

# VÝROČNÍ ZPRÁVA

## 2023



### 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](https://www.facebook.com/seniorfitness)

#### **Předseda spolku**

Mgr. Zdeněk Srba

#### **Místopředseda spolku**

PhDr. Milena Lančová

## OBSAH

<b>ČINNOST SENIOR FITNES Z.S. V ROCE 2023</b> .....	<b>3</b>
<b>SKUPINOVÁ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ A BAZÉNU</b> .....	<b>4</b>
<b>CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH</b> .....	<b>6</b>
<b>CVIČENÍ S INDIVIDUÁLNÍM PŘÍSTUPEM, RELAXAČNÍ JÓGA, SEBEOBRANA A TAI-CHI</b> .....	<b>8</b>
<b>TURISTIKA, KOMENTOVANÉ VYCHÁZKY</b> .....	<b>9</b>
<b>DNY PRO ZDRAVÍ</b> .....	<b>11</b>
<b>MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ</b> .....	<b>12</b>
<b>SPOLEČNÉ POBYTY SE CVIČENÍM</b> .....	<b>13</b>
<b>ODBORNÉ KURZY PRO CVIČITELE</b> .....	<b>15</b>
<b>KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM A AKADEMIE SEN FIT</b> .....	<b>16</b>
<b>FOTBAL V CHŮZI</b> .....	<b>17</b>
<b>ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2023</b> .....	<b>19</b>

## ČINNOST SENIOR FITNES Z.S. V ROCE 2023

Stejně jako předchozích 15 let od doby svého založení (2008) byla i v roce 2023 veškerá činnost Seniorf fitness z.s. zaměřena na aktivizaci seniorů a preseniorů v rámci jejich náplně každodenního života. 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. Veškeré změny nabídky především respektují, zda jsou aktivity pro účastníky bezpečné. Současně zohledňují informace o předběžném zájmu o nové aktivity. V poslední době však jsou mnohé změny nezbytné i z ekonomického hlediska, neboť úspornost provozu umožňuje širší nabídku. 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, sebeobranu, stolního tenisu, tai-chi a fotbalu v chůzi. Převážně se jedná o pravidelná cvičení nebo setkávání jedenkrát týdně. Seznam cvičebních míst je uveden na [webových stránkách](#).

Činnost společnosti byla po celou dobu většinou státních institucí hodnocena jako preventivně z hlediska úspor ve zdravotnictví a sociálních služeb 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.

Důsledky pandemických opatření se však, bohužel, projevovaly i v roce 2023. Mnohé instituce ani nadále neposkytovaly podporu v této oblasti, trvale se navyšovala cena za pronájem cvičebních míst, rostly nezbytné náklady na vlastní provoz společnosti, seniorští klienti i přes zvýhodnění ze strany společnosti výrazně omezovali vlastní náklady apod.

Vzhledem k předchozím regulacím klesla i návštěvnost cvičebních míst, a ne vždy se po uvolnění vytiženost 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.

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.

## SKUPINOVÁ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ A BAZÉNU

Po založení společnosti Senior fitness z.s. bylo hlavním těžištěm provozování cvičebních míst v tělocvičnách. V průběhu času byla zavedena i cvičení nejzdravější, tedy cvičení v bazénech. Na většině míst často převyšoval zájem kapacitní možnosti. V posledních letech (covid, zdražení energií) však je právě tato aktivita mnohem obtížněji realizovatelná. Nárůsty cen energií vyhnaly ceny nájmu bazénů do té míry, že některá cvičební místa musela být zrušena.

V době před pandemií fungovalo cvičebních míst SF téměř v celé ČR cca 106. Během pandemie byl počet zredukován na 85. Od ukončení protipandemických opatření se společnost trvale snaží tento počet opět zvyšovat. Vzhledem k tomu, že došlo nejen k podstatnému snížení počtu cvičenců, ale i nárůstu cen za pronájem, bylo potřeba pečlivě zvažovat i ekonomickou únosnost založení nového místa. I přes nelehké podmínky se však daří nová cvičební místa zakládat.

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.

O všech výše uvedených změnách a vzniku nových cvičebních míst jsou zájemci neprodleně informováni mimo jiné i na webových stránkách SF. Většinou jsou potencionální zájemci i osobně telefonicky kontaktováni a na změny upozorněni.

V bazénech se pravidelně 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 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.



*Skupinové cvičení na židlích v Liberci*

## PROJEKT ROZCHOŮ 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 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 2023 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 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 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*





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

Pohybové aktivity s menšími nároky na prostor, probíhají přímo v sídle společnosti Uralská 6, v místnostech určených jinak pro přednášky a výuku. Jedná se o pravidelné akce pod vedením zkušených lektorů. V roce 2023 zde probíhaly např. kurzy sebeobrany, které vede seniorský mistr ČR Václav Mornštejn, dále pak relaxační jóga, a tai-chi. Cvičení na židlích muselo být během roku 2023 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.



*Sebeobrana*



*Tai-chi*



*Relaxační jóga*



## TURISTIKA, KOMENTOVANÉ VYCHÁZKY

Vycházky a výlety, které již řadu let organizuje zkušený cvičitel Jan Šiml, si získávají stále více příznivců. Ať už se jedná o Nordic Walking (pochod s holemi) nebo několikakilometrovou vycházku bez holí, zúčastňuje se jich 30-50 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 a díky tomu již bylo zveřejněno pět knih. Ta poslední – „Vycházky s Honzou 5“ – obsahuje zajímavé dokumenty a informace o 38 výletech, realizovaných v roce 2023.

Všechny knihy jsou k dispozici k nahlédnutí / ke stažení [na webových stránkách SF](#).



### *Na vycházce*

V rámci „Akademie SEN FIT“, která navazuje na původní projekt KKC, pokračovaly v roce 2023 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.

I tyto vycházky se těší obrovské oblibě a probíhají (pro velký zájem) vždy v několika termínech.



*Na vycházce*



## DNY PRO ZDRAVÍ

Pod názvem “[Den pro zdraví](#)” (DPZ) pořádá SF pravidelně jednorázové akce, které jsou určeny široké veřejnosti. V rámci úsporných opatření byly Dny pro zdraví spojeny s turnaji Fotbalu v chůzi. Tím sice došlo k úspoře za pronájem přiměřených sportovišť, avšak ne vždy byly termíny tak vhodné i pro návštěvníky Dne pro zdraví. Termíny pro turnaje Fotbalu v chůzi mohly být uspořádány pouze ve všední dny, neboť během víkendu jsou sportoviště plně vytížena vlastním programem. V roce 2023 proběhly následující akce.

22.3.2023 – Aritma

Pro venkovní akce je jedním z rozhodujících faktorů účasti i počasí. Tentokrát všem přálo, účast byla poměrně vysoká a zúčastnění vyjadřovali výhradně pozitivní hodnocení.

13.6.2023 – Aritma

28.4.2023 – Strahov – turnaj Fotbal v chůzi a akce Nordic Walking

14.6.2023 - Sportoviště Praha 4

31.8.2023 – ČAFC – Záběhlíce

6.10.2023 – Strahov – turnaj FvCh a akce Nordic Walking





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. V některých případech byl na Den pro zdraví zařazen namísto her a soutěží pochod Nordic Walking.

## MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

Po odkladu díky pandemii v roce 2022 se v roce 2023 uskutečnily plánované [Mezinárodní sportovní hry seniorů](#). Konaly se 12.-14.7.2023 v Ostravě v areálu VŠB Technické univerzity. Družstvo SF soutěžilo jako tým Praha a bylo podpořeno i MHMP (dresy, cvičební pomůcky, propagační předměty). Vzhledem k tomu, že se jednalo o venkovní akci, bylo dost podstatným faktorem i počasí. To, bohužel, akci nepřálo, a tak se díky hustému dešti soutěže musely odehrávat v tělocvičně. Proto muselo být původně plánovaných 10 disciplín redukováno na sedm. Závodníci SF reprezentovali Prahu důstojně, neboť jedna z členek týmu se umístila na prvním místě v lukostřelbě. Stejně jako ve všech případech různých aktivit však byla nejpodstatnější přátelská atmosféra i přes bojový duch účastníků.



*Družstvo Prahy reprezentované zástupci Senior fitness*

## SPOLEČNÉ POBYTY SE CVIČENÍM

Fontana Marina, Campofilone, Itálie – 2.-11.6. a 1.-10.9.2023

V roce 2023 byla nabídka společných pobytů se cvičením podstatně rozšířena. V již ověřeném areálu [Fontana Marina v Itálii](#) bylo možné zájezdů zúčastnit se dvou různých zájezdů v létě (přelom května a června) z čehož jeden byl desetidenní a druhý sedmidenní a na podzim 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.



*Cvičení na podložkách, v bazénu a u moře.*

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.

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.





## Střelské Hoštice – duben a říjen 2023



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.

## Léčebné pobyty ve Františkových lázních

V roce 2023 navázala společnost Senior fitness spolupráci [s lázeňským domem Erika ve Františkových lázních](#). Vedení hotelu nabídlo SF využití kapacit hotelu nejen v době hlavní sezóny, ale i v mimosezónních obdobích, a to za výrazně výhodnějších podmínek. Termíny v červenci, říjnu a listopadu byly plně využity a o plné spokojenosti klientů svědčí i skutečnost, že mnozí jsou již opakovaně přihlášení na pobyt v roce 2024. Během pobytu absolvují účastníci bezplatně i množství léčebných procedur na doporučení a pod kontrolou odborného lékaře.





## ODBORNÉ KURZY PRO CVIČITELE

Jak již bylo uvedeno, 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 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.

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 2023 proběhly dva kurzy [Instruktor zdravotní tělesné výchovy](#), (únor – červen 2023 a říjen 2023 – leden 2024). 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. Mezi aktivitami, které musely být dočasně z provozních důvodů ukončeny, byl např. bowling, který byl po vyřešení stávajících problémů do programu opět zařazen. Již tradičně patří k volnočasovým aktivitám kurzy sebeobrany, cvičení na židlích, bridž a relaxační jóga. Dočasně byl přerušen kroužek malování, neboť lektorka ukončila ze zdravotních důvodů činnost, a ještě se nám nepodařilo najít novou. Přerušen byl i kroužek zpěvu, ale zájemci se scházejí i nadále bez lektora. Stabilní návštěvnost vzdělávacích aktivit pak má výuka jazyků. (A, N, It a Fr.). 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. blok Autohypnóza.



### ***Kurz „chytrý telefon“***

Kromě opakovaných bloků jsou hojně navštěvovány i jednotlivé přednášky z nejrůznějších oblastí našeho života (např. přednáška stomatoložky, přednášky o správné výživě, besedy s policií, ukázky trénování paměti apod.).

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 SEN FIT.

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

Pracovníci SF jsou přístupni všem nápadům na nové aktivity, které přijdou od klientů a jsou realizovatelné a snaží se jim v realizaci vyjít vstříc.

## FOTBAL V CHŮZI

Fotbal v chůzi (tedy bez běhání) propaguje Senior fitness z. s. v rámci ČR již od roku 2017 – má své týmy, které v průběhu celého roku pravidelně (1-2 x týdně) trénují, organizuje turnaje v Praze a účastní se turnajů v jiných místech ČR. Byť se již v roce 2022 týmy SF zúčastnily některých mezinárodních závodů a turnajů, v roce 2024 došlo k zásadním krokům z hlediska rozvoje aktivit v tomto sportovním odvětví. V srpnu 2023 konečně uskutečnil (několikrát odložený) první ročník Světového poháru národů v anglickém Derby, kterého se zúčastnily dva týmy ČR (kategorie 50+ a 60+), jejichž součástí byli i hráči SF.



Návrat z prvního oficiálního Mistrovství světa ve fotbalu v chůzi byl vskutku radostný. Reprezentace ČR 50+ se probjovala až do finále, kde svedla boj s nabitým týmem domácí Anglie. Angličané zvítězili až v penaltové rozstřelu. Fantastické výkony našich "mladíků" byly ozdobou turnaje a Roman Gibala byl i nejlepším střelcem kategorie 50+.

I reprezentace 60+ šířila dobré jméno českého walking fotbalu, a nakonec si vybojovala krásné 5. místo.

Kromě toho však byla navázána velmi úzká spolupráce i s oficiálními zástupci vedení fotbalu v ČR, což usnadní možnost širší propagace mezi kluby v ČR.



### V. Mistrovství ČR



V pátek 22.9.2023 na stadionu Přátelství na Strahově utkalo osm týmů v boji o pátý titul mistra republiky ve fotbalu v chůzi. Z vítězství se radovali hráči Senior fitness.

*Z fotbalového klání*



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. V sobotu 21.10.2023 se hrálo na Slavii utkání Fortuna Ligy 2023/24 mezi celky SK Slavia Praha a 1. FC Slovácko. Ještě před zápasem (vedle stadionu) a hlavně o přestávce mezi poločasy dostal SF příležitost předvést zaplněnému stadionu, co je to fotbal v chůzi, a přizvat tak potenciální zájemce k účasti na pravidelném sportování (nejen) mužů 50+.



***Propagace fotbalu v chůzi na Slavii***

## ZHODNOCENÍ ČINNOSTI ZA ROK 2023

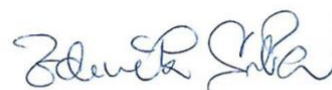
Rok 2023 nebyl o mnoho příznivější než rok předchozí, byť aktivity nebyly omezovány protipandemickými opatřeními. Bylo proto potřeba přizpůsobovat se situaci velmi flexibilně a kreativně. Vzhledem k tomu, že pracovníci SF jsou opravdoví nadšenci a mají skutečný zájem seniorům život zpestřit a zlepšit, dařilo se jim udržet většinu aktivit v chodu, nacházet nové možnosti a poskytovat klientům co nejlepší služby.

Rádi bychom tedy i touto cestou poděkovali všem sponzorům, dárcům a partnerům, kteří nám v roce 2023 pomohli překonat všechny potíže. Díky přímému kontaktu s klienty si celých 16 let trvání společnosti ověřujeme, že činnost spolku jim opravdu pomáhá, přináší jim radost a zlepšuje celkovou kvalitu života.

Děkujeme 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 fitnes z.s.



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