

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA

projekt **Celoroční sportovní aktivity pro seniory Prahy 3** realizace My.Aktivity z.ú. | místo realizace Sportovní a rekreační areál Pražačka

Projekt **Celoroční sportovní aktivity pro seniory Prahy** – je projekt s dlouhou tradicí, který realizujeme v zásadě od našeho vzniku v roce 2012. Smyslem projektu je poskytnout aktivním seniorům ze Žižkova adekvátní pohybové celoroční aktivity zakončené podzimním Sportovním dnem pro seniory. Projekt se skládá ze dvou částí:

1. Pravidelné cvičení pro seniory (s fyzioterapeutem), které se konalo dvakrát týdně v naší tělocvičně. Z důvodu krácení prostředků a rostoucím nákladům, jsme během roku museli snížit frekvenci cvičení na jeden den v týdnu a museli jsme přistoupit k symbolickým platbám za jednotlivé hodiny.
2. Sportovní den pro seniory se koná na podzim a je to oblíbená akce, kterou pořádáme s Svazem seniorů Prahy 3. Pronajímáme si přetlakovou halu na TJ Spoje tenis, tělocvičnu a další prostory v areálu. Začínáme prezentací, v hale pokračujeme řadou specifických disciplín, přizpůsobených možnostem soutěžících. Ty vyhodnocujeme a vyhlášíme vítěze jednotlivých věkových kategorií (nad 65 let, nad 75 let a nad 80 let). Pro vítěze, s pomocí našich partnerů, kterými byly společnosti Aligátor (mobily pro seniory) a lékárnou Benu, zajišťujeme hodnotné ceny. S diplomy a drobnými dárky však odcházejí všichni senioři. Nechybí pitný režim, ovoce a oběd s dezertem. Akce se zúčastnilo na 55 spokojených aktivních seniorů.

Mgr. Roman Rozbroj
ředitel My.Aktivity z.ú.