



FIT SENIOR Příbram, z.s. ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA 2025

- ♥ **Pomáháme lidem po odchodu do důchodu zůstat aktivní, sebevědomí a zapojení do života.**
 - Naše programy podporují fyzickou i duševní kondici a dávají seniorům důvod být součástí společnosti každý den.
- ♥ **Naše práce předchází nákladné péči a posiluje soběstačnost seniorů.**
 - Díky prevenci udržujeme lidi déle samostatné, čímž přinášíme úlevu rodinám i sociálnímu a zdravotnímu systému.
- ♥ **Pomáháme vytvářet společnost, kde stáří znamená zkušenost, ne zátěž.**
 - Podporujeme aktivní stárnutí, které prospívá všem – jednotlivcům, rodinám i celé komunitě



13+ let zkušeností

Naše organizace vznikla v roce 2012 jako neziskový spolek.



2 města, 13 obcí

Dnes působíme nejen v Příbrami, ale i v Dobříši a menších obcích, kde podobné služby často chybí.



800 seniorů

Poptávka se neustále zvyšuje, tak jako počty zapojených seniorů.



30+ kurzů

Aktuálně nabízíme přes 30 typů kurzů - pohybových i vzdělávacích, které zajišťují špičkoví lektoři.

Vážení partneři a přátelé,

rok 2025 byl pro FIT SENIOR rokem růstu, ale také rokem, který prověřil naši odolnost. Naše aktivity a sociálně aktivizační službu pro seniory v průběhu roku využívalo téměř **800 aktivních klientů** a jejich počet meziročně dále rostl. Přestože jsme se stejně jako řada dalších neziskových organizací potýkali s nejistotou ve financování a rostoucími provozními náklady, podařilo se nám udržet všechny pravidelné aktivity, rozšířit nabídku a pokračovat v rozvoji služby.

Za jeden z nejvýznamnějších kroků roku považuji **otevření druhé klubovny** v komunitním centru Žežická 193, které se podařilo realizovat s podporou města Příbram. Rozšířili jsme tím kapacitu služby a přiblížili ji dalším seniorům přímo v místě jejich bydliště. Právě dostupnost považujeme za klíčovou – chceme být tam, kde senioři skutečně žijí, a oslovovat i ty, pro které je pravidelné dojíždění obtížné. Vybavení nové klubovny nám umožnilo realizovat **kulinářská setkání**.

FIT SENIOR pro nás není pouze místem, kde senioři cvičí nebo tráví volný čas. Dlouhodobě budujeme komunitu a současně poskytujeme sociální službu, která podporuje samostatný a aktivní život ve vyšším věku, pomáhá předcházet sociální izolaci a vytváří prostor pro nové kontakty, smysluplné aktivity a zapojení do života obce. Právě propojení těchto oblastí považujeme za jeden z hlavních důvodů, proč se k nám senioři opakovaně vrací a proč se naše komunita rozrůstá.

Vedle pravidelných skupinových i individuálních aktivit jsme v roce 2025 uskutečnili řadu komunitních akcí. Pochodu „**Masarykova Hluboš**“ se zúčastnilo 190 lidí, přibližně stovku seniorů přivedl **adventní koncert** a stejný počet účastníků měl i náš tradiční **vánoční večírek**. Pokračovali jsme také v cyklu výletů a komentovaných vycházek „Poznej svůj kraj“, v mezigenerační spolupráci a v aktivitách otevřených široké veřejnosti.

Důležitou součástí našeho fungování je stabilní a odborně připravený tým. V roce 2025 jsme proto investovali také do **vzdělávání pracovníků**, mimo jiné díky podpoře VDV – Nadace Olgy Havlové. Díky tomu můžeme na potřeby našich klientů reagovat ještě profesionálněji a udržovat kvalitu služby i v době jejího dalšího růstu.

Rok 2025 nám zároveň ukázal, jak důležité je umět fungovat i v období finanční nejistoty. Nepodařilo se nám získat část plánovaného financování a rostly náklady na provoz, nájmy i služby. Některé plánované investice jsme proto museli odložit a do nového roku jsme vstupovali s velmi omezenou finanční rezervou. Přesto jsme žádnou z našich klíčových aktivit nemuseli ukončit. Naopak – počet klientů dále rostl a podařilo se nám službu rozšířit.

Právě to považuji za jeden z největších výsledků roku. Nejen to, co jsme dokázali vybudovat, ale také skutečnost, že jsme dokázali udržet rozsah a kvalitu naší práce v době, která pro nás nebyla finančně jednoduchá. Potvrdilo se nám, že FIT SENIOR stojí na pevných základech – na zkušeném týmu, důvěře klientů, spolupráci s partnery a především na smysluplnosti toho, co děláme.

Děkuji všem dárcům, partnerům, dobrovolníkům a zaměstnancům, kteří nám pomáhají tuto práci uskutečňovat. Jejich podpora pro nás znamená možnost nejen udržet to, co funguje, ale také dále rozšiřovat dostupnost služby a dostávat ji k seniorům, kteří ji potřebují.

Mgr. Kristina Hovorková

ředitelka organizace FIT SENIOR Příbram, z.s.

Základní principy:

Pohyb – pravidelné cvičení šité na míru seniorům.

- Pohyb žádný jiný lék nenahradí. Nabídka cvičení vhodného pro seniory však obvykle chybí. Proto jsme vytvořili lekce, které pomáhají této věkové skupině udržet dobrou kondici a předcházet zdravotním neduhům.

Společnost – setkávání s vrstevníky, noví přátelé.

- Sociální kontakty ve vyšším věku pomáhají udržovat psychickou pohodu, pocit sounáležitosti a smysluplnosti života. Pravidelný kontakt s druhými stimuluje paměť, řeč i kognitivní funkce a může tak zpomalovat projevy stárnutí. Zároveň působí jako významná prevence osamělosti, deprese a zhoršování zdravotního stavu.

Duševní svěžest – vzdělávání, trénink paměti, rozhovory.

- Vzdělávání a učení novým dovednostem v seniorském věku představuje klíčový prvek kognitivní stimulace, která dle řady studií významně přispívá k udržení mozkové plasticity a zpomaluje projevy kognitivního úpadku spojeného se stárnutím. Aktivní zapojení do vzdělávacích aktivit podporuje paměť, pozornost, exekutivní funkce i schopnost adaptace na nové situace.

Smysl života – nové zážitky, důvod „být mezi lidmi“.

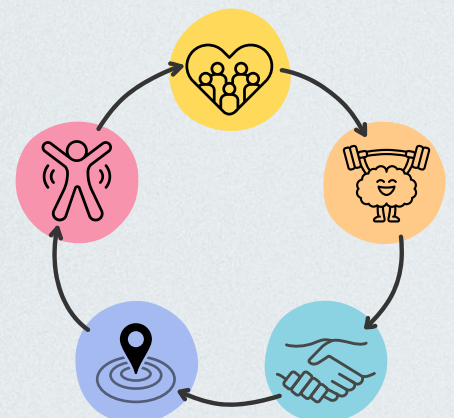
- Po odchodu do důchodu seniorům často chybí struktura času, sociální kontakty a podněty. My jim umožňujeme udržovat vztahy, zapojit se do smysluplných aktivit a pravidelná účast podporuje stabilní režim, snižuje izolaci a posiluje psychickou pohodu.

Dostupnost - princip nízkoprahovosti

- Jsme lidem blízko. Poblíž jejich bydliště, dojíždíme do obcí. Nízkoprahovost služby zajišťuje, že se do klubu mohou zapojit všichni senioři bez ohledu na vzdálenost či finanční možnosti. Díky snadné dostupnosti a nenákladnosti mohou pravidelně využívat nabízené programy.



**“Zůstaň v pohybu,
bud' FIT SENIOR.”**



Co děláme?

Naší filozofií je vytvářet pestrou nabídku aktivit, které odpovídají různým potřebám i možnostem seniorů – od těch aktivních a vitálních až po ty, kteří potřebují klidnější tempo či více podpory.



- zdravotní cvičení s fyzioterapeutkou
- hatha jóga
- keltská jóga
- SM systém
- fyzio cvičení
- posilovna
- nordic walking
- walking football
- taiči
- cvičení na židlích
- on-line cvičení

- pěvecký sbor
- zpívání s kytarou
- terapie tancem
- výuka hry na ukulele
- sezónní tvoření
- pletačky
- švadlenky
- kulinární klub
- keramika

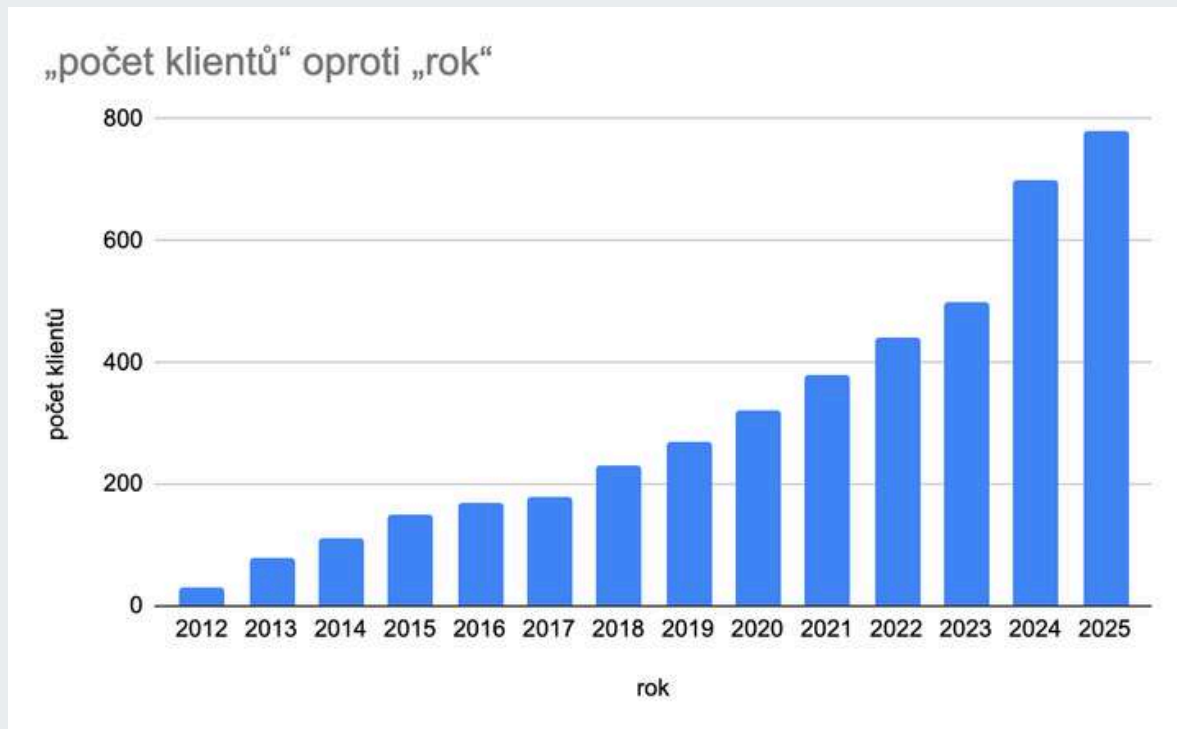
- angličtina
- anglická konverzace
- italština
- práce s chytrými telefony
- historické vycházky a výlety
- cestovatelské besedy
- přednášky

- klub Makovička pro poruchy paměti
- parkinson klub
- logopedie pro parkinsoniky
- mozkogym
- trénink paměti
- sociální poradenství a podpora

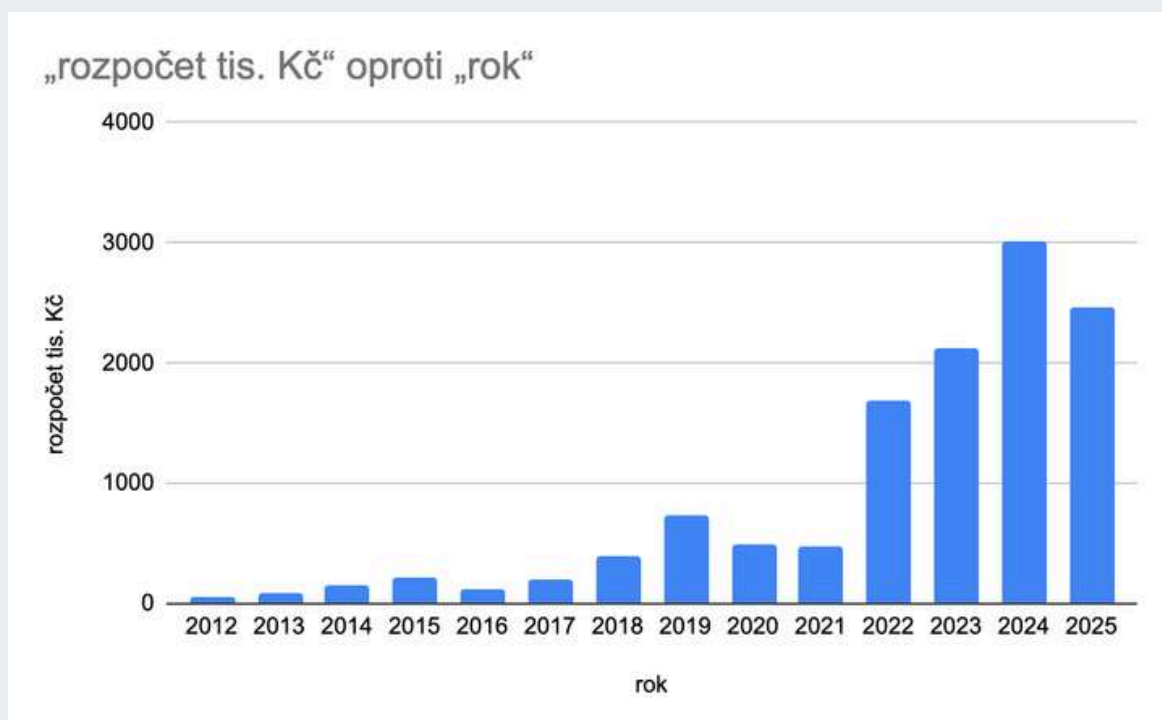


Naše historie

Podívejme se na čísla. Od samého začátku stavíme na postupném a udržitelném růstu – jak v počtu klientů, tak v rozsahu aktivit, lektorského týmu i místní působnosti. Zůstáváme realističtí, stojíme nohama na zemi, ale zároveň máme chuť a energii naši činnost dál rozvíjet. Víme, že zájem o naše služby výrazně převyšuje jejich současný rozsah.



Do roku 2020, kdy jsme se stali registrovanou sociální službou s možností financování ze Středočeského kraje, jsme naši činnost zajišťovali s velmi omezeným rozpočtem. Projekt tehdy stál především na dobrovolnické práci, osobním nasazení a víře v jeho smysl. Díky tomuto dlouhodobému úsilí se podařilo vybudovat stabilní a profesionální organizaci, která i dnes hospodaří zodpovědně, nízkonákladově a s důrazem na maximální účelnost vynaložených prostředků.



Rok 2025 ve fotografiích



Reference

Naši činnost bychom nemohli rozvíjet bez podpory partnerů, nadací a institucí, které v nás dlouhodobě vidí smysl a sdílí naši vizi aktivního a důstojného stáří. Jejich důvěra a spolupráce jsou pro nás potvrzením, že naše práce má skutečný dopad.



Článek pribram.cz - 2025 [Zapomeňte na křeslo a televizi - fit senior mění životy důchodců v Příbrami](#)

Článek iDnes - 2015 [Zakladatelka spolku vyhrála cenu Žena roku](#)

Kontakt na nás

FIT SENIOR Příbram, z. s.

Sídlo: Severní 239, 261 01 Příbram I

Klubovna a kancelář: Na Příkopech 103, Příbram I :: Klubovna II: Žežická 193, Příbram VII

ředitelka organizace: Mgr. Kristina Hovorková

E-mail: hovorkova@fitseniorpribram.cz

Telefon: +420 777 176 713

Web: www.fitseniorpribram.cz