

# ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA

FIT SENIOR Příbram, z.s.

2022



## Úvodní slovo

---

Uplynulý rok byl v historii spolku velkým milníkem. Od ledna jsme se stali součástí sítě poskytovatelů sociálních služeb ve Středočeském kraji. Tento krok s sebou přinesl výrazně vyšší rozpočet a tím pádem potřebnou stabilitu pro zásadní rozšíření našich služeb a první kroky ukrojené z dlouhodobého plánu organizace. Vydali jsme se do okolních obcí, zároveň rozšířili působení i v rámci Příbrami a s tím vším byla spojená práce na rozšíření týmu pracovníků a spolupracovníků Fit senior.

První třetina roku byla ještě poznamenána doznívající pandemií, potýkali jsme se s nedůvěrou některých seniorů chodit do společnosti ostatních lidí. V průběhu roku se nám povedlo vrátit nad předcovidová čísla návštěvnosti.

Další velkou událostí byla oslava 10. narozenin od založení organizace, kterou jsme pojali jako den otevřených dveří a nadělili si k ní dárek v podobě patrona Pavla Nového, oblíbeného českého herce s příbramskými kořeny.

Rok 2022 si budeme dlouho pamatovat jako rok, který nám otevřel dveře na cestu, kterou jsme si pro Fit senior vysnili, naplánovali a těšíme se výzvy, které nám přinese.

Dovolte mi úvodní slovo zakončit vyjádřením vděčnosti všem, kteří nám věří, kdo nás podporují ať finančně či dobrovolnicky svým časem, všem spolupracovníkům za jejich zapálení a nápady a v neposlední řadě všem našim seniorům za to, že nám jejich odezva dává pocit smysluplnosti..

*Bc.Kristina Hovorková - ředitelka Fit senior Příbram, z.s.*

## Základní údaje o organizaci

---

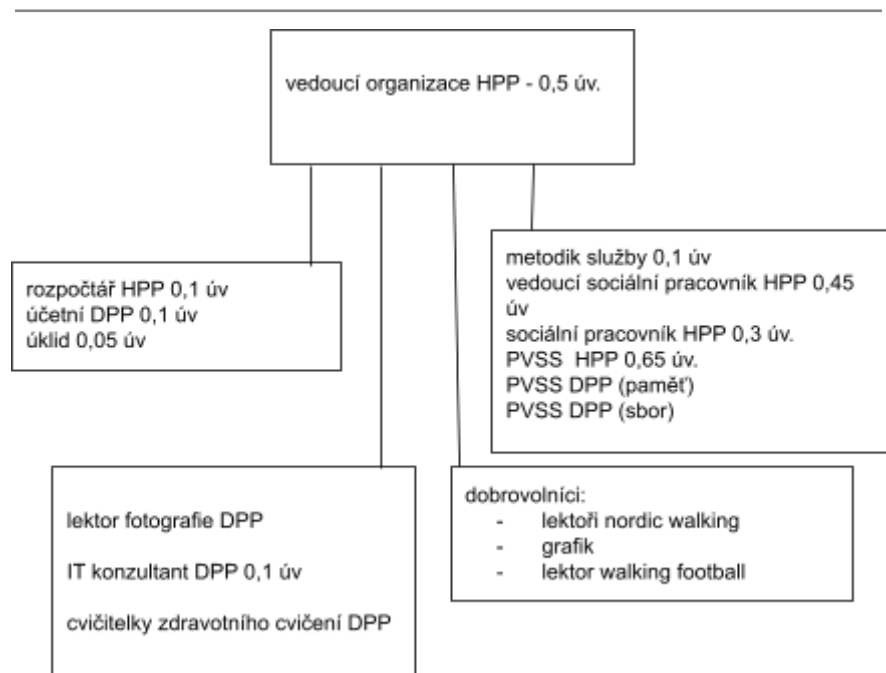
název:	FIT SENIOR Příbram, z.s.
právní forma:	spolek
sídlo:	Severní 239, Příbram I
provozovna:	Na Příkopech 103, Příbram I
IČ:	01510231
plátce DPH:	Ne
registrace:	spisová značka L 25506 vedená u MS v Praze
telefon:	777 176 713
e-mail:	fitseniorpb@gmail.com
web:	fitseniorpibram.cz
bankovní spojení:	2500400149/2010 Fio banka
datová schránka:	
osoba oprávněná jednat:	Bc. Kristina Hovorková

## Poslání organizace

---

*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 převážně skupinové, v menší míře i individuální.*

## Organizační struktura



## Naše činnost v roce 2022

Rok 2021 jsme ukončili zaklapnutím starých dveří - a to doslova, v naší staré klubovně, kterou jsme na začátku roku kompletně přestěhovali do nových prostor. Nová klubovna je ve stejné budově v centru města, ale je větší a dostupnější svou bezbariérovostí, díky umístění v přízemí. Jelikož jsme v původních prostorách začali fungovat těsně před pandemií, nebyli ještě všichni klienti zvyklí tam za námi chodit. Cílem tedy bylo přivést seniory do nové klubovny "oživit" ji aktivitami a zaplnit spokojenými seniory. Během letních prázdnin jsme klubovnu díky podpoře Středočeského kraje zrekonstruovali, vybavili novým nábytkem a kuchyňkou. Povedlo se nám vytvořit příjemný a důstojný prostor pro setkávání.



Kromě dveří od nové klubovny jsme otevřeli i další symbolické dveře. Otevírají nám cestu do sociálních služeb a rozsah, ve kterém nyní fungujeme je doufejme začátkem plánů, kterých chceme v nejbližších letech krok za krokem dosáhnout. Kluby Fit senior začaly postupně pravidelně fungovat v obcích: Obecnice, Dolní Hbity, Láz, Podlesí, Bohutín, Dubno, Bratkovice a Vranovice. Poslední zmiňovaná obec se nám pro nezájem obyvatel rozběhnout nepodařila, z hlediska kapacity a též nižší uživatelské základny klub v Bratkovicích probíhá na měsíční bázi, v ostatních obcích pak pravidelně a s plným zájmem místních seniorů.

Kluby pravidelně, každý týden přinášejí seniorům pestrý program: cvičení na židlích i podložkách, trénování paměti, tvoření, přednášky, výlety, relaxační techniky a další. V každé obci jsou preference na program jiné a i my jej přizpůsobujeme. Spolupráce se všemi starosty a starostkami je výborná.

Situace na začátku roku byla ještě poznamenána doznívajícím covidem, respektive jeho následky na psychiku některých seniorů. Potýkali jsme se s nižší účastí napříč aktivitami, což pro nás bylo výzvou na zvýšení komunikace, zatraktivnění programu, ale i k trpělivosti. Během roku se situace srovnala a v září jsme byli téměř zpět na předcovidových číslech. Díky obcím tak do rodiny fit seniorů přibýlo 82 nových klientů.

celkem osloveno klientů	z nich aktivní	úspěšnost %
111	82	74%

Jako pozůstatek z období pandemie se nám v programu etablovaly online lekce zdravotního cvičení, volně dostupné z webu spolku. Živé lekce jsme v průběhu celého roku vysílali pravidelně dvakrát týdně a našly si v průměru 20 připojených. Nadále jsme tak plně využívali loni nově pořízené vybavení.

Abychom naučili chodit seniory do klubovny, spustily se nové lekce: cvičení na židlích pro dvě skupiny, trénování paměti a tři skupiny výuky práce s chytrými telefony, pravidelné přednášky, setkání pletarek a jiné tvoření a také hubnoucí/výživová poradna. Všechny uvedené aktivity byly bezplatné.

V průběhu roku jsme pozvali seniory na testování paměti, kterého využilo téměř 40 zájemců. V návaznosti na zjištěné jsme spustili Klub Makovička, což je kognitivní trénink pro ty, kteří mají počáteční stádium Alzheimerovy choroby nebo jsou zasaženi jinou formou demence. Cílem je aktivizovat a zpomalit progresi onemocnění a také setkávání lidí v podobné životní situaci.

Realizovali jsme tyto přednášky:

- workshop nordic walking
- spánek
- výživa - zdravý talíř
- dech
- prevence pádů
- cestování - Ladak
- proč a jak stárneme
- demence + testování
- nadužívání léků, výživové doplňky

V roce 2022 se nám podařilo získat grant *Ministerstva kultury* na činnost pěveckého sboru a realizaci fotografického kurzu. Pěvecký sbor se scházel během celého roku pod vedením Radky Lienertové a absolvovali několik veřejných vystoupení: Korzo Obora, Den otevřených dveří Fit senior a Zahradní slavnost Sons. Účastníci sboru si pochvalují především radost, kterou jim zpěv přináší, ale také skvělou společnost a v neposlední řadě další benefity, které zpěv přináší jako rozvoj dechové zdatnosti, a učení novým dovednostem.

Fotografický kurz vedl po celou dobu Martin Janota, fotograf s dlouhodobou praxí. Srozumitelnou a zábavnou formou provedl účastníky technickou i uměleckou stránkou fotografie a celý kurz vyvrcholil výstavou umístěnou v budově H Oblastní nemocnice Příbram. Ve vstupní hale tak vytištěné fotografie těší procházející a dělají dobré jméno našemu spolku.



Letní prázdniny mají omezený režim aktivit a jsou časem na plánování, přípravy a také zmiňované rekonstruování. Nicméně i tak jsme nenechali naše seniory zahálet a po celé prázdniny mohli navštěvovat lekce zdravotního cvičení v Junior Klubu, kde jsme využívali především venkovní prostory. Tento krok hodnotíme velmi

pozitivně, protože během prázdnin žádné další akce pro seniory ve městě nejsou. Kromě toho jsme také jezdili do obcí a pořádali pravidelné výšlapy s hůlkami.



10 let fungování jsme oslavili přesně 31. 1. 2022, nicméně vzhledem k aktuální situaci jsme oslavy přesunuli na podzim. Oslavu jsme pojali jako den otevřených dveří a ty se po celý den opravdu netrhly. Oslovili jsme spřátelené firmy a organizace, kteří nám pomohli naplnit dárkové tašky pro příchozí seniory, ať již stávající, či nové zájemce. Dárků jsme rozdali téměř 100 ks, gratulanti si u nás pochutnali na vynikajícím občerstvení a připili si na další fungování projektu. V klubovně byly instalovány panely s

fotografiemi zachycujícími 10 let existence Fit senior a svou energii přihlížejícím předal i pěvecký sbor.

Nadělili jsme si dárek v podobě patrona - herce Pavla Nového. Ten s našimi gratulanty ochotně debatoval a my se už nyní těšíme na další spolupráci.



Venkovní sportovní aktivity jsou u našich klientů velmi oblíbené, asi mj. pro svůj společenský rozměr. O tom svědčí počty “hůlkařů”, kteří se každý týden pravidelně vydávají na výšlapy do blízkého i vzdálenějšího okolí našeho města.

Dlouhé hůlky (bez prázdnin)	462 km
Veselé hůlky (celoročně)	585 km

V krátkosti ještě k číslům:

Celkem klientů 2022	443	Celkem aktivizací	6444
Z toho v obcích	82	Z toho v obcích	1416
Z toho v Příbrami	361	Z toho v Příbrami	5028

Z hlediska strategického rozvoje organizace jsme pracovali na digitalizaci procesů, kterou plánujeme dokončit v roce 2023. Naším cílem je být moderní neziskovkou, připravenou na neustálý technologický vývoj a zároveň pomocí technologií optimalizovat vnitřní organizační procesy.

Vzdělávání zaměstnanců je jedna z priorit a proto nás potěšilo získání grantu od Nadace ČEZ, určena právě na vzdělávání zaměstnanců.

## Průzkum spokojenosti

---

Na konci roku jsme dotazníkem zjišťovali spokojenost našich klientů s poskytovanými službami. Povedlo se nám získat zpět 126 vyplněných dotazníků s velmi uspokojivými výsledky.

- 96% respondentů je jasný cíl organizace, 4% částečně
- 98% respondentů tvrdí, že se k nim zaměstnanci organizace chovají důstojně a s respektem, 2% ano, ale má to rezervy.
- 98% respondentů uvádí dostupnost jako vyhovující
- 66% vidí komunikaci organizace jako výbornou, 34% jako dostačující
- 96% je spokojeno s nabídkou aktivit, 4% by uvítali něco navíc
- 99% by organizaci doporučilo svým známým

Dále respondenti hodnotili odbornost a přístup lektorů, kde jsme zjištěné drobné nedostatky řešili v rámci pohovorů se zaměstnanci.

## Prezentace projektu

---

- Webové stránky
- Facebookové a Instagramové stránky
- Měsíční program "harmonika" - klientům tištěné + e-mail
- Měsíční leták s programem klubovny - 20 ks po Příbrami
- Nové letáky s všeobecnými informacemi
- Nový rollup
- Letáky s programem do obcí - tisk + e-mail
- Nástěnka partnerů v klubovně
- Pravidelné články v radničním zpravodaji Kahan
- Zpravodaj Kahan - kalendář akcí
- Letáky na letní program - výlep plakátovací plochy
- Spolupráce s lokálními médii (články, reportáže)
- Účast na Svátku seniorů a Korzu Obora

<https://kahan.pribram.eu/clanek/neexistuje-unifikovany-duchodce>  
<https://kahan.pribram.eu/clanek/co-seniorum-schazi>  
<https://kahan.pribram.eu/clanek/aktivni-seniori-maji-z-ceho-vybirat>  
<https://kahan.pribram.eu/clanek/seniori-se-ucili-fotit-vysledky-jsou-k-videni-ve-zdaborske-nemocnici>  
<https://pribramsky.denik.cz/ctenar-reporter/pribramsky-spolek-fit-senior-slavil-10-let-existence-20221010.html>  
<https://www.zpravypribram.cz/fit-senior-pribram-si-k-narozeninam-nadelil-patrona-pavla-noveho/>  
<https://kahan.pribram.eu/clanek/seniori-nemusi-sedet-doma>

## Plány pro rok 2023

---

- V rámci poskytování sociálně aktivizační služby a plánu rozvoje usilovat o navýšení úvazku v síti poskytovatelů sociálních služeb (1,0 úvazku) od roku 2024.
- Dokončit digitalizaci v systému Google Workspace a digitalizovat procesy.
- Optimalizovat agendu týkající se smluv o poskytování sociální služby a individuálních plánů.
- Zorganizovat vlastní fundraisingovou a osvětovou akce.
- Uskutečnit rekondační pobyt.
- Začít spolupracovat s dalšími 2-3 obcemi.
- Optimalizovat pravidelný program v klubovně, rozšířit nabídku a oslovit širší spektrum zájemců.
- Program zvýšené péče pro rizikové klienty a jejich depistáž.
- Aktivní spolupráce s patronem Pavlem Novým.
- Pravidelná mezigenerační aktivita.
- Navýšit počet míst v lekcích zdravotního cvičení.
- Stabilizovat a rozšířit realizační tým (lektor/ka pro obce, cvičitel/ka, účetní).
- Pravidelně vzdělávat všechny členy týmu.
- Zajistit důstojné a odpovídajících pracovní podmínky našim zaměstnancům.

## Zhodnocení

---

Na závěr můžeme konstatovat, že se nám v uplynulém roce povedlo naplnit naše plány a závazky i přesto, že zaváděných novinek byla celá řada a tempo bylo velmi vysoké.

Všechny aktivity byly seniory navštěvované a pokud byl ze začátku roku zájem nižší, povedlo se nám zvýšenou komunikací stavy doplnit.

Započali jsme kroky k cíli, stát se moderní a digitalizovanou neziskovkou a nastavili jsme nové vnitřní procesy vzhledem k novému uspořádání organizace.

***Děkujeme všem partnerům, podporovatelům a dárcům za důvěru, velmi si jí vážíme. Díky vaší finanční a materiální pomoci jste součástí každé naší aktivity.***

Fit senior Příbram, z.s.