



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



Jsme tu pro vás... 

Časopis Aktivních Seniorů ČAS



**LEDEN
2021**



ČASOPIS PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ

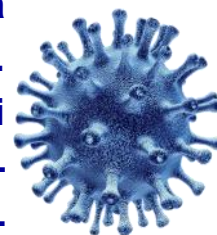




1	PŘEDNÍ STRANA OBÁLKY
2	OBSAH
3	NAŠE PROJEKTY
4	SENIOR FITNES
5	KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
6-8	DNY PRO ZDRAVÍ
9	OBČANSKÁ AKADEMIE
10	VÝLET DO HOŠTIC
11	SE SENIORFITNES U VÁS DOMA
12	ZÁJEZDY DO ITÁLIE
13	VÝLETY S HONZOU A JITKOU
14	CYKLOVÝLETY
15	POŘÁDÁNÍ KURZŮ PRO CVIČITELE
16	PROJEKT ROZCHOŮ BABIČKU
17-18	FOTBAL V CHŮZI
19	ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2020
20	ZADNÍ STRANA OBÁLKY



Počátkem roku 2020 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. Instruktoři a cvičitelé nechtěli nechat své klienty bez pomoci, a proto pravidelně natáčeli nové a nové lekce a poskytovali je svým cvičencům online.





INFORMACE O NAŠICH PROJEKTECH KKC

Projekt Kulturně komunitního centra Senior fitness byl podpořen z Operačního programu Praha - pól růstu ČR a díky tomu můžeme bezplatně zajistit pro naše klienty rozšíření některých aktivit a nadále využívat prostory centra v Uralské 6, Praha 6.

Registrační číslo projektu: CZ.07.3.63/0.0/0.0/17_051/0000735

Číslo programu: 07

Název programu: Operační program Praha - pól růstu ČR.

Kulturně komunitní centrum Senior fitness Vám nabízí výuku angličtiny, italštiny, němčiny, dále celkovou práci na PC, práci s tabletem a chytrým telefonem, práci se sociálními sítěmi, právní poradenství, pétanque, bridž, trénink paměti, scrabble a jiné společenské hry zcela zdarma

(do naplnění kapacit). V případě zájmu nás neváhejte kontaktovat na tel.: +420 777 778 760, e-mail: recepce@seniorfitnes.cz

Zájemci se mohou rovněž přihlašovat i do nově vzniklých volnočasových aktivit, které spadají pod „KKC“ (do naplnění kapacit). Jedná se o výuku dalších jazyků: španělštiny a francouzštiny a volnočasové aktivity: sebeobrana seniorů, relaxační jóga, zpěv, fotbal v chůzi, nordic walking, volejbal bez skákání, bowling, unicurling, ruční práce, malování, volný přístup na PC, fotokroužek, ping pong;

Další projekt „Senioři na hřiště“, ne do nemocnice...

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

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>



SENIOR FITNES z. s.

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. Poskytujeme zde celou řadu pohybových aktivit pro seniory. Na cvičebních místech nejen v Praze poskytujeme skupinové cvičení pro aktivní seniory. Mimo to také umožňujeme další aktivity, jakými je například fotbal v chůzi, cyklo výlety, cvičení na židli, atd.

KDO S NÁMI MŮŽE CVIČIT?

Cvičit s námi mohou všichni, nejlépe ti, kteří dosáhli věku 50+ a výše. Různé seniorské skupiny včetně zdravotně oslabených chronickými nemocemi pohybového aparátu a interními nemocemi.

KDE POŘÁDÁME TĚLOVÝCHOVNÉ HODINY?

V ZŠ, SŠ, Fit centrech a tělocvičnách na území hl. m. Prahy 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 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, Senohra-

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

CERTIFIKACE

Zájemcům umožníme získat certifikát cvičitele Senior fitness z. s., kteří mohou následně pokračovat jako cvičitelé společně s námi.

SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V ITÁLII

Senior fitness z. s. již tradičně zajišťuje sportovně relaxační pobyt na v centru Campofilone, v kempu Fontana Marina. Campofilone je krásné město postavené na hradních zdech starobylého benediktinského opatství. Kemp Fontana Marina má svojí vlastní pláž a přístup na ní je přímo z kempu. Cvičení zde vedou naši zkušení cvičitelé.

INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ NA ŽIDLI / LŮŽKU

V roce se rozbíhá náš pilotní projekt pod názvem "Individuální cvičení na židli / lůžku". Projekt je založen na individuálním přístupu cvičitelek k našim cvičencům, kteří nedokáží ze zdravotních důvodů docházet na naše cvičební místa. Naši cvičitelé proto dochází do domácností a věnují se klientům osobně. Většinou se jedná o klienty se sníženou pohyblivostí.





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 lektori připravovali podklady zcela jinou formou. Opět se prokázala důležitost určitého zachování kontaktu a mobilizace seniorů k aktivitám.



CVIČTE BEZPEČNĚ!

K tomu, abyste cvičili bezpečně Vám pomůže www.fitseniors.eu.

Zde najdete nejen odborné výklady lékaře, ale i názorné ukázky cviků...



NAŠE 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 ve 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 Aritmy Vokovice.



(Foto z DPZ v letech před epidemií)



NAŠE DNY PRO ZDRAVÍ

DPZ Aritma - 23.6.2020



NADACE ČEZ

Projekt byl realizován za finanční podpory Nadace ČEZ

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



NAŠE DNY PRO ZDRAVÍ

DPZ Aritma - 23.6.2020

Některé Dny pro zdraví se konají na hřištích různých sportovních klubů, kde jsou hlavní



náplní různé pohybové společenské hry (varianta golfu, petang, mölkky, krocket, střelba z luku apod.) Kromě toho jsou pro účastníky k dispozici i různé zajímavosti jako např. cvičební pomůcky k trénování stability, výživové poradenství, nabídka minerálních vod spolu s informacemi o jejich specifických účincích, měření zraku apod.). Tyto akce jsou většinou za-

končeny krátkou trasou nordic walking, v jejímž cíli je připraven nějaký bonus (např. návštěva zoologické zahrady za symbolickou cenu 1,- Kč, prohlídka jinak nepřístupných prostor některých historických budov apod.).

Jiné Dny pro zdraví se konají v bazénu, neboť Senior fitness z.s. nabízí mimo jiné i cvičení pro seniory a děti ve vodě. Těch se účastní i zájemci, kteří jinak tyto kurzy nenavštěvují, ale přijdou si jen zaplavat. Pokud ale sledují ukázky cvičení, dostávají se i k nim informace o tom, které fyzické aktivity jsou pro ně opravdu přínosné a kterými by si mohli v důsledku neznalosti dokonce i uškodit.

Počet účastníků na Dnech pro zdraví se pohybuje mezi 100 – 150. Nejedná se tedy pouze o cvičení a edukaci, ale především o přátelské setkání, které pomůže mnohým účastníkům



OBČANSKÁ AKADEMIE

CO BYCHOM MĚLI VĚDĚT PŘED ODCHODEM DO DŮCHODU?

NAVŠTIVTE

„OBČANSKOU AKADEMII“

Zde si můžete vyslechnout zajímavé bloky přednášek a ukázek z nejrůznějších oborů, jako jsou:

ZÁKLADNÍ TÉMA – ZDRAVÝ A AKTIVNÍ ŽIVOT (VÝCHOVA KE STÁRNUTÍ)

Zdravá životospráva, výživa.

Pohybový režim + zdravotní TV.

Bydlení – přizpůsobení zdravotnímu stavu a finančním možnostem.

Počítačová gramotnost a moderní technologie.

Finanční gramotnost – vytváření a zhodnocování majetku.

Zajištění sociálních kontaktů – prevence sociálního vyloučení.

Trénování paměti – stárnutí začíná v mozku.

Komunikace s úřady a státními institucemi.

Práce v preseniorském a seniorském věku.

Právní vědomí – základní informace.

Jazykové a zájmové kurzy - doporučení - Dělat to, co mě baví – motivace k činnostem.

Humor jako lék na duši a další.





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



STŘELSKÉ HOŠTICE

Pojed'te s námi...



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



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na rekondiční pobyt

POBYT SE CVIČENÍM - STŘELSKÉ HOŠTICE 2020

Areál ve Střelských Hošticích leží na břehu Otavy mezi městy Horažďovice a Strakonice. Procházky po okolí lze spojit s návštěvou Muzea řeky Otavy a voroplavby v objektu bývalého renesančního zámku ve Střelských Hošticích. Město Horažďovice (5 km od Střelských Hoštic) láká svým malebným historickým centrem, nachází se zde druhá nejstarší dochovaná brána v Čechách ze 13. stol., krytý aquapark, muzeum a další památky.

Ubytování: vytápěné chaty - 2 třílůžkové pokoje, sprcha a WC oddělené, kuchyň, kout (dřez, lednice, varná konvice). Bez nádobí - s sebou příp. vlastní hrnek, lžičku, nožik, kávu, čaj, hygienické potřeby: ručník, přezůvky. Hudební nástroje vítány.

Stravování: plná penze, snídaně formou švédských stolů, svačiny, možnost balíčků na výlety a stravy dle individuálních diet.

Program: zdravotně - kondiční cvičení s prvky jógy, příp. i cvičení na židlích, venku (přizpůsobeno možnostem cvičenců a počasí). Individuální výlety do okolí, do Střelských Hoštic a Horažďovic.

S sebou: overball (malý nafukovací míč na cvičení), gumu a karimatku, příp. i plavky (možnost návštěvy krytého aquaparku v Horažďovicích).

Jarní termín zájezdu: 21.-27. 3. 2020, cena 3 300 Kč.

7 dní/6 nocí (začíná se sobotou obědem, končí pátkem snídaní).

Podzimní termín: 25.-30. 10. 2020, cena 2 800 Kč.

6 dní/5 nocí (začíná se nedělí večerí, končí pátkem snídaní).

V ceně je zahrnuta doprava autobusem do areálu, ubytování, strava 5x denně, služby instruktorů: cvičení min. 2xdenně, ev. organizované výlety.



V případě Vašeho zájmu se přihlašujte na recepci komunitního centra: 281 910 522, recepce@seniorfitness.cz

Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6, příp. Bára Kašparová
777 778 760



Bližší informace:

Petra Holubová, tel.: 608 022 474, p.holubova@seniorfitness.cz



Ve Střelských Hošticích proběhl v roce 2020 pouze jeden turnus v termínu **21. – 27. 3. 2020**. 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 v důsledku pandemie realizován.**



SE SENIOR FITNES U VÁS DOMA

Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6 přichází s novým celoplošným projektem: **INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ NA ŽIDLI / LŮŽKU**

Senior fitness z. s. za podpory VZP individuálně zajišťuje cvičení na židli / lůžku v pohodlí domova. Pohybová aktivita seniorů prokazatelně zlepšuje jejich kvalitu, zpomaluje tempo stárnutí, pomáhá udržovat fyzické a psychické zdraví a umožňuje jim potřebný sociální kontakt. Je též způsobem, jak účinně předcházet degenerativním onemocněním mozku.

I vsedě se dá velmi účinně posilovat a protahovat svalstvo celého těla. Pod vedením zkušených lektorek zdravotní tělesné výchovy rychle dochází ke zlepšení stavu pohybového aparátu cvičence, přičemž riziko zranění zde odpadá

Komu je cvičení určeno?

1. Seniorům, kteří jsou již silně pohybově omezení a všichni si myslí, že již nemohou nic dělat. Naše cvičení vychází z faktu „**cvičit můžeš, i když nemůžeš**“. Když je senior již opravdu delší dobu bez pohybu, velice rychle chřadne a ztrácí nejen sílu (svalovou hmotu), ale hlavně sebejistotu pohybu. Díky pravidelnému cvičení na židli zcela běžně dosahujeme toho, že tito lidé jsou opět schopní bez problému chodit v okolí svého bydliště a zajistit si tak základní potřeby.
2. Seniorům, kteří jsou přechodně či dlouhodobě upoutaní na lůžko a chtějí si udržet sílu (svalovou hmotu).
3. Starším lidem po operacích (endoprotézy apod.), kteří mají omezení pohybu, ale přesto potřebují okamžitou rehabilitaci. Naše cvičení jim pomůže k tomu, aby se po operaci co nejdříve dostali do dobré fyzické kondice, aby jejich svalstvo neochabovalo a byli opět co nejdříve fit.
4. Lidem, kteří mají z důvodu chronické nemoci nějaké pohybové omezení a nemohou navštěvovat skupinové lekce, přesto by rádi cvičili.
5. Případně seniorům, kteří nechtějí navštěvovat skupinová cvičení, ale přesto by rádi cvičili a preferují individuální cvičení "ušité na míru" jejich potřebám.





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

PRA
PRA
PRA
PRA
HA
GUE
GA
G



ZÁJEZD-ITÁLIE



cena
4800,-
Kč



SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V ITÁLII

Senior fitness z. s. pro vás zajišťuje sportovně relaxační pobyt v centru Campofilone, v kempu Fontana Marina.



Campofilone je krásné město postavené na hradních zdech starobylého benediktinského opatství. Kemp Fontana Marina má svoji vlastní pláž a přístup na ni je přímo z kempu.



Termín:

4. 9. - 13. 9. 2020

V ceně zájezdu je doprava, ubytování v bungalovech či mobilních domech (vybavených kuchyňským koutem s nádobím a lednicí, povlečením, ručníky, satelitním TV, klimatizací, Wi-Fi), bazén, lůžka a slunečníky na pláži i u bazénu, plážový servis, animace na pláži i uvnitř kempu a možnost přikoupení jednoho či více jídel. Obchod v kempu, možnost 3x týdně nakoupit výrobky od místních farmářů, v blízkosti trhy a obchody dostupné na kole nebo autobusem.



Zdravotní cvičení pod vedením našich zkušených instruktorů

V areálu jsou prostory pro fitness aktivity, basketbalové, volejbalové a fotbalové hřiště, volejbalové hřiště na pláži. Možnost zapůjčení kol, podél pobřeží se táhne cyklostezka. Dle zájmu a počtu účastníků je možné zajistit výlet na člunu, jízdu na koni, exkurzi vína a tradičních pokrmů, výlet do Pedaso s astronomickou observatoří nebo do Grottamare, městečka přímo stavěném na výšině s výhledem na moře a pravou středověkou architekturou.

Prosím kontaktujte: Zuzana Rybáčková, tel.: 603 526 695, zuzana.rybackova@seznam.cz
nebo Josef Stehlík, tel.: 602 131 527, e-mail: stehlikpepi@seznam.cz
Senior fitness z. s., adresa: Uralská 6, Praha 6, web: www.seniorfitness.cz



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. 2020



JAN ŠIML

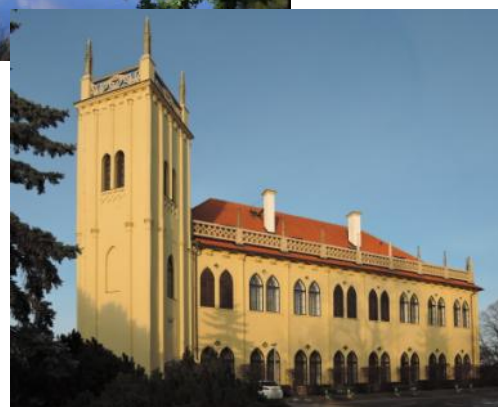
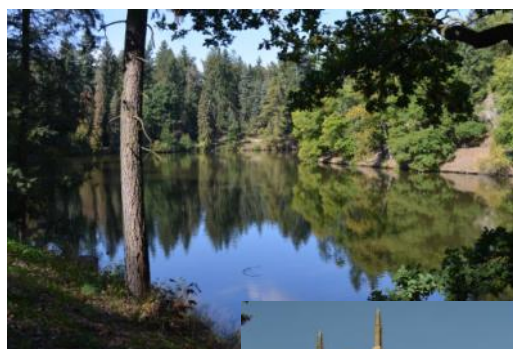
Pravidelné výlety s Honzou a Jitkou

Naši dva velmi aktivní cvičitelé (Mgr. Jitka Hlaváčková a Jan Šiml) jsou pořadající pravidelné výlety pro zájemce o Nordic Walking. Nejedná se o pouhou vycházku, ale o rovněž 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 lze si stáhnout z webových stránek Rok 2020 byl z důvodu pandemie velice náročný a nějakým způsobem nám všem změnil život. Museli jsme omezit kulturní, sportovní a další aktivity, které jsou pro nás, seniory, velice důležité. Právě mnohá omezení týkající se volnočasových aktivit, do velké míry ovlivnila, a na čas úplně zamezila, organizování vycházek (i cvičení). To se samozřejmě promítlo do menšího rozsahu naší druhé souhrnné knížky. I tak vám může být inspirací k vycházkám, při kterých si sami, nebo ve dvojicích, užijete zdravého pohybu v přírodě, aniž byste porušili daná pravidla. Bohužel ani začátek roku 2021 zatím nenabízí nic než naději a víru, že hygienická opatření a omezení sociálních kontaktů budou účinná a život

v PDF formátu, či na vyžádání získat v tištěné formě. Tato aktivita probíhala pouze vždy v určených termínech.

SHRNUTÍ VYCHÁZEK ZA ROK 2020

Přes nepříznivou situaci s ohledem na koronavirovou epidemii a dlouhé uzávěrky, během kterých se nemohli lidé ani venku potkávat ve větších skupinách, se nám podařilo v roce 2020 uskutečnit celkem 24 vycházek, jejichž přehled přinášíme níže. **Vybrali jsme z nich 18**, které vycházejí v publikaci „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

Pro rekapitulaci za celé pětileté období 2016–2020 jsme uskutečnili:
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

Pokud se týká elektrokol, 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.



POŘÁDÁNÍ ODBORNÝCH KURZŮ 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 lektori dochází ke křehkým seniorům domů.

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.

Komu je kurz určen:

Budoucím osobním trenérům a skupinovým instruktorům, kteří se chtějí do hloubky věnovat zdravotnímu cvičení nejen v pohybových studiích a tělocvičnách, ale také ve venkovních podmínkách. Všem zájemcům, kteří chtějí zlepšit své držení těla a případně odstranit své vadné pohybové stereotypy.





PROJEKT ROZCHOŮ BABIČKU

V rámci cvičení na židlích vznikl i nový projekt pod názvem Rozchod' 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.

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.





FOTBAL V CHŮZI

Mezi pravidelné aktivity členů SF patří i fotbal v chůzi. Jedná se o nový sport, který je uznáván 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.

FAČR zahájila v roce 2017 (ve spolupráci se Senior fitness z.s.) propagaci fotbalu v chůzi, který je primárně určen seniorům, a jehož patronem je dlouholetý kapitán československé fotbalové reprezentace Jan Fiala.

Novou aktivitu představil dne 22. září 2017 na tiskové konferenci Generální sekretář FAČR Rudolf Řepka slovy: **„Chceme se věnovat fotbalu v každém věku, aby byl přístupný pro všechny. Má být láskou na celý život. I proto rozjíždíme projekty jako je veteránský fotbal (40+) a nyní tedy i seniorský fotbal v chůzi.“**

Tentýž den došlo v rámci předváděcího turnaje na Strahově mj. i na první oficiální utkání Česka se Slovenskem. Domácí tým složený z hráčů Senior fitness z. s. tenkrát prohrál 1:2.

Fotbal v chůzi (tedy bez běhání) nabízí pohyb a zábavu všem, kteří by už vzhledem



k věku či zdravotním a pohybovým problémům nemohli provozovat klasický fotbal. Hrají ho týmy s pěti hráči v poa gólmanem na čtvrtině klasického hřiště s malými brankami. Minimální hrací čas je 2 x 10 minut.



FOTBAL V CHŮZI

Nábor hráčů fotbalu v chůzi

V pondělí **14.9.2020** se od 17:00 hod. na hřišti TJ Ruzyně Praha 6, v rámci tréninku přípravkových kategorií, uskutečnil nábor hráčů fotbalu v chůzi týmu Dukly Praha, který plánuje zapojení do soutěže v této rodící se fotbalové hře seniorů. Fotbalisté SF se zúčastnili této sportovní události a svojí prezentací pomohli vzniku novému týmu.

Propagace fotbalu v chůzi v České televizi

Ve středu **8.7.2020** se v areálu Aritmy ve Vokovicích se uskutečnilo setkání našich fotba-



listů v chůzi a vyznavačů této pohybové aktivity s herečkou **Jiřinou Bohdalovou** a jejím televizním štábem, a to za účelem natočení upoutávky o sportu vhodném pro seniory pro pravidelný sobotní magazín Hobby naší doby na ČT1. Reportáž byla zveřejněna **19.9.2020**



ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2020

Společnost Senior fitness 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 lektori, ale i klienti museli hledat zcela nové cesty, vyžadovala mnohdy více aktivity než běžný průběh činností. Společnost Senior fitness 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 fitness z. s. předseda Mgr. Zdeněk Srba





S E N I O R F I T N E S

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ DOSTUPNÉ PRO KAŽDÉHO



- ◊ Chcete se zdravě hýbat?
- ◊ Naučit se naslouchat svému tělu?
- ◊ Je Vám 50+?



Spoluúčastnický
poplatek
50 - 60 Kč
za hodinu cvičení

POŘÁDÁME:

- Rehabilitační cvičení v bazénu
- Zdravotní cvičení na podložkách
- Zdravotní cvičení na židličkách
- Dny pro zdraví

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

Seznam jednotlivých cvičebních míst naleznete na našich webových stránkách



Senior fitness z. s.

Uralská 6

1600 00 Praha 6 - Bubeneč

tel.: 777 131 114, 777 778 760

seniorfitness@seznam.cz

www.seniorfitness.cz

Elektronické vydání dvouměsíčníku Časopisu Aktivních Seniorů
Datum vydání: konec března 2020 v Praze. Uzávěrka čísla: 25. 3. 2021

Vydavatel dvouměsíčníku: Senior fitness z. s.,
se sídlem: Uralská 770/6, Praha 6 - Bubeneč, PSČ 160 00;
IČO 22724770; DIČ CZ22724770
tel.: +420 281 910 522

www.seniorfitness.cz, e-mail: seniorfitness@seznam.cz

Redakční rada a grafické zpracování: Mgr. Zdeněk Srba, Ing. Táňa Dutkevičová, PhDr. Milena Lančová.

Nevyžádané příspěvky a fotografie se nevracejí

Registrace: MK ČR E 22318