

Senior fitness z.s.

03.09.2016

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

Projekty dotované v r. 2017:

Název projektu:	Senioři Prahy 3 v pohybu
Účel programu:	Podpora sportu pro širokou veřejnost (masového sportu)
Dotační program:	Program pro oblast tělovýchovy a sportu
Celkové náklady:	307 400 Kč
Přidělená dotace:	60 000 Kč
Účel, obsah a cíl projektu:	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.)

Projekty dotované v r. 2016:

Název projektu:	Všestranná pohybová příprava dětí MČ Praha 3
Účel programu:	Podpora dětí a mládeže
Oblast dotačního záměru:	Oblast tělovýchovy a sportu
Celkové náklady:	125 320 Kč
Přidělená dotace:	41 000 Kč
Účel, obsah a cíl projektu:	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. 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. 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. 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. Předpokládaný přínos (cíle): - prevence sociálně patologických jevů - prevence obezity - všestranná pohybová příprava dětí na vstup do sport. klubů - zdravý rozvoj všestranné pohybové aktivity dětí - upevnění návyku pohybově aktivního a zdravého životního stylu dětí - napomáhání odstranění nedostatku pohybu a degenerativních vlivů jednostranné zátěže u dětí vykonávajících jednostranně zaměřený sport - smysluplně strávený čas dětí - zvyšování zdatnosti a odolnosti dětí a z toho plynoucí prevence úrazů a nemocnosti - podpora sociálních kompetencí dětí (cvičení v kolektivu vrstevníků)
Vztah projektu k městské části Praha 3:	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.

Dosavadní činnost žadatele:	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. Výčet aktivit, které SF v současné době provozuje: - pravidelné pohybové aktivity pro seniory v tělocvičnách a bazénech v Praze, Brně, Ostravě, Olomouci, Kladně, Teplicích a dalších městech ČR - rekondiční pobyty pro seniory v Itálii - akreditovaný kurz pro Cvičitele zdravotní tělesné výchovy pro seniory a pro Instruktory všestranné pohybové přípravy dětí do 8 let - vzdělávání seniorů - AJ, NJ, PC gramotnost - volnočasové aktivity pro seniory - bridž, zpěv - poradenská činnost - právní poradna, psychologické poradenství - osvětové kulturně sportovní akce Den pro zdraví se Senior fitness (vždy 2x ročně) 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.
------------------------------------	---

Název projektu:	Senioři Prahy 3 v pohybu
Účel programu:	Podpora návazných služeb v sociální oblasti poskytovaných na území městské části Praha 3 nebo občanům městské části Praha 3.
Oblast dotačního záměru:	Sociální oblast a zdravotnictví
Celkové náklady:	333 000 Kč
Přidělená dotace:	31 000 Kč
Účel, obsah a cíl projektu:	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: 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 2. Hotel Olšanka - Táboritská 23, St: 9:00 - 10:00, cvičitelka: Hanka Borčevská 3. Bazén Olšanka, St: 10:30 - 11:30, Po: 14:00 - 15:00, cvičitelka: Hanka Borčevská 4. SŠ Jarov, Učňovská 1, tělocvična - St: 15:30-16:30, bazén - St: 17:00-18:00, cvičitelka: Jitka Šebková Cíle projektu: 1. Možnost pravidelných pohybových aktivit pro seniory na Praze 3 2. Vlastní mobilita seniorů až do vysokého věku 3. Dostatečná kvalita života až do vysokého věku 4. Naplnění přirozené potřeby pravidelného pohybu seniorů 5. Prevence úrazů 6. Prevence sociálního vyloučení seniorů Pravidelný pohyb je prokazatelně velmi účinným nástrojem zdravotní prevence a stabilizace zdravotního stavu jedinců v každém věku.
Vztah projektu k městské části Praha 3:	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: 3 skupiny seniorů cvičící v tělocvičnách 2 skupiny seniorů cvičící cvičení s prvky sebeobranou 3 skupiny seniorů cvičících v bazénu. Do aktivit je tedy zapojeno na 200 seniorů, kteří se účastní pohybových aktivit pravidelně.

Dosavadní činnost žadatele:	Senior fitnes 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. Výčet aktivit, které SF v současné době provozuje: - pravidelné pohybové aktivity pro seniory v tělocvičnách a bazénech v Praze, Brně, Ostravě, Olomouci, Kladně, Teplicích a dalších městech ČR - rekondiční pobyty pro seniory v Itálii - akreditovaný kurz pro Cvičitele zdravotní tělesné výchovy pro seniory a pro Instruktory všestranné pohybové přípravy dětí do 8 let - vzdělávání seniorů - AJ, NJ, PC gramotnost - volnočasové aktivity pro seniory - bridž, zpěv - poradenská činnost - právní poradna, psychologické poradenství - osvětové kulturně sportovní akce Den pro zdraví se Senior fitnes (vždy 2x ročně)
--	---

<p>Sportovní a vzdělávací aktivity</p>

<p>dospělí 50+</p>