

Závěrečná zpráva k vyúčtování dotace – Praha 3

Senioři Prahy 3 v pohybu

Senior fitness z.s. se svojí činností snaží o aktivizaci seniorů a preseniorů k pravidelným pohybovým aktivitám. Každý rok se navyšuje počet cvičebních míst v celé ČR. Cvičení jsou specifická v tom, že cvičitelé jsou speciálně vyškoleni právě pro cílovou skupinu seniorů z hlediska jejich omezení procesem stárnutí nebo jinými příčinami. Kromě toho se SF snaží zachovat takovou úroveň finančních příspěvků cvičenců, aby pro ně nebyla ekonomická stránka blokujícím faktorem. V roce 2024 v Praze 3 probíhalo zdravotní cvičení v rozsahu dvou hodin bazénu a po jedné hodině na dvou místech Prahy 3 v tělocvičně. Z toho jedno bylo rozšířeno kromě běžného cvičení o základní výuku sebeobranu.

Přínos cvičení pro fyzický stav klientů je dostatečně prokazatelný díky mnoha lékařským studiím. Současně však nelze opomíjet i pozitivní vliv na psychický stav cvičenců. Nejen, že mají dobrý pocit, že udělali něco pro své zdraví, ale současně je to i jeden z možných způsobů sociálního vyžití, navázání nových kontaktů a přátelství.