



UDRUGA ZA REKREACIJU „FIT INFINITY“ FITNESS

## **IZVJEŠTAJ O RADU**

**za razdoblje od 1.1.2022.god. do 31.12.2022.god.**

Pripremila:  
**Sanja Manojlović**

### **POVIJEST UDRUGE ZA REKREACIJU „FIT INFINITY“ FITNESS**

Udruga za rekreaciju „Fit Infinity“ Fitness je nastala je nakon zatvaranja fitness programa sa osobama starije životne dobi 65+ koju je financirao HAVOR u Udruzi Bosino (Briga o starim i nemoćnim osobama) pošto se uvidjela potreba za daljnjim nastavkom ove vrste aktivnosti sa osobama treće životne dobi. Tako je osnovana naša Udruga za rekreaciju „Fit Infinity“ Fitness s ciljem pružanja pomoći starijoj ugroženoj populaciji na području Vukovarsko-Srijemske Županije u cilju njihove socijalizacije sa ostalim korisnicima udruge kroz tjelovježbu, aktivan i zdrav način življenja. Potreba za osnivanjem ove udruge pokazala se još tijekom samog procesa vježbanja sa osobama starije životne dobi, jer je takvo vježbanje sa njima imalo bitno pozitivan učinak na njihovo zdravlje ali i na sam način njihovog daljnjeg načina života i to organiziranjem aktivnosti za starije osobe prilagođeno njihovim potrebama i interesima - sportsko-rekreativnim (tjelovježba, pilates, Zumba® Fitness). Ovu tvrdnju potkrjepljuje činjenica da je populacija starije dobi u ovom kraju u većini u odnosu na mlađu populaciju, koja je uglavnom napustila područje radi ekonomskih razloga te su stariji ljudi prepušteni sami sebi, bez mlađih članova obitelji koji bi za njih skrbili.

Važno je naglasiti da je Udruga za rekreaciju „Fit Infinity“ Fitness za sada jedina udruga ovakve vrste koja djeluje na području grada Vukovara i bliže okoline, koja se bavi rekreacijom sa osobama starije životne dobi, sa mladima, djecom i sa osobama sa invaliditetom.

UDRUGA ZA REKREACIJU „FIT INFINITY“ FITNESS

Adresa: Olajnica 3 Vukovar 32000 Hrvatska

Mob: 098 1305 222

Žiro račun: IBAN HR6924020061100886415

OIB: 82146943651

E-mail: fitinfinity.fitness@gmail.com



## CILJEVI OSNIVANJA UDRUGE SUKLADNO STATUTU

Promoviranje zdravlja i kvalitete života kroz rekreativne aktivnosti, socijalizaciju osoba treće životne dobi, promoviranje zdravog načina prehrane i aktivan način života kroz vježbanje. Sa ovakvom rekreativnom aktivnošću pokušati ćemo poboljšati opće fizičko i psihičko zdravlje korisnika kako bi što duže bili pokretni i aktivni, kako kod djece i mlađih osoba, tako i kod osoba sa invaliditetom i kod osoba u trećoj životnoj dobi.

## KORISNICI UDRUGE

Korisnici udruge su sve osobe bez obzira na njihov spol, etničku i vjersku pripadnost, djeca, te mlade osobe, osobe starije životne dobi i osobe sa invaliditetom.

- **DJELATNOSTI UDRUGE „FIT INFINITY“ FITNESS** su:
- - organizacijsko i stručno djelovanje u cilju unapređenja efikasnog tipa treniranja;
- - organiziranje savjetovanja za savladavanje vještina potrebnih za bavljenje sportskim i rekreativnim aktivnostima ;
- - izrada i provođenje funkcionalnog treninga;
- - vježbanje fitnesa;
- - izrada i provođenje programa prilagođenim životnim potrebama radi unapređenja zdravlja;
- - promoviranje zdravog načina prehrane;
- - organiziranje i provođenje prilagođenog i zdravstveno usmjerenog tjelesnog vježbanja;
- - promocija sporta i zdravog načina življenja;
- - organiziranje sportsko-rekreativno edukativnih programa;
- - suradnja sa drugim udrugama koje podržavaju ciljeve udruge;
- - informiranje javnosti o radu udruge;
- - izdavanje knjiga i časopisa iz područja svoje djelatnosti.

**UDRUGA ZA REKREACIJU " FIT INFINITY " FITNESS**

Adresa: Olajnica 3 Vukovar 32000 Hrvatska

Mob: 098 1305 222

Žiro račun: IBAN HR6924020061100886415

OIB: 82146943651

E-mail: fitinfinity.fitness@gmail.com

- - fitnes ( vježbe ) za osobe treće životne dobi.
- - Zumba® Fitness
- - omogućava se socijalno uključivanje osoba treće životne dobi, te odgađanje smještanja korisnika u državne ili privatne ustanove za stare.

## **PROVEDENE AKTIVNOSTI**

*za razdoblje od 1.1.2022.god. do 31.12.2022.god.*

S obzirom da smo mlada udruga od svog nastanka do danas Udruga je uspješno obavljala svoje aktivnosti. Širenje aktivnost udruge se sprovodilo kroz umrežavanje s drugim institucijama. Usprkos otežanim okolnostima, Udruga za rekreaciju „Fit Infinity “ Fitnes ima izvanrednu suradnju sa Gradom Vukovar i Vukovarsko - Srijemskom Županijom kroz projekte koji su financirani od strane istih.

Uvijek težimo kvaliteti i poboljšanju rada udruge, provodeći grupne treninge kroz individualni pristup svakoj osobi s obzirom na njezine osobne potrebe i kroz što veći broj korisnika koji se povećava iz dana u dan.

Vježbe pilatesa i Zumba® Fitnessa su se tijekom razdoblja od 1.1.2022. do 31.12.2022. održavale u pet grupa: dvije grupe sa osobama treće životne dobi 65+ u Vukovaru, dvije grupe mlađih osoba pilatesa u Vukovaru, te jedna grupa Zumba® Fitnessa.

Udruga je u dva navrata organizirala posjet na bazen sa osobama treće životne dobi, odnosno sa osobama 65+ sa idejom da najstarije korisnike oslobodi straha od vode. Ideja kako je zamišljena tako je i ostvarena. Na bazenu smo odradili naša dva treninga vrlo uspješno i na zadovoljstvo samih osoba 65+.

Održali smo treći po redu javni sat udruge 8.10.2022. u centru Grada Vukovara kako bi predstavili rad udruge sa osobama 65+ a tom prilikom smo pozvali u goste da nam se pridruže i licencirani instruktori Zumba® Fitnessa tako da smo drugi dio javnog sata odzumbali.

U ovoj godini ostvarili smo odličnu suradnju sa Rekreativnom Udrugom Loretta iz Đakovo, sa Udrugom za ples i rekreaciju djece, mladih i odraslih ZUM-ZUM iz Valpova te sa Rekreativnom udrugom Zumba Tenja.

S obzirom da smo relativno mlada udruga zadovoljni smo rezultatima koje smo do sada ostvarili.

Aktivnosti rada udruge se pored projekata financiraju i od članarina.

u Vukovaru, 31.12.2022.

**UDRUGA ZA REKREACIJU " FIT INFINITY " FITNES**

Adresa: Olajnica 3 Vukovar 32000 Hrvatska

Mob: 098 1305 222

Žiro račun: IBAN HR6924020061100886415

OIB: 82146943651

E-mail: fitinfinity.fitnes@gmail.com