

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2024



Zpráva o činnosti spolku Senior fitness z.s.

Sídlo: 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

Mgr. Zdeněk Srba

Místopředseda spolku

PhDr. Milena Lančová

OBSAH

<i>ČINNOST SENIOR FITNES Z.S. V ROCE 2024.....</i>	<i>3</i>
<i>POHYBOVÉ AKTIVITY</i>	<i>4</i>
<i>SKUPINOVÁ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ A BAZÉNU</i>	<i>4</i>
<i>CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH</i>	<i>5</i>
<i>PROJEKT ROZCHOŮ BABIČKU</i>	<i>5</i>
<i>CVIČENÍ S INDIVIDUÁLNÍM PŘÍSTUPEM, RELAXAČNÍ JÓGA, SEBEOBRANA A TAI-CHI</i>	<i>7</i>
<i>CYKLOTOULKY ČESKOU MINULOSTÍ</i>	<i>7</i>
<i>TURISTIKA, KOMENTOVANÉ VYCHÁZKY</i>	<i>8</i>
<i>DNY PRO ZDRAVÍ.....</i>	<i>9</i>
<i>MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ</i>	<i>10</i>
<i>FOTBAL V CHŮZI.....</i>	<i>11</i>
<i>SPOLEČNÉ POBYTY SE CVIČENÍM</i>	<i>13</i>
<i>LÉČEBNÉ POBYTY VE FRANTIŠKOVÝCH LÁZNÍCH</i>	<i>14</i>
<i>ODBORNÉ KURZY PRO CVIČITELE</i>	<i>15</i>
<i>KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM A AKADEMIE SEN FIT</i>	<i>16</i>
<i>ČASOPIS ČAS</i>	<i>17</i>
<i>OCENĚNÍ PRO SF OD MČ PRAHA 6.....</i>	<i>17</i>
<i>VYZNAMENÁNÍ PREZIDENTA ČR.....</i>	<i>17</i>
<i>ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2024.....</i>	<i>18</i>

ČINNOST SENIOR FITNES Z.S. V ROCE 2024

Od roku 2008, tedy od doby svého založení je cílem společnosti Senior fitness z.s. aktivizovat seniory a preseniory. Zatímco původní projekt cílil především na motivaci k pravidelnému pohybu a cvičení, postupem času se nabídka aktivit stále rozšiřovala. Nyní společnost svým klientům poskytuje možnost zúčastnit se nejen pohybových aktivit, ale i různých akcí vzdělávacích, společenských, volnočasových, a dokonce i společných výjezdů tuzemských i zahraničních. Nově nabízené activity jsou zařazovány mnohdy na doporučení samotných klientů. Současně jsou hlavním kritériem zapojení i hlediska bezpečnostní a hlediska zdravotní. Neboli – přínos pro klienty jak z hlediska fyzického, tak duševního zdraví. Hledisko bezpečnosti pohybových aktivit společnost důsledně dodržuje i tím způsobem, že pořádá vlastní kurzy pro cvičitele zaměřené právě na specifika cvičení klientů v seniorském věku. Tyto akreditované kurzy probíhají pod přísnou lékařskou kontrolou, a právě z těchto kurzů se pak rekrutují noví cvičitelé. Snahou společnosti je trvalé rozšiřování počtu cvičebních míst tak, aby přílišná vzdálenost nebyla důvodem k odmítání účasti na cvičení.

Kromě skupinového zdravotního cvičení v tělocvičnách a bazénech se tedy klienti mohou zúčastnit relaxační jógy, zdravotního cvičení s individuálním přístupem, sebeobrany, tai-chi a fotbalu v chůzi. Převážně se jedná o pravidelná cvičení nebo setkávání jedenkrát týdně. Vzhledem k tomu, že v průběhu roku dochází k některým změnám, je seznam pravidelně aktualizován podle konkrétní situace (nemoc lektora, vypovězení nájemní smlouvy apod.). Pro zájemce jsou aktuální informace k dispozici na [webových stránkách](#).

S ohledem na prokazatelný přínos činnosti společnosti (jak z hlediska úspor ve zdravotnictví, tak v sociálních službách) je také podporována granty z relevantních státních institucí i městských částí. Díky aktivnímu vyhledávání nových cvičebních míst i mimo Prahu, poskytují společnosti podporu i vrcholné orgány jednotlivých měst. Současně společnost částečně podporovaly i instituce a soukromé firmy, pro které je zachování zdraví občanů jednou z vrcholných priorit. Činnost společnosti je přísně kontrolována a je regulována požadavky, stanovenými ve smlouvách.

Všichni zaměstnanci SF se aktivně snaží nacházet nové aktivity, které by byly pro klienty přínosné nejen z hlediska fyzické úrovně, ale i psychické pohody. Zpětná vazba s klienty umožňuje hodnotit přínos aktivit i z hlediska celkové spokojenosti díky zapojení do společenského života a třeba i nově nabyté soběstačnosti.

POHYBOVÉ AKTIVITY

SKUPINOVÁ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ A BAZÉNU

Na cvičebních místech v téměř všech částech Prahy i jinde v ČR nabízí SF skupinová cvičení pro aktivní seniory v tělocvičnách a bazénech, či cvičení na židlích nejen pro křehčí seniory, ale i pro všechny, kteří mají nějaká pohybová omezení (nevydrží déle stát, nezvládají cvičení na zemi apod.).

Před několika lety (před covidem) fungovalo v celé ČR až 106 cvičebních míst. V důsledku tehdejších omezení a současného nárůstu nákladů bylo nezbytné některá místa zredukovat. Okamžitě po společenském uvolnění však bylo hlavním cílem, opět zvýšit počet dostupných cvičebních míst spolu se zajištěním speciálně vyškolených lektorů, kteří zaručují bezpečné cvičení. V rámci vedení cvičebních míst je nezbytné flexibilně reagovat i na momentální změny (např. onemocnění lektora) a buď zajistit náhradu, nebo informovat klienty.

Cvičební 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. Uvedené seznamy cvičebních míst a bazénů tedy nejsou platné pro celý rok 2024.

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 máme 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.



***Ukázka skupinového zdravotního cvičení
v bazénu a v tělocvičně***

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Ne všichni zájemci o cvičení jsou omezeni jen běžnými projevy stárnutí organismu. Někteří mají i specifická omezení, která jim nedovolují zúčastnit se běžných forem cvičení, ale současně jsou vysoce motivováni k tomu, aby svůj fyzický stav sami zlepšovali. Pro tyto zájemce zavedla před šesti lety společnost zcela speciální cvičení. Jedná se o cvičení na židlích a v poslední době i cvičení na lůžku v domácím prostředí.

Stejně tak jako u cvičení v tělocvičnách, tak i u této formy skupinového cvičení docházelo v průběhu roku k mnohým změnám v důsledku objektivních okolností. Některá místa byla nově otevřena, jiná musela být např. pro nemoc lektorky uzavřena. Pro všechny zájemce tedy bylo nezbytné sledovat aktuální informace na webu SF. 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 snadno získávali z jejich okolí 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.



Skupinové cvičení na židlích

PROJEKT ROZCHOŮ BABIČKU

Na základě praktických zkušeností a zpětné vazby ohledně cvičení na židlích otevřela společnost SF v roce 2020 projekt [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 2024 cvičily lektorky s klienty v domácím prostředí v Praze 3, 4, 5, 6, 8, 10, v Mnichovicích a Hostavicích.

Naši lektori 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 dědečků 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 rozhlasu 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 (ilustrační foto)

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

Některé pohybové aktivity jsou na stránkách SF uváděny v rámci programu Kulturně komunitního centra. Jedná se o pohybové aktivity s menšími nároky na prostor a probíhají přímo v sídle společnosti Uralská 6. I v roce 2024 zde probíhaly např. kurzy sebeobrany, které vede seniorský mistr ČR Václav Mornštejn a které navštěvují zájemci již mnoho let. Stejně tak zde pokračovaly kurzy relaxační jógy a tai-chi. Cvičení na židlích muselo být během roku 2024 přerušeno v důsledku dlouhodobého onemocnění zkušené lektorky. Vzhledem k prostorovému omezení se kurzů účastní 5-10 zájemců. Kurzy probíhají pravidelně 1x týdně, případně dle dohody s lektory.



Tai-chi



Relaxační jóga

CYKLOTOULKY ČESKOU MINULOSTÍ

V roce 2024 jsme (inspirováni rozhlasovým pořadem Toulky českou minulostí a se souhlasem ČRO) začali vyrážet na cyklovýlety po stopách české historie. Celkem jsme uskutečnili 11 výletů, a kromě zdravého pohybu na čerstvém vzduchu si účastníci leckdy prohloubili i své znalosti historie.



Z výletu za husity do Lipan

TURISTIKA, KOMENTOVANÉ VYCHÁZKY

Společnost SF je možná jediná, která může konstatovat, že lock downy přinesly i něco pozitivního. Během omezení společenských akcí začal totiž neúnavný cvičitel Jan Šiml organizovat společné turistické akce, které by odpovídaly všem povoleným parametrům. Jeho pečlivě připravené výlety si získávaly stále více příznivců a jsou tak doposud hojně navštěvované. Většinou mají zájemci dokonce možnost vybrat si trať buď podle délky či podle lokality, kterou chtějí navštívit. Ať už se jedná o Nordic Walking (pochod s holemi) nebo několikakilometrovou vycházku bez holí, zúčastňuje se jich 30 zájemců.

Jan Šiml všechny vycházky a výlety nejen pečlivě připravuje, ale i dokumentuje. Trasu si většinou projde sám předem, vyhledá veškeré zajímavosti, které mohou účastníci cestou pozorovat a předem informuje zájemce i o délce trasy, aby si mohli sami stanovit, které akce se podle svých možností zúčastní. Veškeré zajímavosti pak dokumentuje i během výletu. Vše pak přehledně shrne do publikace Výlety s Honzou. Za rok 2024 už je tak k dispozici šestá kniha vycházek. Veškeré dokumenty včetně fotografických jsou k nahlédnutí / ke stažení na webu SF na stránce [Turistika](#).



V rámci „Akademie SEN FIT“, která navazuje na původní projekt KKC, pokračovaly v roce 2024 [komentované vycházky](#) po Praze a okolí s Ing. Petrem Weigem. Cílem procházek jsou historické památky či přírodní útvary, jejichž návštěva je doplněna odborným výkladem. I tyto vycházky se těší nesmírné oblibě a jejich průvodce většinou pro velký zájem přidává termíny.



Fotografie z vycházek

DNY PRO ZDRAVÍ

Jednodenní akce "[Den pro zdraví](#)" (DPZ) pořádané pravidelně pro širokou veřejnost si již získaly své stabilní návštěvníky. V roce 2024 byly vždy zorganizovány společně s turnaji fotbalu v chůzi (Walking Football – WF). Tím se mohli i diváci fotbalu zabavit při uspořádaných soutěžích v obvyklých disciplínách. Na druhou stranu to znamenalo i některé negativní dopady, neboť ne všechna místa vhodná pro WF byla snadno dostupná a tím i méně lákavá pro účast na dnu pro zdraví. V tomto případě byl Den pro zdraví zorganizován jako Nordic walking výlet. Průběh Dne pro zdraví, tak jako všechny venkovní activity, je výrazně ovlivněn počasím. V roce 2024 naštěstí nedošlo k tomu, že by nevlídné počasí odradilo všechny zájemce.

V roce 2024 proběhly následující akce.

- 3.4.2024 – Aritma Vokovice
- 21.5.2024 – Strahov (Nordic Walking)
- 19.6.2024 – Slavia Praha (přednáška a ukázka cvičení na židlích)

V programu Dne pro zdraví jsou vždy různé disciplíny, které účastníci absolvují pod dohledem rozhodčích. Ti pak výsledky vyhodnotí a následuje „vyhlášení vítězů“. Byť se jedná o pouhé zpestření, panuje mezi účastníky soutěživý duch a radostná nálada. Vítězové jsou navíc odměněni drobnostmi, které společnost SF obdrží od sponzorů.



MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

V roce 2024 byly [Mezinárodní sportovní hry seniorů](#) uspořádány v Liberci v termínu 11.–13.7. za účasti 19 týmů. I tento rok počasí velmi nepříznivě ovlivnilo průběh a původně zamýšlené venkovní aktivity musely být přesunuty do krytých prostor. Tato drobná nepříjemnost však rozhodně neovlivnila přátelskou náladu a bojovného ducha účastníků. Pořadatelé tentokrát přistoupili velmi milosrdně k vyhodnocení vítězů. Na prvním místě se umístilo družstvo Krajské rady seniorů z Ústí nad Labem, na druhém místě družstvo ze Slovenska JDS Bardějov a na třetím družstvo z Plzně. A pro ostatní platilo, že všichni další jsou na místě čtvrtém.



Družstvo Prahy reprezentované zástupci Senior fitness

FOTBAL V CHŮZI

V roce 2024 došlo k založení WFAČR (Walking Football Asociace ČR), jejímž cílem je popularizace a organizace Walking fotbalových aktivit v ČR. Pro působení na území ČR a na mezinárodních akcích bylo podepsáno Memorandum o spolupráci s Fotbalovou Asociací České republiky.

Během roku proběhla Liga fotbalu v chůzi za účasti deseti týmů: CFPA Praha, Senior Fitnes, Senior Sport Teplice, Sokol Vysočany, SK Slavia Praha Vršovice, SK Slavia Praha venkov, Inter Fitnes, Senior Praha, Město Jílové, Oldiesky CZ.

Uskutečnilo se celkem pět turnajů:

- 1.turnaj (zahájení fotbalové sezony): 3.4.2024 – areál SK Aritma, Praha 6–Vokovice (účast sedm týmů, vítězem se stal tým CFPA Praha)
- 2.turnaj: 21.5.2024 – Strahov, Stadion Přátelství (účast sedm týmů, vítězem se stal tým CFPA Praha)
- 3.turnaj: 19.6.2024 – SK Slavia Praha (účast šest týmů, vítězem se stal tým CFPA Praha)
- 4.turnaj: 20.9.2024 – Strahov, Stadion Přátelství (účast osm týmů, vítězem se stal tým CFPA Praha)
- 5.turnaj (halový): 29.11.2024 – Sport Park Radlice, Praha 5 (účast šest týmů, vítězem se stal tým CFPA Praha). Zde bylo cílem nejen vyhrát ale i ukončit sportovně sezónu 2024.

V rámci popularizace WF byly turnaje spojeny se Dny pro zdraví.

Již VI. Mistrovství ČR za účasti 10 týmů se uskutečnilo 9.8.2024 na Strahově. Akce byla spolupořádána ve spolupráci s FAČR. Vítězem se stalo družstvo CFPA.

29.5.2024 se uskutečnil za podpory Městské části Praha 10 ukázkový tréninkový den na tréninkovém hřišti SK Slavia Praha za podpory trenérů a hráčů Senior Fitnes. Zúčastnilo se ho 20 zájemců. Většině se trénink na tolik líbil, že následně rozšířili řady hráčů v různých týmech.



Ukázkový (náborový) trénink



Olympijský festival Most

Další akcí v rámci popularizace WF byla 30.7.2024 účast Senior fitnes na Olympijském festivalu v Mostě (na pozvání Českého olympijského výboru za účelem prezentace

fotbalu v chůzi). Fotbalový zápas se hrál ve dvou utkání po 30 minutách za účasti hráčů Senior Fitnes a Senior Sport Teplice.

TJ Sokol Stěžery uspořádala dne 28.9.2024 (v rámci oslav svého založení) další ukázkou fotbalu v chůzi za účasti místních hráčů 55+.

Mezinárodní akce:

- Návštěva týmu Senior fitnes v Kostarice (přátelská utkání s místními kluby)
- Účast týmu CFPA na mezinárodním turnaji na Malorce
- Účast týmu CFPA na mezinárodní akci v Thajsku



Kostarika

Seznam týmů WF (vč. vznikajících): CFPA Praha, Senior Fitnes, Senior Sport Teplice, Sokol Vysočany, SK Slavia Praha Vršovice, SK Slavia Praha venkov, Inter Fitnes, Oldiesky CZ, Město Jílové, SK Hranice, Golden Boys Benešov, Senior Fotbal Benešov, Hradec Králové, Kantoři Příbram.



Třetí ligový turnaj na Slavii

SPOLEČNÉ POBYTY SE CVIČENÍM

Fontana Marina, Campofilone, Itálie – červen a září 2024

V roce 2024 byla nabídka společných pobytů se cvičením podstatně rozšířena. V již ověřeném areálu [Fontana Marina v Itálii](#) bylo možné zúčastnit se dvou různých zájezdů na začátku léta (přelom května a června, z čehož jeden byl desetidenní a druhý sedmidenní) a na konci léta (začátkem září, ve stejném režimu). Kromě toho byla zajištěna i zimní rekreace v oblasti [Aprica](#) na přelomu února a března.

Stejně jako v předchozích letech jsou přítomni i kmenoví cvičitelé, kteří vedou několikrát denně společná cvičení. Převážnou většinu účastníků tvoří stálí klienti, kteří tuto akci absolvují opakovaně. Právě díky znalosti místních podmínek je tak možné odstraňovat některé nedostatky a reagovat pružně na případné připomínky účastníků. Obecné hodnocení je však výrazně pozitivní.

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. 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.



Cvičení v bazénu a na podložkách (Fontana Marina, Campofilone)

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 kanceláří.

Lyžování v Lombardii (středisko Aprica)



Střelské Hoštice – květen a říjen 2024

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, což svědčí o úspěšnosti celé akce.



LÉČEBNÉ POBYTY VE FRANTIŠKOVÝCH LÁZNÍCH

Také v roce 2024 pokračovala společnost Senior fitness ve spolupráci [s lázeňským domem Erika ve Františkových lázních](#). Vedení hotelu nabídlo SF využití svých kapacit nejen v mimosezónních obdobích, ale i v době hlavní sezóny, a to za výrazně výhodnějších podmínek. Celkem dostala společnost SF k dispozici sedm termínů, z toho dva během sezóny. Kapacita byla až na jednu výjimku plně využita a mnozí účastníci již absolvovali pobyt opakovaně. Pro klienty je v ceně zahrnuto i množství léčebných procedur na doporučení a pod kontrolou odborného lékaře.



ODBORNÉ KURZY PRO CVIČITELE

Společnost Senior fitness z.s. věnuje zvýšenou pozornost i bezpečnosti aktivit, především pak cvičení pro seniory a preseniory, které musí respektovat jistá 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 handicapy. 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.

Vzhledem k tomu, že účastníci kurzu jsou z různých měst a vesnic celé ČR, zapojením absolventů pak vznikají nová cvičební místa i ve zcela nových lokalitách.

V roce 2024 proběhly dva kurzy [Instruktor zdravotní tělesné výchovy](#), (březen–červen 2024 a listopad 2024–únor 2025). 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

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM A AKADEMIE SEN FIT

Projekt Akademie Sen Fit navázal na úspěšný program [Kulturně komunitního centra](#), který byl do roku 2020 podporován městskou částí Praha 6. Vzhledem k tomu, že původní KKC nabízelo celou řadu vzdělávacích a volnočasových aktivit s vysokou návštěvností, bylo snahou tento projekt pro účastníky zachovat, a i nadále rozvíjet právě pod názvem Občanská akademie ([Akademie SEN FIT](#)). Pro širokou veřejnost se tak nabízejí aktivity vzdělávací, volnočasové, výukové bloky i jednotlivé zajímavé přednášky. Jak volnočasové, tak vzdělávací aktivity se flexibilně nově zařazují nebo naopak ukončují podle stávající situace. V průběhu roku dochází k různým změnám, které reflektují danou situaci. Např. v případě onemocnění lektora či změny ceny nájemného je nutné okamžitě reagovat. Již tradičně patří k volnočasovým aktivitám kurzy sebeobrany, cvičení na židlích, bridž a relaxační jóga. Stabilní návštěvnost vzdělávacích aktivit pak má výuka jazyků (angličtina, francouzština, němčina a italština). Kromě těchto celoročních pravidelných kurzů jsou zařazovány výukové bloky většinou podle zájmu klientů v oblasti seznamování se a využívání nových technologií (notebook, chytrý telefon, tablet apod.). Velké oblibě se těší právě kurzy o práci s chytrým telefonem a využívání nejrůznějších aplikací. Podobné bloky jsou ale i v oblasti humanitního vzdělávání (např. autohypnóza pro duševní pohodu, přednáška o pánevním dnu s navazujícími praktickými workshopy, ukázky cvičení Feldenkraisovy metody, ze kterých pak vzešly pravidelné lekce v KKC apod.).



Kurz „chytrý telefon“

Kromě opakovaných kurzů jsou hojně navštěvovány i dílčí přednášky z nejrůznějších oblastí našeho života (např. přednášky o správné výživě, architektuře, besedy s policií o bezpečnosti seniorů na internetu i v běžném životě na veřejnosti, ukázky trénování paměti apod.).

SF se podařilo navázat spolupráci s mnoha divadly a může tak nabídnout svým klientům nákup vstupenek za podstatně snížené ceny.

Kroužek zpěvu sice přišel o lektora, ale členové se následně začali scházet sami a jejich aktivita je velmi úspěšná. Během předvánočního setkání pracovníků SF zahráli všeobecně známé písničky (country, folk i koledy) a podpořili tak skutečně přátelskou atmosféru.

ČASOPIS ČAS



Pro informaci o veškerých novinkách, aktivitách a zajímavostech společnosti Senior fitness z.s. je pravidelně zveřejňován časopis ČAS. Zpočátku vycházel i v tištěné podobě. V průběhu let však došlo k praktické změně. Většina zájemců si totiž přečetla informace přímo na stránkách SF, a tak se stalo ekonomicky zbytečně náročné pokračovat tištěnou formou. Veškeré informace časopisu ČAS jsou tedy k dispozici na webových stránkách.

OCENĚNÍ PRO SF OD MČ PRAHA 6

Senior fitness získal ocenění od MČ Praha 6 za významnou práci v podpoře sociální soudržnosti, zlepšování kvality života a udržování komunity mezi občany. Slavnostní předání ceny proběhlo dne 4.9.2024 v 16:00 hodin v Tereziánském sále břevnovského kláštera.

Článek o akci: bit.ly/3MBtUIJ



VYZNAMENÁNÍ PREZIDENTA ČR



Naše spolupracovnice Dita Horochovská byla v rámci oslav výročí 28. října vyznamenána prezidentem republiky Petrem Pavlem Medailí za zásluhy 1. stupně (za zásluhy o stát v oblasti kultury). Dita je (spolu s Lukášem Srbou) spoluzakladatelkou neziskové organizace „Silou hlasu“. Podílela se na vývoji programů MyVoice a MyDictate, které umožňují ovládat počítač jen pomocí hlasu. Škoda, že v komentáři při předávání medaile nebylo zdůrazněno, že hlas je to jediné, co může Dita využít, a pomáhá tak lidem ve stejné situaci. Smekáme před její silou a houževnatostí a jsme na ni (i Lukáše) nesmírně hrdí.

ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2024

Vzhledem k tomu, že společnost Senior fitness úspěšně funguje již od roku 2008, mají již její pracovníci dostatečné zkušenosti, jak co nejlépe naplňovat stanovený program. Tedy aktivizovat seniory po všech stránkách, věnovat pozornost jejich možnostem, názorům a zájmům a snažit se o co nejlepší provoz společnosti. Společnost SF tedy velmi pružně reaguje na nové možnosti a nabídky. Díky přímému kontaktu s klienty tak mají všichni pracovníci SF okamžitou zpětnou vazbu od klientů a někdy i od jejich blízkých.

Pro rozšíření možností spolupracuje SF i s mnoha dalšími spolky a společnostmi, které jsou zaměřené na analogickou činnost a díky tomu tak nabízí i širší paletu možných aktivit.

Během roku 2024 došlo i k pevnějšímu provázání spolupráce s RSCR díky personálnímu propojení. MUDr. Robert Hoffmann, garant zdravotních projektů SF se aktivně zapojil i do činnosti RSCR a rozšířil tak další možnosti vzájemné spolupráce.

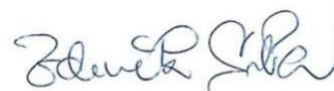
Vzhledem k tomu, že jednou z podmínek fungování aktivit pro seniory je i finanční dostupnost, je činnost společnosti do značné míry závislá na podpoře institucí, nadací a soukromých dárců.

Chtěli bychom tedy touto cestou všem upřímně poděkovat.

Kromě všech městských částí i státních institucí, které nás podporují děkujeme tedy i dárcům ze soukromé sféry – Nadaci Agrofert, Nadaci Premedis a Nadačnímu fondu Veolia – kteří podpořili naši činnost v roce 2023 a pomáhají nám pokračovat v udržování a rozvoji projektu Zdravotní cvičení pro seniory.

Dále děkujeme spolupracujícím organizacím za jejich přízeň a součinnost, a to Radě seniorů ČR, CK Fede s.r.o., Alma Career Czechia s.r.o., PRE a.s.

Za Senior fitness z.s.



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