

# Senior fitness z.s.

03.09.2016

<b>Právní postavení</b>	spolek
<b>Rok vzniku</b>	2008
<b>IČ</b>	22724770
<b>Adresa sídla</b>	Uralská 770/6, Bubeneč, 160 00 Praha 6
<b>Telefon</b>	603 464 265
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:seniorfitness@seznam.cz">seniorfitness@seznam.cz</a>
<b>Předmět činnosti</b>	Zdravotní cvičení pro seniory a další pohybové a vzdělávací aktivity
<b>Stěžejní doložitelné úspěšné aktivity</b>	V současné době nám běží cvičení ve všech městských částech Prahy a dalších městech v ČR. V našem centru učíme počítače, jazyky a bridž
<b>Cílová skupina</b>	50+
<b>www stránky</b>	<a href="http://www.seniorfitness.cz">www.seniorfitness.cz</a>

## Projekty dotované v r. 2017:

<b>Název projektu:</b>	<b>Senioři Prahy 3 v pohybu</b>
<b>Účel programu:</b>	Podpora sportu pro širokou veřejnost (masového sportu)
Dotační program:	Program pro oblast tělovýchovy a sportu
<b>Celkové náklady:</b>	307 400 Kč
<b>Přidělená dotace:</b>	60 000 Kč
<b>Účel, obsah a cíl projektu:</b>	<p>Projekt reaguje na situaci, kdy celá populace velmi rychle stárne. V současné době žije v ČR 15% osob ve věku nad 65 let a je předpoklad, že do roku 2050 se toto procento ještě zdvojnásobí. V Praze to znamená cca 190 000 osob. Většina lidí i v tomto věku stále potřebuje udržet dostatečnou kondici pro zvládnutí domácnosti, udržení soběstačnosti a zajištění běžných životních potřeb a to i přes veškeré degenerativní změny organismu spojené s takto vyšším a posléze vysokým věkem. Cílem projektu je zajistit dvěma stům seniorů z Prahy 3 možnost pravidelných adekvátních pohybových aktivit, vedených kvalifikovanými cvičiteli. Pravidelnou pohybovou aktivitou u seniorů projekt dosahuje následujících přínosů: - udržení vlastní mobility až do vysokého věku - udržení sociálního začlenění až do vysokého věku - udržení dobré fyzické a potažmo psychické kondice Pravidelný pohyb má prokazatelně preventivní účinky jak v oblasti sociální tak v oblasti zdravotní. Na sociální úrovni zajišťuje seniorům pravidelný kontakt s vrstevníky a umožňuje jim tak navazovat nová přátelství a sociální vztahy. Na zdravotní úrovni má u chronicky oslabených seniorů funkci stabilizační (stabilizuje jejich zdravotní stav, minimalizuje medikaci a maximalizuje tak jejich možnou kvalitu života) a u seniorů zdravých plní funkci zlepšující zdravotní stav a fyzickou kondici. V Praze 3 probíhá cvičení v 5 skupinách v tělocvičnách a 3 skupinách v bazénech. Každá skupina cvičí 1 hodinu týdně. Senioři mohou navštěvovat více skupin. Cvičení vedou odborně vyškolení cvičitelé, kteří jsou kompetentní k vedení cvičení i pro různě chronicky oslabené seniory. (Absolventi akreditovaného kurzu Zdravotní tělesné výchovy pro seniory, akreditace od roku 2014 u MŠMT.)</p>

# Projekty dotované v r. 2016:

<b>Název projektu:</b>	<b>Všestranná pohybová příprava dětí MČ Praha 3</b>
<b>Účel programu:</b>	Podpora dětí a mládeže
<b>Oblast dotačního záměru:</b>	Oblast tělovýchovy a sportu
<b>Celkové náklady:</b>	125 320 Kč
<b>Přidělená dotace:</b>	41 000 Kč
<b>Účel, obsah a cíl projektu:</b>	<p>Projekt je koncipován jako všestranné pohybové cvičení pro děti ve věku 4 - 11 let. Tento věk je z hlediska pohybového vývoje dítěte klíčový a správné pohybové návyky dokážou dítě v tomto vývoji stimulovat. Pohyb je pro děti přirozený a všestranná pohybová příprava je prospěšná nejen pro tělesné, ale i pro duševní zdraví člověka. Naučit již malé děti pravidelnému pohybu je také účinnou prevencí sociálně patologických jevů a obezity.</p> <p>Cvičení probíhá pod vedením kvalifikovaných cvičitelů ve spolupráci s FK Viktoria Žižkov přímo ve fotb. klubu a v MŠ, se kterými má klub navázanou spolupráci.</p> <p>Cvičení ve sportovním klubu - 2x týdně 1,5 hodiny pod vedením 1 trenéra - 40 týdnů cvičení (25 týdnů v období leden - červen 2016 a 15 týdnů v období září - prosinec 2016), necvičí se o letních prázdninách - kapacita až 20 dětí ve věku 6 - 11 let.</p> <p>Cvičení v MŠ - 2x týdně 1 hodinu pod vedením 2 trenérů - 15 týdnů cvičení (září - prosinec 2016) - kapacita až 15 dětí ve věku 4 - 7 let.</p> <p>Předpokládaný přínos (cíle):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prevence sociálně patologických jevů</li> <li>- prevence obezity</li> <li>- všestranná pohybová příprava dětí na vstup do sport. klubů</li> <li>- zdravý rozvoj všestranné pohybové aktivity dětí</li> <li>- upevnění návyku pohybově aktivního a zdravého životního stylu dětí</li> <li>- napomáhání odstranění nedostatku pohybu a degenerativních vlivů jednostranné zátěže u dětí vykonávajících jednostranně zaměřený sport</li> <li>- smysluplně strávený čas dětí</li> <li>- zvyšování zdatnosti a odolnosti dětí a z toho plynoucí prevence úrazů a nemocnosti</li> <li>- podpora sociálních kompetencí dětí (cvičení v kolektivu vrstevníků)</li> </ul>
<b>Vztah projektu k městské části Praha 3:</b>	<p>Projekt je odpovědí na zvyšující se poptávku po všestranné pohybové aktivitě dětí. V MČ Praze 3 je již navázána spolupráce s FK Viktoria Žižkov, kterému v současné době chybí dostatek trenérů „předpřípravky“ a „mladší přípravky“, a rádi tedy využijí naši službu. Klub již spolupracuje s místními mateřskými školami a po vyzkoušení naší služby přímo v klubu by uvítali, abychom převzali i část spolupráce s MŠ a od září 2016 zavedli náš projekt ve formě všestranné pohybové přípravy dětí i ve 3 mateřských školách. Cvičení bude probíhat pro přihlášené děti přímo v prostorách FK Viktoria Žižkov a pro děti přihlášené v MŠ přímo v prostorách mateřských škol na území MČ Praha 3, event. venku (v závislosti na počasí) v době provozu těchto MŠ.</p>

<b>Dosavadní činnost žadatele:</b>	<p>Senior fitness o.s. se věnuje pohybovým aktivitám od doby svého vzniku v roce 2008. Pro tuto aktivitu má plně kompetentní zakladatele - MUDr. Miloš Matouš je uznávaným sportovním lékařem. Postupem času jsme aktivity rozšiřovali také o vzdělávání a volnočasové aktivity pro seniory.</p> <p>Výčet aktivit, které SF v současné době provozuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pravidelné pohybové aktivity pro seniory v tělocvičnách a bazénech v Praze, Brně, Ostravě, Olomouci, Kladně, Teplicích a dalších městech ČR</li> <li>- rekondiční pobyty pro seniory v Itálii</li> <li>- akreditovaný kurz pro Cvičitele zdravotní tělesné výchovy pro seniory a pro Instruktory všestranné pohybové přípravy dětí do 8 let</li> <li>- vzdělávání seniorů - AJ, NJ, PC gramotnost</li> <li>- volnočasové aktivity pro seniory - bridž, zpěv</li> <li>- poradenská činnost - právní poradna, psychologické poradenství</li> <li>- osvětové kulturně sportovní akce Den pro zdraví se Senior fitness (vždy 2x ročně)</li> </ul> <p>Projekt všestranné pohybové přípravy dětí vznikl v návaznosti na aktivity pořádané pro seniory. Někteří aktivně cvičící senioři projeví zájem o absolvování akreditovaného kurzu pro Instruktory všestranné pohybové přípravy dětí a mají volný čas a chuť pro práci s dětmi. Jsou to tedy právě oni, kdo často s obrovským elánem za ne příliš vysokou odměnu vedou i cvičení pro děti, které je pro osoby v produktivním věku finančně nevýhodné a časově velmi náročné.</p>
------------------------------------	---

<b>Název projektu:</b>	<b>Senioři Prahy 3 v pohybu</b>
<b>Účel programu:</b>	Podpora návazných služeb v sociální oblasti poskytovaných na území městské části Praha 3 nebo občanům městské části Praha 3.
<b>Oblast dotačního záměru:</b>	Sociální oblast a zdravotnictví
<b>Celkové náklady:</b>	333 000 Kč
<b>Přidělená dotace:</b>	31 000 Kč
<b>Účel, obsah a cíl projektu:</b>	<p>Obsahem projektu jsou pravidelné pohybové aktivity pro seniory. Projekt svými aktivitami reaguje na situaci, kdy populace velmi rychle stárne a je tedy třeba zajistit pro seniory dostatečnou infrastrukturu pohybových aktivit jako možnosti účinné zdravotní prevence. Pravidelná cvičení probíhají na následujících místech v následujících časech:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. TJ Sokol Žižkov II - Na Balkáně 812 Čt: 10:00 - 11:00, Po a St: 19:00 - 20:30, sebeobrana jiu-jitsu, cvičitel: Václav Mornštejn</li> <li>2. Hotel Olšanka - Táboritká 23, St: 9:00 - 10:00, cvičitelka: Hanka Borčevská</li> <li>3. Bazén Olšanka, St: 10:30 - 11:30, Po: 14:00 - 15:00, cvičitelka: Hanka Borčevská</li> <li>4. SŠ Jarov, Učňovská 1, tělocvična - St: 15:30-16:30, bazén - St: 17:00-18:00, cvičitelka: Jitka Šebková</li> </ol> <p>Cíle projektu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Možnost pravidelných pohybových aktivit pro seniory na Praze 3</li> <li>2. Vlastní mobilita seniorů až do vysokého věku</li> <li>3. Dostatečná kvalita života až do vysokého věku</li> <li>4. Naplnění přirozené potřeby pravidelného pohybu seniorů</li> <li>5. Prevence úrazů</li> <li>6. Prevence sociálního vyloučení seniorů Pravidelný pohyb je prokazatelně velmi účinným nástrojem zdravotní prevence a stabilizace zdravotního stavu jedinců v každém věku.</li> </ol>
<b>Vztah projektu k městské části Praha 3:</b>	<p>Projekt je na Praze 3 realizován již od roku 2013 a aktivity jsou zde pravidelně rozšiřovány. V současné době provozujeme na Praze 3 následující aktivity:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 skupiny seniorů cvičící v tělocvičnách</li> <li>2 skupiny seniorů cvičící cvičení s prvky sebeobranou</li> <li>3 skupiny seniorů cvičících v bazénu.</li> </ul> <p>Do aktivit je tedy zapojeno na 200 seniorů, kteří se účastní pohybových aktivit pravidelně.</p>

<b>Dosavadní činnost žadatele:</b>	<p>Senior fitness o.s. se věnuje pohybovým aktivitám od doby svého vzniku v roce 2008. Pro tuto aktivitu má plně kompetentní zakladatele - MUDr. Miloš Matouš je uznávaným sportovním lékařem. Postupem času jsme aktivity rozšiřovali také o vzdělávání a volnočasové aktivity pro seniory.</p> <p>Výčet aktivit, které SF v současné době provozuje:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- pravidelné pohybové aktivity pro seniory v tělocvičnách a bazénech v Praze, Brně, Ostravě, Olomouci, Kladně, Teplicích a dalších městech ČR</li><li>- rekondiční pobyty pro seniory v Itálii</li><li>- akreditovaný kurz pro Cvičitele zdravotní tělesné výchovy pro seniory a pro Instruktory všestranné pohybové přípravy dětí do 8 let</li><li>- vzdělávání seniorů - AJ, NJ, PC gramotnost</li><li>- volnočasové aktivity pro seniory - bridž, zpěv</li><li>- poradenská činnost - právní poradna, psychologické poradenství</li><li>- osvětové kulturně sportovní akce Den pro zdraví se Senior fitness (vždy 2x ročně)</li></ul>
------------------------------------	---

<p>Sportovní a vzdělávací aktivity</p>

<p>dospělí 50+</p>