

# VÝROČNÍ ZPRÁVA

## 2022



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

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

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**

Mgr. Zdeněk Srba

**Místopředseda spolku**

PhDr. Milena Lančová

## OBSAH

<b>ČINNOST SENIOR FITNES Z. S. V ROCE 2022 .....</b>	<b>3</b>
<b>SKUPINOVÁ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ A V BAZÉNU.....</b>	<b>4</b>
<b>CVIČENÍ S INDIVIDUÁLNÍM PŘÍSTUPEM, RELAXAČNÍ JÓGA, SEBEOBRANA A TAI-CHI.....</b>	<b>5</b>
<b>TURISTIKA, KOMENTOVANÉ VYCHÁZKY .....</b>	<b>5</b>
<b>CYKLOVÝLETY S EDOU.....</b>	<b>6</b>
<b>FOTBAL V CHŮZI.....</b>	<b>7</b>
<b>CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH .....</b>	<b>8</b>
<b>ODBORNÉ KURZY PRO CVIČITELE .....</b>	<b>10</b>
<b>DNY PRO ZDRAVÍ.....</b>	<b>11</b>
<b>SPOLEČNÉ POBYTY SE CVIČENÍM.....</b>	<b>13</b>
<b>KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM A AKADEMIE SEN FIT .....</b>	<b>15</b>
<b>ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2022 .....</b>	<b>16</b>

## ČINNOST SENIOR FITNES Z. S. V ROCE 2022

Od doby svého založení v roce 2008 se společnost Senior fitness z. s. (dále jen SF) plně věnuje aktivizaci preseniorů (50+) a seniorů (65+) formou pohybových aktivit a zdravotního cvičení. Svou činnost stále udržuje a rozvíjí, a tudíž nabízí preseniorům a seniorům i aktivity volnočasové a vzdělávací.

Nabídka pohybových aktivit je trvale rozšiřována po pečlivém zhodnocení, zda jsou pro cílové skupiny prospěšné. Kromě skupinového zdravotního cvičení v tělocvičnách a bazénech 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 a na [webových stránkách](#).

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). 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 stáří 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 cvičenců.

Činnost společnosti byla po celou dobu většinou státních institucí hodnocena jako preventivně velmi přínosná, a tudíž bývala 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 společnost podporovaly i instituce, pro které je zachování zdraví občanů stejnou prioritou, a soukromé firmy, které se díky jejím akcím veřejně prezentují. I proto jsou aktivity spolku regulovány požadavky stanovenými ve smlouvách s poskytovateli podpory, a směřují k cíli aktivizovat zájemce 50+, podporovat jejich fyzické i psychické zdraví, a tím zlepšovat kvalitu jejich života.

Byť v roce 2022 již neovlivňovala protipandemická opatření, došlo k velmi podstatným změnám v oblasti grantové politiky. Některé státní instituce v tomto roce např. vůbec neposkytovaly podporu v oblasti prevence pro seniory, a tak bylo nezbytné se pružně přizpůsobovat náročné finanční situaci.

Vzhledem k předchozím omezením klesla i návštěvnost cvičebních míst, a ne vždy se po uvolnění vytíženost plně obnovila. Zcela paradoxně v tom hrála roli i psychická nepohoda klientů, kteří se často během pandemie společensky uzavřeli a na aktivity již nenavázali i při vědomí, že jakákoliv aktivita by mohla pomoci právě tento stav řešit.

Cvičitelé SF se mnohdy snažili znovu zapojit bývalé cvičence do aktivního života zcela individuálními kontakty (telefonicky). Ne vždy však byla jejich snaha úspěšná, a tak musela být pro fungování SF stanovena základní podmínka, že žádné ze cvičebních míst nesmělo být ztrátové. Proto bylo několik cvičebních míst prozatímně uzavřeno v naději, že přístup státních institucí bude v roce 2023 vstřícnější a že zhodnotí přínos aktivit jak ekonomický (nižší náklady na zdravotní péči), tak sociální (lepší kvalita života seniorů).

## SKUPINOVÁ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ A BAZÉNU

Těžištěm činnosti SF stále zůstávají pravidelná cvičení v tělocvičně a bazénu. Na většině míst probíhají v tělocvičnách či fit-centrech v dopoledních hodinách pravidelně jedenkrát v týdnu. Vzhledem k výše zmíněné finanční situaci bylo nutné zredukovat činnost pouze na lokality, kde provoz není potřeba výrazně dotovat. Jednou ze základních podmínek SF je totiž i finanční dostupnost provozovaných aktivit, aby ekonomická stránka nebyla pro účast blokujícím faktorem. Proto tedy nedošlo k výraznému navýšení ceny cvičení, ale snahy pracovníků SF se soustředily na získávání většího počtu zájemců. I v dané situaci však probíhá cvičení SF v téměř všech okresech ČR.

V době před pandemií fungovalo cvičebních míst SF téměř v celé ČR cca 106. Během pandemie byl počet zredukován na 85 a v současné době se aktivně cvičí na 50 místech. I přes takto výrazný pokles je zřejmé, že se jedná o podstatný přínos pro zapojené seniory. A to nejen z hlediska zdravotního, ale i celkové kvality života a zapojení se do společnosti.

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), avšak právě díky vysokému nárůstu cen nájmu musela být i zde některá místa dočasně uzavřena.

Pravidelně se cvičilo ve třech bazénech v Praze (Podolí, Olšanka, Šutka), v Liberci a v Kopřivnici.

V tělocvičnách jinak běžně 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.



*Ukázky skupinových zdravotních cvičení v tělocvičně a bazénu*

## CVIČENÍ S INDIVIDUÁLNÍM PŘÍSTUPEM, RELAXAČNÍ JÓGA, SEBEOBRANA A TAI-CHI

Tyto aktivity probíhají v centrále SF v Uralské ulici (Praha 6) pravidelně jedenkrát týdně pod vedením akreditovaných odborníků. Kurz sebeobrany např. vede seniorský mistr ČR Václav Mornštejn. Vzhledem k prostorovému omezení se kurzů účastní 5-10 zájemců. Kurzy probíhají pravidelně 1x týdně, případně dle dohody s lektory.



## TURISTIKA, KOMENTOVANÉ VYCHÁZKY

Vycházky (ať už s holemi jako Nordic Walking pochod, nebo bez holí), které pořádají cvičitelé Jan Šiml a Jitka Hlaváčková, byly v době protipandemických opatření rozšířené díky omezení jiných aktivit. Pokračují však doposud a získávají si stále větší oblibu.

Jan Šiml všechny vycházky a výlety nejen pečlivě připravuje, ale i dokumentuje a veškeré informace jsou k nahlédnutí [zde](#). Výběr vycházek roku 2022 byl pak opět zapracován do „knihy“ Vycházky s Honzou 4, která je volně k dispozici (k nahlédnutí či ke stažení) všem zájemcům o turistiku na téže webové stránce.

V průběhu roku 2022 narostla popularita do té míry, že v současné době je na turistiku s Honzou přihlášeno cca 250 zájemců. Díky variabilitě akcí si tak mohou účastníci volit přesně podle délky tratě, lokality, vlastního zájmu o památky, které budou cestou navštíveny atd.



*Na vycházce*



Pod hlavičkou KKC (viz níže) probíhaly (a pro velký zájem v letošním roce pokračují) také [komentované vycházky](#) po Praze a okolí s Ing. Petrem Weigem. Cílem procházek jsou historické památky či přírodní útvary, jejichž návštěva je doplněna odborným výkladem průvodce.

## CYKLOVÝLETY S EDOU

Na jaře 2022 probíhaly cyklovýlety s lektorem Eduardem Bedrnou. Informace o výletech vč. fotodokumentace jsou k dispozici [zde](#).



*Výlet na kole*

## FOTBAL V CHŮZI

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. A zaznamenává stále větší úspěchy. Především jde o jedinou činnost, která konečně zaujala i muže, kteří se jinak pohybových aktivit neúčastní příliš často. Ale trénují i ženy.

SF propaguje tuto aktivitu v rámci ČR již od roku 2017 – má své týmy, které v průběhu celého roku pravidelně (1-2x týdně) trénují, organizuje turnaje v Praze a účastní se turnajů v jiných místech ČR. V srpnu 2022 se tým SF zúčastnil velkého mezinárodního turnaje v německém Lindlaru (nedaleko Kolína nad Rýnem) a následně uspořádal turnaj v Praze s mezinárodní účastí (tým Bolton Wonders WFC z Anglie).

22. září 2022 se na Strahově uskutečnilo již IV. Mistrovství ČR ve fotbale v chůzi. Naše týmy se umístily na 2. a 6. místě.



### ***IV. Mistrovství ČR ve fotbale v chůzi***

V srpnu 2023 se konečně uskuteční (několikrát odložený) první ročník Světového poháru národů v anglickém Derby, na který se připravují dva týmy ČR (kategorie 50+ a 60+), jejichž součástí jsou i hráči SF.

SF využívá každé příležitosti k propagaci této disciplíny, aby se tak počet týmů stále navyšoval. Mimo jiné tedy nabízí i pomoc při organizaci týmů a školení rozhodčích.

## CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Pro zájemce s mobilitou omezenou více, než odpovídá běžnému procesu stárnutí, zavedla před pěti lety společnost zcela speciální cvičení. jedná se o cvičení na židlích a v poslední době i cvičení na lůžku v domácím prostředí.

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.

## PROJEKT ROZCHOD BABIČKU

Vzhledem k tomu, že na cvičení na židlích museli často doprovázet účastníky jejich rodinní příbuzní, a vzhledem k prokazatelně pozitivnímu efektu tohoto cvičení, vznikl 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.

V roce 2022 jsme cvičili s klienty v domácím prostředí v Praze 3, 4, 5, 6, 8, 10, v Mnichovicích a Hostavicích.

Naši lektoři jsou absolventy kurzu Zdravotní tělesné výchovy pro seniory a specializačního semináře Cvičení na židli a lůžku. Vědí, co přesně senioři potřebují a jak jim pomoci. Cvičitelé pro mnoho babiček a dědeček představují nejčastější a nejpravidelnější kontakt s okolním světem. Vztah mezi seniory a cvičiteli je tedy obvykle velmi úzký. Stojí na vzájemné důvěře a respektu. Babičky i dědečci se obvykle na návštěvu cvičitele velmi těší. Cvičitelé zároveň pravidelně komunikují také s rodinnými příslušníky daného seniora.

Mnohdy výsledky cvičení překvapí i ošetřující lékaře, kteří takové zlepšení u svých pacientů již neočekávali. I senioři, jejichž výhledem bylo již pouze jejich lůžko, dnes díky cvičení chodí po bytě samostatně a venku s chodítkem nebo holemi. V těchto případech je důležitá především psychická podpora cvičitelky, které pacient věří, že ke zlepšení jeho stavu opravdu může dojít.



Tento projekt považuje i odborná veřejnost za natolik zajímavý, že byl již několikrát prezentován v TV nebo zmiňován v rozhlase a tisku. Aby bylo možné pokrýt i zájem mimopražských klientů, pořádá SF pravidelná speciální školení pro zájemce z řad cvičitelů z celé ČR.



***Cvičení v pohodlí domova***

## 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.

V roce 2022 proběhly dva kurzy [Instruktor zdravotní tělesné výchovy](#), (únor-květen a říjen-leden 2023). S ohledem na zájemce, kteří jsou v pracovním procesu, je rozvrh upraven do víkendových bloků, přičemž některé teoretické přednášky probíhají online. Jedná se o kurz akreditovaný MŠMT, na základě jeho absolvování je možné získat živnostenský list, proto musí být přesně dodržován jeho obsah i rozsah.

Během kurzu se musí budoucí cvičitelé zúčastnit několika různých cvičebních lekcí pro seniory (tzv. náhledů), aby se naučili posoudit u neznámých cvičitelů jednání s klienty, vhodnost cviků, skladbu lekce, schopnost klienty zaujmout, schopnost předat jim informace, navést je ke cvičení a též zhodnotit, zda klienti byli schopni cviky provést a rozuměli naváděcím pokynům.

Kurz je zakončen písemnou zkouškou (test), ústní zkouškou (dvě odborná témata) a praktickou zkouškou, na kterou si musí uchazeč vypracovat zásobník cviků, pět různých hodinových cvičebních jednotek a předvést ukázkou cvičení.



*Ukázky z kurzu*

SF organizuje i doškolovací semináře pro stávající lektory, aby byli v kontaktu s novými trendy, které se opírají o výsledky moderních výzkumů. Seminář na téma [Seniorská křehkost a sarkopenie z pohledu fyzioterapie](#) proběhl ve dvou termínech (3.10. a 7.11.) pod vedením Mgr. Ilony Slavičkové. Kurzy byly limitovány maximálním počtem účastníků 12, aby se lektor mohl soustředit na všechny zúčastněné a případně korigovat jejich postupy při cvičení.

## DNY PRO ZDRAVÍ

Pod názvem “[Den pro zdraví](#)” (DPZ) pořádá SF pravidelně jednorázové akce, které jsou určeny široké veřejnosti. V roce 2022 proběhly následující akce.

### Kbelská 10 – 5.3.2022

V sobotu 5. března 2022 proběhl další ročník PALESTRA Kbelské 10, který byl částečným návratem do normality po covidové situaci v roce 2021, kdy se běh konal v netradičním termínu v listopadu.

Díky organizaci PALESTRA, která přizvala náš spolek ke spoluúčasti, jsme opět mohli představit veřejnosti celou škálu aktivit, které SF nabízí nejen seniorům.



V roce 2022 se běh vrátil do tradičního termínu, první sobotu v březnu, a závod se konal bez jakýchkoliv omezení, co se týče organizace a účastníků. Po velkém propadu počtu běžců v listopadu 2021 bylo do hlavního závodu v roce 2022 přihlášeno téměř 1 100 účastníků, což je na současnou situaci skvělé číslo a jedná se o nárůst 40 % proti roku 2021.

Na organizaci se podílelo celkem 112 členů organizačního týmu, kterým za to patří dík, protože závod proběhl v mrazivém počasí ke spokojenosti účastníků. Podrobnosti jsou k nalezení [zde](#).

### DPZ Žluté lázně – 23.4.2022

V sobotu 23. dubna 2022 probíhal v areálu Žlutých lázní již tradiční Den pro zdraví SF. Počasí po dvou letech pořadatelům přálo a dala se tak očekávat i vyšší účast.

V rámci akce probíhaly dvě paralelní aktivity:

- Zájemci si jednak mohli opět zahrát u deseti stanišť různé hry, jejichž výsledky byly zaznamenávány, a tak se skutečně bojovalo o vítězství. V tomto roce byly vybrány aktivity, které budou na programu Seniorských her ČR v červenci v Mostě. Tým, který se na hry průběžně připravuje, si tak mohl ověřit svou formu ve srovnání s dalšími účastníky.
- Souběžně připravila VŠ tělesné výchovy a sportu Palestra dvě trasy pro Nordic Walking. Zájemci obdrželi plánky, mohli si zvolit kratší (5,2 km) či delší (6,9 km) trasu a cestou mohli navštívit i zajímavá místa v okolí (např. loděnici).

Vzhledem k tomu, že vyhlášení výsledků soutěží bylo naplánováno na 12:30 hod., zvolila většina návštěvníků buď hry, nebo pochod.



Vyhlášení výsledků bylo opět sledováno s velkým napětím a zájmem. Hráči, kteří se umístili na prvních třech místech, obdrželi i malé pozornosti, které poskytli sponzoři a podporovatelé našeho spolku. Po vyhlášení výsledků následovala jako obvykle tombola.

V závěru i ti, kteří se neumístili na stupních vítězů, vyjadřovali nadšení z příjemně prožitého dne plného her, bojového napětí a ve společnosti přátel.

### Zažít město jinak – 17.9.2022

V sobotu 17. září 2022 se po celé Praze uskutečnily akce pod názvem Zažít město jinak. Na dvě místa v Praze 6 jsme se vydali s našimi aktivitami (můlky a pétanque) a zároveň jsme zvali návštěvníky na akce do našeho KKC.

Přestože se počasí nechovalo právě přívětivě a několikrát v průběhu odpoledne nás zastihl déšť, našli se hraví jedinci, kteří dorazili a spolu s námi se pobavili a zpestřili si den.



## SPOLEČNÉ POBYTY SE CVIČENÍM

Fontana Marina, Campofilone, Itálie – 3.-12.6. a 2.-11.9.2022

Mezi další již pravidelné akce SF patří pobytové zahraniční zájezdy do [Itálie](#), kterých se účastní i kmenoví cvičitelé, a na kterých několikrát denně probíhá společné cvičení.

Tyto zájezdy se staly již pravidelnou oblíbenou akcí do té míry, že pro rok 2023 je naplánováno jejich kapacitní rozšíření.

Kromě příjemného ubytování v mobil-hausech či apartmánech, které jsou vybavené kuchyňkou a vlastním sociálním zázemím, nabízí provozovatel kempu i možnosti rozmanitého pohybového vyžití. Veškerá sportoviště jsou k dispozici zdarma. Při hodnocení pobytu však u účastníků jednoznačně vítězí cvičení našich zkušených cvičitelů Jitky Hlaváčkové a Honzy Šimla. Ti jsou dokonce mnohdy hlavním důvodem účasti mnoha zájemců. Jejich kreativita nezná mezí. Cvičí na podložkách v kempu, u moře či v bazénu. Každý účastník si tedy vybírá podle svých možností, zájmu či denního rozvrhu.

Tyto pobytové akce jsou výjimečné právě tím, že se jich zúčastňují většinou lidé, kteří se již znají, vládne zde přátelská atmosféra a odpadá tak prvotní seznamování se jako u obvyklých zájezdů různých cestovních kancelářů.



*Skupinové foto na závěr zájmového pobytu*

Střelské Hoštice – 15.-20.4. a 23.-28.10.2022

Stejně tak jako zájezdy do Itálie, staly se i pravidelné pobytové výjezdy v ČR oblíbenou tradicí. Po pozitivních zkušenostech se opakovaně konají dvakrát ročně ve [Střelských Hošticích](#). Účastníci mají zajištěné ubytování, stravu a pravidelné cvičení 2x denně. Především se jedná o zdravotní cvičení s prvky jógy, cvičení na podložkách a výhodou je i možnost cvičení venku.



Střelské Hoštice leží mezi Horažďovicemi a Strakonice a tato poloha nabízí účastníkům možnosti návštěv kulturních a sportovních zařízení v obou městech. (muzeum, aquapark apod.).

I v případě těchto pobytových zájezdů se většinou zájemci účastní opakovaně, tudíž se mezi sebou znají, a tak je pobyt i záležitostí společenskou a nejen pohybovou.

Zájem většinou převyšuje kapacitní možnosti a svědčí tak o úspěšnosti celé akce.

***Cvičení na podložkách***

## KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM A AKADEMIE SEN FIT

Díky podpoře Prahy 6, vzniklo v rámci Senior fitness z. s. (SF) kulturně komunitní centrum ([KKC](#)). Projekt však byl finančně podpořen pouze do konce roku 2020. Původní KKC nabízelo celou řadu vzdělávacích a volnočasových aktivit. Vzhledem k vysoké návštěvnosti bylo tedy snahou v těchto oblíbených aktivitách pokračovat, byť v upraveném režimu pod názvem Občanská akademie ([Akademie SEN FIT](#)). Ta byla zpřístupněna široké veřejnosti bez omezení věkem, a kromě stávajících aktivit organizovala i jednotlivé akce jako přednášky, workshopy apod. V popředí plánů však, bohužel, musela stát i finanční stránka projektů, aby byly ceny dostupné pro zájemce a současně akceptovatelné pro stávající ekonomickou situaci SF.

Nabídka aktivit je analogická, jako byla v případě původního KKC, avšak musela být obměňována podle aktuální situace. Velmi zásadním způsobem ovlivnila aktivity SF skutečnost, že po dohodě s majitelem objektu došlo za účelem snížení nájmu ke značnému omezení prostor, které SF využívá.

I přes veškeré nově vzniklé problematické situace se společnost SF snaží hledat řešení, jak ve své činnosti pokračovat ve prospěch seniorské populace. V rámci Akademie (KKC) probíhá i nadále výuka angličtiny, francouzštiny, italštiny, kroužek malování, výuka bridže, výše zmíněné cvičební aktivity a zajímavé přednášky a workshopy.

[Přednášky a kurzy](#) jsou často vybírány a organizovány na základě doporučení klientů SF. V roce 2022 se (kromě cestovatelských přednášek z různých exotických zemí) uskutečnily přednášky z opravdu nejrůznějších oborů / oblastí našeho života. Velký zájem byl např. o informace od stomatoložky, ekonomy a právníka ohledně různých nároků, které seniorům náleží, cyklus výuky autohypnózy (který stále pokračuje), přednáška na téma, jak jíst levně, ale přitom zdravě, přednášky z oblasti kybernetiky a telekomunikací (např. jak ochránit seniory před hackery), o právech pacientů, sousedských vztazích, rodinných vztazích a dědění, rodinných financích či velmi aktuální energetické poradenství.



## ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2022

Rok 2022 byl očekáván s nadějí na konec pandemie, ale přinesl s sebou mnohem závažnější celospolečenské problémy. Tak jako celá společnost se však vedení a pracovníci SF snažili nalézat nová řešení, aby i nadále zůstali prospěšní klientům v seniorském a preseniorském věku. Tedy právě té cílové skupině, která si sama těžko hledá řešení ne právě pozitivního rozpoložení. Podle zpětné vazby, kterou mají pracovníci SF denně k dispozici od klientů, je zřejmé, že tento stěžejní cíl se daří plnit. V rámci ČR je zapojeno do aktivit SF stovky až tisíce klientů (cvičební místa) a všem jistě společné aktivity zlepšují kvalitu života.

Rádi bychom touto cestou poděkovali všem sponzorům, dárcům a partnerům, kteří nám v roce 2022 pomohli překonat všechny potíže. A samozřejmě všem, kteří se s námi hýbou a vzdělávají (baví se) a opakovaně nám tak dokazují, že naše činnost má smysl.

Za Senior fitness z. s.

předseda Mgr. Zdeněk Srba



Senior fitness  
zapsaný spolek  
Uralská 770/6  
160 00 Praha 6 - Bubenec  
DIČ: CZ22724770