

VÝROČNÍ ZPRÁVA

2019



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

HLAVNÍ ČINNOSTI SENIOR FITNES Z. S. V ROCE 2019.....	3
SKUPINOVÁ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ A V BAZÉNU.....	4
DALŠÍ FORMY ZDRAVOTNÍHO CVIČENÍ	5
CVIČEBNÍ MÍSTA SENIOR FITNES k prosinci 2019	6
ODBORNÉ KURZY PRO CVIČITELE	8
DNY PRO ZDRAVÍ	9
DPZ Aritma Praha – 23.3.2019.....	9
DPZ Liberec – 29.8.2019	9
DPZ Žluté lázně – 7.9.2019.....	11
DPZ Radlice – 16.11.2019	12
SPOLEČNÉ POBYTY SE CVIČENÍM	13
PRAVIDELNÉ VÝLETY S HONZOU A JITKOU.....	14
PRAVIDELNÉ CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU.....	14
VYJÍŽDKY NA ELEKTROKOLECH	14
FOTBAL V CHŮZI.....	16
MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ	16
KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM.....	17
JEDNORÁZOVÉ KULTURNÍ AKCE	19
ČASOPIS ČAS	19
ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2019.....	20

HLAVNÍ ČINNOSTI SENIOR FITNES Z. S. V ROCE 2019

Od svého založení v roce 2008 se Senior fitness z. s. (dale jen SF) zaměřuje na aktivizaci preseniorů a seniorů k pravidelnému cvičení a různým pohybovým aktivitám. Tuto věkovou skupinu se snaží nejen motivovat, ale zároveň ji, díky vlastním odborně proškoleným cvičitelkám, aktivně zapojit. Cílovou skupinou jsou všichni zájemci ve věku 50+. Vzhledem k tomu, že stále narůstá počet cvičebních míst, odbourává se i omezení v důsledku lokality. Stejně tak je možné díky odbornému proškolení cvičitelů zapojovat i zájemce s určitými handicapem. Tato prvotní výchozí aktivita se však stále rozšiřuje nejen z hlediska nárůstu množství cvičebních možností, ale i trvalým rozšiřováním nabídky nových aktivit. V roce 2019 tak přibýlo 10 nových cvičebních míst.

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 2019 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.

SKUPINOVÁ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ A V BAZÉNU

V současné době probíhají cvičení pod hlavičkou SF téměř v celé 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 cvičíme v Praze 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18 a 20.

Kromě Prahy máme 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.



Ukázky skupinových zdravotních cvičení v tělocvičně a v bazénu

Podrobněji viz seznam cvičebních míst níže.

DALŠÍ FORMY ZDRAVOTNÍHO CVIČENÍ

Před třemi lety bylo nově zavedeno cvičení na židlích, které je zaměřeno na zájemce s omezenou mobilitou. To je velmi kladně hodnoceno nejen cvičenci, ale i odbornou veřejností. Ne vždy jsou totiž zájemci tak omezeni v běžném životě, jak se sami domnívají. Jsou-li dostatečně motivováni k takovému cvičení, mnohdy může dojít k překvapujícímu zlepšení nejen pohyblivosti, ale tím i celkové kvality života. V roce 2019 se dokonce některé odborné pracovnice zapojily do projektu, kdy navštěvují zájemce v jejich domácnosti. Nejen, že tak mohou postihnout skupinu, která by se nemohla dostavit na jiná cvičební místa, ale současně mohou začít s cvičením ne na židli, ale přímo na lůžku, je-li potřeba.



Ukázka skupinového zdravotního cvičení na židlích

CVIČEBNÍ MÍSTA SENIOR FITNES k prosinci 2019

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

MĚSTO	ADRESA CVIČENÍ
Praha 1	TJ Sokol Malá Strana, U Lanové dráhy 609/3
Praha 2	Harmony Body, U Zvonařky 1423/7
Praha 2	ZŠ /MŠ Resslerova, Na Zbořenci 264/7
Praha 2	Bugi Fit, Balbínova 323/6
Praha 3	Hotel Olšanka, P3 - Žižkov sál
Praha 3	Fittop fitness&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 6	TJ Sokol Dejvice, Bubenečská 181/4
Praha 6	Sauna Hadovka, Evropská 1691/35
Praha 6	FTVS UK, Jose Mártiho 269/31
Praha 6	ÚMČ Suchdol, Suchdolské nám 734/3
Praha 6	TJ Sokol Liboc, Ruzyňská 156/55
Praha 6	Gymnázium Jana Keplera, Parlérova 118/2
Praha 6	Tatran Střesovice, Sibeliova 368/51
Praha 6	Stadion mládeže, Na Kotlářce 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
Praha 12	TJ Sokol Modřany, K Vltavě 410/23
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 regener. a zdraví Perla, Ratibořická 1166/12
Praha 20	KC Domeček, Votuzká 379/11
Benešov	SPORT A RELAX CLUB, Na Karlově 80
Brandýs nad Labem	Městské komunitní centrum, Královická 915
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
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	Ac Baluo Apl.C, U Letiště 976/32
Ostrava	Centrum volného času, Vietnamská 1541/3
Plzeň	ZŠ Bolevecká, nám Odboje 550/18
Poděbrady	DDM Symfonie, Za Nádražím 56
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, Vaničkova 100/6
Praha 8	Bazén Šutka, Čimická 848/41
Praha 9	Bazén, SOŠ Jarov, Učňovská 100/1
Praha 14	Bazén Hloubětín, Hloubětínská 80/32
Frenštát pod Radhoštěm	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 4	Domov pro os.se zdr.postižením, Murgašova 1286/2
Praha 5	MŠ Pohoda, Lohnického 851/12
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., Střelnická 1680/8
Praha 10	Centrum soc. a ošetř.pomoci, U Vršovického nádraží 29/3
Praha 10	Infocentrum pro seniory POINT 50+, o.p.s., Ostružinová 2936/3
Praha 18	Dům s pečovatelskou službou, Malkovského 603
Brandýs nad 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.

V roce 2019 proběhly dva [kurzy zdravotní tělesné výchovy](#) akreditované MŠMT v rozsahu 150 výukových hodin, z toho 80 hodin teorie a 70 hodin praxe, ukončené závěrečnými zkouškami. Kurzy absolvovalo celkem 50 cvičitelů, z nichž mnozí s námi i nadále spolupracují.

Dne 30. listopadu pak proběhl [doškolovací kurz](#) pro naše lektory, jehož cílem je osvěžit a rozšířit si své znalosti z oblasti zdravotní tělesné výchovy a podělit se vzájemně o zkušenosti a poznatky ze cvičení s našimi klienty. Tentokrát byl lektorem neurolog a rehabilitační lékař MUDr. Dušan Šponar, který sám vede skupinová cvičení pro zdravá záda.



Doškolovací kurz
- teoretická část



Doškolovací kurz
- praktická část

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 roce 2019 se uskutečnily čtyři.

[DPZ Aritma Praha – 23.3.2019](#)

Dne 23. března pořádal SF velký turnaj ve fotbale v chůzi v areálu fotbalového klubu Aritma Vokovice – [Senior fitness Cup 2019](#).

Organizátoři však považovali za škodu nevyužít i travnatých prostor kolem fotbalového hřiště. Proto vznikl nápad, uspořádat zcela neformální a také původně neplánovaný DPZ. Opět byly pro účastníky připravené různé hry a soutěže spolu se závěrečným vyhlášením vítězů a tombolou.



Vyskytly se (jak jinak) i drobné problémy. Díky probíhajícímu turnaji ve fotbale nebylo možné použít ozvučení, což znemožnilo připravené vystoupení taneční skupiny. Tímto se omlouváme tanečnicím, z nichž mnohé kvůli vystoupení zanedbaly jarní přípravu záhonků a zahrádek. I přes tyto drobné nedostatky však DPZ splnil svůj

účel. Účastníci vyjadřovali převážně spokojenost s příjemně stráveným dnem.

Rádi bychom tedy tímto poděkovali účastníkům za účast a tím za projevenou důvěru, že se opět dobře pobaví. Organizátorům za nemalou pomoc při přípravě a v neposlední řadě i našim sponzorům. Především díky VZP a firmě Albi nesoutěžili účastníci jen o „čest a slávu“, ale byli i odměněni malými dárky.

[DPZ Liberec – 29.8.2019](#)

Dne 29. srpna proběhl v Liberci, dá se říci již tradiční, DPZ v areálu plaveckého bazénu. Jako obvykle jej pořádal taneční kroužek Senior Vitae spolu se SF.

Vzhledem k pozitivním ohlasům ohledně předchozího uspořádání, byl den rozdělen na dopolední program na travnatých prostorách před stadionem a odpolední cvičení v bazénu. Všichni účastníci si tak mohli vybrat, zda se zúčastní akce během celého dne, případně pouze navštíví bazén či dopolední aktivity.



Dopoledne předvedly členky taneční skupiny nové variace svých orientálních a country tanců. Návštěvníci však byli zapojeni především aktivně. Opět bylo připraveno množství hravých disciplín jako krocket, snag golf, möllky, pétangue apod. Vzhledem k tomu, že SF připravuje masivnější propagaci své nové nabídky –

vouchery na cvičení na židlích s návštěvami přímo doma – mohli si i účastníci vyzkoušet, jak prospěšné může takové cvičení být. Kromě toho byly připraveny soutěže pro družstva, kde účastníci předváděli spíše svou šikovnost než rychlost. Každopádně bylo příjemné sledovat, kolik účastníků se zapojilo a jak dobře se všichni bavili.



V rámci dodržování pitného režimu poskytl SF finanční podporu v tom smyslu, že za minimální doplatek 10 Kč měli účastníci zajištěno občerstvení a především nápoje.

Po skončení dopoledního programu začínali přicházet zájemci, kteří zvolili pouze aktivity v bazénu. Vzhledem k tomu, že akce byla takto rozdělena, lze odhadnout, že celkový počet účastníků se přiblížil počtu 200 aktivně zapojených osob.

Doufáme, že i příští rok se organizátoři budou při zahájení dalšího DPZ setkávat s podobnými výroky, jako tomu bylo letos...“ já už jsem tu byl/a mnohokrát a vždycky to bylo prima....“

Děkujeme proto i všem sponzorům, díky kterým se tato „prima“ akce mohla opět realizovat, Krajskému úřadu Libereckého kraje a Magistrátu města Liberec.

DPZ Žluté lázně – 7.9.2019

Dne 7. září pořádala SF již tradiční DPZ. Zvolené místo konání – Žluté lázně – se jevílo jako optimální. Jednak se stalo oblíbeným a hojně navštěvovaným místem Pražanů. Kromě toho vybavením a volným prostorem umožňuje i realizaci nových aktivit.

Organizátoři však museli řešit i některé specifické záležitosti. V případě hezkého počasí může být návštěvnost Žlutých lázní až 1500 osob, proto bylo nutné odlišit běžné návštěvníky od účastníků DPZ. (Některé části ŽL jsou totiž přístupné pouze za další poplatek, což se nemělo týkat návštěvníků DPZ).

Opět bylo připraveno obvykle množství zajímavých aktivit. Kromě předem avizovaného a dostatečně obsazeného turnaje ve fotbale v chůzi, byl připraven i pochod nordic walking, beach volejbal určený i pro děti a soutěže v mnoha známých disciplínách jako pétanque, mólky, kriket, srážení plechovek, zkoušky paměti apod.

Na závěr bylo naplánováno i vyhlášení vítězů a tombola. Díky VZP byly pro vítěze připraveny zajímavé dárky a do tomboly byly získány dárky od firmy Albi.

Organizátoři tedy věnovali přípravě maximální úsilí a sami se těšili na ohlas akce. V den konání však došlo k „zásahu vyšší moci“. Drobné mrholení se střídalo s vydatným deštěm a objekt Žlutých lázní byl otevřen pouze pro návštěvníky DPZ, neboť nikoho jiného neočekávali.



Ukážnění fotbalisté se zúčastnili všichni a turnaj poctivě odehráli. Z ostatních návštěvníků se dostavila jen hrstka, a to dokonce ještě na pochod nordic walking. Zúčastnili se však i ostatních soutěží a po návratu z pochodu se těšili na vyhlášení vítězů.

Byť tedy průběh díky počasí nesplňoval očekávání, při udílení cen vládla radostná, přátelská a úsměvná nálada.

DPZ Radlice – 16.11.2019

V sobotu 16. listopadu se ve sportovním areálu Motorletu uskutečnil 19. DPZ se SF. Akce, které pravidelně pořádáme již od roku 2009, se zúčastnilo cca 150 osob, kterým jsme opět připravili celou řadu sportovních, dovednostních a vzdělávacích disciplín.

Vše začalo již ráno pochodem nordic walking, účastníci se následně přepravili do radlického areálu, kde se zapojili do disciplín ve vnitřním prostředí a dále do bazénu, kde byly připraveny naše cvičitelky pro vedení zdravotního cvičení ve vodě.



Při akci jsme představili naše nové projekty – cvičení na židli a na lůžku (zaměřeno na osoby se sníženou pohyblivostí), Občanskou akademii SEN FIT (pro všechny zájemce bez věkového omezení) a seznámili jsme se s novou organizátorkou našich zájezdů do Itálie (pí.P.Buchalovou, majitelkou CK Quality tours).

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.

Zájezd do italského městečka Porto San Giorgio se uskutečnil ve dnech 24.5. – 2.6.2019. Byť účastníkům tentokrát moc nepřálo počasí, program byl nabitý a všichni odjížděli domů spokojení.



Ve Střelských Hošticích proběhly dva pobytové zájezdy: 17. – 21.6.2019 a 28.10 – 1.11.2019. Oba turnusy byly hojně navštěvené. 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.



PRAVIDELNÉ VÝLETY S HONZOU A JITKOU



SENIOR FITNESS S.R.O.

VYCHÁZKY
S HONZOU



Naši dva velmi aktivní cvičitelé (Mgr. Jitka Hlaváčková a Jan Šiml), pořádají pravidelné [výlety pro zájemce o nordic walking](#). Nejedná se o pouhý výlet, 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 kniha [“Vycházky s Honzou”](#), kterou je možné na vyžádání získat.

PRAVIDELNÉ CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU

Náš kolega Ivan Liška zorganizoval během roku (od března do listopadu) celkem 13 [cyklovýletů](#) po okolí Prahy. Účastníci ujeli okolo 760 km, což představuje průměrně 60 km na jeden výjezd – obdivuhodný výkon našich seniorů. Podrobnosti o výletech jsou k nalezení na webových stránkách SF.



VYJÍŽDKY NA ELEKTROKOLECH

Kola nám zapůjčila firma ekolo.cz, se kterou dlouhodobě spolupracujeme a která je jedním z průkopníků jízdy na elektrických kolech a specialistou na ekola již od roku 2007. V sídle firmy v Krči se kromě prodejny nachází i půjčovna a servis elektrických kol.

[Vyjíždky se SF](#) probíhají skupinově v počtu 5 - 10 osob, za doprovodu kvalifikovaného průvodce z půjčovny, takže i během jízdy, kdy si zájemce kolo zkouší přímo v terénu,

se lze na cokoliv zeptat, poradit s řazením rychlostí, nastavením dopomoci motoru apod. Během cca dvouhodinové vyjížďky je možné si s ostatními účastníky kolo vyměnit a vyzkoušet jiný typ/značku kola. Cílem této aktivity je seznámit seniory s používáním a výhodami jízdy na elektrokolech a zájemcům o pořízení takového kola ulehčit výběr.



Celkem se uskutečnily tři vyjížďky: ve dnech 21.5., 27.5. a 14.6. a zúčastnilo se jich 22 zájemců.

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.

Dne 27. září proběhlo II. Mistrovství ČR fotbalu v chůzi, ze kterého přinesla reportáž i TV NOVA. Tým SF se stal již podruhé mistrem ČR.



MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ



Zástupci SF pravidelně reprezentují Prahu na [Mezinárodních sportovních hrách seniorů](#). V roce 2019 se konal již čtvrtý ročník těchto her, organizovaný Radou seniorů ČR ve spolupráci s kraji, tentokrát v Českých Budějovicích ve dnech 16. - 18. července.

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

Kromě pohybových a sportovních aktivit vzniklo v rámci SF i Kulturně komunitní centrum v Praze 6 (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.

Vzdělávací aktivity



Výuka jazyků



Kroužek PC

*Výuka němčiny, angličtiny, italštiny,
francouzštiny, a španělštiny*

*Počítačová gramotnost
Chytrý telefon a tablet
Sociální sítě*

Volnočasové aktivity

Vyberte si z pestré škály našich aktivit a přidejte se k nám. Není-li uvedeno jinak, kroužky se konají v našem centru v Praze 6, Uralská 770/6.



Bowling



Bridž



Cyklovýlety



Fotbal v chůzi

Zajímavý druh pohybové aktivity nejen pro seniory



Fotografický kroužek



Malování



Mariáš



Nordic Walking



Pétanque



Přednášky



Relaxační jóga



Ruční práce



Sebeobrana



Stolní tenis



Škola jízdy na elektrokolech



Tanec



Trénování paměti



Unicurling



Zdravotní cvičení s individuálním přístupem



Zpěv

JEDNORÁZOVÉ KULTURNÍ AKCE

Kromě pravidelných aktivit v rámci KKC jsou pravidelně pořádány i jednotlivé přednášky, které většinou vycházejí ze zájmu návštěvníků. Převážně se jedná o informace z exotických zemí, které přednášející sami navštívili.



AKADEMIE SEN FIT

V návaznosti na tyto přednášky byl vytvořen i projekt [Občanské akademie SEN FIT](#). V tomto případě by se mělo jednat

nejen o jednotlivé přednášky, ale dle témat a zájmu veřejnosti případně o celé bloky přednášek, které by mohly být ukončeny jakousi certifikací.

ČASOPIS ČAS



Již šest let vychází [Časopis Aktivních Seniorů](#) (ČAS), který pravidelně informuje o všech činnostech SF, které proběhly, ale i o těch, které jsou v plánu.

Září 2019

ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2019

Společnost Senior fitness z. s. zcela plnila i v roce 2019 své cíle. Úspěšně motivuje seniory a preseniory nejen k fyzickým, ale duševním aktivitám ve stále větší míře.

SF se nejedná pouze o kvantitativní nárůst cvičenců a míst, ale věnuje pozornost především bezpečnosti cvičení. Jen málokterá společnost vede kurzy pro cvičitele se speciálním zaměřením právě na specifika seniorů.

Stejně tak jako rozšiřování fyzických a venkovních aktivit se trvale navyšuje nabídka i aktivit zájmových a výukových. Vzhledem k neformálnímu blízkému kontaktu s účastníky všech těchto kurzů, kroužků a výukových hodin je snadné získat i zpětnou vazbu. Většina účastníků hodnotí stejně pozitivně jako samotnou aktivitu i skutečnost, že se jedná o společenská setkání, získávají tak nové přátele, mají strukturovaný čas a povinnost se někam dostavit.

V roce 2019 byla pro všechny spolupracovníky SF situace o to obtížnější, že několik zaměstnanců a pracovníků ukončilo spolupráci. Vzhledem k úspornému hospodaření SF neměl nikdo z nich žádného zástupce a tudíž ani nástupce. Díky velké obětavosti zbývajících pracovníků se však opět podařilo vše úspěšně zvládnout a činnost SF i nadále rozvíjet.

Všechny aktivity jsou však možné především díky podpoře výše uvedených institucí a firem, kterým bychom tímto rádi poděkovali.

Za všechny pracovníky Senior fitness z. s.

předseda Mgr. Zdeněk Srba