

# Přehled plánované koncepce CAŽS pro rok 2027

Zpracováno pro podklady městské části Prahy 6

- A. Akademie aktivního života
- B. Semestrální a krátkodobé kurzy
- C. Jednorázové akce
  - a. Pobytové programy a workshopy
  - b. Veřejné a náborové akce
  - c. Speciální a partnerské projekty

| <b>Akademie aktivního života (předpokládaná odhadovaná cena 2.400-2.900,-)</b>                                                                          |                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Charakteristika: Komplexní semestrální program propojující pohyb, vzdělávání, prevenci, praktické aktivity, měření a komunitní prvky.                   | Hlavní účel: Hlavní program CAŽS, dlouhodobá práce s účastníky a maximální využití odborného zázemí FTVS UK.                        |
| <b>Semestrální a krátkodobé kurzy (cena se liší dle typu a koncepce kurzu od 1.490,-/kurz)</b>                                                          |                                                                                                                                     |
| Charakteristika: Samostatné pohybové, vzdělávací a další odborně vedené kurzy s jasně stanoveným obsahem, délkou a kapacitou.                           | Hlavní účel: Stablní nabídka reagující na poptávku klientů, pravidelná práce s účastníky a podpora ekonomické udržitelnosti centra. |
| <b>Jednorázové akce (cena se liší dle charakteristiky akce, př. Rekondiční kurz v Jilemnici 5.590,-)</b>                                                |                                                                                                                                     |
| Charakteristika: Jednorázové aktivity doplňující hlavní programovou nabídku CAŽS a reagující na aktuální témata, poptávku a příležitosti ke spolupráci. |                                                                                                                                     |
| <b>Pobytové programy a workshopy</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                     |
| Charakteristika: Rekondiční a další různě zaměřené pobyty, tematické workshopy a další prakticky zaměřené aktivity.                                     |                                                                                                                                     |
| <b>Veřejné a náborové akce</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                     |
| Charakteristika: Akce určené širší veřejnosti a potenciálním novým klientům, např. Den vitality nebo Otestuj se na FTVS.                                |                                                                                                                                     |
| <b>Speciální a partnerské projekty</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                     |
| Charakteristika: Projekty realizované ve spolupráci s městskými částmi, zdravotními pojišťovnami, firmami a dalšími organizacemi.                       |                                                                                                                                     |

## Akademie aktivního života - náplň

| Oblast                       | Četnost            | Náplň                                |
|------------------------------|--------------------|--------------------------------------|
| Pravidelná pohybová aktivita | 1x týdně, 90 minut | Pohybová lekce podle tématu semestru |
| Tvoření komunity             | 1x měsíčně         | Káva, povídání, workshop,....        |
| Rozvoj                       | 1x měsíčně         | Praktický vzdělávací workshop        |
| Zážitek                      | 1x za semestr      | Měření složení těla, turnaj, výlet   |

## Semestrální a krátkodobé kurzy

- Jedná se o kurzy s konkrétním zaměřením
- Například: Jemná jóga pro seniory, Zdravotní cvičení, Cvičení v posilovně s trenérem, Taneční lekce s Janem Onderem
- Kurzy na danou dobu cca 10-13 týdnů pravidelného cvičení
- 1\*-2\* v týdnu dle charakteristiky kurzu

## Jednorázové akce

- Jedná se o „nárazové“ aktivity centra
- Pohybové a rekondiční kurzy, jednodenní kurzy a workshopy

- Z již uskutečněných kurzů například: Rekondiční pobyt v Jilemnici, Hravě do kondice, Bezpečný pohyb
- Dále do tohoto pilíře řadíme i Dny vitality, různé workshopy (například mezigenerační workshop Bum bác ball)