

Spokojený senior – KLAS z.s.



KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

Výroční zpráva 2016

Biskupská 7, 602 00 Brno • www.spokojenysenior-klas.cz

OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO	5	Zajištění podpory KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® v JMK 2016/2017	20
KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®	6	Aktivizace a komplexní podpora seniorů v kontextu praxe aneb Spokojený senior, aktivní senior 21. století.....	21
Metodické listy ZRNKO	7	Aktivní život seniorů v městě Brně.....	22
VOLNÝ ČAS A VZDĚLÁVÁNÍ.....	8	Ve stáří aktivně a s podporou druhých.....	23
Kurzy pro veřejnost.....	8	Spolupráce v rámci projektu Dialogem k aktivnímu občanství seniorů, reg.č. 3630007	24
Odborné kurzy	9	HOSPODAŘENÍ 2016	26
Mobilní počítačová učebna	10	PODĚKOVÁNÍ ZA PODPORU A SPOLUPRÁCI.....	28
PORADENSTVÍ.....	11		
POBYTY PRO SENIORY A PRO PRARODIČE S VNOUČATY ...	12		
AKCE PRO VEŘEJNOST	14		
Den pro seniory	14		
Diecézní pouť rodin • Brněnské dny pro zdraví.....	15		
PASTORAČNÍ ČINNOST	16		
ZNAČKA KVALITY SPOKOJENÝ SENIOR®	17		
PROJEKTY	18		
KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®, aktivizační program pro seniory ve městě Brně.....	18		
Zajištění podpory KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® v JMK 2015/2016.....	19		

Název organizace:

Spokojený senior – KLAS z.s.

Zapsaný spolek, registrovaný u spolkového rejstříku, vedeného Krajským soudem v Brně, oddíl L, vložka 18086

se sídlem: Biskupská 7, 602 00 Brno

IČ: 02615037 • DIČ: CZ02615037

Zakládající členové:

- Biskupství brněnské, Petrov 269/8, Brno, Brno-město, PSČ 601 43, IČ: 00445142, za které jedná Mons. Mgr. Jiří Mikulášek, generální vikář
- Centrum pro rodinu a sociální péči, Josefská 516/1, Brno, Brno-město, PSČ 602 00, IČ: 44991584, za které jedná Marcela Ondrůjová, ředitelka
- R. D. Mgr. Roman Kubín
- Dana Žižkovská

Kontakt:

tel.: 518 328 813, 730 805 857

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

www.spokojenysenior-klas.cz



spokojenyseniorklas

Zaměstnanci

Bc. Lenka Havrlantová

Ing. Luboš Herz

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Hana Lokosová

Mgr. Kamila Macíčková, DiS.

Mgr et. Mgr. Tereza Vychopňová

Dana Žižkovská

Externí spolupracovníci

Doc. PaedDr. Marie

Blahutková, PhD.

Ing. Marcela Cvachová

Mgr. Pavla Černá

Mgr. Hana Filipová

Markéta Herzová

Helena Kočí

Mgr. Karolína Kolářová

Ing. Mgr. Pavel Konzbul, Dr.

Mgr. Jana Sultani

Machalková

Ing. Jana Mrázová

René Müller

Jan Odvářka

Marcela Ondrůjová

Petra Oppeltová

Jonáš Papoušek

JUDr. Zuzana Pechtorová

Ing. Pavla Plevová

Mgr. Marie Smolková

JUDr. Irena Spitzová

Michaela Stará

Bc. Martina Šebestová

Mgr. Libuše Šulěřová

Lucie Rektořík Trhlíková

Ilona Zaplatilová

Spokojený senior – KLAS, z.s. (dále jen spolek) byl založen v roce 2014 s účelem přispívat ke zkvalitňování života seniorů, především v jejich přirozeném prostředí, podporovat důstojné a aktivně prožívané stáří, iniciovat budování veřejných služeb pro seniory, často v návaznosti na dobrou praxi v místě.

Za svou hlavní činnost spolek považuje zejména společensko-motivační činnost, vzdělávací činnost, práci s organizátory, metodickou činnost, vydávání výukových a metodických materiálů, pomůcek a mezigenerační a místní spolupráci.

V roce 2016 spolek realizoval celou řadu vzdělávacích programů pro seniory. Uskutečnil se kurz Animátor KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® a probíhaly také specializované semináře: Hudba a tanec v seniorském věku, První pomoc, Aranžování a Cvičení pro seniory.

Pro animátory farních společenství se v červnu 2016 uskutečnilo vzdělávací setkání na téma „Jak hravou formou trénovat paměť se seniory“. V rámci pastorační činnosti spolek převzal od své zakladatelské organizace Centrum pro rodinu a sociální péči koordinaci Kabinetu seniorů - pravidelného setkávání pod vedením RNDr. Miroslava Krejčíře.

V závěru roku proběhl také Den pro seniory na téma Zdraví a bezpečnost seniorů, kterého se zúčastnilo 89 seniorů.

Samozřejmostí je také poskytování supervizí a konzultací pro animátory KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® a pro vedoucí

Farních společenství seniorů. Podpora animátorům byla zajištěna také formou distribuce metodických listů ZRNKO.

Během letních měsíců spolek zorganizoval jeden pobyt pro seniory (Tálský mlýn ve Žďáru nad Sázavou) a jeden pro prarodiče s vnoučaty (Kuklík na Vysočině).

V průběhu roku 2016 spolek také převzal pořádání a koordinaci programů pro seniory, které dosud realizovalo Centrum pro rodinu a sociální péči. Nabídka aktivit a programů se tak rozšířila o Počítačový kurz od A do Z, Trénink paměti, Posilovnu paměti, jazykové kurzy angličtiny a němčiny a Zdravotní cvičení.

Významným momentem roku 2016 bylo také přestěhování sídla organizace na novou adresu - Biskupská 7, Brno.

V roce 2016 spolek realizoval řadu projektů zaměřených na aktivizaci seniorů a rozšiřování sítě KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®. Úspěšně byl v dubnu ukončen projekt Dialogem k aktivnímu občanství seniorů, jehož realizátorem byla Asociace center pro rodinu a spolek zde figuroval jako spolupracující subjekt.

Věříme, že organizace Spokojený senior – KLAS z.s. bude i nadále spolehlivým realizátorem aktivit pro seniory.

Marcela Ondrůjová
předsedkyně představenstva

KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® (KLAS) je nízkoprahový a nízkonákladový program pro seniory, dostupný i pro malé obce a města za účelem aktivizace seniorů v charakteristické struktuře setkávání, která tvoří know-how programu.

KLAS je záměrně nízkokapacitní seniorský klub, což je podmínkou pro správné dodržení pracovních metod. Každý KLAS sdružuje maximálně 15 seniorů. Jen tak dochází k plné aktivizaci a přesahu této aktivizace do seniorského okolí.

Důležitým prvkem programu je nejen aktivizace seniora na programu, ale i aktivizace, kterou nadále šíří do svého okolí sami členové KLAS.

KLAS je aktivizační aktivita, která napomáhá seniorům déle setrvat v přirozeném prostředí, pečovat o sebe, vytvářet si přátelství a nacházet smysl života. Je založen na principu dobrovolnictví.

Pro lepší pochopení vnímáme jako důležité popsat strukturu celostátního programu KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® a vymezit jeho pojmy:

Členskou základnou jsou samotní senioři, maximálně však do 15 seniorů na jeden program pro seniory v místě, tedy na jeden KLAS (zkratka **KL**ub **A**ktivních **S**eniorů).

Každý KLAS spadá pod zastřešující organizaci v místě. Jedná se převážně o obecní úřady, úřady městských částí a měst, farní úřady a o rodinná centra nebo domovy pro seniory

či domy s pečovatelskou službou. Tato zastřešující organizace na sebe přebírá náklady, které souvisí se základním provozem KLAS a také se vzděláváním animátorů. Není totiž běžné, aby KLAS měl svoji právní subjektivitu.



KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

Veškeré potřebné informace pro zájemce o založení KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® jsou k dispozici na webových stránkách www.spokojenysenior-klas.cz.

Elektronický čtvrtletník ZRNKO vydává Spokojený senior - KLAS z.s. za dlouhodobé finanční podpory MPSV, Jihomoravského kraje a Magistrátu města Brna, odboru zdraví. Slouží jako metodická podpora pro:

- vedoucí seniorských klubů a spolků
- členy rodiny pečující o seniory
- seniory jednotlivce

Vychází vždy na začátku daného čtvrtletí, a to pravidelně v měsících únor, květen, srpen a listopad.

Naleznete zde pravidelné rubriky, jako jsou Knižní okénko, Právní okénko, dále rozhovory se zajímavými lidmi, příklady dobré praxe jako inspiraci a především zpracované návrhy témat na setkání spolu s aktivitami typu trénink paměti, trénink psychomotoriky, atd. spolu s pracovními listy.

Proč právě ZRNKO? Ukrývá v sobě totiž Zábavu a Zálubu, Radost a Rozvíjení, Nadšení a Naději, Komunikaci a Kontakt, Oživení a Odpočinek.

Metodické listy ZRNKO jsou díky dotacím poskytovány ZDARMA.



Program	Frekvence	Počet odběratelů
ZRNKO	4/ročně	124 ze 13 krajů

Kraje:

Jihomoravský, Moravskoslezský, Zlínský, Olomoucký, Vysočina, Středočeský, Praha, Pardubický, Královéhradecký, Plzeňský, Ústecký, Liberecký, Středočeský

Redakce

Bc. Lenka Havrlantová
Ing. Luboš Herz

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.
Dana Žižkovská



VOLNÝ ČAS A VZDĚLÁVÁNÍ

Kurzy pro veřejnost

Podařilo se nám otevřít 12 kurzů pro veřejnost, přičemž devět z nich navazovalo na rok předcházející a tři kurzy se otevřely zcela nově.

Velmi aktuálním kurzem je Posilovna paměti, který reaguje na současnou problematiku Alzheimerovy demence – kurz je určen osobám trpícím touto chorobou. Cílem je individuální práce s jednotlivými účastníky, proto je pro zvýšení efektivity kapacita kurzu velmi nízká. Kurz mohou navštěvovat s účastníky i jejich rodinní příslušníci, aby mohli získané poznatky využívat se svými blízkými i v domácím prostředí.

Mgr. Kamila Macíčková, DiS.,
koordinátor programů pro seniory

Program	Počet / Frekvence	Počet účastníků
Nebojte se počítačů aneb kurzy na notebooku od A do Z	1/týdně	23
Zdravotní cvičení, aneb aby tělo nebolelo 55+	1/týdně	16
Trénink paměti - začátečníci	1/týdně	6
Trénink paměti - pokročilí	1/týdně	20
Posilovna paměti	1/týdně	2

Angličtina - začátečníci	1/týdně	12
Angličtina - mírně pokročilí začátečníci	1/týdně	26
Angličtina - pokročilí	1/týdně	14
Angličtina - mírně pokročilí I.	1/týdně	19
Angličtina - mírně pokročilí II.	1/týdně	20
Němčina – mírně pokročilí	1/týdně	21
Němčina - pokročilí	1/týdně	21
Internetová klubovna	1/týdně	10

Lektoři:

Doc. PaedDr. Marie Blahutková, PhD.
Ing. Marcela Cvachová
Ing. Luboš Herz
Helena Kočí
Iva Langerová

Mgr. Jana Sultani Machalková
Jonáš Papoušek
Mgr. Marie Smolková
Michaela Stará
Bc. Martina Šebestová

VOLNÝ ČAS A VZDĚLÁVÁNÍ

Odborné kurzy

V roce 2016 se nám podařilo oslovit laickou veřejnost, která měla možnost se zdarma vzdělávat na odborných seminářích na různá témata.

Velkým úspěchem byl seminář Cvičení pro seniory, který jsme zrealizovali celkem čtyřikrát, přestože původně byly v plánu jen dva běhy.

Jako novinku jsme spojili odborný seminář Hudba a tanec v seniorském věku se zážitkovým workshopem, kdy jsme navštívili kroměřížský domov pro seniory a zrealizovali zde seniorům zážitkový program na toto téma.

Mgr. Kamila Macíčková, DiS.,
koordinátor programů pro seniory

Program	Počet / Frekvence	Počet účastníků
Aranžování	1/ročně	9
První pomoc pro seniory	1/ročně	7
Hudba a tanec v seniorském věku	2/ročně	24
Cvičení pro seniory	4/ročně	32
Trénink paměti	1/ročně	10
AKLAS - Animátor Klubu aktivních seniorů	1/ročně	3

Zpětná vazba účastníků

- „Výborné; milé vystupování, shrnutí důležitých bodů, zkušenost z praxe.“ - účastník První pomoc pro seniory
- „Seminář mě velmi zaujal, obohatil o nové zážitky, získané dovednosti budu využívat v KLASu.“ - účastnice Hudba a tanec v seniorském věku
- „Kurz byl dostatečně podnětný, všestranně užitečný. Rozhodně využiji pro další praxi i pro své přátele.“ - účastnice Aranžování
- „Celá přednáška je doložena materiálem a zbyla spousta úkolů na doma. Organizačně neměl kurz chybu.“ • „Budu využívat při hraní s vnoučaty.“ - účastníci Trénink paměti
- „Vše bylo v pořádku, příliv informací nad očekávání.“, „Budu inspirovat seniory a některé poznatky přenesu donašeho časopisu.“ - účastníci Cvičení pro seniory
- „Získala jsem mnoho nových informací, které využiji pro sebe a také ostatní v KLASu.“ - účastnice AKLAS

Lektoři:

Ing. Marcela Cvachová
Mgr. Hana Filipová
Mgr. Karolína Kolářová
Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Ing. Pavla Plevová
Mgr. Libuše Šulěřová
Ilona Zaplatilová

VOLNÝ ČAS A VZDĚLÁVÁNÍ

Mobilní počítačová učebna

V roce 2016 jsme realizovali 4 běhy velmi oblíbeného kurzu Mobilní počítačové učebny. Největší důraz je kladen na individuální přístup, přičemž hlavní lektor vysvětluje látku a pomocný lektor obchází jednotlivé účastníky, hlídá tempo a věnuje se individuálním potřebám klientů (např. proč jim nejde klikat myší a jak to napravit, kde na obrazovce najdou danou ikonku atp.)

Zároveň se podařilo navázat spolupráci s dalšími kraji – kromě JMK, kde byl kurz realizován ve Slavkově u Brna, jsme s kurzem navštívili také Vysočinu, a to ve spolupráci s jihlavským Senior Pointem, Zlínský kraj (Kroměříž) a Pardubický kraj (Svitavy), kde jsme pro změnu navázali spolupráci s tamními kluby seniorů.

Mgr. Kamila Macíčková, DiS.,
koordinátor programů pro seniory

Program	Počet / Frekvence	Počet účastníků
Mobilní počítačová učebna	4/ročně	21

Zpětná vazba účastníků

- „Velmi trpělivé a příjemné vysvětlení každé lekce.“ - účastník Slavkov u Brna

- „Kurz byl velmi dobře připraven, odpovídal našim potřebám. Obě lektorky byly velmi vlídné, vstřícné a trpělivé.“ - účastník Kroměříž
- „Lektorské vedení bylo na odborné úrovni, velmi vstřícné a trpělivé jednání.“ - účastník Kroměříž

Lektoři

Mgr. Pavla Černá
Ing. Luboš Herz

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Mgr. Kamila Macíčková, DiS.
Jan Odvářka



PORADENSTVÍ

Právní a sociálně právní poradna

Nová služba ve formě poskytování právního a sociálně právního poradenství pro osoby 55+, kterou se v roce podařilo zařadit do programové nabídky naší organizace.

Poradenství bylo pro klienty zprostředkováno zdarma.

V reakci na často se opakující témata byly na webových stránkách organizace vyvěšeny odborné články na danou tematiku.

Mgr. Kamila Macíčková, DiS.,
koordinátor programů pro seniory

Program	Počet / Frekvence	Počet účastníků
Právní poradenství	1/měsíčně (od září 2016)	7
Sociálně právní poradenství	1/měsíčně (od září 2016)	8

Poradenství poskytovaly:

Mgr. Kamila Macíčková, DiS.
JUDr. Zuzana Pechtorová



nabízí seniorům **bezplatné** právní a sociální poradenství

Je pro vás obtížné **vynat se v právních záležitostech**? Potřebujete poradit, jak si **zažádat o příspěvek** na péči? Hrozí vám **exekuce** a nevíte, jak to řešit?

Využijte naší nové služby bezplatného právního a sociálního poradenství pro seniory.



Právní poradenství	Sociální poradenství
JUDr. Zuzana Pechtorová	Mgr. Kamila Macíčková, DiS.

Termín schůzky je nutné předem dohodnout:
tel.: 730 805 857 • e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz
www.spokojenysenior-klas.cz



POBYTY PRO SENIORY A PRO PRARODIČE S VNOUČATY

Pobyt pro prarodiče s vnoučaty

O letních prázdninách se skupina 37 účastníků pobytu prarodičů s vnoučaty setkala v Kuklíku na Vysočině, aby společně prožila týden v přírodě a užila si krásně prosluněné dny ve společnosti dalších dětí a babiček, dokonce nechyběli ani dědečci. Děti ve věku od tří do osmi let byly v početní převaze a nenechaly mladé babičky ani chvíli odpočívat. Hned poraníčku, posilňené snídání, vyrážely se svými zkušenějšími průvodci za dobrodružstvím, sportováním, tvořivými aktivitami či výlety do přírody. Celým pobytem nás provázely písničky Zdeňka Svěráka a Jaroslava Uhlíře, které našly děti v honbě za pokladem. Při ranním duchovním programu jsme využili všechny přivezené hudební nástroje – kytaru, keyboard, ručně vyrobená a vyzdobená štěrchátka, zvonečky i triangl a u táboráku jsme si zasoutěžili o Stříbrného konipáska, kterým se stal každý, kdo něco předvedl. Pod taktovkou nejstarší účastnice, které bylo 91 let, jsme oprášili plno lidových písní a zavzpomínali na mladá léta. Společně jsme navštívili ekofarmu s koníčky a dalšími zvířaty, podnikali výpravy s poznáváním květín i hub, děti nasbíraly babičkám a dědečkům hrst borůvek a plnily s jejich pomocí různé úkoly. V areálu Penzionu Kukla si děti užily jak bazén s krásným trávníkem, kde se nám velmi pěkně tvořilo,



tak i trampolínu s houpačkami a za svoji snahu při různých hrách si pak vybíraly odměnu od svých starostlivých opatrovníků ve formě zmrzliny. Tříletá Nelinka bavila všechny svou dobrou náladou, neustálou tvořivostí a dospěláckými průpovídkami. Navštívili jsme i pěkný kostel ve Sněžném na Moravě a památník na Koníkově, kde žili Broučci z pohádky pana Karafiáta. Nechyběla ani stezka odvahy,

kterou zvládli statečně téměř všichni. Některé děti si našly nové kamarády, prarodiče si užili svých vnoučat a věřím, že si i po letech děti vzpomenu na Rafaelu stonožku, podle které se učily každý den tancovat.

Pobyt pro seniory

V září se konal pětidenní rekreačně-vzdělávací pobyt pro seniory, tentokrát v Hotelu Tálský mlýn ve Žďáru nad Sázavou. Léto se právě přechýlilo k podzimu a teploty klesly na příjemných 20 stupňů. 23 účastníků pobytu si přijelo společně užít výletů v krásném kraji Vysočiny s poznáváním architektury Jana Blažeje Santiniho Aichla, naučit se něco nového při zapojování obou mozkových hemisfér a trénování paměti a za pomoci hravých aktivit protáhnout trochu tělo a osvěžit ducha. I přes různá zdravotní omezení se

POBYTY PRO SENIORY A PRO PRARODIČE S VNOUČATY

většina z účastníků zapojovala do programu a vzájemně se povzbuzovala a doprovázela. Po počáteční lekci Nordic walkingu jsme podnikali v menších skupinkách výlety po okolí a navštívili zámek s bazilikou i Zelenou horu. Počasí nám opět přálo, a tak jsme přednášky a duševní rozcvičky prokládali krátkými vycházkami, petanquem či společným zpíváním. Večery byly jak hravé, tak naučné. Kromě soutěží s tematikou českého filmu a filmových melodií, hádanek a jazykolamů,



jsem se dozvěděl něco o bylinkách a zdravém spánku, letních pranostikách i výpravě skupiny lidí s roztroušenou sklerózou na Kilimanžáro. Příjemné prostředí hotelu zvýraznila i skvělá kuchyně

a ochotný personál. Nechyběly ani chvíle zpívání s kytarou a duchovní program. Při společné cestě autobusem jsme navštívili poutní místo ve Slavkovicích a prohlédli si zámek Lysice. Příštím rokem se opět chystáme připravit podobný pobyt, a kde to bude, se nechejte překvapit!

Ing. Luboš Herz,
koordinátor pobytových aktivit

Program	Termín	Počet účastníků
Pobyt pro prarodiče s vnoučaty ve věku 4–9 let Penzion Kukla, obec Kuklík (Vysočina)	20–27. 8. 2016	37
Rekreačně vzdělávací pobyt pro seniory Penzion Tálský mlýn, Žďár nad Sázavou	19.–24. 9. 2016	22

Organizátoři:

Ing. Luboš Herz
Markéta Herzová
Renné Müller

AKCE PRO VEŘEJNOST

Den pro seniory

Na podzim 28. 11. jsme uspořádali Den pro seniory, který se pravidelně koná 1 × za dva roky, tentokrát na téma Zdraví a bezpečnost seniorů.

Den pro seniory se těšil velkému zájmu - zúčastnilo se jej 89 seniorů. Program složený ze zajímavých přednášek v duchu hlavního tématu a také prohlídky historických prostor budovy probíhal v prostorách Nové radnice.

Na realizaci Dne pro seniory se podílel Magistrát města Brna a celou akci zaštil 1. náměstek primátora Mgr. Petr Hladík.

Akci profesionálně odmoderovala paní Petra Oppeltová.

Mgr. Kamila Macíčková, DiS.
koordinátor programů pro seniory

Program	Počet / Frekvence	Počet účastníků
Den pro seniory	1 ×	89

Lektoři:

PhDr. Libor Blažek
Mgr. Jana Eliášová
Mgr. Hana Filipová

R.D. Mgr. Roman Kubín
Mgr. Marie Martiňáková
Mgr. Zdeňka Procházková



AKCE PRO VEŘEJNOST

Diecézní pouť rodin • Brněnské dny pro zdraví

Jak hravou formou trénovat paměť aneb společný čas prarodičů s vnoučaty

Diecézní pouť rodin, 27. 8. 2016

V roce 2016 jsme se poprvé zúčastnili Diecézní poutě rodin ve Žďáru nad Sázavou, kde jsme byli se svým příspěvkem zařazeni do odpoledního programu přednášek a workshopů.

Program	Počet / Frekvence	Počet účastníků
Jak hravou formou trénovat paměť aneb společný čas prarodičů s vnoučaty	1 ×	20

Lektor:

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Rozcvička pro mozek

Brněnské dny pro zdraví, 26. 9. 2016

Hodinovou interaktivní přednáškou Rozcvička pro mozek jsme se poprvé zapojili do tradičních Brněnských dnů pro zdraví.

Účastníkům jsme ukázali metody, jak si mohou při běžných denních činnostech procvičovat paměť a vysvětlili, proč je důležité se trénování paměti průběžně věnovat.

Program	Počet / Frekvence	Počet účastníků
Rozcvička pro mozek	1	25

Lektoři:

Ing. Marcela Cvachová
Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Setkání animátorů farních společenství seniorů

Opět se nám podařilo uspořádat každoroční setkání pro animátory farních společenství seniorů, které proběhlo 20. června 2016 v sídle naší organizace na Biskupské 7 v Brně.

Hlavním „lajtmotivem“ setkání bylo téma: Jak hravou formou trénovat paměť se seniory. Na programu byla kromě představení jednotlivých farních společenství např. zábavná aktivita „Krabíčka s náměty, aneb hledejme řešení společně“.

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.
vedoucí organizace a koordinátor pastorační činnosti

Program	Počet / Frekvence	Počet účastníků
Setkání animátorů farních společenství seniorů	1/ročně	12

Lektor:
Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Kabinet seniorů

Pravidelné setkávání seniorů s duchovním programem, které Spokojený senior – KLAS z.s. převzal do své programové nabídky od Centra pro rodinu a sociální péče.

Sekání se konají pravidelně vždy 1. a 3. pondělí v měsíci a probíhají pod dlouholetým vedením RNDr. Miroslava Krejčíře v Malém sále na Josefské 1 v Brně.

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.
vedoucí organizace a koordinátor pastorační činnosti

Program	Počet / Frekvence	Počet účastníků
Kabinet seniorů	1/měsíčně	12

Lektor:
RNDr. Miroslav Krejčíř



Značka kvality Spokojený senior® je určena pro organizace, které chtějí prokázat veřejnosti svůj vstřícný proseniorský přístup a zapojit se do sítě senior-friendly organizací. Certifikát tyto organizace získávají za podmínky splnění předem stanovených standardů kvality.

Pro udělení certifikátu kvality je nezbytné splnit následující podmínky:

- prokázat na klubovém setkání vhodné prostory
- prokázat začlenění klubu a informovanost pro seniory v místě
- prokázat plánovaný program min. na půlroční období dopředu
- prokázat podmínky pro aktivní přístup k členům klubu
- prokázat proškolení vedoucího klubu seniorů v kurzu Animátor Klubu aktivních seniorů a každoroční vzdělávání vedoucího-animátora
- prokázat aktivní činnost členů klubu
- prokázat mezigenerační spolupráci

V případě zájmu o získání certifikátu je možné kontaktovat vedoucí organizace na e-mailové adrese tereza.kozderova@spokojenysenior-klas.cz.

Ukázka Certifikátu jakosti proseniorské organizace:



PROJEKTY

KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®, aktivizační program pro seniory ve městě Brně

Doba realizace: 1. 1.–31. 12. 2016

Celkový rozpočet: 425 tis. Kč

Podpořili: MMB Odbor zdraví

Konkrétní aktivity projektu: KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® (dále jen KLAS) je unikátní, aktivizační program určený pro seniory. Know-how programu KLAS je tvořeno především Metodikou, Etickým kodexem a Standardem. Tvoří ucelený systém práce se seniory. Zájemce o KLAS získá komplexní a dlouhodobou metodickou podporu a pravidelné vzdělávání. Cílem projektu bylo začít zakládat síť KLAS v různých městských částech města Brna. Zájemcům o KLAS byla v rámci projektu poskytnuta kompletní metodická podpora – jak při zakládání KLAS, tak v průběhu jeho realizace prostřednictvím supervize.

Vzdělávací setkání animátorů KLAS proběhlo v prosinci roku 2016. Na základě zpětné vazby zájemců o školení došlo k přehodnocení vzdělávací nabídky. Nově jsme tedy v prosinci 2016 realizovali kurz AKLAS, který byl rozvržen do dvou dnů společné práce ve skupině a 1 dne práce doma.

vedení seniorské skupiny. Dále pro animátory KLAS byly realizovány jednodenní odborné semináře určené pro zvyšování jejich kompetencí a jako zdroj inspirace pro vlastní práci v KLAS. Semináře byly na téma Trénink paměti, Cvičení pro seniory či Aranžování.

Společné setkání animátorů proběhlo v rámci školení AKLAS (prosinec 2016). Animátoři stávajícího KLAS I. se školení nových animátorů zúčastnili za účelem předání zkušeností a také za účelem zprostředkovat novým animátorům zážitek „jak vedení programu KLAS vypadá“.

Zapojeným organizacím bylo předáno označení místa KLAS včetně letáku sítě KLAS.



B | R | N | O

PROJEKTY

Zajištění podpory KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® v JMK 2015/2016

Doba realizace: 1. 11. 2015–31. 10. 2016

Celkový rozpočet: 97,5 tis. Kč

Podpořili: Jihomoravský kraj

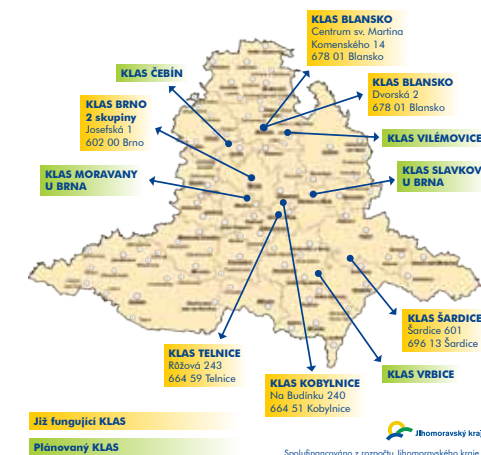
Konkrétní aktivity projektu: V rámci projektu byla realizována řada aktivit. Pro animátory KLAS byly realizovány navazující vzdělávací semináře, které podporují jejich odborné kompetence v různých oblastech. Získané vědomosti využívají animátoři při práci se seniory ve svých klubech. Konkrétně se jednalo o kurzy Aranžování, První pomoc pro seniory a Hudba a tanec v seniorském věku.

Dále byla realizována dvě společná setkání animátorů (2. 12. 2015 - 25 osob a 20. 6. 2016 - 12 osob). Cílem setkání bylo sdílení zkušeností s vedením klubů, situacemi, se kterými se animátoři setkávají a celková podpora dobrovolnické práce seniorů. Senioři byli z různých obcí JMK, např. z Ostrovačic, Veverských Knínic, Slavkova u Brna, Znojma, Boskovic, Rozhraní, Přímětic, Blanska, Rájce-Jestřebí apod.

V rámci dlouhodobé metodické podpory KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® byly realizovány supervize v Kobylnici a Telnici. Pro všechny realizované KLAS probíhá také trvalé

metodické vedení prostřednictvím metodických listů ZRNKO. Jsou zasílány elektronickou formou a obsahují pracovní listy na každé čtvrtletí a další zajímavé informace a nabídky určené pro seniory. V rámci propagace projektu a sítě KLAS v Jihomoravském kraji byl vytištěn informační leták a cedule pro jednotlivé KLAS s názvy jejich obcí.

Síť KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® v Jihomoravském kraji



PROJEKTY

Zajištění podpory KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® v JMK 2016/2017

Doba realizace: 1. 11. 2016–31. 10. 2017

Celkový rozpočet: 115 tis.

Podpořili: Jihomoravský kraj

Konkrétní aktivity projektu: V rámci projektu bude podpořen provoz stávajících KLAS v Jihomoravském kraji a současně budou založeny KLAS nové. Podpora stávajících KLAS bude spočívat v metodické podpoře (školení + metodické listy na další rok činnosti KLAS) animátorů a supervizi KLAS. Každý zapojený animátor bude v průběhu roku 2017 proškolen na jednodenním semináři pořádaného realizátorem projektu na téma dle svého výběru.

V rámci každého stávajícího KLAS proběhne supervize v místě. Metodik bude účasten na programu KLAS, po jehož skončení předává animátorovi zpětnou vazbu, řeší s ním vzniklé potíže, inspiruje a motivuje ho pro další práci.

Dále bude realizováno společné setkání animátorů, jehož cílem je podpora animátorů, sdílení jejich vlastních zkušeností při vedení KLAS. Součástí setkání je asi tříhodinový odborný program, který reaguje na poznatky zjištěné při supervizích.

metodickou podporu formou čtvrtletníku ZRNKO a zúčastní se společného setkání.

V rámci projektu bude aktualizován letáček se sítí KLAS a budou vytištěny cedule označující místo realizace KLAS.



PROJEKTY

Aktivizace a komplexní podpora seniorů v kontextu praxe aneb Spokojený senior, aktivní senior 21. století

Doba realizace: 1. 1.–31. 12. 2016

Celkový rozpočet: 1 183 tis. Kč

Podpořili: Ministerstvo práce a sociálních věcí, Jihomoravský kraj, Magistrát města Brna Odbor zdraví

Konkrétní aktivity projektu: Projekt nabízí širokou paletu aktivit pro seniory. Jednou z oblastí je odborné vzdělávání seniorů dobrovolníků pro vedení KLAS (klubu aktivních seniorů). Jedná se o kurz AKLAS, kde získají know-how programu. Pro seniory animátory poté nabízíme řadu jednodenních odborných seminářů s tématy např. První pomoc, Cvičení pro seniory a Aranžování.

Pro seniory, kteří mají zájem o dlouhodobé kurzy, byly realizovány např. počítačové kurzy, kurzy angličtiny a němčiny v mnoha úrovních pokročilosti, trénink paměti či zdravotní cvičení. Pro seniory, kteří nechťejí či nemohou navštěvovat klasické kurzy práce na počítači, nabízíme mobilní počítačovou učebnu. Mobilní počítačová učebna byla realizována ve čtyřech krajích ČR, a to v obci Slavkov u Brna (kraj Jihomoravský), v obci Kroměříž (kraj Zlínský), v obci Jihlava (kraj Vysočina) a v obci Svitavy (kraj Pardubický). Nabídku aktivit doplňují pobyty pro prarodiče s vnoučaty a pro seniory.

Pro všechny seniory vydáváme elektronický čtvrtletník ZRNKO, který obsahuje mimo zajímavé články metodické listy např. na trénink paměti apod. Počet odběratelů v roce 2016 je 124, a to ze 13 krajů České republiky.



PROJEKTY

Aktivní život seniorů v městě Brně

Doba realizace: 1. 1.–31. 12. 2016

Celkový rozpočet: 90 tis. Kč

Podpořili: MMB Odbor zdraví, MMB Odbor sociální,
MČ Brno střed

Konkrétní aktivity projektu: Program KLAS na Josefské 1 navštěvuje stálých 15 účastníků ve dvou skupinách (úterý a středa). Kapacita je tedy plně a trvale obsazena. Obě skupiny se scházejí pravidelně v určený čas, program je předem dohodnut. Setkání a výtvarné techniky probíhají v prostorách organizace, vycházky dle zájmu a dohody účastníků. Animátoři skupin si v případě potřeby vzájemně vypomáhají sdílením zkušeností, popř. také přispějí zajímavou přednáškou pro druhou skupinu KLAS.

Středeční KLAS zároveň funguje jako tzv. ukázkový KLAS, tzn. že jej mohou jednorázově navštívit ti, kteří o založení seniorské skupiny s využitím know-how KLAS uvažují.

Každá skupina se schází 1 × týdně na 2 hodiny (vyjma letní prázdniny). Bylo tedy uskutečněno celkem 30 setkání u každé skupiny za celý rok 2016.

Každý KLAS má svého koordinátora (pracovníka organizace), který je animátorům KLAS k dispozici při řešení technických či organizačních záležitostí, zajišťuje tištěné materiály,

realizuje nákupy pomůcek, zajišťuje prezenční listinu, propagaci, aktualizuje informace na webových stránkách atp.



PROJEKTY

Ve stáří aktivně a s podporou druhých

Doba realizace: 1. 6.–31. 12. 2016

Celkový rozpočet: 112 tis.

Podpořili: Ministerstvo práce a sociálních věcí

Konkrétní aktivity projektu: Komplexnost nabídky aktivit pro seniory jsme se snažili doplnit mj. prostřednictvím tohoto projektu. Cílem projektu byla aktivizace seniorů, jejich motivace k dobrovolnické činnosti a také podpora v jejich tíživé životní situaci. Pro aktivní seniory, kteří chtějí pracovat pro ostatní seniory, tj. seniory dobrovolníky, nabízíme odborné jednodenní semináře s tématy cvičení a tréninku paměti. Díky nim senioři mohou pomáhat dalším seniorům ve svých klubech a místních skupinách.

Pro seniory v tíživé životní situaci bylo poskytováno právní a sociálně právní poradenství zaštitěné zkušenými lidmi a to zcela zdarma.

Pro specifickou cílovou skupinu, seniory s Alzheimerovou chorobou, byl pilotně realizován kurz tréninku paměti. Ten byl přizpůsoben jejich potřebám a umožnil jim lépe se vyrovnávat s nepříznivým zdravotním stavem. Kurzu se mohli zúčastnit také jejich rodinní příslušníci či doprovod. Naučili se tak pracovat se seniorem i v domácím prostředí.

Na Diecézní pouti rodin ve Žďáru nad Sázavou se dne

27. 8. 2016 uskutečnila mezigenerační aktivita s názvem Jak hravou formou trénovat paměť anebo společný čas prarodičů s vnoučaty. Jednalo se o ukázkou tréninku paměti vhodného jak pro dítě, tak pro prarodiče.



Spolupráce v rámci projektu Dialogem k aktivnímu občanství seniorů, reg.č. 3630007



Příjemce: Asociace center pro rodinu, IČO: 265 36 234, Průchodní 2, Brno, 602 00

Spolupracující subjekt: Spokojený senior – KLAS z. s.

Priorita: Lidská práva / Posilování občanské společnosti, mechanismů demokracie a transparentnosti

Doba realizace: 1. 8. 2014–30. 4. 2016

Cílová skupina: senior - občan a zaměstnanci samosprávy (městská čtvrť, město, obec, kraj)

Cíle projektu:

Globálním cílem projektu je nastavení mechanismu dialogu mezi zaměstnanci samosprávy a seniory ve prospěch rozvoje aktivního života v seniorském věku s dopadem na rozvoj daného regionu a zvýšení transparentnosti, důvěryhodnosti a zacílené pomoci občanům místní samosprávy.

Dílčím cílem je na pomoci aktivním seniorům zapojit se do činnosti obce či dané samosprávy vytvořením mechanismu dialogu mezi zaměstnanci samosprávy a seniory a současně podpořit zaměstnance pracující v oblasti proseniorské či prorodinné politiky při rozvoji aktivit

směřujících ke starším občanům. Pracovníci samosprávy by měli reagovat na potřeby svých občanů a prostřednictvím aktivit samosprávy je naplňovat a rozvíjet, což povede k naplňování strategických cílů samosprávy.

Přínos projektu:

- Naplňování potřeb občanů prostřednictvím zavedení mechanismu dialogu
- Zvýšení důvěryhodnosti a transparentnosti samosprávy ve vztahu k občanům a občanské společnosti
- Pomoc při naplňování stanovených prorodinných a proseniorských cílů institucí samosprávy
- Aktivizace seniorů a jejich zapojení do činnosti obce/ místa, kde žijí
- Posílení občanské angažovanosti a rozvoj dobrovolnictví seniorů
- Snížení marginalizace seniorů v komunitě

Aktivity projektu:

1. Pilotní realizace kurzu pro zaměstnance samosprávných celků, vytvoření a ověření metodiky kurzu, zprostředkování metodické podpory při vyhledávání aktivních seniorů ve svém regionu.
2. Pilotní realizace kurzu pro seniory – aktivní občany, vytvoření a ověření metodiky kurzu.

3. Uskutečnění setkání u kulatých stolů, na kterých proběhne diskuze mezi oběma CS projektu. Výstupem bude brožura dobré praxe a video s ukázkami realizace aktivizačních aktivit.
4. Odborná konference představující vytvořený a ověřený mechanismus dialogu mezi samosprávou a občanem/ seniorem a představení výstupů projektu.

Výstupy projektu

- Metodika kurzu „Koordinátor aktivního stárnutí“
- Metodika kurzu „Senior - aktivní občan“
- Dokument „Strategie šíření vytvořeného dialogu“
- Brožura s ukázkami dobré praxe včetně DVD

Výstupy projektu jsou k dispozici ke stažení na webových stránkách organizace.

Role spolku v projektu

Spolek, který byl do projektu zapojen bez finanční spoluúčasti, metodicky dohlížel při tvorbě koncepce kurzů, na strategii udržitelnosti šíření vyvinutého mechanismu dialogu a prostřednictvím své sítě kontaktů napomáhal k osvětě a šíření know-how projektu.

Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejska a Norska v rámci EHP fondů. Více informací naleznete na www.fondnno.cz a www.eeagrants.cz.

Projekt byl spolufinancován z Jihomoravského kraje.



Výnosy v tis. Kč		
Příjmy od klientů		610
Dotace		1652
z toho:	MPSV I kolo	793
	MPSV II kolo	112
	JMK síť KLAS	87
	JMK Spokojený senior	150
	MMB Odbor sociální	30
	MMB Odbor zdraví síť KLAS	400
	MMB Odbor zdraví	60
	Městská část Brno-střed	20
Dary		34
Členské příspěvky		12
Jiné		0
Výnosy celkem:		2308



Náklady (v tis. Kč)			
Materiál celkem			155
z toho:	Drobný hmotný majetek		41
	Drobný nehmotný majetek		0
	Materiál		77
	Potraviny, občerstvení		5
	Kancelářské potřeby		28
	Knihy, tiskoviny		4
Služby celkem			806
z toho:	Poštovné		2
	Telefony, internet		25
	Právní a ekonomické služby		184
	Kopírování, tisk, grafické služby		88
	Ubytování, stravné		135
	Nájemné		193
	Ostatní služby, úklid		161
	Školení a kurzy (pro zam.)		15
	Přednášky, realizace kurzů		3

Mzdové náklady		1172
z toho:	Hrubé mzdy zam. HPP	590
	Hrubé mzdy DPČ	0
	Hrubé mzdy DPP	378
	Odvody SP - zam.	147
	Odvody ZP - zam.	53
	Sociální pojištění (náhrada za nemoc)	3
	Odvody soc. - DPČ	0
	Odvody zdravotní - DPČ	0
	Odvody soc. - DPP	0
	Odvody zdravotní - DPP	0
Ostatní náklady		150
z toho:	Energie	119
	Opravy	4
	Cestovné	5
	Reprezentace	12
	Pojištění	9
	bankovní poplatky	1
Náklady celkem		2283

Hospodářský výsledek po zdanění (v tis. Kč)	23
---	----



PODĚKOVÁNÍ ZA PODPORU A SPOLUPRÁCI



Za veškeré ekonomické služby a pečlivé vedení účetnictví děkujeme **firmě Ing. Marie Kozlové.**

Za právní úkony a právní poradenství děkujeme **JUDr. Ireně Spitzové a JUDr. Zuzaně Pechtorové.**

Za podporu při propagaci aktivit naší organizace děkujeme **Ing. Martině Jandlové.**

Spokojený senior – KLAS z. s.

Biskupská 7, 602 00 Brno

tel.: +420 730 805 857

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

www.spokojenysenior-klas.cz •  [spokojenyseniorklas](https://www.facebook.com/spokojenyseniorklas)