

Senioři zůstaňte fit!

Okres: Svitavy

ORGANIZACE	
Název organizace	Klub seniorů Svitavy, z.s.
Krátké představení organizace	<p>Klub seniorů Svitavy, z.s. vznikl v roce 2017 z jednoduché myšlenky – aby senioři ve městě nezůstávali sami doma, ale měli důvod setkávat se, hýbat se a žít aktivně i ve vyšším věku. Dnes sdružuje 172 seniorů a stojí za desítkami akcí, které každoročně propojují stovky lidí. Za klubem nestojí profesionální aparát, ale aktivní dobrovolníci z řad seniorů, kteří svůj čas a energii věnují druhým. Organizují sportovní hry, vzdělávací besedy, kulturní akce, výlety i pravidelná setkávání, která pomáhají předcházet samotě a sociální izolaci. Každá aktivita má společný cíl – aby senioři zůstali co nejdéle aktivní, soběstační a v kontaktu s ostatními. Klub seniorů Svitavy je dnes pro mnoho lidí místem podpory, přátelství a nové životní energie. A právě proto chceme pokračovat dál.</p> <p><i>Historie, zaměření, počet zaměstnanců/dobrovolníků ... (max. 800 znaků vč. mezer).</i></p>
Adresa organizace	<p>Wolkerova alej 92/18, 568 02 Svitavy</p> <p><i>Sídlo.</i></p>
Web organizace	www.ks.svitavy.cz
Kontaktní osoba	Bc. Milena Brzoňová
E-mail	kssvitavy@gmail.com
Telefon	737 696 635
PROJEKT	
Název projektu	Senioři zůstaňte fit!
Místo realizace projektu	Svitavy - Tělocvična Základní školy Svitavy, T. G. Masaryka 35/27
Stručná anotace projektu	<p>Jsme klub seniorů, kteří chtějí pomáhat svým vrstevníkům zůstat aktivní, soběstační a v kontaktu s ostatními. Chceme realizovat pravidelné cvičení na židlích pro seniory i osoby s pohybovým omezením či zdravotním handicapem. Pod vedením fyzioterapeutky si účastníci zlepšují stabilitu, pohyblivost, postřeh i správné držení těla, naučí se cviky na doma a získají motivaci znovu se hýbat. Společná setkávání pomáhají předcházet osamělosti a podporují psychickou pohodu.</p> <p><i>Pro umístění na web a do základního přehledu o projektech pro donátory. (max. 500 znaků vč. mezer)</i></p>

Cíl(e) projektu (SMART), včetně smyslu Vašeho projektu	<p>Posláním projektu je podpořit aktivní a důstojné stárnutí seniorů prostřednictvím pravidelného pohybu, který pomáhá udržovat fyzickou kondici, samostatnost a psychickou pohodu. Projekt zároveň vytváří prostor pro setkávání, posilování sociálních vazeb a předcházení osamělosti seniorů. Cíl 1 Zrealizovat 35 lekcí rehabilitačního cvičení na židlích pro seniory i osoby s pohybovým či zdravotním omezením v období od října 2026 do června 2027. Rizikem může být nízká účast seniorů nebo nepravidelná docházka. Riziko bude eliminováno pravidelnou propagací projektu, osobním oslovením seniorů a vytvořením přátelského prostředí při cvičení. Důležitou roli bude mít také sdílení zkušeností mezi samotnými účastníky. Cíl 2 Podpořit pravidelnou pohybovou aktivitu minimálně 20 seniorů a osob s pohybovým omezením prostřednictvím odborně vedeného rehabilitačního cvičení. Rizikem mohou být zdravotní omezení účastníků nebo obavy z pohybové aktivity. Riziko bude eliminováno individuálním přístupem a vedením lekcí kvalifikovanou fyzioterapeutkou, která přizpůsobí cvičení možnostem jednotlivých seniorů. Cíl 3 Podpořit sociální kontakty a prevenci osamělosti tak, aby se alespoň 75 % účastníků zapojovalo do aktivit opakovaně po dobu minimálně 3 měsíců. Projekt vytváří prostor pro pravidelné setkávání seniorů a budování vzájemné podpory. Rizikem může být menší ochota některých účastníků zapojovat se do kolektivu. Riziko bude eliminováno podporou vzájemné komunikace a pravidelností.</p> <p><i>(max. 1500 znaků vč. mezer)</i></p>
Cílová skupina (skupiny) projektu a přínos pro ni - zaměření projektu	<p>Senioři Aktivní stárnutí Jiné (uveďte níže)</p>
Jiná cílová skupina	<p>Cílovou skupinou projektu jsou senioři a osoby se zdravotním či pohybovým omezením – zejména osoby se zhoršenou fyzickou kondicí nebo senioři ohrožení sociální izolací a osamělostí. Projekt je zaměřen na podporu aktivního stárnutí, pravidelného pohybu a udržení soběstačnosti seniorů. Přínosem projektu je zlepšení fyzické i psychické kondice účastníků, smysluplné trávení volného času, podpora sociálních kontaktů a možnost zůstat déle samostatný v domácím prostředí. Nepřímým přínosem projektu je také podpora rodin seniorů a jejich větší jistota, že jejich blízcí tráví čas aktivně a v kontaktu s ostatními.</p> <p><i>Vyplňte, pokud jste výše zvolil/a jiné.</i></p>
Klíčové aktivity projektu	<p>Klíčovou aktivitou projektu bude realizace pravidelných rehabilitačních cvičení na židlích pro seniory a osoby s pohybovým omezením ve věku 60+, která budou probíhat 1x týdně od října 2026 do června 2027 pod vedením kvalifikované fyzioterapeutky. Projekt reaguje na důležitost pohybové aktivity a zdravého životního stylu ve stáří, které významně přispívají k udržení fyzické kondice, psychické pohody i podpory mozkové činnosti a postřehových schopností, zejména koordinace pohybu a stability. Cvičení bude zaměřeno na posílení svalů středu těla a dolních končetin, procvičení chodidel, zlepšení stability a jistoty pohybu. Součástí aktivit bude také nácvik správného vstávání a sedání, správného držení těla při sezení, stání i chůzi a uvolňovací cvičení zaměřená na oblast pánve, kyčlí, krční páteře a ramen. Projekt zároveň podpoří pravidelné setkávání seniorů, sociální kontakty a prevenci osamělosti. Pro první vyzkoušení vhodných aktivit byly díky programu SenSen pořízeny overbally, které jsou využívány jako rehabilitační pomůcka. Je počítáno s realizací 35 lekcí, přestože skutečný počet týdnů v období realizace je vyšší. Tento počet zohledňuje prázdninové období, případné organizační překážky či situace, kdy by účast na lekci klesla pod minimální počet 15 účastníků potřebných pro její uskutečnění. Max. kapacita 1 lekce je 20 účastníků. Projekt reaguje na nedostatek dostupných a bezbariérových prostor i vhodných pohybových aktivit pro seniory se zdravotním či pohybovým omezením, kteří často nemají možnost zapojit se do běžných sportovních nebo rehabilitačních aktivit. Naše zkušenost ukazuje, že se do aktivit nezapojují pouze aktivní senioři, ale především senioři se zdravotním či pohybovým omezením, pro které jsou běžné pohybové aktivity často obtížně dostupné. Projekt jim nabízí bezpečný a přizpůsobený prostor pro pravidelný pohyb i společné setkávání.</p> <p><i>(max. 2000 znaků vč. mezer)</i></p>
Harmonogram realizace projektu	<p>1x týdně od října 2026 do června 2027</p> <p><i>Začátek a konec projektu, další informace k průběhu.</i></p>

Rozpočet projektu	<p>Pronájem tělocvičny – 17 500 Kč (35 x 500 Kč) Lektorné – 35 000 Kč (35 x 1 000 Kč) Materiál: - pevné skládací židle – 11 000 Kč (20 x 550 Kč) - transportní vozík – 12 500 Kč (bude sloužit k uskladnění židlí) - cvičební pomůcky – 15 000 Kč (malé a velké cvičební gumy) Propagace (grafika, tisk) – 5 000 Kč Celkem: 96 000 Kč Požadovaná podpora: 75 000 Kč</p> <p><i>podrobné členění:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - osobní náklady - materiální náklady - zařízení a vybavení - služby - lektoři, cestovné, apod. <p>= požadovaná finanční podpora projektu od donátorů Burzy filantropie celkem (max. MAX_CASTKA)</p>
Požadavek od donátorů Burzy filantropie	<p>75 000 Kč</p> <p><i>Celkový požadavek od donátorů Burzy filantropie nesmí překročit částku MAX_CASTKA.</i></p>
Další zdroje projektu - již máte nebo jste schopni sehnat další finanční zdroje na realizaci/spolufinancování projektu?	<p>Příspěvek seniorů: 30 Kč / lekce / min. 15 osob – 15 750 Kč Město Svitavy: získaný grant pro rok 2026: 5 000 Kč 250 Kč – více osob, dofinancování klubem</p> <p><i>Projekt může mít větší rozpočet, než organizace požaduje od donátorů. Uveďte prosím stav jednání - např. podaná žádost, příslibená podpora, schválená dotace, apod. Uveďte další konkrétní sponzory.</i></p>
Je pro Vás přijatelná i nefinanční podpora projektu/organizace? Napište příklad, co byste uvítali jako nefinanční dar (materiál, služba, poradenství)	<p>Ano, nefinanční podpora projektu je možná a vítaná, například formou zajištění cvičebních pomůcek, pevných skládacích židlí nebo dalšího potřebného vybavení pro realizaci lekcí. V případě absence finanční podpory by však účastníci museli ve větší míře hradit náklady na lektorku a pronájem tělocvičny, což by mohlo vést ke snížení dostupnosti aktivity pro seniory, poklesu počtu účastníků a tím i omezení celkového přínosu a účelnosti projektu. Celkové náklady projektu činí 91 000 Kč (bez podpory města), což při plánované kapacitě představuje přibližně 173 Kč na jednu lekci na osobu. Bez podpory by tato částka byla pro část seniorů finančně náročná a mohla by omezit jejich možnost pravidelně se aktivit účastnit.</p> <p><i>(např. budete v projektu žádat vybavení kanceláře a místo financí obdržíte 2 kancelářské židle a 2 psací stoly, nebo žádáte o finanční příspěvek na auto, nedostanete finance, ale slevu na dodavatele aut, propisky, reklamní plocha, konzultace ohledně PR, apod.)</i></p>
Co uděláte s financemi, pokud podpora donátorů bude větší, než žádáte?	<p>Více pomůcek Cvičení venku / v přírodě</p>
Na čem byste chtěli spolupracovat s potenciálními donátory?	<p>Spolupráci s potenciálními donátory bychom uvítali zejména v oblasti podpory aktivního a zdravého stárnutí seniorů. Možná je spolupráce na osvětových a komunitních akcích zaměřených na zdravý pohyb, prevenci pádů a bezpečný pohyb, zdravý životní styl nebo prevenci osamělosti seniorů. Rádi bychom také spolupracovali na mezigeneračních setkáních, dnech zdraví či veřejných ukázkových lekcích cvičení pro seniory. Donátoři se mohou zapojit také formou odborných konzultací, propagace projektu nebo podpory vybavení pro bezpečné a kvalitní cvičení seniorů.</p> <p><i>(např. společné akce, vzdělávání, osvěta). Odpověď uveďte konkrétní a nebojte se být kreativní.</i></p>
Jste schopni a ochotni prezentovat Váš projekt před donátory na Burze filantropie prostřednictvím power point prezentace a mluveného slova?	<p>Ano, a těšíme se s praktickou ukázkou :)</p> <p><i>Počítáte s tím, že nutnou podmínkou pro účast na Burze filantropie je osobní prezentování vašeho projektu?</i></p>
Příloha 1 - Čestné prohlášení	<p>bf-cp-prihlaska-96.pdf</p> <p><i>Vložte podepsaný scan čestného prohlášení.</i></p>
Příloha 2 - Logo organizace	<p>ks-svitavy-logo-barevne.png</p> <p><i>Vložte prosím logo své organizace v jpg, png nebo pdf souboru. Logo bude umístěné na webu Burzy filantropie u Vašeho projektu.</i></p>
Příloha 3 - Fotka projektu	<p>img-9681.jpeg</p> <p><i>Vložte prosím fotku (jpg nebo png), kterou použijeme, k prezentaci Vašeho projektu na webu Burzy filantropie.</i></p>

Příloha 4	img-9710.jpeg <i>Další volitelná příloha.</i>
Souhlasím s pravidly Burzy filantropie	ANO, přečetl/a jsem Pravidla Burzy filantropie a souhlasím s nimi <i>Pro zařazení Vámi přihlašovaného projektu do Burzy filantropie je nutné souhlasit s pravidly Burzy filantropie.</i>