

VÝROČNÍ ZPRÁVA

2017



Zpráva o činnosti spolku

Senior fitness z. s.

Senior fitness z.s.

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

E-mail: seniorfitness@seznam.cz

Web: www.seniorfitness.cz

Facebook: 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 _____	6
Festivally pohybu pro děti _____	8
Fotbal v chůzi a volejbal bez skákání _____	9
Kulturně komunitní centrum _____	10
Další aktivity _____	12
Zhodnocení _____	12
Děkujeme sponzorům _____	12

Příloha Zpráva nezávislého auditora

O spolku

Senior fitness z. s. je právní formou zapsaného spolku s cílem zlepšovat a podporovat fyzické a psychické zdraví seniorů. Nejvyšším orgánem spolku je členská schůze.

Spolek pořádá pohybové, vzdělávací aktivity, kulturní aktivity, a společenské 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 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 2017 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.

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

Vzhledem ke stále se rozšiřující poptávce po zdravotním cvičení si spolek uvědomuje nutnost výchovy vlastních profesionálních cvičitelů a i v roce 2017 proběhly dva akreditované kurzy cvičitele zdravotní tělesné výchovy pro seniory v rozsahu 150 hodin výuky, zakončené závěrečnými zkouškami. V návaznosti na tento kurz si bylo možno rozšířit i vzdělání v kurzu Cvičitel všestranné pohybové přípravy se speciálním zaměřením na práci s dětmi. Část účastníků výše popsaných kurzů s námi již spolupracuje při rozšiřování naší hlavní činnosti, kterou je zdravotní cvičení.



Obr. č. 1 Cvičitel'ský kurz Zdravotní tělesná výchova pro seniory

Zdravotní cvičení

Stejně jako v minulých letech, tak i v roce 2017 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 2017 jsme bohužel nedostali grant od Ministerstva zdravotnictví ČR na individuální cvičení seniorů na židlích. Začátek realizace tohoto projektu proběhl v roce 2016 a byl velmi kladně hodnocen, a to jak ze strany proběhlé kontroly Ministerstva zdravotnictví ČR, tak především ze strany cvičenců, kteří většinou jinou možnost k pohybovým aktivitám nemají. Vědomi si této skutečnosti se snažíme tento projekt udržet při životě, alespoň v omezené míře a doplácíme jeho realizaci z jiných prostředků. Úspěšně se též rozvíjí skupinové cvičení na židlích.

CVIČEBNÍ MÍSTA SENIOR FITNES

PRAHA 2

MŠ Na Zbořenci 7
Harmony Body, U Zvonařky 7

PRAHA 3

TJ Sokol Žižkov, Na Balkáně 812
Hotel Olšanka, Táboritská 23
Bazén Olšanka, Táboritská 23

PRAHA 4

Fitness Action, Štůrova 1284/20
Bazén Podolí
KC Novodvorská, Novodvorská 1013
Sokol Spořilov, Severozáp. VI/1668
Sokol Braník, Branická 275

PRAHA 5

Fakultní ZŠ, V Remízku 7/919, Barrandov
Bazén Radlice
MŠ Pohoda, Lohniského 851, Barrandov

PRAHA 6

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

PRAHA 8

Sokol Kobylisy, U školské zahrady 430/9
Bazén ŠUTKA, Čimická 848/41
RoSa Kobylisy, Střelnická 1688

PRAHA 9

Zdravý sport, Kurta Konráda 17
SŠ Jarov, Učňovská 1

PRAHA 10

MÚ Petrovice
IC POINT 50+, Ostružinová 7/2936

PRAHA 11

KC Chodov, Malenická 1784/2

PRAHA 12

Sokol Modřany, K Vltavě 410

PRAHA 13

KD Mlejn, Kovářova 4 - Stodůlky

PRAHA 17

KC Průhon, Socháňova 27
DDM Borovičky, U Boroviček 650/5

PRAHA 18

Pečovatelský dům pro seniory-Letňany

PRAHA 20

Bazén Hloubětín, Hloubětínská 80
KC Praha-Horní Počernice, Votuzská 379/11
Centrum regenerace a zdraví Perla, Ratibořická 12

PRAHA ZÁPAD

Ořech, Slivenecká 21

CVIČENÍ MIMO PRAHU

Brandýs nad Labem
Benešov
Chomutov
Jeneč
Liberec
Brno
Karviná
Ostrava
Senohraby
Jesenice
Líbeznice
Kolín
Kladno
Jihlava

Podrobné informace najdete na našich webových stránkách www.seniorfitnes.cz





Obr. č. 2 Skupinová cvičení seniorů

Dny pro zdraví

V roce 2017 jako již tradičně proběhlo několik akcí pod názvem „Den pro zdraví“. Jednalo se o jarní a podzimní akci, kterou pořádáme ve spolupráci s TJ Sabat Praha 7 na baseballovém a softballovém stadionu v Troji, kde kromě našich již tradičních sportovních aktivit včetně pochodu Nordic Walking byla představena nová aktivita „Fotbal v chůzi“.

Dále byl společně s libereckou organizací Senior Vitae uspořádán mimopražský Den pro zdraví v Liberci, v prostředí Městského bazénu v Liberci. Posun termínu u tohoto dne pro zdraví z konce září na srpnový termín byl ku prospěchu věci a zajistil bohatou účast.

Kromě těchto již tradičních Dnů pro zdraví jsme realizovali několik menších obdobných akcí, z nichž bychom především vyzdvihli dvě akce, které jsme pořádali ve spolupráci s TJ Motorlet Praha, a to: „Pochod Nordic Walking Prokopským údolím“ a

s cílem na bazénu TJ Motorlet v Radlicích, který proběhl za enormního zájmu pochodujících a listopadovou akcí „Den pro zdraví“, který proběhl v hale a bazénu TJ Motorlet Praha v Radlicích. Součástí obou těchto akcí byly ukázky zdravotního cvičení v bazénu a u listopadového termínu i všeobecná pohybová příprava dětí v hale TJ Praha.



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



NAŠE NABÍDKY



Senior fitness z. s. ve spolupráci
s SK Motorlet pro vás připravili



DEN PRO ZDRAVÍ - 3. 5. 2017



Prokopské údolí

Centrální park Prahy 13

NORDIC WALKING

9.45 - sraz na Smíchovském nádraží (prezence)

10.11 - odjezd vlakem do Hlubočep

Trasa o délce cca 8 km povede Prokopským údolím, Centrálním parkem Prahy 13 a cílovou stanicí bude metro Stodůlky. Jedná se o procházku krásnou přírodní rezervací. Odtud se přesuneme do bazénu v Radlicích. Nezapomeňte si vzít svačinu, pití, plavky a dobrou náladu.



BAZÉN V RADLICÍCH

12.30 - 14.30

pronájem 2 drah v bazénu

- ukázky cvičení v bazénu
- relaxace ve vířivce
- relaxace v sauně
- plavání

Pokud se nemůžete zúčastnit pochodu Prokopským údolím, určitě si přijďte zacvičit do bazénu v Radlicích pod vedením našich zkušených instruktorek.

DOPROVODNÝ PROGRAM

Výživové a pletové poradenství, zástupci Bělnské kyselky, Čekare - zájezdy do Itálie, Balancestep.

SPOLUPRACUJÍCÍ ORGANIZACE



Rádi bychom pro vás připravili dobré občerstvení, proto svoji účast prosím potvrďte na tel.: 777 778 760 nebo na mail: b.kasparova@seniorfitness.cz (do mailu uveďte vaše jméno a informaci, které akce se zúčastníte).

Senior fitness z. s.
Stamicova 1968
162 00 Praha 6

tel.: 777 778 760, 777 131 114
seniorfitness@seznam.cz
www.seniorfitness.cz

20

SENIOR FITNESS z. s.

Obr. č. 3 Informace o konání Dne zdraví



Festivally pohybu pro děti

Pravidelně podporujeme zájem o sportování u dětí předškolního a školního věku. Pod vedením kvalifikovaných instruktorů Senior fitness, z.s. probíhají každý týden tréninky v mateřských školách, u větších dětí v zázemí sportovních klubů. Naším cílem je rozvoj všestranných pohybových schopností zábavnou formou již od dětství. Děti hrají různé týmové hry, vybíjené s míči, užívají si kopání do míče, házení, skákání. Nechybí ani cvičení na postřeh a koncentraci. Velmi oblíbené jsou „opičí dráhy“ sestavené z různých pomůcek, kterými děti musí prolézat. U školních dětí se trenéři zaměřují na kompenzaci jednostranného zatížení, které vzniká u některých sportů (např. fotbal, florbal, tenis) a zvládnutí základních pohybových dovedností. Je až udivující kolik školáků v dnešní době neumí skákat přes švihadlo nebo udělat kotrmelec. Několikrát do roka také pořádáme v různých městských částech Prahy Festivaly sportu, v rámci kterých děti, dle principu kruhového tréninku, procházejí jednotlivá stanoviště a plní pohybové úkoly. Tímto způsobem se zároveň seznamují s možnými sportovišti v blízkosti svého bydliště. V rámci tzv. Dnů pro zdraví si mohou zasportovat společně i se svými prarodiči a vyzkoušet netradiční hry jako je kubb, mólky, krocket, snag golf nebo si zastřílet z luku. Sport při těchto akcích vede k propojení zájmů mladé a seniorské generace a ke společnému a plnohodnotnému trávení volného času.

V této oblasti byla také uzavřena Dohoda mezi AC Sparta Praha fotbal, a. s. a Senior fitness z. s. o aktivní účasti našich cvičitelů v projektu Spartašská školička, v rámci které cvičitelé Senior fitness vedou všeobecnou pohybovou přípravu dětí v několika mateřských školách na Praze 4 a 5.



Obr. č. 4 Ukázka Festival pohybu pro děti

Fotbal v chůzi a volejbal bez skákání

Senior fitness v r. 2017 začal 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, nová sportovní hra aktivně podporované Evropskou fotbalovou asociací – fotbal v chůzi, jsme začali pravidelně zařazovat do každého Dne pro zdraví a zároveň jsme začali pořádat tréninky 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. Do nové aktivity se postupně zapojilo více jak 20 hráčů, a to nám umožnilo zajistit propagaci tohoto sportu také na Mezinárodních seniorských sportovních hrách, které proběhly v Plzni. Na těchto hrách zároveň vybraní cvičenci naší organizace velmi úspěšně reprezentovali Prahu.



Obr. č. 5 Seniorský fotbal v chůzi

Druhý projekt, volejbal bez skákání, navazuje na předchozí aktivitu. Omezení možnosti výskoku, smečování a blokování na síti výrazně omezují 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 akcích Dne pro zdraví, je možné do nich v obou případech zařazovat děvčata i pány společně a po prvních velmi pozitivních zkušenostech plánujeme jejich využívání i v dalších letech.

V rámci této nové aktivity proběhlo v roce 2017 za organizace Fotbalového svazu ČR první mezistátní utkání ve Fotbale v chůzi, kdy Českou republiku reprezentovalo družstvo Senior fitness.

Kulturně komunitní centrum

Na základě získání Evropského grantu Praha – pól růstu ČR bylo v novém sídle Senior fitness 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. rozvrh činností, které přikládáme). V současné době se těchto aktivit účastní více než 500 seniorů.

Kulturně komunitní centrum

Projekt Kulturně Komunitního centra Senior fitness 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



Nabídka aktivit



Bridž



Kroužek PC



Kroužek zpěvu



Nordic walking



Petanque



Psychologické poradenství



Ruční práce



Snag golf



Výuka angličtiny



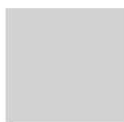
Výuka italštiny



Fotografický kroužek



Přednášky



Výlety na elektrokolech



Trénování paměti

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.

Spolek pravidelně zajišťuje sportovně relaxační pobyty pro seniory se zdravotním cvičením pod vedením školených instruktorů. V roce 2017 byly zrealizovány dva pobyty v Itálii.

V roce 2017 jsme získali v rámci programu ERASMUS+ evropský grant na vytvoření výukové platformy pro zdravotní cvičení seniorů. Tuto platformu ve spolupráci s našimi německými a polskými partnery průběžně vytváříme a předpokládáme, že na konci roku 2018 budou mít zájemci k dispozici ucelený nástroj pro zajištění zdravotního cvičení seniorů.

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

Den pro zdraví

INSTITUCE, KTERÉ PODPOŘILY TYTO PROJEKTY

MHMP, MPSV, MZČR, MČ Praha 3, MČ Praha 5, MČ Praha 6, MČ Praha 8, MČ Praha 11, MČ Praha 12, MČ Praha 17, MČ Praha 18, MČ Praha 20, Středočeský kraj, Liberecký kraj

MHMP (OZSP)

MHMP, MČ Praha 11, Liberecký kraj, Liberec město

Kurz pro cvičitele

MHMP

Všeobecná pohybová příprava dětí

MČ Praha 11

Festivaly pohybu

MZČR, MČ Praha 5, MČ Praha 7, MČ Praha 8, MČ Praha 11

Konference Zdravý životní styl seniorů

MHMP



MUDr. Miloš Matouš
předseda spolku



Mgr. Zdeněk Srba
místopředseda spolku

V Praze dne 29.6.2018