

# VÝROČNÍ ZPRÁVA 2016



## *Zpráva o činnosti spolku Senior fitness z. s.*

### **Senior fitness z.s.**

*Stamicova 1968, Břevnov 162 00 Praha 6*

*E-mail: [seniorfitness@seznam.cz](mailto:seniorfitness@seznam.cz)*

*Web: [www.seniorfitness.cz](http://www.seniorfitness.cz)*

*Facebook: [www.facebook.com/seniorfitness](http://www.facebook.com/seniorfitness)*

### **Předseda spolku**

*MUDr. Miloš Matouš*

### **Místopředseda spolku**

*Mgr. Zdeněk Srba*

# OBSAH

O spolku _____	3
Kvalifikační kurzy _____	3
Zdravotní cvičení _____	4
Dny pro zdraví _____	7
Festivally pohybu pro děti _____	9
Další aktivity _____	10
Zhodnocení _____	10
Děkujeme sponzorům _____	11

**Příloha 1** Účetní závěrka

**Příloha 2** Zpráva nezávislého auditora

## O spolku

V souladu s legislativními změnami byla registrována činnost Senior fitness z. s. právní formou spolku s cílem zlepšovat a podporovat fyzické a psychické zdraví seniorů. Nejvyšším orgánem spolku je členská schůze.

Spolek pořádá pohybové, společenské a vzdělávací aktivity pro zájemce středního a staršího věku. Smyslem těchto aktivit je oddálit proces stárnutí, zmírňovat případné zdravotní problémy a pomáhat při soběstačnosti a sociálnímu začlenění seniorů. Konečným cílem je tak vytváření podmínek pro pohybovou a zájmovou činnost seniorů a udržování a prodloužení jejich mobility a kvalitního života.

Činnost spolku by byla nemyslitelná bez jednotlivých dotací a grantů, které převážně spolek získává 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.

Pohyblivý cíl činnosti spolku směřující k vytváření podmínek pro pohybové a zájmové aktivity seniorů a jedinců v preseniorském věku, včetně vedení rekondičně rehabilitačních, vzdělávacích a zájmových programů, je modifikován jak zájmem lidí o různé aktivity, tak i podmínkami, které stanoví hlavní sponzoři - orgány státní správy a jednotlivé správní úřady měst a obcí.

Vedle růstu povědomí občanů o zdravotní prospěšnosti aktivit je kvalifikační růst personální základny, finanční a prostorová dostupnost a informovanost veřejnosti o nabízených aktivitách základními kameny úspěšnosti snažení spolku.

## Kvalifikační kurzy

Demografický vývoj zvyšuje význam péče o seniory a s ním i poptávku po kvalifikovaných profesionálech. Spolek reaguje na tuto poptávku nabídkou kvalifikačních kurzů:

- Proběhlo rozšíření akreditace MŠMT na kvalifikační přípravu s certifikátem Cvičitel základních pohybových aktivit s dobou platnosti do r. 2018.
- V návaznosti byl zpracován projekt nástavbového kurzu Cvičitel všestranné pohybové přípravy se speciálním zaměřením na práci s dětmi.
- V rámci rozšířeného rozvojového programu byl zahájen akreditovaný kvalifikační kurz Cvičitel zdravotní výchovy pro seniory obsahující 150 hodin výuky zakončené závěrečnými zkouškami. Uchazeč o kvalifikační certifikát prokazuje teoretickou i praktickou znalost zdravotního cvičení.

- Kvalifikační kurz pro cvičitele zdravotní tělesné výchovy pro seniory a zdravotně handicapované občany. Výrazná pozornost zaměřena na cvičení s občany s pohybovým omezením /cvičení na židlích/.



*Obr. č. 1 Cvičitelův kurz Zdravotní tělesná výchova pro seniory*

Pořadatelský záměr těchto kurzů, tj. kvalifikovaná příprava cvičitelů zdravotní tělesné výchovy pro seniory a zdravotně handicapované občany, je vytvořit personální základnu pro vznik dalších cvičebních míst zdravotní tělesné výchovy v Praze i mimopražských centrech. Výrazná pozornost je věnována cvičení s občany s pohybovým omezením formou cvičení na židlích, které přináší inovace a inspiraci v nových trendech cvičení pro současné cvičitele.

Průběh jednotlivých výukových akcí se dokumentuje na DVD a ukázky se zveřejňují na sociálních sítích, což značně přispívá k popularizaci zdravotní tělesné výchovy veřejnosti.

## **Zdravotní cvičení**

Pro zachování možnosti cvičitele věnovat se každému cvičenci podle jeho zdravotních možností je nutno dodržet určitou velikost každé skupiny cvičenců. Hodina je zaměřena na zdravotní cvičení, v některých případech obohacena o prvky jógy nebo o cvičení na židlích.



Obr. č. 2 Ukázka ze cvičební hodiny

Hlavní cvičební místa v roce 2016:

- Praha 2:** ZŠ a MŠ Resslova, Na Zbořenci  
HARMONY BODY, U Zvonařky  
Bugi Fit, Balbínova 6
- Praha 3:** Hotel Olšanka, Táboritská 23, tělocvična i bazén  
TJ Sokol Žižkov II, Na Balkáně 812  
SŠ Jarov, Učňovská 1, tělocvična i bazén
- Praha 4:** Sokol Spořilov, Severozápadní VI čp. 1668  
Domov pro osoby se zdravotním postižením, Murgašova 1286/2  
Bazén Podolí  
KC Novodvorská, Novodvorská 1013/151  
Fitness Action, Šturova 1284/20
- Praha 5:** Bazén Radlice  
Fakultní ZŠ – V Remízku 7/919 Barrandov  
Senior residence Klamovka, Jinonická 1  
ZŠ Kořenského – malá tělocvična
- Praha 6:** MÚ Suchdol, Suchdolské nám. 3  
Sauna Hadovka, Evropská 1691/35  
Sokol Dejvice I, Bubenečská 181/4  
ZŠ Hanspaulka, Sušická 29  
FTVS UK Jose Martího 31

Stadion mládeže, Na Kotlářce 1  
TJ Sokol Liboc, Ruzyňská 156/55  
Tatran Střešovice, Sibeliova 51  
Gymnázium Jana Keplera, Parlérova 118/2  
Bazén Strahov, Vaníčkova 10/60

- Praha 7:** Institut sportovního lékařství, Ověnecká 380/9
- Praha 8:** Bazén- Šutka, Troja, Čimická 848/41  
Sokol Kobylisy, U školské zahrady 430/9  
RoSa Kobylisy, Střelničná 1680
- Praha 9:** Plechárna, Bryksova 1002/20
- Praha 10:** MÚ Petrovice  
Zahradní Město, Ostružinová 7  
DD, Sámova 7 - pouze pro obyvatele DD
- Praha 11:** Chodov KC Zahrada, Malenická 1784/2
- Praha 12:** Sokol Modřany, K Vltavě 410
- Praha 13:** KD Mlejn, Kovářova 4, Stodůlky
- Praha 17:** KC Průhon, Socháňova 27  
DDM, U Boroviček 650/5  
Kulturáček – Bílá Hora, Ke kulturnímu domu 14
- Praha 18:** Pečovatelský dům pro seniory – Letňany
- Praha 20:** Bazén Hloubětín, Hloubětínská 80  
DOMEČEK – KC Horní Počernice, Votuzská 379/11

Mimopražská cvičení se pořádali ve městech: Liberec, Kladno, Brandýs nad Labem, Brno, Karviná, Ostrava, Chomutov, Benešov, Jeneč, Karviná, Kladno, Sebehraby, Jesenice.

### **V roce 2016 se rozběhl pilotní projekt pod názvem "*Individuální cvičení na židlích*".**

Projekt je založen na individuálním přístupu cvičitelů k cvičencům, kteří nedokážou ze zdravotních důvodů docházet na cvičební místa. Cvičitelé proto dochází do domácností a věnují se klientům osobně. Většinou se jedná o klienty se sníženou pohyblivostí. Projekt se zaměřuje hlavně na to, aby se jejich zdravotní stav zlepšil, klienti získali soběstačnost a opět zapojili se do běžného denního procesu.







Obr. č. 3 Skupinové cvičení na židlích

## Dny pro zdraví

Už tradicí se stává Den pro zdraví za památkami Prahy, pořádaný na jaře a na podzim.

- **20. dubna 2016** se konal Den zdraví opět na baseballovém a softballovém hřišti TJ SaBaT, Praha 7, Tróji. Jednotliví účastníci si měli příležitost vyzkoušet lukostřelbu, kolíkovou hru Mölkky, kterou hráli již bájní Vikingové nebo oblíbenou hrou pétanque, snack-golf. Byla pro připravena také instruktáž a jízda na elektrokolech a další. K dispozici byla stanoviště s měřením zraku, stánek s výživou a pleťovým poradenstvím. Zastoupení měla i zde CK Balancestep s Dr. Marešem. Kromě sportovních aktivit byl Den pro zdraví zpestřen vystoupením Senior Vitae z Liberce. Den pro zdraví vyvrcholil a byl ukončen celkovou prohlídkou Karlova mostu s odborným výkladem.
- **21. září 2016** byl uspořádán společně s libereckou organizací Senior Vitae mimopražský Den pro zdraví v prostředí městského plaveckého bazénu v Liberci. Tradiční sportovní program elektrokola, Mölkky, golf, pétanque, byl rozšířen o taneční bloky skupiny Senior vitae a celý program byl zakončen společným hodinovým cvičením v bazénu. Akce mohla uskutečnit i díky podpoře města a kraje Liberec.
- **5. října 2016** proběhl podzimní Den zdraví na obvyklém místě v Praze 7, Tróji. Účastníci si měli příležitost vyzkoušet kolíkovou hru Mölkky nebo kolíkovou švédskou hru Kubb a zahrát si kriket, baseball, pétanque, golf a

létající talíře. Bylo připraveno stanoviště Městské policie ČR, stánek s výživou a pleťovým poradenstvím, zastoupení zde měli zástupci Bílinské kyselky. Zájemci si mohli nechat vyšetřit zrak firmou Dar zraku (OKO BUS), projet se na elektrokolech předváděných firmou Elektrokol a koloběžkách nebo si vyzkoušet pár základních kroků tanečků pod vedením cvičitelky Blaženy Bajgerové. Na pochod se vydali příznivci Nordic Walking.



Obr. č. 4 Informativní leták o konání Dne zdraví

- **22. listopadu 2016** v rámci Dne zdraví proběhla kulturně sportovní akce v Náprstkově muzeu pro návštěvníky z řad seniorů, jejich dětí a vnoučat, který spolek Senior fitness připravil společně s Náprstkovým muzeem. Pro účastníky byla zdarma připravena prohlídka Náprstkova muzea. Kromě sportovních aktivit byl v přednáškovém sále muzea připraven kulturní program, ve kterém vystoupilo hudební seskupení Loď pod vedením muzikálového zpěváka a herce Petra Kuthčila a vystoupení operní pěvkyně Pavlína Senič.
- **10. prosince 2016** se konal poslední Den zdraví v příslušném roce věnován seniorům a dětem ve sportovním areálu v Radlicích. Účastníci si nejvíce vyhráli s takovými lákadly, jako je flowerstick, hůlka, která se ve vzduchu drží pomocí dvou dalších hůlek a žongluje se s ní. Děti si mohly vyzkoušet své umění v balancování na lavičkách, zaskákat panáka, slalom mezi kužely a hod míčem na koš. K dispozici pro konzultaci o zdraví byli pracovníci Výživového studia.



## Festivally pohybu pro děti

Senior fitness v průběhu roku 2016 pořádal 14 sportovních akcí věnovaných dětem předškolního a mladšího školního věku. Děti si na jednotlivých stanovištích vyzkoušely různé všestranné dovednosti. Zahrály si kriket, vybíjenou, fotbal na malé branky, užily si hrátky s lanem, "opičí" dráhy i cvičení na postřeh a koncentraci, vše pod profesionálním vedením cvičitelů a trenérů spolku. Na čtyřech z těchto akcí byla spolupřadatelem Fotbalová asociace České republiky.

- 23. květen Velká Chuchle
- 27. květen ČAFC
- 31. květen Sparta Praha
- 4. červen Lesopark Velká Chuchle
- 7. září Motorlet Jinonice
- 10. září Stodůlky
- 14. září Motorlet Jinonice
- 15. září Háje
- 20. září Štěrboholy
- 22. září Viktoria Žižkov
- 10. října Horní Měcholupy
- 10. prosince Den pro zdraví Radlice
- 17. prosince Večerní běh Prahou



Obr. č. 5 Ukázka Festival sportu pro děti

## Další aktivity

Spolek nabízí rovněž celou řadu zájmových aktivit. Jsou to jazykové kurzy angličtiny a němčiny pro začátečníky i pokročilé, kurz italštiny, dále kurzy základů práce na PC, výuka hry v šachy a bridž, pěvecký sbor a taneční kroužek, kurzy golfu či výuku jízdy na elektrokolech.

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.

V prosinci 2015 spolek začal vydávat čtvrtletník ČAS s podnázvem Časopis aktivních seniorů. V roce 2016 vyšlo číslo 2, březen 2016, číslo 3, červen 2016, číslo 4, říjen 2016. Časopis kromě informací o cvičení a akcích pořádaných spolkem přináší různá témata týkající se života seniorů. Časopis je zpřístupněn na webových stránkách spolku a lze si ho stáhnout v pdf.

Spolek pravidelně zajišťuje sportovně relaxační pobyty pro seniory se zdravotním cvičením pod vedením školených instruktorů. V roce 2016 byly zrealizovány dva pobyty v Itálii v termínech 27.5.-5.6. a 2.-11.9. a jeden pobyt na Slovensku v termínu 9.-13. 11.

## Zhodnocení

Za daných okolností a předpokladů byly během roku 2016 naplněny vytýčené cíle. Došlo ke zvýšení počtu cvičebních míst i ke spokojenosti cvičenců-seniorů. Spolupráce se seniory byla tvůrčí a přispěla k oboustranné spokojenosti. Zkušenosti ukazují, že je velmi užitečné v následujících letech v této činnosti pokračovat.

# Děkujeme sponzorům

## ÚČEL DOTACE

Senioři v pohybu

Individuální cvičení na židlích  
*pilotní projekt, který měl u našich seniorů  
velice pozitivní ohlas*  
Skupinové cvičení na židlích

Den pro zdraví

Kurz pro cvičitele

Všeobecná pohybová příprava dětí

Festivály pohybu

## INSTITUCE, KTERÉ PODPŮRILY TYTO PROJEKTY

MHMP, MPSV, MZČR, MČ Praha 3, MČ Praha 4, MČ Praha 5,  
MČ Praha 6, MČ Praha 8, MČ Praha 10, MČ Praha 11, MČ Praha 12,  
Praha 13, MČ Praha 18, MČ Praha 20,  
Středočeský kraj, Jihomoravský kraj, Karviná, Liberec

MZČR, Praha 5, Praha 4, Praha 11

MHMP, MŠMT, Praha 5, Praha 7, Praha 10, Praha 13  
Jihomoravský kraj, Liberec

MZČR

MHMP, Praha 3, Praha 6, Praha 7, Praha 8, Praha 10, Praha 11, Praha 18

MHMP, Praha 6, Praha 8, Praha 11, Praha 13



MUDr. Miloš Matouš  
předseda spolku



Mgr. Zdeněk Srba  
místopředseda spolku

V Praze dne 28.6.2017