

Závěrečná zpráva za rok 2025 - Pohybové programy pro seniory

Projekt byl zaměřený na zpřístupnění vhodných pohybových aktivit pro seniorskou veřejnost, jejich motivaci k převzetí zodpovědnosti za své zdraví a zlepšení fyzické a následně i psychické kondice, díky kterému mohou předcházet nejrůznějším zdravotním obtížím. S ohledem na specifické potřeby cílové skupiny a ve spolupráci s kvalifikovanými lektory jsme nabízeli pohybové aktivity v různé úrovni náročnosti zaměřené na správné držení těla, dýchání, posilování a protažení svalů, lepší hybnost, procvičení rovnováhy a koordinace, relaxaci a obnovu vitality.

Projekt proběhl úspěšně, v prvním pololetí roku 2025 jsme realizovali 17 pohybových kurzů, například kondiční, rekondiční a kompenzační cvičení, cvičení na míčích a židlích, jógu, cvičení s prvky pilates, kruhové tance a další. Během léta jsme nabízeli jednotlivé lekce letního rehabilitačního cvičení. Před začátkem podzimního semestru jsme novým zájemcům nabízeli ukázkové lekce a zvali na Den otevřených dveří. Díky zvyšující se poptávce jsme ve druhém pololetí kromě pokračování všech uvedených otevřeli nové kurzy rehabilitačního pilates, latinsko-amerických tanců a další skupiny rekondičního cvičení a cvičení na židlích.

Postupně dovybavujeme tělocvičnu v Táboritské ul. dalšími cvičebními pomůckami, které zvyšují efektivitu cvičení nebo ho usnadňují lidem s pohybovými omezeními – letos přibýly k našemu vybavení např. jóga bloky. V prostoru tělocvičny se snažíme vytvořit co nejpříjemnější prostředí i přes výkyvy venkovních teplot v letních a zimních měsících, jejichž regulace v proskleném prostoru sálu vyžaduje vyšší energetické náklady.

V roce 2025 se do pohybových kurzů zapojilo 87 obyvatel Prahy 3, tj 55 % všech frekventantů. Část z nich navštěvovala více kurzů zároveň. Převážnou část příchozích tvořily ženy, průběžně se přidávali noví zájemci, zároveň máme také mnoho seniorů, kteří k nám docházejí již řadu let a jsou u nás spokojeni. Dalších 17 občanů Prahy 3 se účastnilo hry pétanque na Žižkově náměstí, a to od března do listopadu podle počasí zpravidla jednou týdně.

Pravidelným cvičením se prodlužuje soběstačnost seniorů a s tím spojená možnost starat se o sebe bez cizí pomoci. Cvičení prokazatelně zlepšuje náladu, což vyplývá z anket mezi kurzisty. Senioři se k nám opakovaně vrací, jsme pro ně motivací vyjít pravidelně ven, udělat něco pro své zdraví a být ve skupině stejně naladěných lidí.

V projektu pokračujeme nadále i v roce 2026, v lednu probíhá zápis do dalšího semestru a v programech nabízíme ukázkové lekce.

Publicita projektu

Tištěné letáky a plakáty s logem MČ P3 jsou k dispozici ve všech prostorách organizace, na nástěnkách i volně, na všech našich akcích (dny otevřených dveří, veletrhy apod.). Elektronicky rozesíláme informace o kurzech v podobě letáků s logem MČ zájemcům z řad seniorů a roznášíme letáky na veřejná místa, např. úřady, knihovny, zdravotnická zařízení, infocentra apod. Logo a poděkování



umístujeme na nástěnky Klubu REMEDIUM, na weby organizace www.remedium.cz, www.vstupujte.cz a do výroční zprávy.

Děkujeme za důvěru a finanční podporu.

V Praze 16. 1. 2026 zpracovala Mgr. Klára Línková, vedoucí Programů pro seniory.