

VÝROČNÍ ZPRÁVA

2021



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 2021.....	3
SKUPINOVÁ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ A V BAZÉNU.....	4
CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH.....	5
ODBORNÉ KURZY PRO CVIČITELE.....	7
DNY PRO ZDRAVÍ.....	8
OLYMPIJSKÝ FESTIVAL.....	11
SPOLEČNÉ POBYTY SE CVIČENÍM.....	12
VÝLETY S HONZOU A JITKOU.....	14
CYKLOVÝLETY S IVANEM A EDOU.....	14
FOTBAL V CHŮZI.....	15
KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM.....	16
ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2021.....	17

ČINNOST SENIOR FITNES Z. S. V ROCE 2021

Od roku 2008, kdy byla společnost Senior fitness z. s. (dále jen SF) založena, se plně věnuje aktivizaci seniorů a preseniorů k pohybovým aktivitám a cvičení. Vzhledem k tomu, že každým rokem své aktivity rozšiřuje, nabízí postupně seniorům nejen aktivity pohybové, ale i volnočasové a vzdělávací.

Svou nabídku pohybových aktivit trvale rozšiřuje o takové aktivity, které jsou pro cílovou skupinu prospěšné. Kromě cvičení v tělocvičnách a v bazénu se tedy klienti mohou zúčastnit relaxační jógy, zdravotního cvičení s individuálním přístupem, sebeobrany, stolního tenisu, tai-chi a fotbalu v chůzi. Převážně se jedná o pravidelná cvičení nebo setkávání jedenkrát týdně. Seznam cvičebních míst je uveden níže na stránkách seniorfitness.cz.

Ve věku cílové skupiny je velmi důležité zajistit, aby cvičení bylo bezpečné. Znamená to tedy sledovat stále nové výsledky lékařských studií, které prokazují, že od určitého věku se některé aktivity nejen nedoporučují, ale mohou být i nebezpečné (např. výskoky, rychlý běh – viz fotbal v chůzi dále). Z tohoto důvodu pořádá SF pravidelná doškolování pro stávající cvičitele a vychovává nové cvičitele v kurzu Cvičitel zdravotní tělesné výchovy. Důraz je kladen na specifika skupiny 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.

Činnost společnosti je většinou státních institucí hodnocena jako preventivně velmi přínosná, a tudíž je každoročně podporována v rámci grantů Magistrátem hl. m. Prahy, Ministerstvem zdravotnictví ČR, Ministerstvem práce a sociálních věcí ČR a řadou spolupracujících Městských částí Prahy i dalších měst, ve kterých spolek působí. Současně nás podporují i instituce, pro které je zachování zdraví občanů stejnou prioritou (VZP), a soukromé firmy, které se díky našim akcím veřejně prezentují (Albi, GSK).

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

Stejně jako v roce 2020 změnila protipandemická opatření i v roce 2021 veškeré společenské aktivity. Bylo tedy nutné se pružně přizpůsobovat stanoveným podmínkám.

Daná situace současně ovlivňovala i přístup klientů. Část z nich přestala aktivity navštěvovat z důvodu obav o své zdraví i v případě, že momentální nařízení společenské akce umožňovala. Jiní se díky vlastní psychické nepohodě uzavřeli v soukromí a jen těžko znovu získávali původní motivaci k aktivitám.

Cvičitelé SF se snažili zapojit své klienty zpět do aktivního života alespoň tím způsobem, že natáčeli průběžně cvičení online.

Zkušenosti prokazovaly, že byť byl pro populaci seniorů sociální kontakt důležitější než v běžné situaci, jejich motivování bylo obtížnější než obvykle.

SKUPINOVÁ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ A V BAZÉNU

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

Kromě cvičení v tělocvičnách a bazénech organizuje SF v Praze i další pohybové aktivity: [fotbal v chůzi](#), [zdravotní cvičení s individuálním přístupem](#), [relaxační jógu](#), [sebeobranu](#), [stolní tenis](#) a [tai-chi](#).

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Společnost SF zavedla před čtyřmi lety jako jedna z prvních i cvičení pro zájemce s omezenou mobilitou. Jedná se o cvičení na židlích a v poslední době i cvičení na lůžku při domácích návštěvách.

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. Bylo zřejmé, že tento pozitivní vliv nemělo jen samotné cvičení, ale i přesvědčení klientů, že jejich zdravotní stav nemusí být konečný, že je stále možné jej ještě zlepšit. Tím nejdůležitějším momentem tedy bylo, o této skutečnosti přesvědčit klienty, kteří mnohdy již na svůj zdravotní stav rezignovali. Velmi kladný ohlas má tato aktivita i mezi lékaři. Dalším důležitým aspektem je i skutečnost, že klienti mají nově strukturovaný program a novou sociální aktivitu.



Ukázka skupinového zdravotního cvičení na židlích

PROJEKT ROZCHOŮ BABIČKU

Po pozitivních zkušenostech se skupinovým cvičením na židli, vznikl již 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.

Mnohdy výsledky cvičení překvapí i ošetřující lékaře, kteří takové zlepšení u svých pacientů již neočekávali. těchto případech je důležitá především psychická podpora cvičitelky, které pacient věří, že ke zlepšení jeho stavu opravdu může dojít.

Ve čtvrtek 6 května 2021 dostal SF příležitost prezentovat projekt na televizních obrazovkách v programu ČT1 Sama doma.



Lektorky SF s moderátorkou Barborou Černoškovou v televizním pořadu Sama doma

Byť i v této oblasti se projevila menší zájem o nabízenou službu z důvodu pandemické situace, SF stále doplňuje řady svých cvičitelů pro individuální cvičení na židli.

ODBORNÉ KURZY PRO CVIČITELE

Jak bylo zmíněno již výše, 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 handicap. 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.

Běžně probíhají akreditační [kurzy pro cvičitele](#) dvakrát ročně. V roce 2021 však opět pandemie a celostátní opatření vše změnila. Dokončen mohl být pouze jeden kurz, který byl přitom zahájen již na jaře 2020.

Pro naše cvičitele jsme v březnu 2021 připravili tři [online vzdělávací semináře](#):

- Metoda Wima Hofa – o utužování organismu a podpoře imunitního systému
- Hyperventilační dech – navazující školení o dechové technice Wima Hofa
- Metoda Infinity – teoretický úvod do metody

Po uvolnění pandemických opatření proběhl v říjnu 2021 [doškolovací seminář](#) na téma Metoda Infinity v praxi, o kterou teď mohou vyškolení cvičitelé rozšířit své lekce.



Doškolovací seminář pro cvičitele SF

DNY PRO ZDRAVÍ

Pod názvem “[Den pro zdraví](#)” (DPZ) pořádá SF pravidelně jednorázové akce, které jsou určeny široké veřejnosti. V roce 2021 proběhly následující akce.

DPZ Aritma – 21.6.2021

V pondělí 21.6.2021 se uskutečnil další DPZ v krásném sportovním areálu Aritmy ve Vokovicích, jehož součástí byl i turnaj fotbalu v chůzi – SENIOR FITNES CUP 2021.

Zúčastnilo se ho celkem sedm týmů. Rozcvičku pro všechny fotbalisty připravila Kristýna Špinková. Pak už se hrálo systémem každý s každým po dobu 15 minut. Vítězem celého klání se stal tým Inter Senior fitness. Utkání byla hrána za velkého horka, nicméně všechny týmy se s touto skutečností vypořádaly na výbornou.



Akci za MČ Praha 6 navštívil radní pro sociální záležitosti MUDr. Marián Hošek, který společně se známým trenérem Jiřím Kotrbou a Míšou Veselou z FAČR předávali ceny vítězným týmům fotbalového turnaje. Významně se na úspěchu zejména této části akce podílela skupina trenérů z Pražského fotbalového svazu pod vedením Mgr. Jana Grubera.

Výraznou pomoc při organizování akce nám poskytl tým Ing. Jana Mužíka, Ph.D. z Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT. V průběhu akce monitorovali za pomoci technického vybavení fyzickou zdatnost účastníků. Jednalo se o faktické zahájení praktické části Národního programu pro ozdravení populace ČR. Start tohoto projektu sledovali jeho autoři - Ing. Milan Dvořák a Prof. Ing. Václav Bunc, CSc. z FTVS UK.

Akce se také zúčastnili zástupci dalších organizací, které jsou společně se SF do zmíněného projektu zapojeny. Ruku k dílu při organizování souběžných aktivit (pétanque, mölkky, hod na cíl, test chůze atd.) přiložila i Ing. Lenka Desatová z Rady seniorů, za Asociaci sportu pro všechny přišel Mgr. Miroslav Zítka. Ten zároveň představil účastníkům akce zajímavou hru – disc golf. Hra se velmi líbila a my ji rádi zařadíme do dalších DPZ.

A děkujeme samozřejmě VZP, která věnovala odměny pro vítěze jednotlivých doprovodných aktivit.

DPZ Žluté lázně – 1.9.2021

Další DPZ, pořádaný Senior fitness z. s. 1. září 2021 ve Žlutých lázních (ŽL), byl tentokrát součástí Národního programu pro ozdravení populace, proto bylo těžištěm aktivit především stanoviště fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT. Cílem

programu je vytvořit na základě získaných dat přehled odpovídajících hodnot různých fyziologických funkcí po zátěži chůzí.

Příchozí se tedy registrovali zde, zadali požadovaná data, obdrželi „chytré hodinky“ a vydali se na pochod na Plavecký ostrov. Jednalo se o krásnou procházku podél břehu Vltavy s návratem na stanoviště na ŽL. Po návratu čekal ještě na účastníky zábavný test, který ověřoval, jak si během cesty všímali i okolí. To vše pod vedením spolupracovníků z ČVUT.

Současně probíhal i výzkum, který provádí VŠ Palestra. Na jejich stanovišti zjišťovali jednak laterální preference (preferenci nohy pravá x levá) a tzv. reakční čas (tedy prodlevu mezi podnětem a reakcí). Účastníci na barevný podnět z monitoru měli co nejrychleji přešlápnout přes vyznačenou hranici.

Byť se výsledky budou odborně zpracovávat a poslouží k vědeckým účelům, panovala při plnění všech úkolů dobrá nálada a spokojenost.



A jelikož ke dnům pro zdraví patří již standardně i různé hry, nemohly chybět ani v tomto případě. Kromě her pétanque, mňolky a házení kroužků bylo možné se více zapojit i do různých aktivit typu tužka x papír. Rébusy, doplňování řad, hledání určitých slov ve větách apod. U všech hráčů se opět projevila zdravá soutěživost, a tak nepanovala jen příjemná nálada, ale i bojové napětí.

Závěr akce patřil vyhlášení výsledků a obvyklé tombole.

Nižší návštěvnost, bohužel, ovlivnilo několik okolností. Jediným volným termínem ze strany ŽL byl první den školy, což bylo pro mnohé seniory rozhodující překážkou. Museli se samozřejmě věnovat vnoučatům. Navíc pak byly předchozí dny velmi deštivé a chladné, a tak už mnozí pozvaní hosté nepředpokládali, že se zúčastní. Nakonec však pořadatelům počasí přece jen přálo, nepršelo, občas bylo i slunečno a ti, kteří se zúčastnili, hodnotili celou akci velmi pozitivně.

Zažít Lán jinak – 18.9.2021

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

Svůj stánek zde měl i náš spolek Senior fitness, u kterého si ti starší mohli zacvičit na židlích pod vedením zkušené lektorky Ivy Hoffmannové. Hlavně tatínky zaujal pétanque – občas v zápalu hry zapomněli na své ratolesti.



Odpoledne pak přišla na řadu pěvecká a divadelní vystoupení, baristická show, či bojovka pro děti a orientační běh pro všechny zájemce. Došlo i na sousedskou výměnu oblečení.

DPZ Žluté lázně – 3.10.2021



Tento DPZ probíhal pouze v režii Senior fitness a měl tedy standardní program, účast i pozitivní hodnocení příjemně stráveného dne.

OLYMPIJSKÝ FESTIVAL

Stejně tak jako Olympijské hry se z roku 2020 posunuly na rok 2021, posunul se i doprovodný Olympijský festival, který se konal paralelně v Praze, Brně a Ostravě.

Zástupci SF se zúčastnili akcí v Praze (v pátek 27.7.2021 v areálu Olympu Praha ve Stromovce) a v Brně (v úterý 3.8.2021 ve sportovním areálu u Výstaviště). Program byl na obou místech neuvěřitelně pestrý. Všechny olympijské sporty, které bylo možné prezentovat, měly na svých stanovištích nejen podrobné informace a tiskové materiály, ale většinou si je mohli návštěvníci i v určité modifikované podobě vyzkoušet. Nechyběla například ani horolezecká stěna, trvale obsazená množstvím dětí a mládeže. Kromě těchto oficiálních sportů byla pro děti připravena spousta herních koutků i s takovými neznámými hrami jako je například stolní curling. Jak v Praze, tak v Brně byla instalována velkoplošná obrazovka, na níž bylo možné sledovat přenosy aktuálního dění na OH v Tokiu.

SF nabídl hry pro starší zájemce (např. pétanque, mölkky, nově „disc golf“ s létajícími talíři), ale především prezentoval fotbal v chůzi. V Praze i v Brně sehrál tým SF velmi úspěšně tři ukázkové zápasy, především s cílem získat pro tuto aktivitu nové zájemce ve věkové kategorii 50+.



Stánek SF



Seniorské hrátky pod dohledem lektorů SF

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.

Fontana Marina, Campofilone, Itálie – 3.-12.9.2021

Pandemie nám nedovolila uskutečnit jarní termín pobytového zájezdu se cvičením v kempu Fontana Marina (4.-13.6.2021), nicméně pozdně letní pobyt ve stejném kempu v Campofilone se opravdu vydařil, účastníci si užili moře i sluníčka, výlety na krásná místa a protáhli těla při cvičení.

Nově byla podél pobřeží zbudována tři kilometry dlouhá promenáda, po které se návštěvníci snadno dostanou pěšky / na kole / na koloběžce do sousedních vesnic Marina di Alti Dona nebo Pedaso na nákupy, či jen na procházku a občerstvení.



Cvičení v moři a v kempu na podložkách či v bazénu



Střelské Hoštice – 24.-29.10.2021

Po vynucené roční pauze, způsobené coronavirovou epidemií (a zrušení jarního termínu), zorganizoval Senior fitness z. s. podzimní sportovně relaxační pobyt v jižních Čechách poblíž Strakonice.

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

Podrobné informace o pobytu jsou k nalezení [zde](#).



Cvičení v tělocvičně



Připraveni na vycházku

VÝLETY S HONZOU A JITKOU

Výlety jakožto nordic walking pochod, které pořádají cvičitelé Jan Šiml a Jitka Hlaváčková, v roce 2021 získávaly na popularitě. V době, kdy to bezpečnostní nařízení státu umožňovala, se výletu zúčastnilo i přes 30 zájemců najednou.

Jan Šiml výlety nejen pečlivě připravuje, ale i dokumentuje a veškeré informace jsou k nahlédnutí [zde](#). Výběr vycházek roku 2021 byl pak opět zapracován do „knihy“ Vycházky s Honzou 3, která je volně k dispozici (k nahlédnutí či ke stažení) všem zájemcům o turistiku na téže webové stránce.



Na vycházce



CYKLOVÝLETY S IVANEM A EDOU



K cyklovýletům jsme se vrátili v září 2021. Kromě Ivana Lišky začal kratší vyjížďky organizovat i náš nový lektor Eduard Bedrna.

Podrobné informace o výletech vč. fotodokumentace jsou k dispozici [zde](#).

Výlet na kole

FOTBAL V CHŮZI

Mezi pravidelné aktivity členů SF patří i [fotbal v chůzi](#). Tato aktivita pokračuje nejen pravidelnými tréninky, ale i pořádáním turnajů. V roce 2021 se jeden již připravený turnaj nemohl konat v důsledku protiepidemických nařízení.

Další turnaj Senior fitness Cup 2021 však již proběhl 21.6.2021 při DPZ v areálu Aritma Vokovice.

22. září 2021 pak proběhlo v Praze na Strahově III Mistrovství ČR, které bylo přeloženo z podzimu 2020. Týmu Inter SF letos chyběla troška štěstí. Ve velmi vyrovnané konkurenci nakonec po dvou vítězstvích, jedné remíze a dvou prohrách obsadil šesté místo. Druhý tým SF obsadil poslední příčku.

Vzhledem k tomu, že [FIWFA](#) připravuje v této disciplíně dokonce mezinárodní turnaj – Světový pohár národů, dva týmy Senior fitness zaslaly své přihlášky v roce 2020 a s jejich účastí se počítá. Původní termín turnaje byl již několikrát odložen a pravděpodobně se uskuteční až na jaře 2023. Nicméně naši chodící fotbalisté pilně trénují, zdokonalují své dovednosti a na mezinárodní akci se velmi těší.



III. Mistrovství ČR ve fotbalu v chůzi

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

Kromě pohybových a sportovních aktivit vzniklo v rámci SF i Kulturně komunitní centrum v Praze 6 (dále jen KKC). Tento projekt byl do konce roku 2020 finančně podpořen v rámci Operačního programu Praha – Pól růstu ČR. V roce 2021 musela naše společnost bez této dotace poněkud změnit podmínky. Bylo nezbytné zavést takové poplatky, aby bylo možné aktivity i nadále provozovat, ale aby finanční stránka nebyla pro seniory blokující.

V roce 2021 probíhaly aktivity v rámci občanské akademie (OA) – [Akademie SEN FIT](#). Ať už to byly aktivity vzdělávací – výuka jazyků, práce s PC, tabletem a mobilem, tak i volnočasové – zpěv, bridž, trénování paměti, malování. Kromě toho jsou pod OA zařazeny i některé již výše zmíněné aktivity sportovní a pohybové – bowling, stolní tenis, sebeobrana apod.

V důsledku celostátních opatření se počet návštěvníků a návštěv snížil a v některých obdobích nebylo možné provozovat tyto aktivity vůbec. Právě tato období prokázala, jak je důležité seniory třeba i individuálně aktivizovat a povzbuzovat k sociálnímu zapojení se.

Kromě pravidelných aktivit byly v roce 2021 v rámci OA pořádány i jednorázové akce, jako odborné přednášky, cestopisné besedy apod.

V návaznosti na březnovou online přednášku o metodě utužování zdraví a posilování imunity podle Vima Hoffa. (viz výše kapitola Odborné kurzy pro cvičitele) byla tato aktivita od 4. května 2021 zařazena mezi pravidelné aktivity pořádané SF. Zájemci o u/otužování se začali pravidelně scházet na břehu Vltavy na Střeleckém ostrově. Po cvičení na břehu pak začínali i s potupným otužováním a pokračovali krátkou procházkou po okolí.

Začátkem prosince 2021 proběhla v galerii Skleňák v Praze 6, díky aktivitě lektorky Heleny Kajglové a vstřícnosti MČ Praha 6, výstava obrazů účastníků kroužku malování.



Otužování



Výstava ve Skleňáku

ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2021

Rok 2021 byl opět poznamenán covidem 19 ve všech oblastech činnosti a společenského života.

Přesto se pracovníci SF, lektori, příznivci i klienti snažili, aby bylo zachováno hlavní motto náplně společnosti. Tedy, aby byli senioři a presenioři aktivizováni nejen k pohybovým aktivitám, ale i ke společenskému zapojení se, zájmovým činnostem a všemu, co jim zpříjemní život a povede tak i ke zlepšení zdraví a psychické pohody.

Celý tým hledal nové a nestandardní cesty, jak tento úkol plnit.

Za Senior fitnes z. s.

předseda Mgr. Zdeněk Srba



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