

Závěrečná zpráva za rok 2023

Projekt: „Pohybové programy pro seniory“

Projekt byl zaměřený na zpřístupnění vhodných pohybových aktivit pro seniorskou veřejnost, jejich motivaci ke cvičení a zlepšení jejich fyzické a následně i psychické kondice, díky níž mohou předcházet mnoha zdravotním obtížím.

S ohledem na potřeby cílové skupiny a ve spolupráci s kvalifikovanými lektory jsme uskutečnili různorodé pohybové aktivity, zaměřené na správné držení těla, dýchání, posilování svalů, procvičování kloubů, relaxaci a získání nové energie. V jarním semestru to bylo 18 pohybových kurzů, například Kondiční a Rekondiční cvičení, Cvičení na míčích, Jóga, Pilates a Taichi, Kruhové tance a další. Pohybové kurzy probíhaly jednou týdně, v časovém rozpětí 50 - 75 minut, za lekci kurzisti zaplatili 70 - 85 Kč. V květnu jsme museli opustit cvičební prostory vzhledem k rekonstrukci panelového domu na Olšanském náměstí a na konec semestru jsme se přesunuli do nevyhovujících náhradních prostor. Během léta pak probíhal kurz Rekondičního cvičení v Klubu a i přes horké počasí byl o kurz velký zájem. Kurz nabídl jednou týdně možnost zacvičit si pod vedením zkušené lektorky a sejít se s vrstevníky. Senioři si platili jednotlivé lekce podle jejich zájmu a možností. Během léta jsme se připravovali na dokončení nové tělocvičny a podzimní semestr už začal v nově rekonstruovaném prostoru. Během listopadu a prosince jsme pak dokončovali vybavení tělocvičny, poslední úpravy ještě probíhají a kurzisté jsou spokojeni. V roce 2023 se do pohybových kurzů z celkového počtu kurzistů zapojilo 46% žen a mužů z Prahy 3. Převážnou část kurzistů tvořily ženy, průběžně přicházeli noví zájemci, zároveň máme také mnoho seniorů, kteří k nám docházejí již řadu let a jsou u nás spokojeni.

V projektu pokračujeme nadále i v roce 2024, probíhá zápis do dalšího semestru a nabízíme ukázkové lekce.

Publicita projektu

Projekt s logem MČ Praha 3 jsme propagovali na letáčcích v prostorách organizace, na nástěnkách a ve výlohách Klubu. Dále na webových stránkách a FB organizace, ve výroční zprávě, na dalších seniorských portálech. Proběhla distribuce letáčků na úřady, info centra, seniorské kluby a dále na akcích a veletrzích.

V Praze dne 15. ledna 2024