

2023

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA

neziskové organizace FIT SENIOR Příbram, z.s.



FIT SENIOR
Příbram



ÚVODNÍ SLOVO

Za rokem 2023 se ohlížíme s hrdostí a zároveň s údivem nad rychlostí, jakou utekl. Vstupovali jsme do něj s cílem stabilizovat mnoho novinek, započatých v roce předchozím. Pracovali na rozvoji sociálně aktivizační služby pro seniory i mimo Příbram, což se ukázalo jako krok do oblasti dosud nepokryté a velmi potřebné.

Na základě této zkušenosti a poptávky ze strany nových obcí jsme v průběhu roku požádali Středočeský kraj o navýšení kapacity k poskytování služby v obcích příbramského regionu a byli jsme úspěšní. Od roku 2024 se ke stávajícím 7 obcím přidá dalších 5.

V Příbrami pracujeme v rámci sociální služby na aktivizaci těch nejstarších a nejvíce ohrožených seniorů a pro ty aktivní dále rozvíjíme četné aktivity preventivního programu.

Během roku 2023 jsme zažili největší příliv nových zájemců za posledních několik let. Vnímáme zájem těch, kteří bezprostředně opustili pracovní proces a rozhlíží se, jak tuto novou životní etapu naplní. Nicméně přicházejí i senioři ve velmi vysokém věku, ti většinou hledají společnost, která jim chybí. Pro nás to znamená šlápnout na plyn a dál růst, abychom je v tom nenechali samotné.

V závěru bychom rádi poděkovali všem, kteří věří ve smysluplnost naší práce a podporují nás ať finančně, tak materiálně, dobrovolnicky a všem našim zaměstnancům za jejich zapálení a skvělou práci.

Bc. Kristina Hovorková, ředitelka organizace FIT SENIOR Příbram, z.s



ZÁKLADNÍ ÚDAJE O ORGANIZACI

POSLÁNÍ

Senior jako viditelná a sebevědomá součást společnosti.

VIZE

Usilujeme stát se nejsilnější proseniorskou organizací na příbramsku.

NÁZEV

FIT SENIOR Příbram, z.s.

PRÁVNÍ FORMA

spolek

SÍDLO/PROVOZ

sídlo: Severní 239, 261 01 Příbram I
klubovna a kontaktní místo: Na Příkopech 103, 261 01 Příbram I

REGISTRACE

IČ 015 10 231
spisová zn. L 25506 vedená u MS v Praze
identifikátor sociální služby: 5381056

OSOBA OPRÁVNĚNÁ JEDNAT

Bc. Kristina Hovorková, předsedkyně spolku
hovorkova@fitseniorprijbram.cz

KONTAKT

tel.: 777 176 713
e-mail: info@fitseniorprijbram.cz
datová schránka: it8bicj

Posláním organizace je napomáhat seniorům k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností a za jejich aktivní účasti podporovat jejich sociální začleňování, prodloužení aktivního a nezávislého života a jejich integrace do společnosti. Služba má preventivní význam. Služba je poskytována ambulantní a terénní formou. Aktivizační činnosti jsou skupinové i individuální.

ORGANIZAČNÍ STRUKTURA



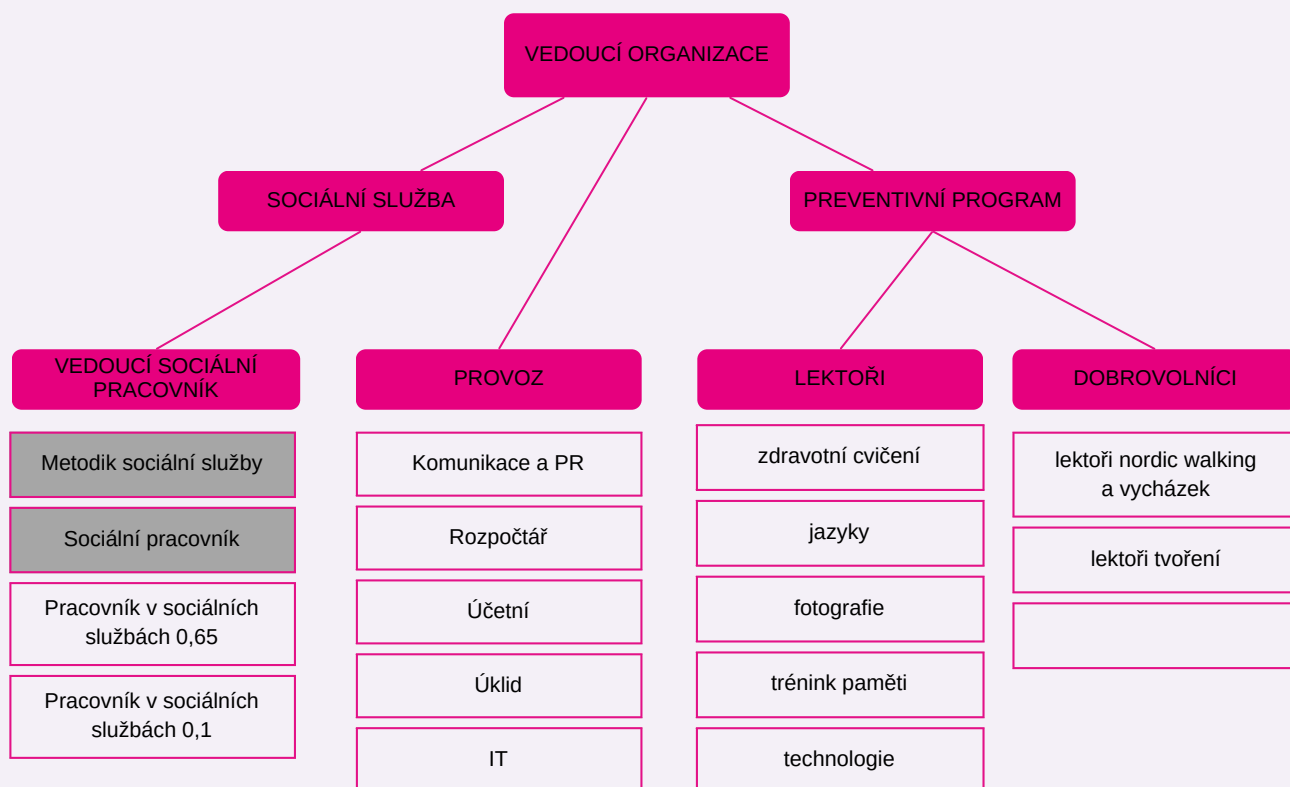
BC. KRISTINA HOVORKOVÁ

vedoucí organizace
zakladatelka spolku
vedoucí preventivního programu
sociální pracovníce
cvičitelka

LUDMILA ŠAMŠULOVÁ, DIS.

vedoucí sociální pracovník
ekonomka, rozpočtářka
účetní
sociální pracovník
lektorka

MAPA ORGANIZACE



ČINNOST V ROCE 2023

Naši činnost dělíme do dvou větví:

- **Sociálně aktivizační služba pro seniory (SAS) financovaná Středočeským krajem a městem Příbram**
- **Preventivní program (PP) financovaný městem Příbram, příspěvky seniorů a nadačními příspěvky**

Sociálně aktivizační služba v obcích ORP Příbram



V rámci SAS jezdíme do 7 obcí ORP Příbram, kde realizujeme pravidelná klubová setkávání s rozmanitým programem a zároveň zde klientům poskytujeme individuální podporu. Ze strany obcí a samozřejmě také klientů je tato služba vnímána velmi pozitivně. V obcích je díky našemu působení patrný pozitivní vliv na vnímání seniorské problematiky. Obce vidí seniory jako skupinu obyvatel, která vyžaduje speciální pozornost a nelze ji opomíjet. Díky spolupráci se starosty jsme s některými kluby vyjeli i na výlet.

ABOUT VIDEO Vytvořeno Sociálně aktivizační služba v Příbrami

SAS v Příbrami - tématicky zaměřené kluby pro podporu seniorů se specifickými obtížemi. Využívají je senioři, u kterých byl zjištěn jeden či více rizikových faktorů, které jsou příčinou patologického stárnutí. Těmi jsou vyšší věk (80+), multimorbidita, nízký příjem nebo náročná role neformálně pečujícího. Často se vyskytuje kombinace více rizik. V rámci SAS aktivit je realizován např. Klub Makovička - kognitivní trénink určen lidem s počáteční demencí nebo jiným kognitivním oslabením. Pro méně pohyblivé seniory pořádáme cvičení na židlích, oblíbené jsou kurzy trénování paměti, tvoření a výuky technologií.



ČINNOST V ROCE 2023 **EB**

Preventivní program (PP)

PREVENTIVNÍ

PROGRAM

Preventivní program: vstupní brána ke zdravému stárnutí.

Sem zahrnujeme:

- zdravotní cvičení (8 skupin)
- jazyky (3 skupiny)
- nordic walking (4 skupiny)
- fitko pro seniory (2 skupiny)
- walking football.



Cílem PP je zapojení zdravých, aktivních seniorů do komunitního života, umožnit setkávání vrstevníků, nabízet volnočasové aktivity podporující zdravý životní styl. Většinu klientů k nám přivede zájem o pohybové aktivity.

Tento program zároveň vnímáme jako možnost monitorovat případné zhoršení sociální situace uživatelů a vhodně je provázet nepříznivou životní situací. Tato možnost je založena na dlouholeté znalosti a důvěře klientů k naší organizaci.

Součástí naší činnosti je základní sociální poradenství.



KLUBOVNA NA PŘÍKOPECH

Když jsme na začátku uplynulého roku říkali, že chceme oživit klubovnu, do které nebyli klienti příliš zvyklí chodit, protože jsme v ní začali fungovat pár měsíců před obdobím covidu, netušili jsme, že si za rok budeme říkat, že je možná čas, hledat prostory větší. Během roku jsme rozjeli mnoho klubových aktivit a nyní již obtížně hledáme místo pro další.

AKTIVITA V KLUBOVNĚ	ČETNOST
Cvičení na židlích	každý týden, dvě skupiny
MAKOVIČKA KOGNITIVNÍ TRÉNINK	1x za dva týdny
Setkání pletařek	1x za dva týdny
TVOŘENÍ	1x měsíčně
Přednášky	2x měsíčně
Taneční terapie	2x měsíčně
Zpívání s kytarou	2x měsíčně
Italština	každý týden
Angličtina	každý týden, dvě skupiny
Trénink paměti	každý týden, dvě skupiny
Technologie bez obav - chytré telefony	každý týden
FotoKLUB	1x měsíčně
On-line cvičení	každý týden
Pánský klub	1x měsíčně
Pěvecký sbor	každý týden
SAS v Komunitním domě seniorů	každý týden

VZDĚLÁVÁME

Téma letošního vzdělávacího cyklu - zdravé stravování - si našlo široké publikum. Lektorsky se tématu ujaly nutriční terapeutky PharmDr. Bc. Lada Ševcová, a Bc. Lucie Hladká. Témata přednášek vzešla z dotazování seniorů a zahrnovala celou škálu témat. Realizovali jsme tyto přednášky:

- nadužívání léků
 - vitamíny a minerály
 - bylinky
 - cholesterol
 - osteoporóza
 - mentální zdraví a strava
 - kvalita potravin
 - intuitivní stravování
 - podzimní jídelníček na posílení imunity
 - zdravé slazení
 - lepek a mléčné výrobky
 - Vánoce bez kil navíc
-
- pády a jak jim předcházet,
 - včasná diagnostika demence
 - příspěvky pro pečující ve spolupráci s ÚP Příbram
 - cestovatelské přednášky
 - instruktáž nordic walking
 - cyklus seminářů Jak na chytrý telefon



PAVEL NOVÝ - herec,
patron našeho projektu, si
i letos udělal na naše seniory
čas a přijal pozvání na velmi
neformální debatu

REKONDIČNÍ POBYT

Po delší odmlce jsme uspořádali rekondiční pobyt se cvičením, turistikou a keramikou v Jindřichově Hradci. Pět dní nabitých programem využilo 26 klientů. Několik míst jsme cíleně obsadili klienty SAS tedy těmi, kteří by se z důvodu omezení sami takové akce nezúčastnili. Díky vzájemné důvěře se s námi odvážili za hranice svých představ a po skončení akce byli velmi šťastní a plni zážitků.



SENIOR LEKTOREM

Tímto projektem usilujeme o zapojení samotných klientů do tvorby programu. Mohou tak ostatním předávat své celoživotní zkušenosti a najít ke spokojenosti tolik důležitý pocit užitečnosti. V rámci projektu je nyní aktivních 13 klientů v pozici lektorů vycházek, tvoření, cestovatelských přednášek, petanque, jazyků i cvičení. Tento směr se nám velmi osvědčil a budeme jej i nadále rozvíjet.



SENIORSKÉ LÉTO

Přes léto dochází k utlumení aktivit preventivního programu. Jako již několikáté léto vytváříme speciální letní program, otevřený všem příbramským seniorům zdarma. Zahrnuje pochody a výlety s hůlkami, venkovní cvičení i cvičení ve velké tělocvičně. Každoročně se nám tímto podaří oslovit nové zájemce a zvýšit povědomí o fungování naší organizace.



CO SE NÁM NEPOVEDLO

Myslíme si, že na tyto stránky patří i sebereflexe.

V uplynulém roce se nám nepodařilo získat dostatečné množství finančních prostředků a především jsme nebyli úspěšní u nadačních fondů. Odhadujeme, že to může být přičteno úspěšnosti v roce předchozím, kdy byly podpořeny projekty jiné.

Jednotky nadací a nadačních fondů se věnují seniorům, především těm aktivním a je velmi těžké hledat vhodné výzvy. Nedařilo se nám ani u lokálních firem. Ke konci roku jsme spustili výzvu přes portál darujme.cz, kde se nám povedlo vybrat několik tisíc korun k pokrytí nezbytných nákladů a do nového roku jsme vstoupili s cílem lepšího zajištění financování. Daří se nám plnit naše poslání a pomáhat velkému počtu seniorů za nízké náklady, nicméně bez propracovaného vícezdrojového fundraisingového plánu, se v tuto chvíli nemůžeme posunout dál.

KOMUNIKACE

TÉMA ROKU 2023

Nezaháleli jsme ani v organizačních a provozních záležitostech. Plánovaná digitalizace se podařila - získali jsme grant na bezplatnou licenci Google workspace. Všichni naši zaměstnanci mají svou e-mailovou adresu a společně tvoříme on-line agendu. Sociální službu nově evidujeme v programu eEquip, který jsme implementovali v létě. Dokončili jsme tvorbu Standardů pro poskytovatele sociálních služeb a řadu interních směrnic. Proškolili jsme spolupracovníci kurzem pro pracovníka v sociálních službách. V polovině roku rozšířila náš tým pracovnice marketingu a komunikace. Nově vydáváme měsíční Fit senior zpravodaj, který informuje nejen klienty, ale i naše dárce o dění v organizaci. Marketingová kolegyně má na starosti sociální síť a pracuje na novém webu.

Pravidelně přispíváme do městského zpravodaje KAHAN, kde je zveřejňován program i články.

Pro klienty vydáváme pravidelný měsíční program HARMONIKA, který zasíláme e-mailem a v tištěné podobě je k dispozici v klubovně a všude, kde se s klienty setkáváme.

KDE JSME BYLI VIDĚT

KORZO OBORA

květen 2023

- vystoupení pěveckého sboru

SVÁTEK SENIORŮ

září 2023

- prezentace služby na velké akci pořádané městem Příbram
- informační stánek
- doprovodný program

ADVENTNÍ KONCERT

listopad 2023

- velká, námi pořádaná akce v Domu Natura
- vystoupení sborů 3 generací včetně Fit seniorského
- přes 120 návštěvníků všech generací

VÁNOČNÍ VEČÍREK

Prosinec 2023

- 120 zúčastněných
 - Hospůdka na Marii
 - workshop s vizážistkou
 - společné zpívání a tanec
-

STATISTIKY

Kolik máme klientů

POČET AKTIVNÍCH KLIENTŮ	503 OSOB (2022 - 443)
-------------------------	-----------------------

Z TOHO V OBCÍCH	102 OSOB (2022 - 82)
-----------------	----------------------

PRŮMĚRNÝ VĚK KLIENTA	73 LET
----------------------	--------

POČET KLIENTŮ NAD 75 LET	155 OSOB
--------------------------	----------

POČET KLIENTŮ NAD 80 LET	39 OSOB
--------------------------	---------

POČET KLIENTŮ NAD 90 LET	4 OSOBY
--------------------------	---------



DĚKUJEME



FIT SENIOR Příbram, z.s.
Závěrečná zpráva
únor 2024
zpracovala: Kristina Hovorková