl takovýchto akcí: všichni účastníci se aktivně bavili a hýbali, a fotbalisté navíc získali několik zájemců pro nové družstvo.

SPOLEČNÉ POBYTY SE CVIČENÍM

Mezi další již pravidelné akce patří pobytové zájezdy, kterých se účastní i cvičitelé, a na nichž několikrát denně probíhá společné cvičení.

Ve Střelských Hošticích proběhl v roce 2020 pouze jeden turnus v termínu 21. – 27.3. Účastníci měli možnost si podle chuti vybrat cvičení uvnitř nebo venku, absolvovat procházky po okolí a výlety do sousedních měst. Večery trávili většinou společnými posezeními. Plánovaný podzimní pobyt nemohl být realizován.

Další akcí, kdy je během pobytu zajištěno i cvičení, jsou již pravidelné zájezdy do Itálie. V roce 2020 se konalo dokonce po několika letech na jiném místě. Tato změna byla všemi účastníky hodnocena jako velmi pozitivní. I v tomto případě mohl být realizován pouze jeden turnus, a to v termínu od 4.9. – 13.9.

Na výletě v Ascoli Piceno

PRAVIDELNÉ VÝLETY S HONZOU A JITKOU

Naši dva velmi aktivní cvičitelé (Mgr. Jitka Hlaváčková a Jan Šiml) pořádají pravidelné výlety pro zájemce o nordic walking. Nejedná se o pouhou vycházku, ale o předem perfektně připravenou trasu, kterou organizátoři vždy spojují s návštěvami různých zajímavostí a památek.

Z popisů jednotlivých výletů a společných fotografií vznikla dokonce už druhá kniha “Vycházky s Honzou 2”, kterou je možné si stáhnout z webových stránek v PDF formátu, či na vyžádání získat v tištěné formě.

I tato aktivita probíhala pouze v termínech, kdy nebyla v rozporu s nařízením vlády.

VYCHÁZKY
S HONZOU 2

PRAVIDELNÉ CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU

Rekapitulace cyklovýletů 2020:

- Bon Repos / 12.3.2020 / 60 km
- Milovice / 28.4.2020 / 63 km
- Karlštejn / 19.5.2020 / 55 km
- Kocába / 27.5.2020 / 60 km
- Kolovraty, Stříbrná Skalice / 4.6.2020 / 78 km
- Kostelec nad Labem / 11.6.2020 / 58 km
- Únětice / 23.6.2020 / 76 km
- Berounka / 30.7.2020 / 52 km
- Poděbrady / 25.8.2020 / 63 km
- Dalejské údolí, Zbraslav / 8.9.2020 / 68 km
- Bělá pod Bezdězem / 24.9.2020 / 55 km
- Kolínsko / 7.10.2020 / 60 km
- Okolí Horních Počernic / 8.12.2020 / 27 km

Rekapitulaci za celé pětileté období 2016–2020:

- rok 2016–6 výletů – celkem 268 km
- rok 2017–6 výletů – celkem 365 km
- rok 2018–8 výletů – celkem 487 km
- rok 2019–13 výletů – celkem 765 km
- rok 2020–13 výletů – celkem 775 km

Za pět let celkem 46 výletů s 2656 ujetými kilometry!

Ukázka z cyklovýletu

Výlety na elektrokolech vedla cvičitelka Petra Holubová v předchozích letech pravidelně. V roce 2020 se takový výlet konal pouze jedenkrát v rámci cyklovýletu s Ivanem Liškou.

FOTBAL V CHŮZI

Mezi pravidelné aktivity členů SF patří i fotbal v chůzi. Jedná se o nový sport, který je uznán i mezinárodní organizací UEFA a není zdaleka tak jednoduchý, jak se může podle názvu jevit.

Hráči mají pravidelné tréninky, většinou dvakrát týdně, a v rámci každého DPZ se konaly i turnaje v této disciplíně. Velmi často se do těchto aktivit zapojují i hráči zvučných jmen, kteří jsou nyní již v seniorském věku.

V roce 2020 se v době, kdy to umožňovala vládní nařízení, konaly pravidelné tréninky v pondělí a ve středu. V pondělí v areálu Gymnázia Nad štolou 1, Praha 7 a ve středu v areálu Aritma Vokovice.

Tým SF na lednovém turnaji SPORTIMA CUP v Jablonci nad Nisou

Hledáme další zájemce o fotbal v chůzi v září na hřišti Dukly Praha

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

Kromě pohybových a sportovních aktivit vzniklo v rámci SF i Kulturně komunitní centrum v Praze 6 (dále jen KKC). Východiskem pro předložení projektu byla zkušenost, jak významně ovlivňují celkovou pohodu seniorů veškeré duševní aktivity a současně i sociální začlenění. Zájemci se mohou účastnit výukových, ale i čistě zájmových aktivit (viz KKC). Nabízíme i právní a psychologické poradenství.

Vzhledem k tomu, že KKC funguje již čtvrtým rokem, je o většinu aktivit zájem vyšší, než jsou kapacitní možnosti, a tak je nabídka stále rozšiřována. V současné době registruje SF cca 500 členů.

Projekt KKC byl v roce 2020 ukončen, avšak ve stejné podobě budou aktivity probíhat jako projekt OBČANSKÁ AKADEMIE.

Během roku 2020 probíhaly veškeré aktivity online a lektoři připravovali podklady zcela jinou formou. Opět se prokázala důležitost určitého zachování kontaktu a mobilizace seniorů k aktivitám. Prezenčně probíhaly aktivity pouze v povolených termínech.

Kroužek stolního tenisu

Výuka angličtiny

ČASOPIS ČAS

Vzhledem k finanční situaci bylo nezbytné vydávání časopisu v roce 2020 pozastavit.

ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2020

Společnost Senior fitnes z. s. je financována především z veřejných zdrojů, a tak musí dostát předem stanoveným cílům, ke kterým se zavázala. Každý rok rozšiřuje své aktivity, každý rok rozšiřuje svou základnu aktivních cvičících či jinak zapojených seniorů a nabízí nové projekty. Rok 2020 však znamenal, stejně jako pro celý svět, zlom a vyžadoval zcela nový konstruktivní přístup.

Veškeré aktivity probíhaly standardně pouze v obdobích, kdy to vládní nařízení umožňovala.

Spolupracovníci SF tedy hledali cestu, jak zůstat se svými klienty v kontaktu, jak je i psychicky podpořit, jak jim umožnit i v této době bezpečně cvičit a donutit je k aktivitě.

Současně situace jednoznačně prokázala, jak důležitý je pro seniory pravidelný sociální kontakt, smysluplná činnost a celková aktivita jak tělesná, tak i duševní.

Byť se rok 2020 jeví jako méně aktivní, skutečnost, že všichni lektoři, ale i klienti museli hledat zcela nové cesty, vyžadovala mnohdy více aktivity než běžný průběh činností.

Společnost Senior fitnes z. s. zcela jistě splnila v rámci možností veškeré své závazky vůči institucím, které ji podpořily, i vůči klientům. Díky i mnohdy vstřícnému přístupu zúčastněných se podařilo překonat tento rok i po ekonomické stránce.

Chtěli bychom tedy poděkovat všem příznivcům, sponzorům a spolupracovníkům.

Za Senior fitnes z. s.

předseda Mgr. Zdeněk Srba