

Název projektu:

Podpora činnosti  
Fit senior Příbram

Závěrečná zpráva



Realizoval: FIT SENIOR Příbram, z.s.

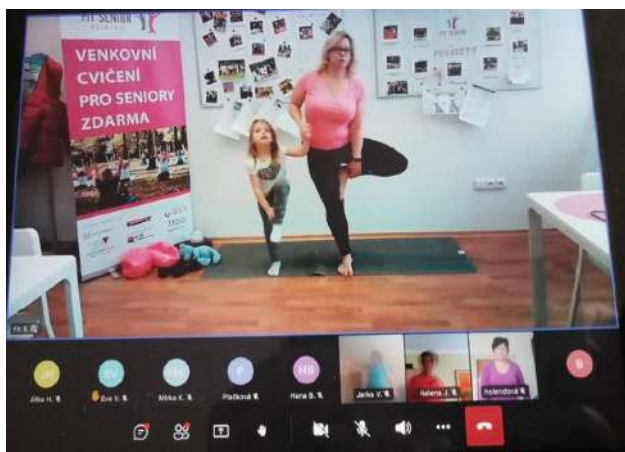
Zprávu zpracovala: Kristina Hovorková, předsedkyně spolku

## Jak projekt probíhal

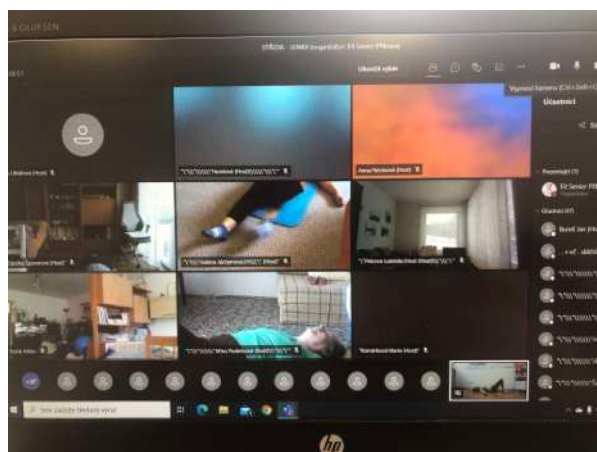
### Jsme on-line

Do roku 2021 jsme vstupovali v režimu “lockdownu”, kdy nemohly žádné prezenční aktivity probíhat. Naší snahou bylo minimalizovat negativní dopady vyplývající z opatření, se kterými jsme jako celá společnost museli fungovat. U seniorů jsme vnímali hlavně pokles pohybové aktivity, deficit sociálních kontaktů a v některých případech také velké přetížení ze strany rodiny (zvýšená péče o vnoučata).

Dobu, kdy bylo zakázané setkávání jsme se snažili seniorům zpříjemnit nejen on-line lekci, ale také např. měsíčními výzvami, kdy jsme je motivovali k dalším aktivitám (viz příloha) nebo zajímavými on-line přednáškami, tanečními lekcemi, meditací či tvořením.



(z lekce “cvičíme s vnoučaty”)



(nejčastější pohled na naše klienty)

Několikrát se on-line sešel i náš pěvecký sbor a zařadili jsme 10 lekcí trénování paměti.

Nordic walking, jako venkovní aktivita probíhal celý rok, včetně prázdnin.

On-line lekce mají pro seniory nespornou atraktivitu, nikam nemusí, jsou doma v bezpečí. Všechny tyto výhody se ale postupem času začaly ukazovat jako dvojsečná zbraň a senioři nám začali lenivět a sociálně se izolovat, ztrácet režim, což nám sami mnohokrát potvrdili. Proto jsme vždy, v souladu s planými nařízeními, dělali maximum povoleného a vyzývali klienty k aktivitě.

### Částečně se vracíme

Na konci května/začátku června již bylo dovoleno setkávání, proto jsme ihned nabídli seniorům možnost využívat lekce cvičení v tělocvičně či venku. Toho využilo zhruba 60% z původního počtu přihlášených (před covidem). Ostatní stále využívali on-line, který probíhal 4-5x týdně. Během tohoto období jsme uspořádali 3 kurzy Jak na chytrý telefon a tablet, ve spolupráci s Moudrou Sovičkou.

### Přednášky realizované během roku:

- výživa (on-line, 30 osob)
- automasáže (on-line 30 osob)
- technika nordic walking (on-line 40 osob)
- jak na chytrý telefon a tablet (Moudrá sovička) 3 skupiny á 10 osob, prezenčně
- Věk je jen číslo s Davidem Hufem - Junior klub, prezenčně, 50 osob
- Smlouvy s operátory (ČTU on-line, 15 osob)
- Zdravé klouby a cvičení (on-line, 30 osob)



### Podzim

Průzkum mezi klienty ukázal, že část se stále bojí chodit mezi větší skupinu lidí a vyhovuje jim on-line. Proto jsme přistoupili ke kombinaci 2 hodin on-line týdně a plného provozu v tělocvičnách. Od září nám zpět fungoval walking football ve sportovní hale, posilovna pro ženy a muže, sbor a 6 z původních 8 lekcí zdravotního cvičení v tělocvičně.

S pomocí partnerů se nám povedlo realizovat krásnou akci:

<https://www.nfveolia.cz/nadacni-fond/novinky/vek-je-jen-cislo/>

Na samotném konci roku jsme se v rámci budovy 1. polikliniky, Na Příkopech 103, přestěhovali do větších prostor v přízemí. Pro klienty tak budeme dostupnější, přístup bezbariérový a zároveň tento krok umožní navýšit kapacitu aktivit, které pro rok 2022 plánujeme.



### **Vylepšili jsme si techniku**

Snaha vylepšit on-line přenosy a také vize budoucího perspektivního využití tohoto způsobu aktivizace, nás přiměla uspořádat veřejnou sbírku, která nám pomohla zakoupit kvalitní kameru, stativ a dvě světla. <https://www.donio.cz/RozhybemeSeniory>

Díky daru dobrovolníka jsme získali starší kvalitní počítač a zajistili si nejvyšší možné internetové připojení.

### **Sociální služba:**

Rozvojová priorita roku 2021.

Po úspěšné registraci v roce 2020 jsme nyní směřovali veškeré úsilí k zařazení služby do Sítě poskytovatelů sociálních služeb Středočeského kraje. To se nám podařilo. V roce 2021 tak budeme rozvíjet program Fit senior nejen v Příbrami (formou aktivizace v klubovně i terénu), ale také v obcích ORP Příbram.

## **Lidé Fit senior**

Kristina Hovorková, ředitelka, cvičitelka, pracovník v sociálních službách

Ludmila Šamšulová, ekonom, fundraiser, sociální pracovník

Lucia Fremrová, cvičitelka, pracovník v sociálních službách

Lenka Kopecká, cvičitelka

Marcela Altová, cvičitelka

Marcela Kubová, lektorka paměti



Roman Žalud, cvičitel

Vendy Haňáčková, cvičitelka

Ladislav Zeithaml, lektor, dobrovolník

Marie Veselá, organizace výletů, dobrovolnice

Jitka Karasová, organizace výšlapů, dobrovolnice

Milan Fast, IT, dobrovolník

Lukáš Hrnčíř, grafik, dobrovolník



## Prezentace Projektu

1. logo města uvádíme na našich webových stránkách
2. logo města je vytištěné na rollupu, který používáme na on-line i venkovních lekcích
3. tiskové zprávy a články (místní média, zpravodaj Senioři v krajích, zpravodaj Senior)
4. logo města, jako partnera projektu máme vyvěšené v klubovně spolku
5. vedeme Facebookovou a Instagramovou stránku, kde naše aktivity propagujeme
6. účast na Svátku seniorů
7. účast a prezentace projektu fit senior na Kulatém stole, který pořádá MPSV



## Zhodnocení projektu

Celý tento rok se odehrál ve znamení improvizace a pružného reagování na epidemiologickou situaci. Snažili jsme se seniorům nabízet program vždy v maximálním možné povolené míře, což s sebou neslo zvýšené nároky na organizaci a komunikaci se seniory. Věnovali jsme této komunikaci velkou péči a dle jejich zpětné vazby to bylo klienty velmi oceněno.

On-line lekce mají nespornou výhodu, že je může využít neomezené množství účastníků, kteří se s nikým nepotkají, čili je riziko nákazy nízké, ale zároveň jsme během roku zaznamenali rozvíjející se sociální izolaci a i lenivost ze strany našich klientů. Strach z nákazy stále sehrával velkou roli při rozhodování, kterou formu aktivizace senioři zvolí. Odliv klientů, kteří se pravidelně účastnili aktivit byl nižší než 10%. Někteří klienti přibyli nebo se rozhodli využívat on-line poté, co v přechodících letech přestali naši nabídku využívat. Stále tak máme cca 250 aktivních seniorů.

Z hlediska rozvoje spolku je velkým úspěchem zasíťování do Sítě poskytovatelů sociálních služeb Středočeského kraje.

Rok 2022 bude jubilejním desátým rokem našeho fungování. Rok to bude nejen jubilejní, ale hlavně zlomový, plný novinek a velkých plánů.

**Děkujeme městu Příbram, že finančně podporuje aktivity našeho spolku a těšíme se na další spolupráci. Děkujeme, že v nás věříte!**

Za všechny kolegy, lektory a seniory,  
Kristina Hovorková, předsedkyně spolku

